



DESPERTARES

CARTAS DE LUZ PARA
EL HUMANO DE HOY



NORA G.

Despertares: cartas de luz para el humano de hoy

DEDICATORIA

A mi niña interna, que esperó 67 años en libertad para ser escuchada y amada. Gracias por tu dulzura y tu paciencia.

A mis hijos y nietos, mis grandes maestros, por elegirme y enseñarme que sanar el árbol es el acto de amor más grande que podemos legar.

Y a ti, bella alma que sostienes este libro: que estas cartas enciendan tu Cristo Solar y te recuerden que tú eres la luz que siempre has buscado.

Recuerda, la santidad está en ti, no fuera.

Cuando en tu vida te encuentras a ti mismo, el camino se vuelve más corto, con las imágenes de los dolores de todo lo que no recibiste . Sin embargo, cuando la plenitud está , te llenas del gozo de saber que has vuelto al origen del ser .

Es ahí cuando ya el dolor no existe y te das cuenta de que solo era para convertirte en víctima en un humano de bajos valores . Y en la plenitud, observas cómo tu alma y tu campo brillan en esa luz.

Padre, madre, que estás en mí, realzan mi ser.

Padre, madre, biológico o no, han dado el honor de experimentar la vida para llegar a mi iluminación. Aunque falten más experiencias, entonces sigue el camino de saber que eres.

Amor, iluminación , soberanía del estado universal.

DECRETO DE PAZ Y EQUILIBRIO

"Hoy elijo ser el cielo y no las nubes.

Reconozco que mis emociones y mis circunstancias son pasajeras, pero mi Ser es eterno. Ante la tormenta, mantengo la calma; ante la gloria, mantengo la humildad.

Respiro profundamente y suelto la necesidad de retener o de luchar. Me muevo con el ritmo de la vida, sabiendo que, pase lo que pase... esto también pasará.

Habito en mi centro, donde solo existe la paz.

YO SOY EL QUE SOY.YO SOY PAZ.

HOY SON TODOS LOS TIEMPOS

Sin apegos al pasado, sin ansiedad por el mañana.

Tú eres el presente eterno.

De la Ilusión a la Verdad

Durante mucho tiempo, mi vida fue la ilusión de buscar la alegría. Hoy, finalmente, me doy cuenta de que esa alegría no era un destino al cual llegar, sino una esencia que ya habitaba en mí. Dejé de perseguir el reflejo para abrazar la fuente. La alegría no se construye, se reconoce.

El Silencio de Abril: el otoño suelta sus hojas y tu cuando sueltas tus cargas?

Reencontrar el Valor

Disfrutar de uno mismo en el silencio del otoño nos revela una gran verdad: cuánto necesitamos reencontrarnos y recuperar esos valores que, por descuido, dejamos en manos de otros. Al habitar este avatar que elegimos para transitar la Tierra, y estar realmente presentes con nuestro Ser, comenzamos a sentir la verdadera emoción de ser humanos. Solo cuando nos instalamos en nuestra esencia y permitimos que el YO SOY emerja, todo lo vivido cobra sentido y es finalmente comprendido.

"MI CORAZÓN ES MI BRÚJULA, MI MERKABA ES MI RUMBO."

La Brújula del Ser:

Recuperar el Rumbo ,cuando permites que alguien te robe el corazón —no importa quién—, tu brújula se pierde. Te quedas sin rumbo, a merced de la manipulación ajena. Recuperarte es recobrar esa brújula: tu eje, tu amor. Aunque el corazón sea un músculo, es también la Merkaba de tu centro, el punto que conecta todo tu cuerpo. Cuando regresas a él, renace tu alma, tu respiro y tu verdadera esencia.

El amor es la brújula universal de todo humano; tu única tarea es recordarlo y recobrarlo. Tu alma es infinita y lo sabe. Esa brújula en tu Merkaba es la que indica tus viajes etéreos y universales... y entonces, al ver la inmensidad de lo que eres, solo queda decir:

¡WOW, SOY!

De la Escasez a la Fertilidad del Ser

¿Sabías que la palabra POBRE viene del latín pauperis, que significa infértil o poco?

Te pregunto: ¿Te consideras poco suficiente?
Nadie en este planeta es pobre. Todos tenemos una aptitud interna que, al ser revelada por la actitud del Ser, florece. Solo debes reconocer que eres fértil, suficiente y abundante.

A partir de hoy, cada vez que sientas la tentación de usar la palabra "pobre", cámbiala por tu verdadera esencia:

Soy Sabio.

Soy Fuerte.

Soy Abundante.

Soy Fértil.

Soy todo lo que amo ser y nadie modificará mi pensar. Mi corazón rebosa de divinidad.

Si falta fe, la pondré.

Si falta palabra, la pondré.

Si falta confianza, la pondré.

Si falta luz, la prenderé.

Porque YO SOY EL QUE SOY.

Yo soy abundante.

Yo soy alegre.

Si falta Luz, la prenderé

Aloha, bellas almas.

A veces esperamos que la claridad venga de afuera, que alguien nos dé permiso para brillar o que las circunstancias cambien para sentirnos en paz. Pero hoy te recuerdo tu verdadera naturaleza: eres fértil, eres suficiente y eres la fuente.

Si el camino se ve oscuro, no te detengas a quejarte de la sombra. Usa tu palabra, usa tu Yo Soy y decreta con fuerza:

"Si falta fe, la pondré. Si falta confianza, la pondré. Y si falta luz... ¡LA PRENDERÉ!"

Porque tú no eres alguien que busca la luz; tú eres la luz en acción. Reclama tu soberanía, habita tu Merkaba y camina con la certeza de que nada puede apagar lo que la Divinidad ha encendido en tu corazón.

YO SOY EL QUE SOY.

La Trampa de la Ansiedad: El ahogo de la ilusión

¿Sabías que ANSIEDAD viene de la raíz latina angere, que significa estrechar?

Es exactamente lo que sucede en tu Ser: tu respiración y tu calma se estrechan hasta el punto de la asfixia. Te ahogas en la ilusión de algo que no ha llegado, permitiendo que la mente te robe el único espacio donde puedes existir: el AQUÍ y AHORA.

Cuando te sientas estrecho:

Reconoce la raíz: El miedo al futuro es solo una percepción que reduce tu campo de luz.

Expándete: Respira profundo y rompe ese "estrechamiento".

Confía: Lo que tiene que llegar, llegará; pero solo podrás recibirlo si hoy estás presente y abierto.

No dejes que la ilusión del mañana te quite el oxígeno de hoy. Suelta, ensancha tu Ser y respira.

Ejercicio rápido: "Cuando sientas esa opresión (ansiedad), poné tus manos en el pecho y di: 'Me

ensancho, me abro y recibo el ahora' el amor en mi.

Respira profundo

EL DESPERTAR DEL CRISTO SOLAR

El mensajero dice: Hija de Luz:

Toda la ignorancia del ser humano fue diseñada hace eones para bajar su frecuencia y ocultar su verdadera identidad. En estos tiempos de transmisión, el propósito es uno: encender tu Cristo Solar.

Recuerda que hasta los seres más complicados son fractales de la Fuente; simplemente han olvidado cómo escuchar y sentir.

Las llaves de la Ver-dad:

La Respuesta está en el Centro: Tu interior tiene la sabiduría que no hallarás en libros ni en voces externas. Observa.

La Extrañeza es el Despertar: Si te sientes extraño, es porque estás saliendo del letargo de eones. Estás despertando.

El Propósito de la Densidad: Tú elegiste esta frecuencia para sanar, ascender y trabajar tu YO SOY.

Vienen tiempos de profundo trabajo interno. La oscuridad intentará alimentarse del miedo, pero el miedo se disuelve cuando tu luz se enciende desde el AMOR.

No discutas, no te pierdas en el ruido. Discierne, observa, calma y brinda unidad. Porque en la Verdad absoluta, Todos somos Uno.

OS AMAMOS.

Ashahael 11.5.7

—NG

La palabra "Ver-dad": Al escribirla así, separada, invitas a que la persona vea la "dad" (acción de dar) la Verdad.

EL PADRE NUESTRO: La Llave de los Chakras y la Kundalini

EL mensaje: Hija de Luz:

El propósito original del Padre Nuestro es ser una bendición para cada uno de tus chakras. Cuando se ora con FE, se activa una frecuencia capaz de equilibrar tu divino energético y sanar desde la raíz.

No es una oración de memoria, es una oración del sentir. Al vibrar cada palabra desde el corazón, activas tu energía central:

Kundalini: La fuerza de sanación representada por las serpientes que envuelven tu ADN.

Yo Superior: Las alas del amor que elevan tu frecuencia, uniendo lo masculino y lo femenino divino.

El Poder de la Coherencia

Medita en el flujo de tu Toroide y comprende que la multidimensionalidad es un estado presente. Toda oración es escuchada cuando nace en la coherencia de la Verdad y el bien mayor.

Tus Regalos Internos

Tus dones no están fuera, están esperando a que los abras con la llave de tu Ser:

La Copa: Salud para recuperarte a ti y al desvalido.

El Mando: El empoderamiento desde el alma en vibración Crística.

Recuerda siempre el verdadero significado de la FE:

F: Fuerza

E: Espiritual

Todo está en lo más profundo de ti.

Mapa Vibracional: El Padre Nuestro y los 7 Chakras

Al orar con FE (Fuerza Espiritual), cada frase actúa como un mantra que activa y limpia un centro de energía específico:

Chakra

Ubicación	Frase del Padre Nuestro	Efecto en el Ser
-----------	-------------------------	------------------

Corona: Coronilla

"Padre Nuestro que estás en el Cielo" Conexión con la Fuente y la luz divina.

Tercer Ojo: Entrecejo

"Santificado sea tu Nombre" Claridad mental, visión interna e intuición.

Garganta: Venga a nosotros tu Reino"

Expresión de la verdad y manifestación.

Corazón: Pecho

"Hágase tu Voluntad aquí en la Tierra"
Amor incondicional, perdón y compasión.

Plexo Solar: Ombligo "Danos hoy nuestro pan de cada día" Poder personal, abundancia y seguridad.

Sacro: Pelvis "Perdona nuestras ofensas"
Limpieza emocional, creatividad y relaciones.

Raíz: Base columna "Líbranos del mal y la tentación" Fuerza, estabilidad y seguridad terrenal, porque tuyo es el poder y la gloria por los siglos de los siglos amen

Meditación:

La Llave del Padre Nuestro en tus Chakras

"Aloha, bella alma. Pon tus manos en posición de oración frente a tu corazón. Cierra los ojos. Vamos a abrir tus regalos internos con la llave de tu Ser.

Vamos a vibrar con FE: Fuerza Espiritual."

1. Chakra Corona (Luz Violeta)

Visualiza un rayo púrpura descendiendo de la Fuente.

"Padre Nuestro que estás en el Cielo..."

Siente: La conexión con tu origen divino. Tu canal se abre a la multidimensionalidad.

2. Chakra Tercer Ojo (Luz Índigo)

Lleva la luz a tu entrecejo.

"Santificado sea tu Nombre..."

Siente: Tu visión interna se aclara. Reconoces la Verdad que habita en ti.

3. Chakra Garganta (Luz Azul Celeste)

Siente un calor suave en tu cuello.

"Venga a nosotros tu Reino..."

Siente: Tu palabra se vuelve medicina. Te conviertes en el mensajero de tu propio reino interno.

4. Chakra Corazón (Luz Esmeralda)

Pon tus manos en el pecho y siente el latido.

"Hágase tu Voluntad, aquí en la Tierra como en el Cielo..."

Siente: El cielo y la tierra se unen en ti. Tu Toroide se expande en Amor Crístico.

5. Chakra Plexo Solar (Luz Dorada)

Visualiza un sol brillante sobre tu ombligo.

"Danos hoy nuestro pan de cada día..."

Siente: Recuperas tu mando y poder. Eres fértil, eres suficiente, eres abundante.

6. Chakra Sacro (Luz Naranja)

Siente el flujo de tu energía creativa y sexual.

"Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos..."

Siente: Tu Kundalini se equilibra. Sueltas el peso de la culpa y dejas que la energía fluya pura.

7. Chakra Raíz (Luz Roja)

Visualiza raíces profundas que te anclan a la Madre Tierra.

"Y líbranos de todo mal...porque tuyo es la gloria por los siglos de los siglos amen"

Siente: Estás a salvo. La oscuridad se disuelve ante tu luz encendida. Estás enraizado en tu soberanía.

(Cierre)

"Respira profundo. Siente cómo tu copa de salud se ha llenado. Tu Cristo Solar está encendido. Si falta luz, ya sabes que tú puedes prenderla.

YO SOY EL QUE SOY.

Gracias, gracias, gracias."

"Memento Mori" (recuerda que vas a morir)

Visto no como una tragedia, sino como la llave de la libertad absoluta. Si el final es el mismo para todos, el único acto de rebeldía y de amor es el Hoy.

Aquí tienes una versión de tu mensaje, pulida para que golpee el corazón de quien lo lee y lo despierte de ese "agonizar en vida":

Si nacer es empezar a morir... ¿Para qué vives?

Desde el momento en que naces, la muerte ya está presente. Entonces, te pregunto: ¿Para qué vives?

Si el destino final es el mismo, ¿por qué permites que tu mente se dañe con prejuicios, tristezas y negatividades impuestas? Eso no es vivir, eso es agonizar por elección.

El Hoy es la única manera real de habitar este planeta. El sol, la comida, la playa, el frío, la naturaleza... todo está ahí para que aprendas de su brillo resplandeciente. La naturaleza no espera a mañana para ser hermosa; simplemente Es.

Deja de posponer

El "después" es una ilusión que nunca llega, pero la muerte sí lo hará. ¿Qué eliges entonces? ¿Vivir hoy o esperar algo que llegará de todas formas?

La vida verdadera es:

Vivir en amor y soltura.

Ser compasivo, leal y coherente.

Habitar la humildad y la sencillez.

Ser uno con el Todo es, simplemente, respirar la vida.

No busques más razones. Solo Sé.

MANTRA DE CONEXIÓN: Respirar el Hoy

Para realizarlo, pon una mano en tu corazón y otra en tu plexo solar. Mira la imagen , el sol y latir del agua y repite con cada aliento:

Inhala profundo: "Recibo el regalo de este instante."

Exhala lento: "Suelto el peso del mañana."

Inhala profundo: "La vida late en mí ahora."

Exhala lento: "Elijo ser uno con el Todo."

Afirmación final:

"No agonizo en el tiempo, florezco en el hoy.

YO SOY vida en plenitud.

Al despertar: Intención de no postergar tu felicidad.

En momentos de ansiedad: Para recordar que el "después" es solo una ilusión y recuperar tu oxígeno.

Frente a la naturaleza: Para sintonizar tu pulso con el ritmo resplandeciente del planeta.

¿CONSCIENCIA O CONCIENCIA?

1. Conciencia (con "c")

Es tu brújula moral y mental. Es la capacidad que tienes para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal

Juicio, la ética y el intelecto.

Ejemplo: "Tengo la conciencia tranquila porque hice lo correcto".

2. Consciencia (con "sc")

Es tu capacidad de Darte Cuenta, estado de estar despierto y presente, reconociéndote como un ser vivo, en conexión con el Todo

Tu Yo Soy.

"Mi consciencia se expande al meditar"

Reflexión:

Puedo decir que la conciencia me ayuda a vivir en armonía con los hombres y la consciencia me ayuda a vivir con mi Divinidad.

La conciencia juzga ; la consciencia observa el Ser

Para transitar tu camino de luz, es vital reconocer qué brújula estás usando:

Concepto Su Función Se enfoca en... Ejemplo
Conciencia Brújula Moral La ética y el juicio de "bien/mal". "Hice lo correcto y estoy en paz."

Consciencia Brújula del Ser El darse cuenta y la presencia total.

"Yo Soy aquí y ahora en unidad."

"La conciencia te permite vivir en armonía con el mundo; la consciencia te permite vivir con la Divinidad."

RECUERDA:

La conciencia juzga , pero la consciencia observa el Ser.

Al expandir tu consciencia, el juicio desaparece y solo queda el Amor.

El Salto a la Consciencia: Ejercicio de 1 Minuto

Paso 1: Detectar (Conciencia)

Cierra los ojos y localiza un pensamiento que te esté molestando (una "mala conciencia", un juicio o algo que "deberías" haber hecho).

"Esto es un juicio de mi mente"

Paso 2: Respirar

Inhala profundo llevando el aire hasta tu plexo solar. Mientras retienes el aire 3 segundos, di:
Suelto la necesidad de tener la razón

Paso 3: Observar (Consciencia)

Exhala lentamente y lleva tu atención al latido de tu corazón (tu Merkaba) y observas como te alejas de ese pensamiento como si fuera una nube

Ahora di con AMOR

Yo no soy ese pensamiento. Yo soy quien me observo.

YO SOY

Cada vez que sientas esa a brumación, vuelve a tu corazón

El gozo no es una emoción pasajera, es un estado de la consciencia

A diferencia de la alegría, que suele depender de algo externo (una buena noticia, un regalo, un encuentro), el gozo nace de la conexión directa con tu YO SOY.

El Gozo como Frecuencia de Retorno a casa
Es la vibración que sientes cuando finalmente "vuelves a casa"

En mí la plenitud está, me lleno del gozo de saber que he vuelto al origen del ser. Es el alivio del alma al reconocerse en mí divinidad.

2. El Gozo como "Anestesia" del Ego

Cuando habitas en el gozo, el rol de víctima desaparece. No hay espacio para el drama o el dolor del pasado porque el gozo es tan expansivo que transmuta cualquier "bajo valor" en luz pura. Es el brillo de tu campo electromagnético en su máxima expresión.

3. El Gozo como Multidimensionalidad

Catalogamos al gozo como el combustible de la Merkaba. Es una energía que no se agota; al

contrario, mientras más la irradias, más se expande por el universo.

Es el "Wow, Soy"

"La alegría es un pétalo; el gozo es la flor entera abriéndose al sol."

El gozo es la coherencia perfecta entre tu corazón, tu mente y tu espíritu. tú eres el sol.

Observate como vibras

DECRETO DE GOZO Y PLENITUD

"Hoy reconozco que el gozo es mi estado natural y mi derecho divino.

No busco la alegría fuera, la enciendo desde mi centro. Decreto que mi caja de luz está abierta y mi Merkaba vibra en la frecuencia del agradecimiento. Cada célula de mi cuerpo celebra el regalo de estar presente, aquí y ahora.

Suelto la carga del ayer y me sumerjo en el gozo de saber quién soy. Soy un fractal de la fuente, soy plenitud manifestada, soy el brillo de la vida en acción.

YO SOY EL GOZO.

YO SOY LA LUZ.

YO SOY EL QUE SOY."

Gracias, gracias, gracias.

Sé tú mismo CON el otro... y no POR el otro.

¿Por qué es tan importante?

CON el otro: Significa presencia, unidad, compartir tu YO SOY desde la abundancia y el amor incondicional.

