

Permanecer en la luz

Autor:: ████████ ██████
diciembre 6, 2021



Esta Janucá fue bastante agotadora para mí, físicamente hablando. Si tú sientes lo mismo que yo, entonces permíteme compartir algunos consejos contigo...

Hola, señoras. ¿Cómo están todas después de Janucá? ¡Espero que la fiesta haya sido espiritualmente edificante tanto para ti como para los tuyos!

Me encantaría prolongar la luz espiritual emanada en Janucá, así como rejuvenecer físicamente porque, francamente, Janucá fue bastante agotador físicamente. Si te sientes igual que yo, ¡tengo algunos consejos!

Para continuar el flujo de luz de Janucá hacia el resto del año, enfócate en la simplicidad, en la emuná pura en Hashem -y eso incluye la emuná en Sus tiempos □, en ser veraz, en tener claridad mental, en dedicarte al servicio de Hashem y a la verdad, y en someter tu voluntad a la Suya.

Enfócate en las cosas que amas y en tu gratitud a Hashem por ellas. Para mí, esta lista incluye, entre otras cosas, la salud, el sustento, el clima fresco, la lluvia, el aire fresco, los árboles de hoja perenne, el viento, el canto de los pájaros, la contemplación matutina tranquila, la búsqueda de la verdad, ver cómo todo es uno, caminar al aire libre y sentir el sol en el rostro, concentrarme en pensamientos llenos de emuná, recoger limones de mis limoneros y beber licuados de almendra y banana.

Al sintonizarte con lo que te da alegría y agradecerle a Hashem por ello, te estás sintonizando automáticamente con la Luz Interminable de Hashem. Tu batería espiritual se recarga. Tu espíritu se llena. No sólo te centras en el aquí y ahora físico, sino también en el netzaj, o sea, en la eternidad, lo cual, a su vez, afecta positivamente a tu aquí y ahora. Es un pequeño y agradable sistema de circuito.

Enfócate en las cosas que amas y en tu gratitud a Hashem por ellas. Para mí, esta lista incluye, entre otras cosas, la salud, el sustento, el clima fresco, la lluvia, el aire fresco, los árboles de hoja perenne, el viento, el canto de los pájaros, la contemplación matutina tranquila, la búsqueda de la verdad, ver cómo todo es uno, caminar al aire libre y sentir el sol en el rostro, concentrarme en pensamientos llenos de emuná, recoger limones de mis limoneros y beber licuados de almendra y banana.

Así es como logramos seguir brillando incluso después de Janucá.

¡Enfócate en las cosas que amas y en tu gratitud a Hashem por ellas!

Ahora a cuidar de nosotros mismos físicamente. No te olvides de cuidarte físicamente. Incluso unos pocos minutos al día pueden marcar una diferencia significativa. Tengo algunas sugerencias a continuación. Puedes elegir sólo una, pero asegúrate de hacerla todos los días. Espero que te resulten tan útiles como a mí.



Respiración profunda para calmar los nervios:

Inhala por la nariz contando hasta siete. Mantén la cuenta hasta siete. Exhala por la nariz contando hasta siete. Repite la operación de 3 a 5 veces.

Come alimentos **reales** que provengan directamente de la tierra: frutas, verduras, hortalizas, brotes, frutos secos y semillas. Llénate de la energía fresca de la tierra.

Calma tu mente con este punto de acupresión: presiona tus sienes con el dedo índice durante un minuto mientras respiras profundamente.

Date un paseo de 20 a 30 minutos. Mover el cuerpo ayuda a mover la linfa y la sangre y levanta el ánimo al instante!