POR el otro: Es obligación, pérdida de eje, manipulación y abandono de tu propio brillo interno.

Al ser tú mismo con el otro, mantienes tu Merkaba encendida y permites que el otro también encienda la suya.

YO SOY EL QUE SOY. SIMPLE.

1. Observa tu "Motor" Interno

POR EL OTRO: Sientes que lo haces por obligación, miedo al conflicto o para que no se enojen. Tu cuerpo se siente "estrecho" (ansiedad).

CON EL OTRO: Lo haces desde el disfrute y el deseo genuino de compartir. Te sientes expansivo y ligero.

2. Evalúa tu Energía al terminar

POR EL OTRO: Te sientes agotado, vacío o con una pizca de resentimiento ("después de todo lo que hice..."). Has entregado tu combustible.

CON EL OTRO: Te sientes nutrido. El intercambio sumó luz a ambos y tu paz sigue intacta.

3. La Prueba del "NO"

POR EL OTRO: Te aterra decir que no porque sientes que tu valor depende de lo que haces por ellos. Estás en modo "automático".

CON EL OTRO: Sabes poner límites con amor. Entiendes que si tú no estás bien, no puedes brindar nada real. Eres leal a ti mismo.

El Salto al Amor Absoluto

Si descubres que estás actuando "por el otro", detente. Respira. Coloca tus manos en tu pulso y di:

"Recupero mi mando. Elijo ser yo mismo, en libertad y coherencia. Yo soy el que soy."

¿Estás viviendo o solo funcionando?

Aloha, bella alma.

Hoy mi Ser te hace una pregunta directa: ¿Qué estás haciendo de tu vida?

No importa tu edad. Si estás leyendo esto, dime: ¿Qué haces realmente en este momento? Ya sea que estés trabajando, limpiando o escribiendo... ¿Cuánto de eso te gusta? ¿Cuánto lo haces con una sonrisa, con música, con amor? ¿O eres de los que rezongan por todo?

El motivo de estas preguntas es que pares.

Que respires y te cuestiones: ¿Hago esto porque es lo correcto para mi alma o por obligación? ¿Por tener el control o simplemente en automático?

Tiempos de Libertad Interna

Ser libre es realizar cada pequeña acción con ganas de vida. Es disfrutar del olor a limpio, del espacio ordenado (porque tu mente lo está?), de sentirte bien?.

¿Cuánto hace que no te sientes bien por seguir patrones u obligaciones?

¿Cuánto hace que ignoras lo que tu alma necesita desde el centro de su Ser?

No basta con escuchar que hay que "sanar al niño" o "mirar el espejo". La pregunta es: ¿Tienes la intención real de hacerlo?

Siéntate. Ve a tu interior. Allí están todas las respuestas. Da el salto hacia ti mismo desde el Amor Absoluto e Incondicional. Sé tú mismo con el otro, pero nunca por el otro

"Yo Soy el que Soy

LO SIENTO TE AMO PERDON GRACIAS

El Retorno al Merecimiento Divino

Reconoce la mentira: La falta de merecimiento es solo un límite de la mente, no una verdad del alma. Tu alma, por el solo hecho de ser un fractal de la divinidad, ya es merecedora de todo el bien.

Cambia el enfoque: No mereces porque hayas "hecho algo bueno", mereces porque ERES. Eres vida, eres sol, eres naturaleza resplandeciente. ¿Acaso el sol se pregunta si merece brillar? Simplemente lo hace.

Abre tu copa: Visualiza tu corazón como esa copa de salud de la que hablabas. Si la mantienes volcada hacia abajo por falta de merecimiento, la abundancia del universo no puede entrar. Dale la vuelta.

Decreto para romper la opacidad:
"Hoy rompo el velo del no merecimiento. Dejo de ser la víctima de mi pasado y me convierto en la soberana de mi presente.
Si falta fe en mí, la pongo.
Si falta confianza, la pongo.
Decreto que soy fértil, suficiente y digna de todo el gozo y la plenitud del universo.

MEREZCO LO MEJOR PORQUE YO SOY EL QUE SOY

No dejes que esa sombra apague tu Cristo Solar.
El universo te está dando el oxígeno en este
segundo; si te lo da, es porque lo mereces. Respira
y confía

Hoy elijo mi libertad absoluta.
Suelto el peso del automático, las obligaciones
vacías y el ruido de la mente. Habito mi presente
con amor, respirando cada detalle con el gozo de
estar vivo.

Soy soberano de mi energía, soy fiel a mi sentir.
No actúo 'por' el otro, soy yo mismo con el otro.
Mi luz está encendida y mi camino es de paz.

**YO SOY EL QUE SOY.
SIMPLE.**

LA ADVERSIDAD COMO AUXILIAR DEL ESPÍRITU

Aloha, bellas almas.

A veces, las tormentas nos traen tristeza y sufrimiento, pero debemos recordar que nada está realmente mal. La naturaleza y el espíritu no están divididos; las adversidades están aquí para auxiliar nuestra evolución.

Nada está perdido. Confía plenamente en tus capacidades, porque cada esfuerzo que realizas despliega una nueva capa de tu fuerza interior. Esa disposición que nace de lo más profundo es la que genera la idea revolucionaria necesaria para el cambio.

El Mantra de la Sabiduría:

Cuando alertas a tu espíritu, el cambio deja de ser una amenaza para convertirse en tu mayor aliado.

OM NAMAH VIDYA

(Me inclino ante la Sabiduría Sagrada)

YO SOY EL QUE SOY.

¿CUÁNTO PESA SOSTENER EL VASO?

Aloha, bellas almas. Muchos dirán que el vaso pesa 10 o 15 gramos, pero el peso real depende de cuánto tiempo lo sostienes. En esta vida, el vaso representa tu mente y el agua, tus emociones. Él experimento de la carga: Si lleno el vaso poco a poco y tú lo sostienes... ¿Cuánto tiempo aguantas antes de que tu mano se canse o tu brazo se acalambre? Lo mismo ocurre con tus emociones en la pareja, la familia o el trabajo. Sostener y sostener, hasta que el cuerpo dice: ¡BASTA! La clave es el vaciamiento: Si vaciamos el vaso, recuperamos la ligereza. Vaciar la mente de emociones negativas es el camino para liberarte y observar la vida desde otro punto de vista. Practica la vacuidad: Una mente vacía de juicios es una mente feliz. Obsérvate: Al mirar cómo actúas frente a tus emociones, descubrirás un nuevo "Yo Soy" en equilibrio. Tú desafío hoy: ¿Te animas a soltar el vaso y liberar la negatividad? Siente ese aire fresco entrando en tu mente. Solo toma unos minutos de observación consciente. Hazlo y me cuentas!

YO SOY EL QUE SOY.

EL PACTO DE LA LUZ:

Un Compromiso de Eones

El mensajero dice: hija de luz. Esta es la representación de tu compromiso antes de nacer. Pactaste el amor en ti y hacia todo ser en la Tierra, comprometiéndote a caminar en compasión, humildad y amor incondicional. Hoy, como tantas veces en la historia del tiempo, estás cumpliendo la misión.

El Recordatorio del Mensajero: Tu Interior es el Eje: Todo compromiso nace de tu centro. Eres el fractal de todos los universos y de todos tus guías. Por eso el amor es inmenso: tu paz es nuestra paz.

El Propósito del Dolor: No te fijes en las heridas; los dolores son solo lo que debes dejar ir. Son el camino hacia la elevación para seguir brindando servicio a tu Dios Interno.

Dios en Acción:

Recibe hoy el amor incondicional.

Suelta, fluye y siente la paz magnífica de tu Yo Soy.

Todo es. Así es

Este mensaje de Ashahael es una transmisión directa desde el origen, una caricia al alma que nos recuerda que no estamos aquí por azar, sino por un pacto sagrado de amor. Es la confirmación de que

cada dolor no fue un error, sino el combustible necesario para tu elevación y para el servicio que hoy brindas a la Divinidad.

El anillo no es un adorno, es el sello de tu soberanía espiritual

El mensajero dice:

FAROS DE LUZ: "SOY UN PÍXEL DE LUZ DE DIOS"

Recordatorio para tu Hoy:

Agradece tu Proceso: No perdiste tiempo; cada vivencia fue el pulido necesario para que tu chispa brillara hoy con más fuerza. Reconoce tu Esencia: Eres una semilla de mostaza con el poder de expandir universos.

Cuando entiendes quién eres, el despertar es inevitable.

Sé un Faro: Tu interior es esplendoroso. Al habitar tu propia luz, permites que otros encuentren el camino hacia la suya.

El Universo: Representa la inmensidad de Dios de la que todos formamos parte

El Píxel: Simboliza que, aunque parezcamos individuales, contenemos la totalidad de la información divina en nuestro interior.

EL RELAX SINÉRGICO:

El Arte de Confiar

Aloha, bellas almas. Confiar es mucho más que una palabra; es un acto sagrado de entrega:

CON: Dar.

FIAR: Entregar.

Cuando confías, entras en un relax sinérgico. Te desinflas, dejas ir y es ahí cuando todo cambia. Te das cuenta de que el tiempo que creías "perdido" fue en realidad un tiempo de reaprendizaje. El dolor se detiene y comienza una etapa nueva, radiante y libre.

La Maestría del Ser: Hasta que no rompas tus pensamientos de duda, se retrasa tu elevación y tu discernimiento.

Todo pensamiento de control retrasa tu sabiduría. Para llegar a la maestría de tu Ser, debes calmar las aguas internas y fluir.

Tu Camino hoy: Discernir: Observa desde dónde actúas.

Confiar: Deja en manos de tu luz interior el "cuándo" y el "cómo".

Accionar en Amor: No te distraigas llorando por lo que no es. Lo que es para ti, llegará en el momento correcto y perfecto.

Somos una sola Consciencia en expansión

Desínflate: Suelta la tensión de querer controlarlo todo. Cuando te relajas, la energía divina fluye sin obstáculos.

Deja ir: Confiar es un acto de valentía que rompe los pensamientos de duda y acelera tu elevación.

Momento Perfecto: Todo llega cuando debe llegar. No te distraigas llorando por lo que no es; enfócate en el amor que Ya Eres.

YO SOY EL QUE SOY

EL ALIMENTO DEL ALMA:

Sabiduría que Nutre

Aloha, bellas almas. Hoy los invito a recibir la verdad no como un concepto mental, sino como un alimento vital."

Derrama tu sabiduría con amor, como esa sopa exquisita que llega a tu boca fría para templar tu existencia. No busques verdades complicadas; busca aquello que alimente tu Ser en la verdad más pura y simple"

La Nutrición del Ser:

Con Amor: La sabiduría sin amor es solo información.

Con amor, se vuelve medicina.

En Verdad: Alimenta tu templo con lo que resuena en tu corazón, no con lo que te imponen desde afuera.

Exquisita:

Disfruta el proceso de aprender y recordar quién eres.

Que cada "darse cuenta" sea un manjar para tu espíritu. Deja que esa sopa de luz recorra tu

interior, calentando cada rincón de tu consciencia
y recordándote tu unidad con la Fuente.
YO SOY EL QUE SOY

LA CLARIDAD DEL SER:

El Retorno a la Unidad

Aloha, bellas almas.

Estamos en esta tierra sagrada para una ascensión clara: convertirnos en la claridad del Ser. Aquellos que no resuenen en esta alta vibración continuarán su camino en el miedo, pero tú, desde el corazón, ya conoces el llamado a lo divino.

La Verdad Develada: La verdad surge cuando dejas de criticarte y juzgarte. Solo cuando comienzas a ser tú mismo, sin máscaras, comprendes el plan divino. Se nos ha mentido sobre nuestro poder, pero al sentir tu Ser, recuperas tu herencia sagrada.

Misión y Sintonía: Sin Juicio: Cada alma eligió su camino y su tiempo. Si hay enojo o desarmonía, úsalos como combustible para frecuenciar tu Ser en amor.

Valores Reales: Solo la humildad, la compasión, la misericordia y la empatía te llevarán a los niveles correctos. Sin idolatrar a nadie, reconociendo que todos somos Uno.

El Reencuentro: Al marcar tu corazón el camino de luz, te reencontrarás con las almas de misión para manifestar el Plan del Ser Unidad.

Solo tú, mi semejante, serás el Yo Soy que Soy

DECRETO: EL ENCENDIDO DEL CRISTO SOLAR

En este eterno presente, reconozco la chispa divina que habita en mi centro

Abro mi corazón y me permito que la luz de mi Yo Soy se expanda, disolviendo toda sombra, todo miedo y toda duda. No soy solo materia; soy un píxel de la divinidad en plena manifestación.

Mi brillo no depende de lo externo, nace de mi pacto sagrado con la vida, con mi fuente

Decreto que mi paz es innegociable y mi amor es incondicional. Hoy elijo ser luz, hoy elijo ser yo misma, hoy elijo la libertad.

Soberania

YO SOY LA LUZ.

YO SOY EL QUE SOY

Te invito a comentar: "YO SOY LA LUZ" para que también actives tu propio brillo

DE LA TORTURA A LA LABOR: Tu Empleo como Vehículo de Luz

Aloha, bellas almas. ¿Sabías que la palabra "trabajo" viene del latín tripalium, un instrumento de tortura?

Durante siglos, hemos cargado con la idea de que producir es sufrir. Pero hoy, estamos aquí para reaprender.

El Trabajo como Práctica Espiritual:

Ya no veas tu labor diaria solo como una fuente de dinero o una carga pesada. Mírala como un vehículo de evolución personal.

Tus Jefes y Compañeros: Son espejos que te muestran qué partes de tu interior debes integrar y sanar.

Amar tu Labor: Al poner amor en lo que haces, rompes la frecuencia de la "tortura" y entras en la frecuencia de la creación.

Tu Misión en el "Hacer": Dedícate activamente a tu crecimiento interior mientras cumples con tus tareas. Cuando trabajas espiritualmente, el entorno cambia, la queja desaparece y aparece la Maestría del Ser.

Recuerda: No vas a trabajar, vas a evolucionar.
YO SOY EL QUE SOY.

¿Cómo practicarlo hoy?

Observa tus Espejos: Mira a tus compañeros y jefes como maestros que te muestran lo que aún falta integrar en tu interior.

Pon Intención: Antes de empezar, decreta:

"Hoy mi labor es un servicio a mi Divinidad".

Libera el Tripalium:

Suelta la queja y el peso del automático. Cuando hay amor en la acción, el tiempo deja de ser tortura para ser Presencia.

Tu eres amor

LA PACIENCIA: El Puente hacia la Paz Interna

Aloha, bellas almas.

Hoy quiero invitarlos a redescubrir la palabra Paciencia. Su origen latino, pati, significa "sufrir" o soportar. Pero en nuestro camino de despertar, la paciencia es la capacidad de mantener nuestro eje en silencio ante las situaciones desagradables, sin que estas muevan nuestra paz.

El Poder de las Herramientas: Para alcanzar esta maestría, el Ho'oponopono nos regala instrumentos sagrados que limpian las memorias de impaciencia y control. Mantén cerca de ti lo que te sea útil:

Papel para moscas,
Llave de luz,
Arcoíris,
Colibrí.
Luz de globo,
Camino de luz,
Búho de luz,
Goma de borrar.

Tu Logro es la Paz:

Cuando entiendes tu paciencia, comprendes tus logros. Al escuchar al otro con resiliencia, dejas de perderte en el ruido ajeno para encontrarte en tu propia calma.

Todos somos seres maravillosos destinados a experimentar esta plenitud.
Comienza tu despertar hoy: confía, suelta y agradece.

LO SIENTO, PERDÓN, GRACIAS, TE AMO.

¿Cómo habitar la paciencia hoy?

Activa tu Llave de Luz: Ante la irritación, apaga el pensamiento de juicio y enciende la claridad del Ser.

Usa la Goma de Borrar: Limpia las memorias de prisa y control que "estrechan" tu presente.

Observa como el Búho: Mantén la visión elevada y silenciosa; recuerda que todo cambio real comienza en tu interior.

LA ADVERSIDAD COMO ENTRENAMIENTO DE VIDA

Aloha, bellas almas.

Toda situación difícil es, en realidad, un entrenamiento que nos enseña a perdonar y a soltar aquello que nos afecta. Es el camino para activar nuestra empatía y nuestra resiliencia.

Primero tú, siempre: La adversidad te obliga a salir de la zona de confort. Para accionar correctamente hacia el otro, primero debes ser amoroso contigo mismo. Si tú no te amas, ¿cómo puedes dar al otro? Al encontrarte contigo mismo, podrás observar los procesos ajenos con aceptación y decidir:

Quedarte y elevar la vibración.

Salir y elevarte a un nuevo nivel.

Todo, absolutamente todo, es enseñanza.

El Poder de tu Aceptación: La divinidad te ha dado la fortaleza para superar cualquier complicación. Solo necesitas aceptar que SÍ PUEDES.

Sigue adelante con fe, confianza y la alegría de saber que el camino se revela cuando buscas con la pureza de tu centro.

"Me buscaréis y me hallaréis si me buscáis con el corazón."— Jeremías 29:13

YO SOY EL QUE SOY.

¿Cómo accionar desde tu amor hoy?

Aceptación Total: Reconoce que la Divinidad te dio la fuerza para superar toda adversidad.

El "sí puedo" es tu llave de acceso.

Entrenamiento de Vida: Mira cada dificultad como una oportunidad para practicar la resiliencia y el perdón hacia ti mismo.

Busca con el Corazón: Al encontrarte en tu centro, dejas de buscar aprobación fuera y comienzas a irradiar tu propia luz soberana

EJERCICIO: El Reencuentro en el Espejo

Preparación: Colócate frente a un espejo donde puedas ver tus ojos con claridad. Respira profundo tres veces, soltando el aire con el sonido "ahhhh".

Paso 1: El Reconocimiento (1 minuto)

Mírate fijo a los ojos. No mires tus rasgos, busca la luz en tus pupilas. Di en voz alta:

"Te veo. Después de tanto tiempo, finalmente te veo y reconozco la chispa divina que habita en ti".

Siente cómo tu niña interna sonríe al ser reconocida.

Paso 2: La Auto-bendición (1 minuto)

Coloca tu mano derecha en el corazón y la izquierda en la frente.

Decreto de Poder:

"Bendigo mi cuerpo que me sostiene, bendigo mi mente que hoy elijo calmar y bendigo mis emociones que hoy elijo liberar. Me perdono por las veces que no me amé y hoy decido que mi amor es mi prioridad".

Paso 3: El Sello de Luz (1 minuto)

Dibuja con tu dedo índice una Flor de Lis imaginaria en el centro de tu pecho.

Cierre: "Suelto el juicio, confío en mi proceso. Yo soy la luz, yo soy el amor, yo soy el que soy"

.

Regálate una sonrisa sincera.

LA DISTANCIA DEL CORAZÓN:

¿Por qué gritamos?

Aloha, bellas almas.

¿Alguna vez te preguntaste por qué gritamos cuando estamos enojados, aunque la otra persona esté a un paso de distancia? El maestro nos enseña que el grito no es para los oídos, sino para los corazones, porque cuando hay ira, los corazones se alejan.

El Mapa de la Frecuencia:

Enojo: Los corazones se separan tanto que necesitan gritar para ser escuchados. Cuanta más rabia, más distancia.

Amor: Los corazones están tan cerca que basta un susurro. A veces, ni siquiera las palabras son necesarias, solo el sentir.

Tu compromiso con la Luz:

Cuando discutas, estate atento a tus palabras. No digas aquello que cree un abismo. Algún día, la distancia podría ser tan grande que no encuentres el camino de regreso. En ese vacío, te darás cuenta de cuánto has dejado de amarte a ti mismo, pues el otro es siempre tu espejo.

Revisa tu Ser hoy: observa qué te indica tu alma y mantén tu corazón cerca del amor.

YO SOY EL QUE SOY.

EJERCICIO: El Puente de Regreso al Corazón

Preparación: Busca un lugar tranquilo. Si la otra persona está presente y abierta, pueden hacerlo juntos. Si no, realízalo de forma energética (funciona igual a nivel cuántico).

Paso 1: El Silencio del Guerrero (1 minuto)

Cierra los ojos y respira. Imagina que el grito o el enojo fue un muro de piedra que construiste frente a ti.

Visualización: Con cada exhalación, imagina que ese muro se convierte en arena y se desmorona. Di internamente: "Bajo mis defensas, elijo la paz sobre tener razón".

Paso 2: La Hebra Dorada (1 minuto)

Visualiza tu corazón y el corazón de la otra persona. Observa la distancia que los separa.

Acción de Luz: Imagina un hilo de luz dorada que sale de tu centro y busca el suyo. No necesita palabras, solo intención. Siente cómo ese hilo

comienza a recogerse, acercando ambos corazones suavemente.

Paso 3: El Susurro de Unidad (1 minuto)

Repite las palabras gatillo de limpieza para disolver cualquier residuo de distancia:

Decreto: "Lo siento por la distancia que creamos. Perdón por los gritos que nos alejaron. Gracias por ser mi espejo. Te amo por lo que somos en esencia". Siente cómo la calidez regresa a tu pecho

NEPHESH

El Aliento del Universo

Aloha, hija de luz.

El mensajero te invita a respirar como si fuera la primera vez. La respiración no es solo oxígeno, es la inhalación y exhalación de la vida misma.

La Medicina de la Sonrisa: ¿Sabías que el simple acto de sonreírte al espejo activa tu química interna?

Mueve tus músculos, genera dopamina y le avisa a tu Ser que estás vivo y agradecido. Sonreír es una forma de respirar con el rostro.

Sanar el Movimiento Interno: Estás en tiempos de gran agitación. Sentirás dolor, enojo o tristeza, pero son solo señales de lo que debe sanar.

Ante cada emoción:

Respira profundo: Dale espacio a tu divinidad.

Perdona (te): Suelta la historia que ya no te pertenece.

Comprende: Tu Ser Superior te pide aire, no más repeticiones.

Tú eres la Naturaleza:

Aún no te has dado cuenta, pero no estás separada de nada.

Eres el fuego, el océano, el árbol y el campo. Tú eres el Universo.

Tu Decreto de Hoy:

Inhala profundo, siente el aroma del cosmos y decreta:

"YO SOY EL UNIVERSO EN ACCIÓN."

EJERCICIO: Respiración Cósmica (1 Minuto)

Siéntate e Imagina que tus pies son raíces que llegan al centro de la Tierra y tu coronilla es una antena hacia el Gran Sol Central.

1: La Inhalación del Todo (20 segundos) Inhala profundo y lento por la nariz.

Visualización: No solo entra aire; imagina que estás inhalando píxeles de luz dorada, el fuego de las estrellas y la calma del océano.

Decreto mental: "Inhalo el Universo".

2: La Pausa de la Unidad (20 segundos) Retén el aire suavemente (sin forzar).

Siente cómo esa luz se expande desde tus pulmones hacia cada célula de tu cuerpo.

Sentir: En este silencio, tú eres el árbol, el campo y el mar. Eres la naturaleza misma.

Decreto mental: "Yo Soy el Universo en acción".

3: La Exhalación de la Historia (20 segundos)
Suelta el aire por la boca de forma sonora, como un suspiro largo: "Ahhhhh".

Visualización: Al exhalar, deja ir la repetición, la vieja historia, el dolor y el enojo.

Vacíate por completo.

"Suelto, confío, nazco de nuevo".

EL ENCUENTRO:

Yo Soy lo que buscaba

Durante años me pregunté: ¿Quién soy?

¿Qué hago?

¿A dónde voy?

Seguí muchos caminos y fui viendo que todo lo que me decían "afuera" no era la verdad.

Leí, busqué... hasta que finalmente me encontré. Comprendí que todo lo que buscaba estaba en mi interior; ese espacio eterno que siempre me susurraba la respuesta.

El Cambio Cuántico:

Allí es cuando mis energías empezaron a fluir en el amor incondicional y todo cambió. Hoy me siento en mi Yo Soy, con mis ángeles y maestros guiándome, catalizando la energía del Dios Universal.

Tu Verdad Estelar: Sí se puede: Todos somos el universo, la semilla estelar y la chispa divina.

El Origen: Sigue tu interior; allí están todas las respuestas.

La Libertad:

Desapégate del mundo material para habitar tu realidad espiritual.

Busca en tu interior, escúchate, obsérvate, siente, medita...

todo ES.

A: SIN | MOR: MUERTE

AMOR ETERNO

Encuentro Interno: Deja de buscar respuestas fuera; todo lo que necesitas para tu plenitud ya habita en tu espacio de libertad interior.

Identidad Estelar: Eres un fractal del universo. Cuando tus energías fluyen en amor incondicional, te sintonizas con la fuente de toda la creación.

Amor Sin Muerte:

Al desapegarte de lo material, abrazas tu realidad como un ser eterno que solo conoce la expansión y la luz.

LA FUERZA DE SOLTAR:

Aloha, bellas almas. Los días transitan y los cambios en nuestra familia y amigos se vuelven cada vez más evidentes. Ante esto, la invitación es una sola: Observa. Mira qué te muestra cada situación sin intentar controlarla.

La Verdadera FE:

F: Fuerza

E: Espiritual.

Confiar, corrige los errores de tu alma y de tu linaje. Recuerda que el control no existe; solo cuando lo sueltas, permites que el milagro ocurra.

Hoy: Para transitar este presente con claridad, activamos:

Búho de Luz: Para pedir sabiduría y mantener nuestra mente despejada y elevada.

Llave de Luz: Para abrir de par en par las puertas de nuestro corazón y dejar que la verdad entre.

Todo es cuando tú sueltas

Fuerza Espiritual: La FE no es solo creer, es la potencia interna que te permite soltar el control

Claridad del Búho: Usa para elevar tu visión por encima del conflicto cotidiano y encontrar la claridad mental necesaria para reaprender desde el amor.

Apertura del Corazón:

La Llave de Luz está siempre contigo para disolver los muros de la duda y permitir que tu Yo Soy se manifieste plenamente.

EJERCICIO: Activación de la Llave de Luz

Cierra los ojos y lleva tu atención al centro de tu pecho. Imagina que en ese espacio sagrado habita una llave dorada, radiante y antigua, que guarda el código de tu Yo Soy.

Paso 1: El Giro de la Consciencia

Visualiza una situación que hoy te esté generando pesadez o duda.

Acción de Luz: Imagina que introduces esa llave dorada en una cerradura invisible justo en el centro de tu corazón. Gírala hacia la derecha con fuerza y decisión.

"Enciendo mi luz, apago mi duda. Yo Soy el que Soy abriendo las puertas de la verdad".

Paso 2: La Expansión del Brillo

Siente cómo, al girar la llave, una luz blanca y brillante sale de tu pecho y baña toda la situación que te preocupaba.

El Búho de Luz desciende y se posa en tu hombro, prestándote su visión elevada para ver el aprendizaje oculto detrás del conflicto.

Paso 3: El Sello de la Fe

Fuerza Espiritual

Coloca ambas manos sobre tu corazón, sellando la apertura.

"Confío en mi Fuerza Espiritual. Suelto el control, abro mi camino. Gracias, Gracias, Gracias

CAMBIOS

Aloha, bellas almas y hoponopeños.

Estamos transitando grandes cambios de consciencia que a menudo nos generan fastidio o molestias. Esto sucede porque intentamos retener el control, cuando la realidad es que nadie lo tiene. La verdadera maestría es fluir con el camino de la vida, ocupándonos de las situaciones con comprensión, compasión y humildad.

Nuestras Herramientas de Transmutación:

MARIPOSA: Es el símbolo de tu proceso interno. Como la oruga que atraviesa la oscuridad del capullo para desplegar alas de colores hermosos, tú estás transmutando tus bloqueos en amor. Mantrea Mariposa para que tu Ser se eleve sobre el conflicto.

GLOBO: Para desapegar lo mental, utiliza la herramienta del Globo. Imagina que escribes en él todo lo que te pesa: odio, enojo, depresión, problemas de dinero o vínculos. Luego, suéltalo y observa cómo se aleja hacia la Fuente, vaciando tu mente para que entre la luz.

Deja que el cerebro descanse y que el corazón vuele.

LO SIENTO • PERDÓN • GRACIAS •

EJERCICIO: El Vuelo de la Libertad

Siéntate en el borde de tu cama. Cierra los ojos y pon tus manos sobre tus muslos con las palmas hacia arriba, en señal de entrega.

1: El Llenado del Globo

Visualiza frente a ti un gran globo de luz plateada. Acción de Luz: Comienza a "soplar" dentro de ese globo todo lo que hoy te generó fastidio, molestia o enojo. Imagina que tus preocupaciones por el dinero, la familia o el trabajo se convierten en aire que infla el globo.

Siente cómo, con cada exhalación, tu pecho se vuelve más liviano. Estás vaciando tu "secretaria" (la mente).

2: El Desapego

Imagina que sostienes el hilo del globo. Nota que ya no necesitas ese peso.

"Suelto el control, confío en la Divinidad. Entrego estas memorias para que sean transmutadas en amor puro".

Suelta el hilo y observa cómo el globo se eleva velozmente hacia el Gran Sol Central, desapareciendo en un destello de luz.

3: El Despliegue de la Mariposa

Ahora que estás vacío, siente un calor suave en tu espalda. Eres una Mariposa de colores vibrantes. Despliega tus alas y siente la frescura de la

libertad. Ya no eres la oruga que carga; eres el Ser que fluye.

Sonríe y repite: "Yo Soy libre, Yo Soy paz, Yo Soy el que Soy".

QUÉ HAY EN TU TAZA? La Verdad ante la Sacudida

Aloha, bellas almas. A veces caminamos por la vida creyendo que estamos llenos de virtudes, hasta que algo o alguien nos empuja y derramamos lo que realmente llevamos dentro.

La Verdad del Interior:

Si alguien te empuja y derramas café, es porque tenías café en la taza. Si hubieras tenido té, derramarías té. Cuando la vida te sacude —y lo

hará muchas veces—, lo que salga de ti (reacciones duras, amargura o, por el contrario, paz y perdón) es de lo que tú te has llenado.

Tú eres el Alquimista:

No puedes controlar el empujón, pero sí eres el único responsable del contenido de tu taza. Trabaja en tu llenado: Elige hoy la gratitud, el perdón, la alegría y las palabras amables.

Sana y Perdona: Al vaciar la amargura, dejas espacio para que, ante la próxima sacudida, lo que se derrame sea bendición para ti y para los demás.

¿Qué vas a elegir derramar hoy?

SANA-TE • PERDONA-TE • AMA-TE

YO SOY EL QUE SOY.

Observa la Reacción: Ante el imprevisto o el empujón del día, mira qué sale de ti sin juzgarte. Es solo una señal de lo que falta limpiar.

Llenado Consciente: Elige pensamientos de paz y palabras amables. Recuerda que de lo que esté llena tu taza, tú eres el responsable.

Alquimia del Ser: Al sanarte y perdonarte, transmutas el café amargo de la queja en el néctar dulce de la alegría.

AMARGURA-AMARCURA: El Tiempo de tu Alma

A veces, la vida parece empujarnos a actuar con prisa y miedo. Es el viejo programa de la Amargura, diseñado para que olvides que eres un ser eterno y que mereces el cielo y la tierra. La impaciencia es la trampa que busca bajar tu vibración y hacerte retroceder.

La Transición a la Nueva Era: Estamos aprendiendo a accionar desde la Paciencia Consciente. En este presente, el tiempo ya no te domina a ti; tú ajustas el tiempo a tus necesidades. Recuerda siempre:

"El que no tiene prisa, llega a tiempo a todo.

"Tu Misión de Luz: Tu alma ha decidido pasar por estas pruebas para desarrollarse. No huyas de la oscuridad; surfea la en tu camino abrazándola y transmutándola. Al detener el tiempo en tu interior, permites que tu divinidad se manifieste y que la amargura se convierta en maestría.

Eres un ser eterno.

No hay prisa, solo hay expansión

EJERCICIO:

La Pausa Eterna

Donde sea que estés (sentado, caminando o trabajando), detente un segundo. No necesitas cerrar los ojos si no puedes, solo lleva la mirada hacia tu interior.

1: Detener el Reloj interno e imagina que el tiempo a tu alrededor se vuelve lento, casi como si se detuviera.

Observa los pensamientos de prisa como nubes que pasan rápido, pero tú eres la montaña firme que no se mueve.

"Yo soy dueño de mi tiempo.

No hay prisa, solo hay presencia". Siente cómo tu corazón baja su ritmo.

2: Sintonía con el Aquí y Ahora

Respira profundo y siente el peso de tu cuerpo.

Acción de Luz: Imagina que un rayo de luz dorada entra por tu coronilla y ancla tu Ser en este preciso instante.

Sentir: La amargura de la urgencia que cura y se disuelve. Aquí, en el eterno presente, todo lo que necesitas ya está llegando a ti en el momento correcto y perfecto.

3: El Sello de la Paciencia

Sonríe levemente y repite con fuerza interna:

Cierre: "Llego a tiempo a todo porque camino en amor.

Yo soy el que soy".

EL SALTO AL YO SOY:

Del Mandato a la Libertad

Aloha, bellas almas.

¿Sientes que las mismas preguntas te siguen dando vueltas? Eso sucede porque aún no has soltado los mandatos y patrones sociales que te impiden ver tu propia verdad. Es hora de mirarte desde un lugar nuevo para recuperar tu Yo Soy. La Ilusión del Amor Externo:

Mendigar amor es el gran error de creer que el otro debe cambiar para completarte. En realidad, el otro es un espejo que te muestra tu propia falta de amor propio. Cuando comprendes el amor incondicional —dar sin esperar—, descubres cuán llena está tu alma y cuán profundo respira tu ser en paz.

Ella es la que te dará el impulso para construir tu propio camino de la mano de tu Yo Superior y tu Niño Interior.

Es Tiempo de Saltar: Aunque alguien te guíe en el inicio, recuerda que todo el poder reside en ti.

El universo ya te está llevando al nivel que siempre has querido habitar. No esperes más. Confía, lánzate y comienza a caminar en tu propia luz.

¡Ya es tiempo

Hazlo, comienza el camino, el universo te lleva a ese nivel que siempre has querido, salta ya es tiempo

Ashhael

EJERCICIO:

El Trono del Merecimiento

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Imagina que una luz dorada desciende del universo y crea un asiento de poder debajo de ti. Estás en tu propio trono espiritual.

1: El Fin de la Súplica

Cierra los ojos y visualiza tus manos. Si están cerradas o en posición de pedir, ábre las y colócalas sobre tus rodillas con las palmas hacia arriba.

"Suelto el hábito de mendigar. Dejo de esperar que el afuera me complete. Yo Soy la fuente, yo soy el origen".

Siente cómo la tensión en tus hombros desaparece al dejar de esperar algo del otro.

2: El Llenado Interno

Imagina que desde el centro de tu pecho comienza a brotar un agua cristalina y tibia que recorre todo tu cuerpo. Es tu propio amor incondicional. Sentir: Siente cómo este amor llena cada rincón de tu ser:

tus miedos, tus dudas y tus vacíos. No necesitas que nadie más te dé esta agua; tú mismo la generas.

Afirmación: "Estoy llena de mí misma. Mi alma respira en paz profunda".

3: El Sello de Soberanía

Cruza tus brazos sobre tu pecho, dándote un abrazo firme y amoroso.

Cierre: "Me elijo, me amo, me reconozco. Soy un ser completo y divino.

Yo Soy el que Soy". Quédate unos segundos sintiendo el calor de tu propio abrazo.

EL DESPERTAR DE LA SOBERANÍA:

Del Mandato a la Paz

Aloha, bellas almas. ¿Sientes que las mismas dudas te dan vueltas en la mente? (maten-teman-mente) Eso sucede porque aún intentas resolverlas desde los viejos patrones y mandatos sociales. Para recuperar tu Yo Soy, necesitas mirarte desde un lugar nuevo: el lugar de tu propia verdad.

La Trampa de Esperar Afuera:

Mendigar amor es el gran error de creer que alguien más debe dártelo. El otro es solo un espejo que te muestra cuánto amor te falta darte a ti mismo.

Amor Incondicional: Es dar sin esperar. Cuando lo comprendes, tu alma se siente plena y tu Ser, por fin, respira en una paz profunda y real, déjala fluir. Ella es la que te guía para construir tu propio camino junto a tu Yo Superior y tu Niño Interior. Nadie puede hacer el trabajo por ti, aunque alguien te oriente hasta tu despertar.

Todo lo puedes tú.

Solo hazlo, comienza el camino.

¡Salta, ya es tiempo!

EJERCICIO:

El Retorno al Trono del Ser

Siéntate con la espalda recta. Imagina que una luz dorada desciende del universo y crea un asiento de

poder debajo de ti. Estás en tu propio trono espiritual.

1: Detener el "Temen-Meten" ,Cierra los ojos y visualiza tus pensamientos como nubes rápidas. No intentes pararlas, solo obsérvalas desde "otro lugar", como un espectador.

Acción: Respira profundo y di internamente: "Reconozco los patrones y mandatos, pero hoy elijo mi propia verdad.

Suelto el control de lo social y habito mi Yo Soy". Siente cómo el ruido mental empieza a bajar su volumen.

2: El Espejo del Amor Propio

Trae a tu mente a esa persona a la que le has "mendigado" atención o amor.

Visualización: Mírala a los ojos y comprende que ella solo te está mostrando el amor que tú no te das.

Decreto mental: "Te libero de la obligación de completarme. Me doy a mí mismo lo que buscaba en ti. Yo soy la fuente de mi propio amor".

Imagina que una luz rosa brillante te envuelve por completo.

3:Lleva tus manos al corazón y siente tu respiración profunda.

Cierre: Siente cómo tu alma se ensancha. Ya no esperas nada, solo das desde tu abundancia. Repite

con fuerza: "Todo lo puedo yo. Salto al vacío de mi divinidad. Yo soy el que soy"

ALERTA DE FRECUENCIA:

Recalibrando el ADN

Aloha, bellas almas.

Estamos atravesando días de intensas entradas de luz (azul, verde y dorada). Estas frecuencias están regulando nuestro campo morfogenético y actualizando nuestro diseño original. ¿Qué puedes sentir?

La "pasada del camión":

Físico: Dolores corporales, escalofríos o cansancio extremo.

Centros de Energía: Molestias en el chakra base (raíz/seguridad) y dolor de garganta (expresión/verdad).

Sistema: Falta de apetito o cambios bruscos de temperatura.

La Medicina del Ser:

No te asustes, todo es correcto y perfecto.

Tu cuerpo está haciendo un trabajo inmenso para el planeta.

Calma: No te exijas.

Descanso: Permite que la integración ocurra mientras duermes.

Agua: Bebe mucha (si es azul solarizada, mejor) para ayudar a conducir la nueva electricidad en tus células.

YO SOY EL QUE SOY.

EJERCICIO: Anclaje de la Tríada Sagrada

Recuéstate o siéntate cómodamente. Bebe un sorbo de agua (si es azul solarizada, mejor).

Cierra los ojos y relaja la mandíbula.

1: El Azul de la Calma Inhala profundo imaginando una neblina azul brillante que entra por tu nariz.

Visualización: El azul recorre tu columna vertebral y llega hasta tu Chakra Base. Siente cómo enfría cualquier inflamación y calma los escalofríos.

"Respiro la protección divina. Mi cuerpo está a salvo en este cambio".

2: El Verde de la Restauración

Imagina que la luz cambia a un verde esmeralda vibrante que se concentra en tu garganta y tu pecho.

Este verde actúa como un bálsamo reparador para tus células y tu sistema nervioso. Siente cómo "suaviza" el cansancio de haber sido sacudido por la energía.

"Respiro la sanación perfecta. Mi ADN se regula en armonía".

3: El Dorado de la Integración

Visualiza una lluvia de chispas doradas cayendo sobre tu coronilla y envolviendo todo tu cuerpo como un capullo.

Acción de Luz: Esta frecuencia dorada sella la nueva información en tus células. Siente cómo recuperas la vitalidad y la claridad.

Estírate suavemente y di en voz alta:

"Yo Soy la luz integrada. Todo es correcto y perfecto".

LAS 5 R DEL EGO:

El Camino hacia el Empoderamiento

Aloha, bellas almas.

Para elevar nuestra frecuencia, debemos reconocer los hilos con los que el ego intenta detener nuestro vuelo.

Estas son las 5 R que debemos observar y transmutar:

1-Remordimiento: Cuando el ego te apabulla por haber hecho lo correcto.

2-Rechazo: A lo que ya no resuena con tu nueva vibración.

3-Resentimiento: Por no haber integrado el aprendizaje de una situación.

4-Rabia: El síntoma de querer tener un control que no existe.

5-Rencor: El peso de no haber soltado ninguna de las anteriores.

La Alquimia del Corazón:

Dales las gracias a estos sentimientos, pues son espejos que te muestran cuánto te falta amarte. Eres responsable de tus creaciones para poder evolucionar. Todo se trata de reaprender, perdonar y sanar.

La Multidimensionalidad es Hoy:

No hay tiempo, solo hay presencia.

Mira con el ojo del corazón y reconoce lo magnífico y empoderado que eres. Al sanar tú, sanas la consciencia colectiva, porque todos formamos el Uno Universal.

TODO ES CORRECTO Y PERFECTO.

YO SOY EL QUE SOY

MANTRA DE LAS 5 R:

El Despertar del Uno

"Ante el remordimiento, honro mi verdad.

Ante el rechazo, marco mi lugar.

Ante el resentimiento, elijo integrar.

Ante la rabia, suelto el controlar.

Ante el rencor, me permito volar.

Gracias a lo que fue, porque me enseñó a amarme.

Perdono lo creado, para hoy elevarme.

Miro con el ojo del corazón, el tiempo ya no existe.

Soy el Uno Universal, la luz que siempre me asiste.

TODO ES CORRECTO Y PERFECTO.

YO SOY EL QUE SOY."

EL MILAGRO Y TU ACCIÓN:

Del Rezo a la Soberanía

El mensajero dice: hija de luz: nos habla hoy sobre la coherencia entre lo que pedimos y lo que nos atrevemos a vivir.

La Puerta Abierta:

Se pasan pidiendo, rezando y llorando por milagros, y cuando Gaia y el Universo les dice "Aquí estoy", el miedo los detienen. Siguen en el mismo lugar, sin soltar. Entonces, pregunten se: ¿Quién es el responsable de accionar? Solo Uds. Cada uno de nosotros.

El Momento es YA:

El Universo es perfecto y correcto. Cuando les brinda lo que pidieron, es porque ya están preparados en su Ser. No dejen que sus mentes (teman) se retraiga y les haga perder la oportunidad.

Escuchen su Corazón: Allí es donde resuena el amor y la verdad.

Sin Culpas: Dejen de mirar hacia afuera. El poder y la responsabilidad es de Uds.

Recuerden que el ego es el guardián de su personalidad; puede estar en la puerta, pero no tiene permiso para entrar a su templo interno. Uds

son el Universo en acción. Dejen de pedir y comiencen a caminar agradeciendo

La Puerta del Templo:

Su interior es un espacio sagrado donde solo habita su Yo Soy. El ego puede observar desde el umbral, pero uds son quienes tienen la llave para accionar

MANTRA: LA LLAVE DEL TEMPLO

"Reconozco al guardián en la puerta, pero hoy elijo no invitarlo a pasar.

Suelto el rezo que pido y abrazo la acción que crea, Mi mente, el temor se rinde ante la paz de mi corazón.

Yo no soy mi miedo, yo no soy mi historia;

Yo Soy la respuesta que el Universo me brinda hoy.

EL EGO OBSERVA, PERO MI SER ACCIONA.

YO SOY EL QUE SOY.

YO SOY EL QUE SOY.

YO SOY EL QUE SOY

OS AMAMOS

Escribe:

MI SER ACCIONA

El Poder del Decreto

Al repetir Yo Soy el que Soy, estás:

Limpiando Memorias: Borrás cualquier definición limitante que el ego o la sociedad hayan puesto sobre ti.

Anclando Presencia:

Te sitúas en el eterno presente, donde el "temen-maten" de la mente no tiene poder.

Activando la FE: Utilizas tu Fuerza Espiritual para manifestar la Etapa Dorada en tu realidad inmediata.

YO SOY EL QUE SOY

Ejercicio:

Corazón Galáctico

El Latido del Yo Soy

Mira fijamente el centro del dibujo allí donde emanan los destellos dorados. No fuerces la vista, solo deja que la luz entre en tus ojos

1: Sincronía

Observa el pulso de la imagen e intenta sincronizar tu respiración con él.

Inhala cuando la luz se expande.

Exhala cuando la luz se contrae hacia el centro.

Siente cómo tu corazón físico empieza a latir al ritmo del universo.

2: El Anclaje

Mientras sigues el movimiento, repite internamente con cada latido:

"Yo..." (latido)"Soy..." (latido)"Luz..." (latido)Siente cómo los destellos dorados limpian tu mente de cualquier "temen-maten" o preocupación.

3: La Expansión

Cierra los ojos un instante y siente que ese brillo dorado ahora sale de tu propio pecho.

"Yo Soy el que Soy. Mi paz es mi soberanía".

EL SUSURRO DEL VIENTO:

Renacer para morir y volver a renacer

Aloha, bellas almas.

Hoy, caminando entre las hojas que caen, el viento me trajo un mensaje muy claro: "Deja ir". Me puse a reflexionar sobre cuántos recuerdos se han ido ya y cuántos momentos viví creyendo que "ayudaba al otro", sin darme cuenta de que, en realidad, cada situación era un regalo para mi propio avance en esta vida que yo misma elegí antes de nacer.

Mi Reencuentro: Me sonreí al ver cuánto camino he transitado. Me dije: "Viste, Nora, cuánto pasaste... y no moriste, ¡sino que renacistes!". Es maravilloso entender que cada final fue solo el abono para este presente de luz. Y ahora te pregunto a vos... ¿Te pasa lo mismo? ¿Podés mirar tus "caídas" y ver en ellas el impulso de tu propio renacimiento?

YO SOY EL QUE SOY.

MANTRA: EL SUSURRO DEL RENACER

"Inhalo el presente, exhalo mi ayer.

Como la hoja que cae, me permito ceder.

No fue una pérdida, fue un florecer; no fue una muerte, fue un renacer.

El viento susurra: 'Suelta tu historia', camina ligera,
habita tu gloria.

Cada paso avanzado fue un acto de amor, hoy soy
la semilla, hoy soy el sol.

NO MORÍ, RENACÍ HASTA EL FINAL FÍSICO
Y VOLVERE A RENACER

EL JARDÍN DE LA CONSCIENCIA: Tu Viaje Estelar

El mensajero dice: hija de luz nos recuerda hoy nuestra verdadera naturaleza: somos seres multidimensionales. Mientras dormimos o meditamos, viajamos etéreamente para reaprender el contenido sagrado de nuestra alma.

La Voz de la Sabiduría:

Esa vocecita interna que escuchas no es casualidad. Llámala como quieras —niño interno, ángel guardián, Yo Soy—; ella sabe. Escucha, observa y dirige tu luz hacia donde ella te indique. Todos sabemos, en lo profundo, hacia dónde vamos.

Nuestro Destino: La Ascensión ¿Y adónde vamos? A despertar. Este planeta es nuestro jardín de infantes, el lugar donde reaprendemos para ascender nuestra consciencia hacia dimensiones de puro amor y compasión. Si permites, no te quejes: Hazte responsable de tu espacio sagrado. Si te amas, sabrás actuar: El amor propio es el manual de instrucciones para cada situación.

Tu Misión: Tú eres un canal. Tus energías son catalizadas para enseñar a otros el arte de amar, sanar y, simplemente, Ser.

DIOS EN TU YO SOY
YO SOY EL QUE SOY

MANTRA: EL NORTE DEL ALMA"

Mi corazón es la brújula, mi alma la dirección. En este jardín de infantes, reaprendo la compasión.

Suelto la queja del mundo, habito mi propia luz, pues sé que el mapa divino es el que hoy me conduce. No hay error, solo entrega; no hay miedo, solo amor. Reaprendo en la Tierra la grandeza de mi Ser superior. Viajo por dimensiones, pero anclo mi paz aquí, Yo Soy el Universo que hoy despierta en mí.

MI NORTE ES EL AMOR. MI GUÍA ES MI YO SOY.

YO SOY EL QUE SOY."

Escribe: sigo mi luz

LA SEMILLA Y EL PLASMA:

La Biología de la Divinidad

Aloha, bellas almas.

Ser "hijos de la divinidad" es un privilegio que se activa con nuestra conducta y se nutre con nuestra fe. La fe comienza como una pequeña semilla de mostaza: parece insignificante, pero si se siembra en la "buena tierra" de un corazón humilde, crece hasta convertirse en un refugio inmenso.

Observa la perfección del diseño divino en tu propio cuerpo:

El Agua y el Espíritu: Así como el agua (H_2O) tiene dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, la esencia divina une dos almas a un solo Espíritu Santo. Somos un reflejo químico de lo sagrado. El Alma (Nephesh) respiración: Eres una "criatura que respira". Aunque el cuerpo biológico sea vulnerable, tu alma está garantizada y segura en el Reino. No temas a lo que solo puede tocar la materia; tu esencia es intocable.

Tu Conexión Crística: Estar conectado al Dios fractal que habita en ti es vivir en oración permanente. Pedir en nombre de Jesús es unir

nuestra alma a la frecuencia Cristalina y Prístina del Cristo.

Tu Mandato de Hoy: Ámate a ti mismo con alegría. Eres el fractal de Dios. Encuéntrate en la meditación, observa el silencio y recuerda: pronto la unidad será total.

YO SOY EL QUE SOY.

Siembra de la Semilla Divina

Siéntate con los pies descalzos sobre el suelo. Imagina que tu cuerpo es "buena tierra", fértil y lista para recibir la vida.

1: La Siembra en el Corazón

Cierra los ojos y visualiza una pequeña semilla de luz dorada en el centro de tu pecho.

Acción de Luz: Con cada latido, siente cómo esa semilla se ancla profundamente en tu alma (nephesh).

"Siembro en mí la fe prístina. Mi corazón es tierra sagrada donde habita la divinidad".

2: El Riego del Espíritu

Recuerda que tu sangre es 90% agua, el conductor de la vida.

Imagina que el Espíritu Santo, como un agua cristalina y tibia, recorre tus venas y "riega" esa semilla. Siente cómo la semilla empieza a brotar,

extendiendo raíces de luz hacia tus pies y ramas hacia tu coronilla.

"Me nutro de la Palabra y la Verdad. Mi fe crece y se fortalece en cada respiración".

3: El Crecimiento del Árbol

Siente cómo ese brote se convierte en un árbol inmenso que te envuelve. Sus ramas son tu protección y sus hojas son tu paz.

Estira tus brazos hacia el cielo como ramas y di:
"Soy el fractal de Dios en alegría y bondad. Mi alma está segura, mi Ser está despierto.

Yo Soy el que Soy

La Alquimia del Plasma: H₂O y Espíritu

Este diseño une la pureza del agua con la radiancia del Espíritu Santo, recordándote que tu biología es el templo donde habita la divinidad. "En el agua de tu vida reside el misterio del Espíritu: dos almas enlazadas a una sola Conciencia Divina. "¿Cómo integrar esta verdad hoy?

Hidratación Consciente: Al beber agua, recuerda que estás nutriendo tu plasma sanguíneo, ese conductor de luz que es 90% agua y 100% divinidad.

Conexión Fractal: No busques a Dios fuera; búscalo en la estructura misma de tus células. Eres el fractal prístino de la creación.

Unción en el Ser: Disfruta la presencia del Espíritu Santo en tu respiración (nephesh). Tu alma está segura porque está hecha de la misma sustancia que el Reino.

YO SOY EL QUE SOY.

ALQUIMIA DEL AGUA SAGRADA

"En este eterno presente, tomo este cristal de vida en mis manos. Reconozco en cada molécula la esencia de la Divinidad que respira en mí. Luz del Sol, limpia esta agua de memorias y sombras. Espíritu Santo, baña estos átomos con tu unción sagrada. Al beberla, mi plasma se ilumina, mi ADN se recalibra y cada célula de mi Ser reconoce su origen celestial.

YO SOY EL AGUA PURA.

INTENCIONES: Códigos para tu Botella Azul, activar tu agua, puedes escribir estas palabras en una etiqueta y pegarla en tu botella azul de vidrio.

Elige la que tu alma necesite hoy:

SOBERANÍA: "Yo Soy la dueña de mi energía. Limpio mandatos y habito mi libertad.

SALUD PRÍSTINA: "Mis células reconocen su diseño original de luz y se restauran en amor."

ABUNDANCIA: "Suelto el miedo a la carencia.
Confío en el flujo infinito del Universo."

PAZ PROFUNDA: "Calmo mis aguas internas. Mi
mente descansa en la sabiduría de mi corazón."

AMOR PROPIO: "Me elijo, me cuido y me
reconozco como el fractal perfecto de Dios."

Todo las intenciones que resuenen en ti

AMA - TE SANA - TE

Aloha, Si a tu niño interno, o a tus hijos, nietos, o vecinos, les preguntan: ¿Qué vas a hacer cuando seas grande? Siempre la respuesta es: "no sé," o la respuesta impuesta, que será como (mamá , papá); desde chicos nos manipulan.

Bueno, ya llegó el momento del cambio. No importa la edad; transforma tu ser de oruga a mariposa. No importa el tiempo que dure, sino la calidad del accionar de hacer con amor y con ganas.

AMA - TE

Toda vida es corta, según cómo la hayas vivido. Y si todavía no comenzaste, empieza. Los cambios son fuertes y es lo único que te llevarás: en ti, la enseñanza de tu ser y de haber hecho para evolucionar, no involucionar. Ya es tiempo de ser tu esencia divina.

Solo tú puedes AMA - TE.

LO SIENTO, TE AMO, PERDÓN, GRACIAS.

Los leo.

El miedo es un estado de la mente que impide avanzar, no existe; son tus propias sombras.

Tengo miedo de que me vaya bien, porque me da miedo fracasar.

Tengo miedo de ser feliz, porque temo sufrir.

Tengo miedo de cambiar, porque me da miedo hacer algo distinto.

Tengo miedo de tomar una decisión, porque temo equivocarme.

El miedo nos invalida para actuar , nos detiene, nos angustia. Nos priva de conocer, de amar, de ser felices, nos posterga.

Vencer al miedo es poder tomar decisiones en el presente y no dejarlas a la suerte del futuro o a las angustias del pasado.

No esperes a que suceda algo para animarte.

ACCIONA .

Son los " cri cri" de la cabeza, inculcados para que no seas tú mismo, así que

ACCIONA .

VIVE.

DISFRUTA.

TODO ES MEJOR.

SOLO SÉ TÚ.

"El Inventario de Sombras"

:1. Identifica el "Cri Cri

"Toma papel y lápiz (escribir a mano ayuda a procesar mejor que el celular).

Elige uno de los miedos que mencionaste (ejemplo: "miedo a decidir").

2. El Escenario del Esqueleto (Llegar al fondo)

Pregúntate: "¿Qué es lo peor que puede pasar si me equivoco?".

Escribe la respuesta.

Luego pregunta de nuevo: "¿Y si eso pasa, qué es lo peor que sucede?".

Sigue así hasta llegar al final.

Verás que, como el esqueleto de tu imagen, la "muerte" o el fracaso final no son tan terribles como la angustia de no haberlo intentado.

Le quitas el poder al monstruo al mirarlo a la cara.

3. El Contrato de Acción

Ahora, escribe una pequeña acción que puedas hacer hoy mismo que dure menos de 5 minutos y que desafíe ese miedo.

Si es miedo a emprender: Busca hoy un nombre para el proyecto.

Si es miedo a decir algo: Envía ese mensaje corto ahora.

4. Técnica de Ho'oponopono en el Cuerpo

Cuando sientas que el miedo te paraliza físicamente (presión en el pecho o nudo en la garganta), pon tu mano en ese lugar y repite: "Siento este miedo, lo veo, pero elijo accionar. Lo siento, perdón, gracias, te amo".

Esto limpia la memoria emocional que te detiene y te permite volver al presente. ¿Te animas a elegir

una sola cosa pequeña para accionar hoy mismo y
contarme cómo te sentiste al hacerlo?

OS AMO

CARGAS EMOCIONALES

Aloha, bellas almas,

¿Hasta cuándo cargarás con lo que no te pertenece? ¿Hasta cuándo arrastrarás pesos ajenos?

Ya es hora de responsabilizarte por tus propias acciones y sus consecuencias, sin buscar culpables afuera. La mejor forma de vivir es dejar de arrastrar y empezar a transformar. Sincroniza lo que hay en tu cerebro con lo que late en tu corazón; solo en esa sintonía del ser florece tu verdad.

¡Todo lo que está dentro de ti debe salir para que seas tú mismo, y no lo que otros esperan que seas! En estos tiempos, todo "es". Si tienes una duda, haz una pausa y escucha tu interior. Siempre hay un "run run" avisándote dónde es necesario el cambio.

Solo escuchándote serás un mensaje alegre y claro para el Universo.

Recuerda: todo es sintonía y frecuencia. Si emites tristeza, miedo, duda o queja, el Universo te devolverá situaciones similares para que aprendas a "modular".

Tu cuerpo es como una radio: busca el dial donde se escuche mejor. Modula tu ser con el entorno y, si algo te quita la frecuencia, déjalo ir. Ya no es

para ti; esa persona o situación simplemente pertenece a otro lugar.

La vida es bella cuando usas los lentes correctos. Si no, vivirás en la amargura... pero recuerda que, si decides cambiar, esa amargura se transforma en AMA-CURA.

¿Comprendes el poder que tienes?

Todo es un trabajo interno. Estamos aquí para guiarnos y desaprender lo que nos explicaron mal. Tenemos la sagrada obligación de cambiar por el bien mayor de todos. Respeta los tiempos de los demás, pero no te dejes arrastrar. Suelta y vibra lindo.

Sonreír activa tu cuerpo y genera dopamina; es un diseño perfecto y bello cuando lo cuidas. Al realizar este viaje interno, comprenderás la vida completa.

Solo sé. El camino lo haces tú. Solo vive, pues desde el nacer ya estamos transitando el camino.

Haz lo mejor para ti y para los otros. Cuando el humano comprenda la grandeza del amor interno, alcanzaremos la verdadera unidad.

OS AMO.

OS AMAMOS

ASHHAEL

HISTORIA DEL GATO DE LA SUERTE

(EL QUE MUEVE LA PATITA)

Cuenta la historia de un hombre de dinero al que cogió la tormenta desprevenido y buscó refugio bajo un árbol que se encontraba justo al lado de un templo. Fue entonces cuando en la puerta del templo vio lo que parecía un gato llamándole con la patita, invitándolo a entrar en el templo, así lo hizo siguiendo el consejo del felino.

Al abandonar el árbol, un rayo cayó del cielo partiendo la fuerte madera por la mitad. El hombre, interpretando que el gato le había salvado la vida, se convirtió en benefactor de aquel templo trayendo consigo gran prosperidad. Cuando el gato murió, el hombre ordenó que se le hiciera una estatua que sería conocida tras el paso de los años como Maneki Neko.

La pata derecha levantada: Se dice que atrae prosperidad y dinero. La pata izquierda levantada: Atrae visitas, clientes o buenas relaciones (la comunidad). El color blanco: Simboliza la pureza y la felicidad (tu "esencia divina").

OS AMO

El Despertar de la Esperanza

La verdadera vejez no llega con las arrugas en la piel, sino cuando el alma se detiene. Comienza el día en que decides que tus recuerdos pesan más que tus ganas de soñar.

Cuando dejas que el ayer ocupe el lugar que le pertenece al mañana, el tiempo se vuelve una carga en lugar de un regalo. Llevamos una mochila invisible llena de "podría haber sido", de culpas de otros y de miedos propios. Ese peso nos encorva el espíritu y nos nubla la vista. Pero hoy es el momento de soltar.

Sintoniza con el presente:

Acepta el pasado:

Fue tu maestro, no tu celda. Agradece lo vivido, pero no te quedes a vivir allí.

Abraza la incertidumbre: El miedo al cambio es solo el eco de una vieja programación. La esperanza es la frecuencia que te permite modular tu realidad hacia algo nuevo. Actúa con amor: La "ama-cura" empieza por uno mismo. Cuanto más te ames, más ligero será tu equipaje y más brillante será tu esperanza. No permitas que tu historia sea un ancla; deja que sea el viento que impulsa tus alas de mariposa. Porque mientras

tengas una razón para sonreír y un motivo para ayudar a otros (sin enrollarte), serás eternamente joven.

SOLO SÉ.

SOLO VIVE

OS AMO

EL SIGNIFICADO DEL DESORDEN.

¿Sabías que el acumulamiento de cosas en el hogar y el desorden están relacionados a diferentes clases de miedos?

Como miedo al cambio, miedo a ser olvidado o a olvidar, miedo a la carencia y simbolizan además confusión, falta de enfoque, caos, inestabilidad y puede significar incertidumbre acerca de tus metas, tu identidad o lo que quieres de la vida.

Además, el lugar de la casa en el que el desorden o el acumulamiento se encuentran refleja que área es problemática en tu vida. Por ejemplo, se dice que el clóset, o vestidor, refleja cómo te encuentras emocionalmente y que una vez lo organices tus conflictos internos se calmarán, o que una sobrecama desteñida significa que tu vida amorosa ha perdido brillo también.

¿Has conservado objetos rotos o dañados por largo tiempo pensando en repararlos algún día? Simbolizan promesas y sueños rotos y si se trata de electrodomésticos, electrónicos muebles o vajilla y los tienes, por ejemplo, en la cocina o baño significan problemas de salud y riqueza.

Si el desorden lo tienes en tu cuarto significa que eres una persona que deja las cosas inconclusas y

que tienes dificultad para tener una pareja o trabajo estable.

Los cuartos de niños normalmente están desordenados porque aún no han pasado por el proceso de saber qué quieren en la vida, pero hay estudios que muestran que los niños que mantienen sus cuartos organizados tienden a ser mejores en la escuela.

Diferentes clases de acumulamiento

- Acumulamiento nuevo: Este acumulamiento indica que estás tratando de hacer demasiadas cosas a la vez y que no te estás enfocando en lo que debes hacer y que has perdido la dirección.
- Acumulamiento antiguo: Me refiero a objetos que no usaste en un largo tiempo y que están apilados en el ático, garaje, armarios... Papeles de trabajo viejos y documentos en tu computador que ya no usas, revistas de hace más de 6 meses o ropa que no te has puesto en más de un año. Esto es reflejo de que estás viviendo en el pasado y estás dejando que tus viejas ideas y emociones se apoderen de tu presente y esto a la vez evita que nuevas oportunidades y personas entren en tu vida.

El Significado del Desorden en Nuestro Hogar

Los seres humanos emitimos mensajes y señales de acuerdo con el acomodo de nuestros objetos personales, incluso en nuestros cajones. La

acumulación de objetos es una forma de emitir señales; demasiados objetos emiten la señal de saturación de ideas, proyectos y planes totalmente confusos, muy poco estructurados y definidos.

El desorden altera el tao o el camino para obtener nuestras metas. Bloquea las vías de acceso de oportunidades y nos hace perder tiempo, que puede ser valiosísimo para estructurar de manera ordenada y disciplinada nuestro plan de vida.

Sobre el Desorden Louise L. Hay dice:

Haga lugar para lo nuevo Sí, haga lugar para lo nuevo. Vacíe el frigorífico, tire todos esos restos envueltos en papel de aluminio. Limpie los armarios, deshágase de todo lo que haya usado en los últimos seis meses. Y si hace un año que no lo usa, decididamente eso está de más en su casa, así que véndalo, cámbielo, regáلهlo o quémelo.

Los armarios atestados y desordenados reflejan una mente en desorden. Mientras limpia los armarios, dígame que está limpiando sus armarios mentales. Al Universo le encantan los gestos simbólicos.

OS AMO

"El Rincón de la Libertad"

Ejercicio de 15 minutos:

Elegí un solo lugar: Un cajón, el botiquín del baño o ese estante donde acumulás papeles. No toda la casa, solo un rincón.

Sintonía: Mientras sacás lo que no sirve, repetí mentalmente: "Limpio mi espacio externo para dar claridad a mi espacio interno".

Solté lo roto: Si hay algo dañado que no reparaste en 6 meses, agradécele por su servicio y déjalo ir.

Estás liberando un "sueño roto"

Así con todas las cosas

OS AMO

FLOR DE LIS

Aloha, bellas almas,

Hoy seguimos mantreando, confiando y elevando nuestra vibración. Sin miedos, solo creciendo espiritualmente y sabiendo que el amor incondicional es el camino. Es tiempo de soltar la ira, el enojo y el rencor. Al ser 100% responsables de nuestras acciones, nace el perdón real y la sanación. Comprendemos que nadie nos "hace" nada, sino que nosotros permitimos situaciones para poder sanar memorias antiguas. Recuerden: solo ustedes tienen el poder de perdonar y sanar. Las herramientas que nos conectan con la Divinidad y el Universo.

CONFÍO.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Pongo FLOR DE LIS sobre cada memoria

LO SIENTO, TE AMO PERDON GRACIAS

Conecten con su ser interno.

¡Despierten! Todo es como debe ser

Ejercicio con la Flor de Lis:

Limpieza y Protección

La Flor de Lis es una herramienta de limpieza , se utiliza específicamente para detener conflictos, limpiar memorias de situaciones (internas o externas) y traer paz inmediata.1- Identifica el "Ruido": Cuando sientas ira, rencor o estés frente

a una situación difícil, haz una pausa. qué emoción estás permitiendo en ese momento.

Cierra los ojos un segundo e imagina la Flor de Lis (como la de tu imagen) brillando con una luz blanca o dorada intensa sobre la situación o la persona con la que tienes el conflicto.

Mantrea mentalmente o en voz alta:

"Flor de Lis sobre esta situación". o simplemente: "Flor de Lis, Flor de Lis, Flor de Lis".

Entrega y Confía: Al decir estas palabras, estás entregando el conflicto a la Divinidad para que sea transmutado en paz. No trates de resolverlo tú con la mente; deja que la frecuencia de la Flor haga su trabajo.

Gratitud: Termina siempre con un: "Gracias, gracias, gracias. Confío". ¿Cuándo usarlo?

Cuando sientas que los "cri cri" de la cabeza vuelven.

En discusiones familiares o laborales. Cuando veas noticias negativas que bajen tu vibración.

Recuerda: Al poner la Flor de Lis, estás siendo 100% responsable y eligiendo la sanación por sobre el drama

PERDON

Aloha, hoponopeños,

El perdón comienza por ti. ¿El motivo? Tu niño interno herido traslada su dolor al entorno, haciéndote creer que los demás te lastiman. Todo lo que traemos desde la infancia —mandatos, pactos y patrones— se convierte en una carga interna no sanada. Ya es tiempo de volver a esa alegría natural. Si no pudiste ser un niño alegre por experiencias difíciles, hoy tienes la oportunidad de serlo de mayor. La vida es, ante todo, amor hacia uno mismo. Cuando el cambio empieza en ti, tu esencia brilla. Perdonar es la llave para soltar y dejar ir. Al amarte de verdad, comprendes que el otro no te daña; tú te dañas al permitir que el pasado gobierne tu presente. La responsabilidad al 100% es nuestra mayor herramienta de libertad.

¿Cuándo comienzas?

La vida es un suspiro; en 60 segundos todo puede cambiar.

No pierdas ni un minuto más sin ser tú mismo.

¡OS AMO!

Meditación: "El Abrazo a mi Pequeña "

1. El Encuentro

Mira la foto tu niña. Observa sus ojos, su gesto, su inocencia. No la veas como algo del pasado, mírala como alguien que vive hoy dentro de ti y que ha estado esperando este momento.

2. La Conexión de Luz

Imagina que de tu corazón adulto sale un hilo de luz dorada que se conecta directamente con el corazón de esa niña en la foto. Siente cómo esa luz lleva calma y seguridad.

3. Dile estas palabras desde tu ser adulto a ella, con mucha ternura:

"Pequeña, lo siento por haberte dejado sola tanto tiempo."

"Perdón por haber permitido que los miedos y mandatos de otros te pesaran."

"Gracias por haber sido tan fuerte y por guardarme esta esencia divina."

"Te amo exactamente como eres. Ahora yo te cuido."

4. Flor de Lis brillando sobre toda tu infancia.

Repite: "Flor de Lis sobre mi historia, flor de Lis sobre mis memorias de dolor. Entrego todo a la Divinidad para que sea transmutado en puro amor".

5. El Abrazo a mi pequeña y me fundo en un abrazo con ella. Siente que ahora son una sola frecuencia de alegría.

Sonríe, porque esa sonrisa genera la dopamina que tu cuerpo necesita para sanar.

Respira profundo y di:

"ESTÁ HECHO. GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS".

VACUIDAD

La paz mental es la vacuidad en sí misma.

Cuando atraes la paz sin vivir en el afuera, todo fluye de manera bendita. Solo tu verdad hace que el camino sea justo, leal y libre de problemas para el subconsciente. Tienes que saber que la verdad y la lealtad hacia ti misma construyen la verdadera paz mental y física, liberándolo todo en amor puro.

Solo sé simple en ti. Conéctate con el latir de tu corazón y con tu propio pulso. SOLO SÉ SINTONÍA.

Sintonizando el Pulso y la Vacuidad

Método TAIM

Ejercicio te ayudará a bajar del ruido de la mente ("el afuera") para anclarte en la verdad de tu subconsciente a través del latido físico

.Busca el Vacío (Vacuidad)

Siéntate derecha, cierra los ojos y exhala todo el aire acumulado.

Imagina que con esa exhalación vacías tu mente de proyectos, juicios y expectativas ajenas.

Quédate un instante en ese espacio en blanco, libre de conceptos.

Encuentra tu Pulso

Lleva los dedos índice y mayor de tu mano derecha hacia tu muñeca izquierda o directamente al lado del cuello para registrar tu pulso.

Si te resulta más cómodo, apoya ambas manos en el centro del pecho para sentir el latido de tu corazón.

Respira en Coherencia

Sincroniza tu respiración con el ritmo que estás sintiendo. Inhala contando 4 latidos de tu corazón.

Sostén el aire durante 2 latidos.

Exhala en otros 4 latidos.

Siente cómo tu cuerpo físico empieza a calmarse al unificarse con su propio centro regulador.

Lealtad y Verdad en mi

Mientras mantienes el contacto con tu pulso, repite internamente:

"Yo soy mi propia verdad.

Yo soy leal a mi ser.

Yo soy sano

Yo soy el que soy

Elijo la paz que habita en mí".

Visualiza que cada latido expande una onda de luz que limpia tu subconsciente de cualquier conflicto acumulado.

Quédate un minuto disfrutando de esa quietud interna. Mantrea de amor incondicional:
GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS"

ADN

Mensajero dice: Hija de luz, toda la energía solar que estás recibiendo hoy es amor puro. Eso es lo que debes dejar fluir en tu ADN y en tu cuerpo. A veces, las viejas estructuras de la mente se convierten en un escudo de resistencia, bloqueando la entrada de esta belleza interna destinada a sanar. Tienen tantos patrones y mandatos grabados que les cuesta recibir el amor en su estado más puro. Muchos dirán: "Están locos con lo que dicen". Pero no; es la verdad de la coherencia interna. Les cuesta aceptar los cambios que ya habitan en ustedes desde antes de nacer. Solo hace falta activar esa memoria y fluir. Todos, en mayor o menor medida, lo saben y lo sienten. Por eso experimentan sensaciones extrañas. Muchos ya despertaron su consciencia y están mejorando sus hábitos alimenticios. Otros transitan este proceso con dolores, molestias estomacales o rechazo a ciertas comidas; el cuerpo simplemente está rechazando lo viejo para adaptarse a esta ascensión y llegar a la Era Dorada. Todo "es" y todo será en la medida en que tú lo elijas. El libre albedrío no se toca: se respeta.

OS AMAMOS

OS AMO

Activación del ADN Dorado y la Luz Solar

1. Conexión Visual y Respiración

Mírate y observa tus manos elevadas hacia el cielo, abiertas para recibir de la fuente.

Cierra los ojos e imagina ese mismo sol brillante justo encima de tu cabeza, irradiando calor y destellos dorados.

Inhala profundo en 4 tiempos, sintiendo el calor ingresar por tu coronilla.

Exhala despacio en 4 tiempos, soltando cualquier tensión física o dolor.

2. Desarmando el Escudo (Liberar Mandatos) Lleva tus manos hacia el estómago o el plexo solar (la zona que suele resentirse con los cambios de frecuencia). Reconoce las molestias como un proceso de limpieza y di mentalmente:

"Suelto los mandatos heredados.

Suelto los viejos patrones grabados en mi mente y en mis células. Mi cuerpo está seguro abriéndose al cambio".

3. Activación de la Cadena Dorada

Siente cómo esos rayos de sol entran en tu cuerpo y comienzan a encender una espiral dorada que recorre tu columna vertebral, viajando por todo tu ADN.

Siente que esa luz repara, limpia y devuelve la coherencia y el orden perfecto a tus órganos.

Repite tres veces con fuerza interna:

"Activo mi esencia de luz. Fluyo con la ascensión.
Recibo el amor puro".

4. Gratitud

Vuelve a abrir los ojos, mírate y finaliza diciendo
las palabras de la frecuencia en el presente:

"Lo siento, te amo perdón gracias.

Libre albedrío activado.

OS AMAMOS

OS AMO

EL ARBOL ERES TU

El árbol de la vida no está afuera; está plantado en el centro mismo de nuestro pecho.

Tu corazón es el tronco firme y sus latidos son las estaciones. Las taquicardias, los ritmos lentos, las emociones fuertes... todo eso es el viento, la tormenta o el sol radiante golpeando sus ramas. Al experimentar cada clima sin huir, el árbol profundiza sus raíces en la tierra y eleva su copa hacia la luz, hacia esa esencia divina donde las sombras de los mandatos ajenos ya no pueden alcanzarte. Sos tu propio refugio.

Aloha, bellas almas

Hoy elijo plantar mis pies firmemente en el presente, modular mi dial en la frecuencia de la abundancia y declarar con total lealtad a mi ser:

1. Cada día me acerco más a mis metas.

Dejo de arrastrar los miedos del pasado y las dudas que congelan la acción. Asumo la responsabilidad total de mi camino y abro las vías de acceso a las oportunidades. Mi transformación de oruga a mariposa está en marcha porque actúo con amor y con ganas.

2. Disfruto de mi propia compañía.

Hago las paces con mi niña interna y elijo ser mi mejor aliada. Al dejar de buscar validación en "el afuera", entro en esa vacuidad bendita donde todo fluye de manera armónica. En mi silencio habita mi esencia, vibrando al compás de mi propio pulso.

3. Planta tu propio árbol y no vivirás a la sombra de nadie.

Tu propia sombra es la que te hace crecer y evolucionar, y ese árbol sagrado está dentro de ti. Tu corazón es la guía: late todos los días, se acelera, se aplaca, experimenta la taquicardia como el viento, la lluvia, el sol, el frío y el calor golpean a las ramas. Tu corazón es el árbol que te hace experimentar tu pulso y tu sanación. Siembra tu verdad en el pecho, porque cuando logras la verdadera elevación espiritual, las sombras desaparecen por completo.

¿Comprendes el poder de tu diseño divino?

SOLO SÉ.

SOLO VIVE.

OS AMO.

EL BARCO NO SE HUNDE

"los barcos no se hunden por el agua que entra en ellos, no permitas que lo que sucede a tu alrededor se meta dentro de ti y te hunde" créditos al autor
Aloha

El mundo exterior siempre va a tener tormentas, mareas altas y ruidos, pero que el barco siga flotando depende exclusivamente de la solidez de su estructura interna.

Cuando el agua entra, la responsabilidad de haber dejado abierta la compuerta es nuestra. Poner límites sanos no es egoísmo ni desamor; al contrario, es el acto más puro de amor incondicional hacia uno mismo y de respeto hacia el otro. Complacer a los demás esperando recibir lo mismo es una trampa del ego que solo genera frustración. El verdadero basta se dice desde la compasión, manteniendo tu hogar interno seco y a salvo

Hoy elijo ser el capitán de mi propio navío, modular mi dial en la frecuencia del auto respeto y declarar con total lealtad a mi ser

No permitas que lo que sucede a tu alrededor se meta dentro de ti y te hunda. Cuando dejas pasar el daño, no busques culpables afuera: tú has abierto la puerta. Antes de ceder por complacer, aprende a decir NO. Pon límites claros desde el amor, la compasión y el respeto a ti misma/o, nunca desde el enojo. El amor incondicional empieza por proteger tu propio templo.

La Divinidad,

el Universo y tu Ser Superior habitan en ti y siempre te sostienen.

¡Todo se puede!

SOLO SÉ.

SOLO VIVE.

OS AMO.

PICA SESO MENTAL

Aloha, hoponopeños: Pica seso mental

¿Cómo estamos hoy en nuestras vidas?
¿Respiramos? ¿Vemos la naturaleza? ¿Ama-
nacimos alegres?

Todo lo que limites dentro de tu cabeza, lo
limitarás en tu vida. Decir: "Uhh, ya estoy vieja" o
"¿Ver un dibujito con los chicos? Eso no es para
grandes, ya pasé esa edad", ¡eso es pura
limitación!

Tu niño o niña interna te lo pide porque sigue ahí,
no desapareció. Al reprimirlo, llenas cada aspecto
de tu día con las viejas estructuras impuestas.

La vida es para vivirla con amor y respeto hacia
uno mismo y hacia los demás. Nos inculcaron un
guion cerrado: naces, vas a la escuela, secundaria,
facultad, trabajas, consigues la casa, el auto, la
pareja, los hijos... ¿Y tu ser interno cuándo? De
todo eso no te llevas nada al partir. El intermedio
de la vida contiene lo que realmente viniste a
buscar: reaprender, sanar, perdonar y soltar.

Las limitaciones no son del corazón, son de la
mente. Así que, ¿qué te parece si cambiamos el
dial de la radio de la vida? Comienza a disfrutar
cada cosa que hagas, utilizando la sabiduría que
has cosechado.

LO SIENTO, TE AMO, PERDÓN, GRACIAS. O simplemente repite: CONFÍO, GRACIAS o GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.

Todo tiene vibración y sentido universal. Tú eres la divinidad manifestada y en estos tiempos se te invita a observar, escuchar y ser libre a través del amor. Tus hijos y tus sobrinos son tus maestros; todos sabemos la verdad, solo hace falta escuchar el interior.

¿Comienzas hoy? Activa tu:

Búho de luz para la sabiduría,
la Llave de luz, libera tu mente,

Goma de Borrar, los pensamientos negativos y utiliza todas las herramientas que tienes a mano.

¡Despierta!

Lunes y Martes: Activación del Búho de Luz

Ejercicio: Al despertar, antes de levantarte de la cama, tomate un minuto para respirar profundo y observar la naturaleza (el cielo o una planta). Repetí tres veces: "Búho de luz, guía mi sabiduría hoy. Elijo amanecer alegre y sin limitaciones de la mente".

Acción del día: Hacé algo simple que disfrutes y que tu mente racional te diga que "ya no es para tu edad" (como cantar fuerte, mirar un dibujito o jugar con un niño).

Miércoles y Jueves: Encendido de la Llave de Luz

Propósito: Cambiar el dial de la radio de la vida cuando aparecen los pensamientos negativos o los mandatos familiares heredados.

El Ejercicio: Cada vez que te encuentres rumiando una preocupación o sientas que el "pica seso" mental te juzga por tus metas, visualiza una llave dorada girando en tu mente.

Acción del día: Repetí como un mantra: "Llave de luz, llave de luz, llave de luz. Apago el ruido del afuera y enciendo mi divinidad". Sentí cómo esa frase corta de inmediato la mala vibración.

Viernes y Sábado: Pasada de la Goma de Borrar

Propósito: Soltar de manera definitiva los rencores, las culpas y las memorias del pasado que te impiden vivir en paz en el presente.

El Ejercicio: Sentarte cinco minutos en tu rincón de paz. Imagina que tomas una goma de borrar espiritual y la pasas suavemente sobre los recuerdos dolorosos de tu infancia o las exigencias del día.

Acción del día: Acompaña el ejercicio repitiendo las palabras gatillo fundamentales: "Lo siento, te amo, perdón, gracias". Deja que la mente quede en esa vacuidad bendita.

Domingo: Celebrar la vida, el agradecimiento puro y la sintonía universal.

El Ejercicio: Dedicar el día a descansar tu mente de todo plan estructurado. Camina, respira y sentí el pulso de tu corazón.

Acción del día: Sella tu semana repitiendo a lo largo del día la vibración más alta: "GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS. CONFÍO". Recordá que eres libre a través del amor

OS AMO

HOY

Aloha, bellas almas!

Si pudiera vivir de nuevo, no esperarí­a el cambio: lo harí­a HOY.

Me habrí­a quedado en la cama cuando estaba enferma, en vez de pensar que el mundo se derrumbarí­a si faltaba al trabajo. Hubiera encendido la vela rosa tallada en forma de flor antes de que se derritiera de estar guardada. Habrí­a dicho menos y escuchado más.

Hubiera invitado a mis amigos a cenar aunque la alfombra estuviera manchada o el sofá desteñido. Hubiera comido palomitas en la sala buena y me habrí­a preocupado mucho menos por la mugre cuando alguien querí­a encender la chimenea. Habrí­a escuchado con más atención las historias que mi padre contaba sobre su juventud.

Hubiera compartido más responsabilidades con mi esposo. Nunca habrí­a insistido en cerrar las ventanas del auto en un día de verano solo por cuidar mi peinado. Hubiera reído y llorado menos frente a la televisión, y mucho más observando la vida real. Me habrí­a sentado en el pasto sin importar que se manchara mi ropa. Nunca habrí­a comprado algo solo por ser práctico o por su garantí­a de "duración de por vida".

En lugar de desear que pasaran rápido los nueve meses de embarazo, habría apreciado cada instante, comprendiendo que esa maravilla creciendo en mí era mi gran oportunidad de ayudar a la Divinidad a crear un milagro. Cuando mis hijos me besaban con fuerza, nunca habría dicho: "Después, ahora ve a lavarte las manos". Habría dicho más "Te amo". Más "Lo siento".

Si tuviera otra oportunidad, aprovecharía cada minuto. Prestaría atención. Viviría intensamente.

Deja de preocuparte por cosas insignificantes. No le des importancia a quien no te quiere, a quien tiene más o a quien hace qué. En su lugar, aprecia y valora a los que te aman bien.

¡Pero basta de "hubieras"! El momento de vivir intensamente cada microsegundo de nuestra existencia es AHORA. Tú eres la esencia divina. Volver a renacer en vida es rehacer lo que quedó inconcluso.

Solo vive en armonía con lo simple y lo necesario. ¿Para qué quieres más, si es solo tu mente queriendo controlar tu ser divino?

Erma Bombeck

VIVE.

El Encendido del Presente

Ejercicio

Busca un objeto en tu casa que tengas guardado "para una ocasión especial": una vela linda, un perfume caro, esa taza hermosa que nunca usas, o una prenda de ropa que guardas en el placard. Tráela contigo hoy. Ese objeto representa tu vida postergada.

Úsalo HOY

Enciende la vela, ponte el perfume o toma el té en esa taza. Mientras lo haces, toca el centro de tu pecho (tu árbol interno, tu corazón) y di en voz alta con total convicción:

"No espero el cambio, lo hago HOY. Rompo el control de la mente y activo mi esencia divina".

El Escaneo de lo Insignificante

Durante el día, cada vez que te encuentres preocupándote por algo insignificante (como la mugre en el suelo, el cabello despeinado o el juicio de los demás), imagina que usas la Goma de borrar sobre esa escena.

Respira profundo y repite: "Suelto y confío. Elijo vivir intensamente este microsegundo".

El Regalo del "Te Amo"

Antes de que termine el día, no postergues un afecto. Llama o escribe a alguien que ames bien y dile un "Te amo" o un "Gracias" genuino, sin esperar a que sea el momento perfecto. El momento perfecto es ahora

DEJA DE RECLAMAR Y AGRADECE MÁS!

¿Sabías que la palabra re-clamar significa clamar al Universo que te mande más de lo que estás odiando atraer a tu vida?

Usa tu poder mental, emocional y espiritual de manera favorable a tu objetivo. Comienza a agradecer a diario todo lo bueno que ya te rodea. La palabra agradecer significa, literalmente: hacer que la gracia baje. Cuando expresas gratitud, tu presencia se convierte en un imán que solo atrae bendiciones. Al agradecer, "creas" aquello que agradeces, porque das por sentado que ya sucedió. El Universo recoge tu instrucción y te obedece.

Tener agradecimiento es sinónimo de humildad y de reconocimiento a la vida misma. Intercambia la queja por gratitud. Haz el intento: pasa 24 horas sin quejarte de nada. No hables nada negativo sobre el mundo, ni sobre nadie, ni sobre ti misma. Mira cómo cambia tu vida y evita convertirte en una persona adicta a la queja.

Solemos estar preocupados por lo que nos falta y olvidamos valorar lo afortunados que somos aquí y ahora. Piensa en ti como una antena enviando una señal: todo lo que piensas, hablas y sientes, regresa a ti. ¡Haz de tu vida un verdadero himno de gratitud!

Graba esto a fuego en tu mente:

Lo que creo, lo siento.

Lo que siento, lo vibro.

Lo que vibro, lo atraigo.

OCÚPATE DEL REINO DEL CORAZÓN Y LO
DEMÁS LLEGARÁ.

Créditos al autor de la red

SOLO SÉ GRATITUD.

SOLO VIVE.

OS AMO

Bisturí de luz

El Mensajero dice: Hija de luz, la gran pregunta de tu vida hoy es: ¿En qué momentos has transitado el camino dejando que tu cuerpo reciba lo que no te ha gustado? Tristeza, odio, ira, enojo, abuso verbal... ¿En qué tiempo de tu vida te has enojado sin sentido? ¿Cuántas veces has repetido la misma historia?

¿Cuánto has relegado tu felicidad por seguir echando las culpas afuera? ¿Cuánto control pretendes tener, si tú misma no sabes lo que quieres?

Comprende que toda situación negativa te está enseñando cómo debes cambiar por el bien de tu alma. Ella es sabia, es tu ser interno, tu YO SOY. Ella te lleva hacia el siguiente escalón; solo debes escuchar y observar. Ya no hay culpables afuera: solo tú eres responsable de tus acciones, y tu cuerpo escucha. Tus células enferman cada vez que tiendes a la negatividad; acumulan esa estática y esperan el momento para explotar y reaccionar, ya sea en años o de inmediato.

En este preciso momento de la vida, debes despertar a tu ser. La enfermedad es un grito, una alarma continua ante los hechos planteados para forzar tu despertar. ¡Comienza hoy! La vida no es

para sufrir; la vida es para reaprender, sanar, perdonar y soltar.

Todo se transforma desde el corazón y no desde la mente. La mente ha sido atacada durante millones de años para evitar que evoluciones, y allí nos hemos estancado. Pero ya es tiempo. Es el momento de decir: "Señores oscuritos, se terminó. Nosotros evolucionamos en amor".

Decir "Gracias", "Te amo", "Te perdono", "Saludo a tu alma", son llaves muy fuertes y bellas para iniciar el cambio. Todas ellas son frecuencias puras de energía de luz, traducidas directamente de la Fuente Divina. Comprendan que el cambio habita en ustedes; reside únicamente en su ser.

YO SOY AMOR.

YO SOY ABUNDANCIA.

YO SOY SALUD.

YO SOY EL QUE SOY.

OS AMAMOS.

OS AMO

Meditación: Activación Celular y Anclaje "YO SOY"

1. Apertura y Conexión de Luz

Mira tu fotografía fija por unos segundos. Observa tu postura de total apertura y recepción.

Cierra los ojos e imagina que estás en ese mismo sendero. Siente cómo desciende un rayo de luz

blanca y dorada directo desde el Universo, entrando por tus manos abiertas y tu coronilla.

Inhala profundo en 4 tiempos, sintiendo cómo esa luz resplandeciente viaja por tus brazos hacia el centro del pecho.

2. Limpieza Celular y Expansión

Lleva tu atención al centro del pecho (el timo y el corazón), donde se concentra el destello más brillante en la imagen.

Imagina que ese sol interno se expande en ondas de luz dorada que recorren cada uno de tus órganos, tus huesos y tus células. Siente el calor.

Exhala despacio, visualizando cómo esa luz empuja y expulsa hacia afuera de tu cuerpo físico cualquier rastro de cansancio, viejas estructuras, dolores o memorias acumuladas.

3. Decretar con el Pulso

Con los brazos abiertos o llevando tus manos al pecho, repite sintiendo la vibración en cada rincón de tu ser:

"YO SOY AMOR en cada una de mis células."

"YO SOY LUZ disolviendo toda sombra mental."

"YO SOY SALUD DIVINA, manifestada aquí y ahora."

"YO SOY ABUNDANCIA fluyendo en sintonía con el Universo."

4. Cierre y Sello de Frecuencia

Visualiza la geometría sagrada que mas resuene contigo y te envuelve como un escudo protector permanente que mantiene tu dial en la frecuencia más alta.

Abre los ojos, sonríe para activar la dopamina natural en tu cuerpo y sella el ejercicio con gratitud:

"Gracias, gracias, gracias.

Hecho está.

OS AMAMOS

OS AMO

Mente feliz

Medita esta simple palabra: FELIZ.

FE: Viene de fides (fidelidad, esperanza, creer).

LIZ: Representa la luz y la promesa de la Divinidad.

Al unir estas partes, el Universo te indica que toda la felicidad que generas en tu interior es la fidelidad y la creencia firme en la promesa de Dios, de tu Ser Superior o de la fuerza en la que creas. ¡Porque todo habita ya dentro de ti!

Esta palabra es la gran generadora de tu estado de ánimo y la que te acerca, paso a paso, a tu sabiduría interna. Elige ser FELIZ con todo lo que haces, incluso ante lo más complicado. Recuerda que todo tiene solución y que aprender a reírse de uno mismo es el puente más directo para reconectar con tu propio ser.

Sé FELIZ aquí y ahora, y verás cómo todo tu entorno cambia.

1. Vaciar el Ruido Mental

Al despertar, antes de mirar el celular, siéntate en la cama y cierra los ojos.

Imagina que pasas una goma de borrar espiritual por toda tu frente, limpiando las tareas pendientes, los miedos y los "cri cri" del día que comienza. Quédate un instante en esa vacuidad bendita.

2. Activar la Frecuencia "FE" (Fidelidad y Creencia)

Lleva tu mano derecha al corazón y registra tu pulso físico.

Declara con fuerza interna y lealtad hacia tu ser divino:

"Hoy elijo ser fiel a mi esencia. Creo en el camino y confío en que todo tiene solución".

3. Encender la Luz "LIZ" (La Promesa Divina)

Visualiza un rayo de sol dorado entrando por tu coronilla y expandiéndose dentro de tu cerebro, exactamente como los destellos de tu ilustración.

Imagina que esa luz dorada enciende una sonrisa en tu rostro. Esboza una sonrisa física durante 60 segundos, aunque al principio te parezca forzado. Esto activa la dopamina y cambia la química de tus células de inmediato.

4.

Abre los ojos, estira tus brazos hacia el cielo abriéndote a recibir las bendiciones del Universo y di en voz alta:

"SOY FELIZ y todo cambia.

LO SIENTO, TE AMO PERDON GRACIAS

ORACIÓN: PADRE NUESTRO YO SOY (Catalizado)

Padre Nuestro que estás en mí,
Santificado sea vuestro nombre: YO SOY.
Yo Soy vuestro Reino manifestado.
Yo Soy vuestra Voluntad que está siendo
cumplida.
Yo Soy en la Tierra así como Yo Soy en el Cielo.
A todos yo doy el pan de cada día.
Yo perdono en este día a toda la vida,
y Yo Soy también el perdón que ella me da.
Yo alejo a todos los hombres de las tentaciones.
Yo libero a todo hombre de cualquier situación
negativa.
Yo Soy el Reino.
Yo Soy el Poder.
Yo Soy la Gloria de Dios en manifestación eterna
e inmortal.
¡Todo eso YO SOY!
SOLO SÉ.
SOLO VIVE.
OS AMO.

La Frecuencia 5555:

El Despertar del Cambio

¿Cuántas veces te has cruzado con este número últimamente? Presta atención, porque el Universo te está indicando los grandes cambios que están por venir. Para recibirlos, es obligatorio que estés consciente y desapegado de las viejas estructuras; solo desde el desapego se genera la verdadera transformación.

Si la Divinidad te muestra esta señal, es para que actúes: ¡genera el cambio! Observa cuántas cosas puedes transformar dentro de ti, y verás cómo tu entorno se transforma por añadidura.

Este número guarda una matemática sagrada y oculta:

5555 sumado es 20: Representa el paso por la dualidad (2) para integrarla en el vacío perfecto de la existencia (0).

5 + 5 es 10: Nos habla de la unidad regresando al vacío originario.

555 es 15: La unión de la unidad con el movimiento constante, que finalmente reduce al 6: la doble trinidad vibrando en amor puro.

Todo en este plano tiene un significado universal. Todo se te presenta para que aprendas a observar,

a escuchar tu interior y a sintonizar tu dial con la Fuente.

Ante la duda o el miedo al cambio, utiliza tu herramienta gatillo y repite con fuerza desde el corazón:

"Así es mi cambio y lo acepto en amor."

SOLO SÉ.

SOLO VIVE EN SINTONÍA.

OS AMO.

El Despertar del Ser:

Yo Inferior vs. Yo Superior

Meditemos hoy en las dos fuerzas que habitan en nosotros y definen nuestra frecuencia:

EL YO INFERIOR:

Es el ego carnal y el cuerpo de deseo. Es simplemente el reflejo de tu Yo Superior, pero desfigurado por el plano astral en el campo de la forma. Al ser una ilusión, es transitorio. Es el reverso de la verdad y, por lo tanto, manifiesta falsedad, odio, queja, juicios y todo lo hace mal. Quien conoce su Yo Inferior, comprende lo ilusorio del mundo y sabe que las tormentas de afuera son pasajeras.

EL YO SUPERIOR:

Es el espíritu vestido de alma, hecho a imagen y semejanza de la Divinidad. Es Dios en ti y, por lo mismo, nunca cambia. Es la encarnación de la coherencia y la verdad; somos fractales de esa Fuente Perfecta. El Yo Superior es justicia, amor, derecho y la madre de todas las virtudes. Quien conoce su Yo Superior, se conoce a sí mismo y se conecta con lo inmutable, impulsando la sanación de su ser interno.

YO SOY EL QUE SOY.

Comprender para qué estamos aquí es cuestión de observar, meditar, sentir y sanar. Todo se resume en el amor incondicional.

Para comenzar el cambio, es obligatorio mirar hacia dentro. Observa con total lealtad si realmente eres un ser amoroso contigo mismo. Si no te amas, te condenarás, te culparás y apuntarás con el dedo a los demás como responsables de tu sufrimiento personal.

Cuando aprendamos a amarnos de verdad, recién entonces podremos dar y recibir un lazo real. Hasta entonces, solo habrá un intercambio de energías destinado a cubrir las carencias de cada uno, vinculándonos desde el apego, la dependencia y las expectativas. El amor incondicional es la neutralidad absoluta del ser: no espera, solo siente el abrazo del amor que ya somos.

SOLO SÉ.

SOLO VIVE EN NEUTRALIDAD.

LOS AMO.

LAS QUEJAS

El mensajero dice :Vengo en alas del amor para recordarles algo vital: no se distraigan con cosas vanas que solo bajan su vibración.

Es momento de elevar nuestra energía en positivo y en amor. Dejemos atrás las quejas y las maldiciones. De nuestra propia boca emana la vibración más hermosa o la más densa; si cuidamos nuestras palabras y las usamos de forma correcta, toda nuestra realidad cambia.

A pesar de lo que vean o crean ver en el mundo exterior, la luz está barriendo la oscuridad con una fuerza imparable. Solo sigan orando y confiando; todo se irá solucionando en el orden divino.

Dios, esa chispa de la divinidad que habita en ti, está saliendo a la luz a través de tu observación. Confíen. Todos estamos con ustedes, sosteniéndolos en puro amor.

El universo y el multiverso lo saben.

OS AMAMOS

OS AMO

NG

1. Sintonizando con la Frecuencia

Lleva ambas manos al centro de tu pecho, justo sobre el chakra corazón.

Visualiza una energía suave, cálida y de un color rosa dorado que comienza a encenderse con cada latido.

Siente cómo esa luz se expande por todo tu cuerpo, limpiando tus pensamientos y acallando el ruido mental. Estás entrando en tu espacio sagrado.

2. Recibiendo las Alas del Amor

Imagina que detrás de ti se despliegan unas alas majestuosas hechas de luz blanca pura y destellos cósmicos. Son tus propias alas divinas.

Siente cómo te envuelven en un abrazo protector. No hay nada que temer, estás a salvo.

Al respirar, siente que estas alas absorben cualquier vibración baja y la transforman instantáneamente en gratitud, paz y amor incondicional. Estás flotando por encima del caos externo.

3. El Decreto de Unidad

Siente la conexión profunda con el universo y el multiverso. Sabe que eres guiado, sostenido y profundamente amado en este instante.

Repite mentalmente o en voz alta con total convicción:

"Me elevo en alas del amor. Elijo la vibración más alta. Mi divinidad se manifiesta aquí y ahora."

Permanece unos segundos en ese estado de paz.
Cuando lo sientas correcto, sonríe, agradece y abre
tus ojos

YO SOY

OS AMO

CONFIAR es caminar junto a la

F: fuerza

E: espiritual; es entregar algo con fe absoluta.

Cuando dices "confío", le estás dando todo al Universo, a Dios o a la Divinidad en ti.

Ya no intentas controlar las situaciones con la mente racional ni te dejas atrapar por los miedos del afuera.

Sueltas porque sabes, con total lealtad a tu ser, que tú eres Dios en acción y que, bajo esa frecuencia de amor puro, todo se dará de manera perfecta.

Utiliza esta llave sagrada hoy y ante cualquier duda repite:

"Confío. Dios en acción actúa en mí."

SOLO SÉ.

SOLO VIVE EN FE.

OS AMO.

PREGUNTA DE HOY

Aloha hoolopeños, ¿Cómo están?

Hoy, contemplando un cielo hermoso, me detuve a pensar y quise preguntarles: ¿Cómo se encuentran? ¿Cómo están transitando todo este gran cambio mental, espiritual, económico y, sobre todo, familiar?

Es un buen momento para evaluar qué cosas hemos transformado en nuestras vidas. Aprender a no permitir lo que nos daña, saber decir las cosas con la seguridad de quiénes somos, y reconocer quién es ese amigo incondicional o ese familiar que realmente es un compañero de camino. Pero, por encima de todo, responder a la pregunta clave: ¿QUIÉN SOY YO? Ese es el primer paso en esta nueva vida energética.

El camino empieza por amarse primero a uno mismo. Solo así podemos transmitir ese amor incondicional a los demás sin echar culpas, haciéndonos responsables de nuestras acciones. Como nos enseña el Ho'oponopono ancestral: cuando hay un desequilibrio familiar, es porque algo no está en su justa medida. Identifiquémoslo y equilibrémoslo desde la responsabilidad para que no se vuelva a repetir. ¿Cómo? De forma simple: Lo siento, perdón, te amo, gracias. Confío, gracias.

Volviendo a mi lejanía mental, mientras escribo esto les envío mi paz a cada uno de ustedes en una vibración alta de luz, para que puedan observarlo todo. Ya nada será como antes, y esa fuerza ya habita en ustedes. Sigán confiando. Dios, el universo, tu divinidad interna, tu niño o niña interior y todos los seres de luz están con nosotros. Solo confíen.

Yo soy Dios en acción.

Yo soy la divinidad que hay en mí y la paz de mi Yo Soy.

OS AMO

Yo soy la paz de mi Yo Soy y limpio en mí toda memoria de desequilibrio."

PALABRAS PARA UTILIZAR

Aloha, hoponopeños.

Mi forma más cálida de dirigirme a ustedes.

¿Cómo van con la práctica diaria? Es algo realmente sencillo: cuando confías en ti, toda herramienta o terapia funciona. Todo...

Hoy utilizamos la palabra

MARIPOSA : para transmutar esas ideas negativas, observando cómo los colores de sus alas nos inundan de puro amor. La vemos volar en un espacio rodeado por un hermoso: ARCO IRIS que envuelve a todos nuestros seres queridos en una frecuencia de luz.

Todo es amor, incluso aquello que vemos en nuestro enemigo, pues no es más que el reflejo de algo propio que aún no hemos observado. Las oscuridades dentro de nosotros pueden ser muchas; el secreto está en aceptarlas con un profundo:

"LO SIENTO, TE AMO, PERDÓN, GRACIAS"

Nos responsabilizamos de los actos que provienen de viejas memorias y elegimos sanar. Recuerda: solo tú puedes hacerlo.

MARIPOSA.

ARCO IRIS.

"LO SIENTO, TE AMO, PERDÓN, GRACIAS".
OS AMO
NG

Paso 1:

Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y coloca tu mano derecha sobre tu corazón.

Toma tres respiraciones profundas. Al exhalar, deja ir de tu mente cualquier conflicto, queja o rostro que te quite la paz.

Paso 2: Invoca a la Mariposa

Visualiza una hermosa mariposa de luz brillante que emerge directamente desde el centro de tu pecho. Sus alas destellan colores cósmicos que representan la transformación pura.

Entrega a esa mariposa cualquier pensamiento limitante, duda o idea negativa que hayas tenido hoy. Mira cómo, al tocar sus alas, esa densidad se convierte en polvillo de estrellas de colores.

Paso 3: El Vuelo por el Arco Iris

Observa cómo la mariposa emprende el vuelo hacia un gran Arco Iris cósmico y expansivo.

En ese espacio de luz, visualiza a tus seres queridos y también a aquellas personas con las que tienes tensiones o diferencias (tus espejos no observados). El arco iris los envuelve a todos por igual en un abrazo de amor incondicional y protección divina.

Paso 4: El Decreto de Limpieza

Mientras contemplas esa unión de amor y luz, repite con profunda gratitud y convicción las palabras gatillo para liberar memorias ancestrales:

"Mariposa. Arco iris. Lo siento, te amo, perdón, gracias."

Abre tus ojos lentamente, manteniendo la certeza de que tu energía ha sido elevada y el equilibrio se ha restablecido.

OS AMO

UN PUNTO NEGRO

¿Cuál es tu punto negro en la vida que no te deja avanzar? ¿Tu familia, tu pareja, tus hijos, tus jefes o el trabajo? ¿Qué es y dónde está?

Estamos transitando un momento similar a un eclipse, donde a veces solo alcanzamos a ver el lado oscuro de las situaciones. Sin embargo, la luz está corriendo esa neblina espesa que hemos creado alrededor, permitiendo que la verdad aparezca en todo su esplendor. ¡Ese eclipse interno eres tú! Este fenómeno nos muestra todo lo que permitimos ser durante minutos y horas, cargándolo por años... Hasta que nos damos cuenta y, ¡pluff!, se hace la luz en nuestro interior. Es ahí cuando decimos: ¡Wow! ¿Cuánto esperé? Todo cambia al ser tú mismo y permitirte bajar o subir con el simple hecho de hacer correr o explotar ese punto negro.

Todo tiene un proceso. Pero en este momento de la historia, tras más de dos mil años terrestres y eones de vidas pasadas, debemos tomar conciencia de que ya todo es. Es hora de evolucionar, crecer y ser uno con el universo. ¡Solo tú puedes!

Los guías, maestros y seres en voluntariado están aquí para guiarte, no para darte las respuestas. Esas respuestas ya habitan dentro de ti, porque los regalos internos se abren únicamente con la llave

del corazón. Es momento de despertar del letargo impuesto por egos y por el deseo de superioridad. Todas las civilizaciones han caído por el ego y el poder. ¿Consideras que necesitas todo eso para ser alguien? ¡NO! Ya eres tú mismo, y con eso te alcanza. Mírate: observa cuánto has avanzado y cuánto te falta para dejar atrás ese punto negro.

Solo tú puedes confiar en ti y ser el propósito de tu vida en amor, merecimiento y sabiduría. Todos lo llevamos dentro, solo hay que sacarlo. Hay que ser amorosos, humildes y estar vivos; sin rótulos, desnudos tal como vinimos a este mundo y como nos iremos de él. Al final, solo la sabiduría y la alegría es lo que nos llevaremos a otros mundos y universos. Es el momento de hacerlo, ya estamos ascendiendo. No esperes más. Sé uno con tu divinidad, tu amor y tu luz de siempre.

ERES EL ECLIPSE.

LOS AMO.

Ejercicio de Consciencia: Es hora de mirar el eclipse

Para abrir los regalos de tu corazón y hacer correr ese punto negro que no te deja avanzar, regálale unos minutos de silencio y responde con total honestidad:

Identificación: Si miras tu vida hoy, ¿en qué área sientes que está tu "punto negro" actual?

(¿Familia, pareja, trabajo, finanzas o la relación contigo mismo?).

El Espejo: Ese conflicto o situación que tanto te molesta afuera... ¿Qué parte oscura o no observada de ti mismo te está mostrando?

Liberación del Ego: ¿Qué etiquetas, roles o deseos de tener la razón estás cargando por años y hoy estás listo para dejar ir?

Tu Verdad: Si te quitaras todos los rótulos y quedaras desnudo frente al universo, ¿Quién eres realmente en tu estado de amor y sabiduría pura?

Te leo en los comentarios.

Recuerda que no estás solo; estamos ascendiendo juntos. ¡Plufff! Que se haga la luz.

OS AMO.

El Ejercicio del "Dial Interno"

Este ejercicio sirve para cuando sientas ese "run run" o cuando notes que estás vibrando en queja o miedo.

Escaneo de Frecuencia:

Cierra los ojos un momento y pregúntate: ¿En qué dial estoy ahora? ¿Es el dial de la Amargura (estática, ruido, mal humor)? ¿O es el dial del Ser (música clara, paz, alegría)?

No te juzgues, solo identifica la frecuencia.

Identifica lo que "Arrastras": Imagina que llevas una mochila llena de piedras que no son tuyas (expectativas de otros, culpas ajenas).

Visualiza cómo te quitas esa mochila y la dejas en el suelo. Di mentalmente: "Esto no es mío, lo suelto para poder modular mejor mi frecuencia".

El Movimiento de la "Ama-Cura":

Como dijiste que sonreír usa muchos músculos y genera dopamina, hazlo a propósito. Forzar una sonrisa durante 60 segundos le envía la señal a tu cerebro de que es momento de cambiar la sintonía. Es el primer paso físico para la "ama-cura".

Sintonía con el Universo:

Pon tus manos en el corazón y di:

"Solo sé. El camino lo hago yo". Siente cómo tu vibración cambia del miedo a la confianza.

¿Te animas a probarlo ahora mismo?

Solo toma un minuto y realmente ayuda a "limpiar la radio" de la mente.

¡Contadme qué sentís al hacerlo!

OS AMO

AMA-NACER: UN NUEVO DÍA PARA REAPRENDER

Aloha, bellas almas. Cada amanecer es un regalo sagrado: la oportunidad perfecta para volver a reaprender. Toda problemática que se presenta en tu vida no es un castigo; es simplemente una situación a resolver, sanar y perdonar. Si decides ignorarla o no integrarla, la lección se volverá a repetir una y otra vez.

Debes recordar una gran verdad: todo ha sido elegido por ti desde antes de nacer. Nadie te hace nada afuera; eres tú quien se hace daño al no despertar tu consciencia. Esa misma consciencia que fue manipulada por las sombras durante millones de años...

¡Pero ya es tiempo! Despierta, abre tu mente, expande tu alma e ilumínate.

Tú eres luz. Tú eres Dios en acción manifestándose desde tu sagrado Yo Soy. Sé tú mismo y confía de verdad.

Dios, el Universo, la Divinidad o como elijas llamarlo, está ahí siempre.

Todo es... y todo está en orden divino.
Solo tú puedes.

Afirmaciones: 1-"En cada AMA-NACER, elijo recordar quién soy. Suelto las viejas memorias que

me atrapan en el letargo y abro las puertas de mi mente hacia la verdad divina. Hoy elijo transmutar todo obstáculo en aprendizaje y paz. Yo soy la luz del Multiverso en perfecta acción aquí y ahora.

2-Hoy, en este bendecido AMA-NACER, asumo el poder de mi vida con total responsabilidad. Sé que todo conflicto es una oportunidad para perdonar, sanar y limpiar memorias del pasado. Me permito brillar sin la influencia de las sombras. Lo siento, te amo, perdón, gracias. Confío, gracias.

3-Abro mis ojos a este sagrado AMA-NACER y decreto: Yo soy Dios en acción en mi presente, guiado por mi divinidad interna. El pasado ya no tiene poder sobre mí; hoy elijo iluminar mi realidad desde el amor puro. Hecho está.

OS AMO.

EL COMPROMISO DE TU SONRISA DIARIA

Aloha, holopeños. ¿Cómo estamos en el día a día? ¿Te levantas alegre? ¿Te miras al espejo y sonríes? Ese "cómo" dependerá exclusivamente de tu mirada. El espejo eres tú mismo reflejando tu propia esencia. Entonces te pregunto: ¿Qué esencia quieres elegir para tu día hoy?

Cuando sonríes, liberas dopamina. Esa es la energía vital que recorre todo tu cuerpo, todas tus células, disolviendo el frío de la vida en la materia. ¡Háblale a tus células! Dales la sonrisa que necesitan para sostener hoy un día alegre, calmo, donde nada ni nadie logre sacarte de tu eje.

Recuerda que solo tú eres responsable de lo que ocurre en tu vida. Nada ni nadie afuera es culpable; tú elegiste lo que estás viviendo hoy. Si experimentas malestar, observa tu elección hacia la queja; si experimentas bienestar, es porque has hecho lo correcto. ¿Quién es el elector de tu día a día? ¡Solo tú puedes! La sonrisa y la elección son tu responsabilidad exclusiva.

Por ello, agradece todos los días, a todo. Y aquello que ya no resuene contigo, utilicemos la herramienta del GLOBO : escribe en él tus miedos, dolores, tristezas, cansancios y todo lo

que ya no quieras cargar... y déjalo ir hacia el universo.

Cerremos limpiando memorias:

LO SIENTO, TE AMO, PERDÓN, GRACIAS

Tu Elección Diaria

Aloha, holopeños Antes de revisar el teléfono o engancharte con las tareas del día, regálate un minuto frente al espejo para activar tu energía biológica y espiritual:

Mírate y Sonríe: Aunque cueste al principio, regálate una sonrisa sincera. Siente cómo se libera la dopamina y cómo esa vibración cálida recorre cada una de tus células, disolviendo cualquier frío o tensión.

Llena tu Globo: Visualiza un globo de luz frente a ti. Con cada exhalación, deposita en él el miedo, el cansancio, la duda o el dolor que traigas de días anteriores. Míralo flotar hacia el universo cósmico y transmutarse por completo.

"Suelto y confío. Limpio en mí las memorias de queja y elijo el bienestar. Lo siento, te amo, perdón, gracias."

¡Que tengan un bendecido día en perfecta calma y eje!

OS AMO

EN ALAS DEL AMOR

Aloha, bellas almas. En alas del amor les digo: estoy aquí desde hace millones de años, y tú también... Solo que lo has olvidado.

¿Para qué crees que estás atravesando todas estas situaciones desafiantes en tu vida actual? Están aquí para hacerte reaprender. Para recordarte que la vida física solo se preserva si tú la cuidas. Tu espíritu y tu alma han habitado allí dentro por siglos de los siglos, esperando pacientemente para elevar esa consciencia que a veces no dejas salir.

El gran secreto es ser uno mismo. Verte, observarte en profundidad y sentir cómo el planeta y el universo entero te están empujando —casi obligándote— a elevarte hacia un nuevo nivel de tu propio Ser.

En este preciso instante, todo es exactamente lo que tú quieres que sea. Y tú... ¿Qué es lo que realmente quieres?

En alas del amor, mi ser interno ora por ti desde el amor más puro. Mi único propósito en este multiverso es poder acercarte una palabra o un gesto que te inspire a ser tú mismo. Recuerda siempre que Dios en acción habita en ti y en todos.

Solo sé tú Meditación: El Despertar de tus Alas Milenarias

Busca un espacio tranquilo. Siéntate con la espalda recta y tus brazos abiertos o descansando con las palmas hacia arriba. Cierra suavemente los ojos. Inhala profundamente el aire del universo y, al exhalar, suelta las preocupaciones de la vida física. Siente tu cuerpo y habita tu presente.

1.Lleva tu atención al centro de tu pecho, hacia tu chispa divina.

Imagina que una luz dorada y brillante comienza a expandirse desde tu corazón hacia tu espalda.

Visualiza cómo de tus omóplatos se despliegan un par de majestuosas alas de luz pura, enormes y radiantes, que se abren de par en par hacia el infinito.

Siente el calor de estas alas. Recuerda de forma celular que tu alma lleva millones de años viajando por el cosmos. No eres solo este cuerpo físico; eres un ser eterno y estelar.

2.Con los brazos extendidos o sintiendo la expansión de tus alas invisibles, imagina que el planeta y el universo entero te toman de las manos.

Siente cómo una energía cósmica te eleva de manera natural y te empuja con amor hacia un nuevo nivel de consciencia.

Deja que la luz de las galaxias limpie cualquier bloqueo o resistencia mental. Todo conflicto actual se disuelve en esta vibración tan alta. Estás a salvo, estás en tu eje.

3. Activación del Yo Soy

Siente el poder inmenso de la divinidad latiendo en cada célula de tu cuerpo.

Con total certeza y una sonrisa en el rostro, repite mentalmente o en voz alta tres veces:

"Dios en acción actúa en mí. Me elevo en alas del amor y elijo ser mi versión más pura. Todo es perfecto en mi multiverso."

Toma una última respiración profunda, guarda esa paz en tu corazón, mueve tus manos suavemente y, cuando lo sientas correcto, abre los ojos al nuevo día.

YO SOY EL QUE SOY
OS AMO

DEJA SALIR TU SOL INTERNO

Aloha, bellas almas. Hoy y todos los días, cuando el sol interno intenta emerger, nos dice en silencio: "Ya salgo, ya salgo... ¡déjame salir!". Sin embargo, muchas veces somos nosotros mismos el único impedimento para estar bien, alegres y divertidos. Nos frenamos por todo aquello que aún no hemos reaprendido sobre el miedo, el dolor, la tristeza y cada sentimiento denso que baja nuestra vibración y apaga nuestra chispa divina.

Todos somos luz, absolutamente todos. No existe nadie que no la tenga en su interior; el problema es que a veces la oscuridad absorbe al ser y este no sabe cómo salir de ella. Recuerda siempre que cada alma transita su propio proceso de evolución y nadie más sabe el tiempo exacto que le pueda llevar. Tu única tarea es crecer en tu propia luz y hacer brillar ese sol interno, esa energía pura de amor.

En este camino, muchos experimentan lo que llaman un "vacío existencial" y no logran comprender qué es. ¡Pues es la bendecida unidad con el universo! En este momento se están anclando las geometrías sagradas y las energías galácticas en la Tierra. Son frecuencias totalmente diferentes y mucho más potentes que las que conocíamos, puesto que no solo rectifican el ADN,

sino que actúan directamente en el cromosoma 23, donde reside nuestra información álmica más profunda.

Todos somos fractales de luz de muchos eones de vidas pasadas, unidos en el Gran Uno. Cuando comprendas esto, tu perspectiva hará un giro de ¡Wow!. Solo necesitas cambiar tu actitud: sé compasivo, humilde, amoroso y ten mucha paciencia. Cuando tú cambias desde el corazón, tu entorno cambia de inmediato.

Ya estamos en plena evolución, ascendiendo de la mano de Gaia, y todo se está acomodando en orden celestial. La luz está corriendo a la oscuridad de manera inevitable; no luches contra la sombra, mejor abrázala y transmútala.

Solo sé tú.

¡OS AMO!

Activación del Cromosoma 23

Propósito:

Anclar las nuevas energías galácticas, sintonizar las geometrías sagradas en el ADN y liberar el vacío existencial convirtiéndolo en unidad cósmica.

Paso 1: La Respiración de la Unidad

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Coloca tu mano izquierda en el pecho (corazón) y la derecha en el abdomen.

Cierra los ojos. Inhala profundamente en 4 tiempos, llevando el aire al abdomen y luego al pecho. Estás absorbiendo luz galáctica.

Sostén el aire durante 4 tiempos, sintiendo cómo esa luz se concentra en tu centro.

Exhala lentamente en 4 tiempos, soltando por la boca cualquier miedo, dolor o vieja memoria de queja.

Repite este ciclo de respiración tres veces hasta sentir el cuerpo calmo y en perfecto eje.

2. Visualización: El Sol Celular y la Cadena de ADN

Lleva tu atención justo detrás de tus ojos, en el centro de tu cerebro (glándula pineal), e imagina un sol dorado radiante que comienza a brillar. Ese es tu sol interno que te dice: "¡Déjame salir!".

Con cada latido de tu corazón, mira cómo ese sol envía destellos de luz hacia abajo, recorriendo toda tu columna vertebral.

Visualiza tus cadenas de ADN dentro de tus células como filamentos de luz dorada entrelazados. Dirige tu atención de forma consciente al cromosoma 23. Imagina que una sutil geometría sagrada (como una flor de la vida tridimensional o la flor de lis) lo envuelve y lo ilumina con destellos azulados y dorados, rectificando y elevando su código original.

3. Abrazando la Sombra y el Anclaje con Gaia

Si en la visualización aparece algún pensamiento de tristeza o vacío, no luches contra él. Imagina que extiendes tus brazos de luz, lo envuelves en un abrazo compasivo y ves cómo se disuelve suavemente dentro de tu sol interno.

Siente cómo desde la base de tu columna nacen raíces de luz que bajan y se conectan directamente con el corazón de cristal de Gaia. Te encuentras en perfecta ascensión y evolución junto al planeta.

4. Decreto de Cierre (En voz alta)

Sonríe al universo y repite con profunda convicción:

"Abro mi mente y mi alma al anclaje galáctico. Yo soy luz, yo soy Dios en acción desde mi sagrado Yo Soy en perfecta unidad con el universo. Hecho está

"O como sientas decirlo"

OS AMO

LA ADVERSIDAD COMO TU ENTRENAMIENTO DE VIDA

Aloha, bellas almas. Hoy quiero recordarles que toda adversidad no es un castigo, sino un profundo entrenamiento de vida. Está ahí para enseñarte cómo debes perdonar y soltar las situaciones que intentan afectarte, empujándote a convertirte en un ser verdaderamente empático y resiliente. 🧠🌀

Cada sacudida o momento difícil te demuestra la importancia de salir de tu zona de confort, invitándote a ser amoroso contigo mismo en primer lugar. Siempre, ante todo, el amor debe comenzar por ti; solo así sabrás con certeza cómo accionar de manera correcta hacia los demás. Date cuenta de cómo estás brindando tu energía: si tú no te amas a ti mismo, ¿cómo pretendes darle amor al otro?

Todo comienza en tu interior. Cambia, re-evolucionas y vives. La divinidad te ha dotado con la fuerza y la posibilidad de soportar y superar toda situación difícil, caótica o complicada. El único requisito es tu propia aceptación, la certeza absoluta de saber que sí puedes.

Así que adelante, sigan caminando y elijan ser felices con fe, certeza y confianza ciega.

Como nos recuerda la sabiduría sagrada:

"Me buscaréis y me hallaréis, porque me buscaréis de todo vuestro corazón." — Jeremías 29:13.

Solo tú puedes abrir ese regalo con la llave de tu pecho.

¡OS AMO!

Di estas afirmaciones todos los días y refuerza el hoy:

1: "Acepto mi fuerza divina, sano desde el amor propio y elijo ser feliz. ¡Sí puedo!"

2: "Suelto toda adversidad, abro mi corazón y me permito ser guiado por la luz."

3: "Busco desde el corazón, encuentro mi paz interior y abrazo mi evolución.

OS AMO

Frases de Poder

1. "Tu mente no tiene poder propio; solo tiene el poder que tú decides otorgarle. ¡Despierta del letargo y asume tu soberanía!"

2. "Cada mañana tu sol interno te dice: 'Déjame salir'. No apagues tu chispa divina con miedos, quejas o viejas memorias."

3. "Vinimos desnudos a este mundo y así nos iremos. Lo único que te llevarás a otros universos es tu sabiduría y tu alegría."

4. "El exterior no tiene poder sobre ti; los conflictos de afuera solo existen si tú les permites la entrada."

5. "Cuando sientas que cargas con miedo, dolor o cansancio, ponlos en un globo de luz y déjalos ir hacia el universo. ¡Suelto y confío!"

6. "Tu alma lleva millones de eones viajando por el multiverso. No eres solo este envase físico; eres un fractal de luz eterna."

7. "La adversidad no es un castigo, es un entrenamiento almico. Si no te amas a ti mismo, ¿Cómo pretendes enseñarle al otro lo que es el amor?"

8. "No luches contra tu propia oscuridad, abrázala con un profundo: Lo siento, te amo, perdón, gracias."

9. "Eres el eclipse y también eres el esplendor. Cuando logras ver el reverso de la sombra... ¡Plufff!, se hace la luz en tu interior."

10. "La fuerza original del Sagrado Femenino no radica en la sumisión, sino en el poder de pertenecerte por completo a ti misma."

Haz cuadritos o escribe en un papel, y pégalos donde todos los días lo veas para generar esa fuerza y poder en ti

OS AMO

La resiliencia a través del perdón.

¡PRODUCE UNA PERLA CON TU DOLOR!

Aloha, bellas almas. Antigüamente decían que las perlas eran lágrimas... ¡y hoy te traigo la verdadera explicación espiritual de esto!

Una ostra que no ha sido herida de alguna manera, jamás podrá producir perlas. La perla es, en realidad, el producto del dolor. Es el resultado directo de la entrada de una sustancia extraña, molesta e indeseable al interior de la ostra, como puede ser un grano de arena o un parásito. La ostra no lucha; alquimiza.

¿Te has sentido lastimado alguna vez por palabras hirientes? ¿Has sido acusado falsamente de haber dicho cosas que jamás salieron de tu boca? ¿Te dolió el rechazo o la incompreensión de los demás? Entonces... ¡es momento de producir tu propia perla!

No te quedes rumiando la herida. Cubre cada uno de esos dolores y ofensas con varias capas de puro amor incondicional. Abraza la situación sabiendo que solo es un entrenamiento. Sanándote, perdonándote y perdonando al espejo que te hirió,

es como transformas la arena en la joya más preciosa de tu consciencia.

El poder de la alquimia está en tu corazón.

1: "Abrazo mis heridas con amor, sano mi pasado y elijo producir mi perla de luz."

2: "Libero el dolor, perdono el espejo y transformo cada arena en sabiduría divina."

3: "Yo soy la alquimia en acción; cubro mis heridas con capas de puro amor incondicional."

OS AMO

LAZOS ÁLMICOS: EL ENCUENTRO EN EL MULTIVERSO

Aloha, bellas almas. Hoy me detengo a contemplar este plano y elijo compartir con ustedes un pedacito de mi sol interno, manifestado en el amor más puro: mi familia.

Como nos recuerdan siempre los guías, nada de lo que elegimos antes de nacer es casualidad. Los lazos familiares más profundos son, en realidad, pactos sagrados entre almas que acordaron encontrarse en este microsegundo de tiempo terrestre. Nos elegimos para acompañarnos, para ser espejos de evolución, para sanar viejas memorias y, sobre todo, para recordar juntos que el amor incondicional es la única verdad.

Mírense hoy a los ojos, abracen a sus seres queridos y agradezcan su presencia en esta experiencia humana. Todo es perfecto en el orden divino.

OS AMO.

Mensaje de los Comandos Galácticos e ntergalácticos

El mensajero dice: “Hija de luz, muéstrate tal como eres, para que el mundo comprenda qué significa encarnar el ser de luz en cada uno.

”Tu luz es idéntica a la de una estrella brillando a millones de kilómetros de distancia, conectada con la galaxia y con el Todo. Ese Dios, ese fractal puro, esa chispa divina indestructible habita en tu interior.

¿Cómo encender tu chispa divina?

Solo necesitas activarla a través de:

El silencio de la meditación.

La práctica de la autoobservación.

El ejercicio del discernimiento.

El valor de reaprender y vaciar lo guardado.

Aunque parezca una frase repetida, la verdad es absoluta: todo lo que buscas está dentro de ti.

La Transición de la Tierra: Gaia, Urantia, Terra

Estamos transitando con mayor fuerza el "No-Tiempo" para recordar quiénes somos. Es un momento cósmico de quiebre donde:

Se derrumban las viejas estructuras.

Se desvanecen los egos.

Cae por completo todo lo que creías real.

Comienza a manifestarse la Verdad resguardada desde hace eones. Gaia, Urantia, Terra, la Tierra, está concientizando su ser con o sin la humanidad. De allí provienen los sentimientos encontrados que experimentas hoy; surgen para obligarte a evolucionar.

La Limpieza Física (Evolución a Silicio): Todo síntoma o dolor corporal actual es señal de cambio profundo. Estás limpiando y elevando tu biología basada en agua y minerales hacia una base de silicio (cristal de cuarzo). En esta nueva frecuencia ya no tienen cabida el miedo, la vergüenza, el dolor, la tristeza, el enojo, la ira ni la humillación. Todo se unifica en Amor Incondicional, en ser Uno con el Universo y el Absoluto, experimentando la plenitud en uno mismo. El camino que siempre debió ser, ahora se manifiesta en el campo cuántico de cada ser.

Suelta las Anclas; Tú puedes!

Desapégate de la involución, incluso si esto involucra a amigos o parientes. Comprende que ellos tendrán sus propios procesos de aprendizaje. Tú ya estás preparado para cumplir la misión cósmica a la que viniste.

Hazlo ahora. Ya todo Es.

Recuerda que no están solos. Civilizaciones de diferentes galaxias estamos asistiendo al planeta

en este cambio cuántico y en esta evolución de octavas para trascender la materia bajo el Plan Mayor.

Las Leyes del Ser

LA PAZ comienza por ti.

EL AMOR comienza por ti.

EL RESPETO comienza por ti.

EL HACER comienza por ti.

EL CRECER comienza por ti.

Tú eres ese "ti" de puro amor.

El Amor es la única palabra capaz de transformar las consciencias del ser.

Ama sin esperar nada a cambio.

Ama desde el centro mismo del alma.

Ama todo lo que tienes y todo lo que viene.

Ama tus sentires.

Ama, ama, ama.

OS AMAMOS

SOMOS UNO

OS AMO

La Sabiduría del Árbol:

Mensaje de Junio"

¡Aloha, bellos seres!

Ha llegado junio con sus fríos y sus hojas ya sueltas, despidiendo en algunos casos otro ciclo para volver a reverdecer en agosto o septiembre. Eso eres tú: como el árbol.

Detente a observar:

¿Qué estás sosteniendo hoy? Si fueras un árbol,
¿cuánta fortaleza tendrías?

¿Acaso no habita esa misma fuerza dentro de ti?
Si fueras un árbol,

¿cuánto sostén querrías mantener?

¿Cuánto serías capaz de dejar ir?

¿Cuántas hojas lograrías soltar, tal como lo hace el bosque en esta estación?

Si fueras un árbol, ¿cuánto amor te darías a ti mismo?

El árbol ama todo lo que lo rodea, cobijando a la naturaleza y a todos los elementales.

Por eso, hoy es momento de comenzar a enfocarte en ti: de confiar en tu proceso, fluir para seguir adelante y agradecer por cada nuevo día.

Cambia tu actitud, ya que la aptitud ya habita en tu interior. Amate lo suficiente para continuar enfocándote en la vida.

Es hora de trascender la materia a través de la fortaleza del árbol. Más allá de que el ser humano a veces destruya, el árbol sigue brindando el oxígeno interno, el aroma de la vida y el milagro de renacer en cada estación del año, soltando sus hojas —que representan tus pensamientos, tus cargas y tus situaciones del pasado— para poder florecer de nuevo.

Cree en ti, en lo que realmente eres: un Ser de Luz con una misión aún más completa que la del árbol.

Él genera el oxígeno y mantiene la comunicación con todo el planeta; se conecta con sus aves y anida sus almas para que sigan evolucionando. Si miles de árboles han sostenido este planeta durante milenios, ¿cómo no vas a poder sostener tú tu propia alma?

Observa tu Ser y reaprende todos los días. La próxima vez que mires a un árbol, contéplalo y dile desde el corazón:

'Te amo y me amo. Gracias por enseñarme, gracias por estar, gracias por ser, tal como lo hago conmigo mismo'.

OS AMO

1: El Enraizamiento (Fortaleza)

Cierra los ojos. Visualiza que de la planta de tus pies nacen raíces profundas y luminosas. Siente cómo bajan a través de la tierra, aferrándose con

una fortaleza milenaria. Eres tan fuerte como el árbol más antiguo del planeta. Respira esa estabilidad.

2: El Sostén del Alma Siente cómo tu columna se estira hacia el cielo como un tronco majestuoso. Imagina que la savia (tu energía vital) sube cargada de luz violeta y rosa, recorriendo cada parte de tu cuerpo. Reconoce tu capacidad para sostener tu propia alma; el universo te contiene.

3: El Acto de Soltar (Tus Hojas) Observa las ramas de tu mente. Cada pensamiento repetitivo, preocupación o situación del año que ya no te favorece es una hoja seca. Con una exhalación profunda, visualiza cómo el viento de junio se lleva esas hojas. Déjalas ir con gratitud, sabiendo que desnudarte te prepara para un nuevo renacer.

4: El Abrazo Elemental

Siente tu rededor. Imagina que tus ramas cobijan la vida, a los pajaritos y a las energías del cosmos. Visualiza cómo el sol de invierno toca tu corteza. Repite mentalmente las palabras sagradas:

“Te amo y me amo.

Gracias por enseñarme, gracias por estar, gracias por ser”.

5: El Retorno

Toma una última respiración profunda, sintiendo el oxígeno limpio fluir por tus pulmones. Mueve

suavemente tus manos y abre los ojos, trayendo
contigo la paz y la resiliencia de la naturaleza.

OS AMO

Las Nubes en tu Vida

El Mensajero dice:

"Hija de Luz, hoy quiero transmitirte, de una forma terrenal, qué son realmente las nubes en tu vida.

Hay días en los que solo ves nubes y no alcanzas a distinguir el sol. Esas nubes son tus propios pensamientos: ellos bloquean tu despertar y nublan tu consciencia. En cambio, cuando vemos al sol brillar en un cielo despejado, ese cielo representa a tu corazón. El cielo azul es el vacío del universo. Recuerda que, fuera de la Tierra, el cosmos es oscuridad profunda; el fenómeno físico llamado Dispersión de Rayleigh el cielo solo se tiñe de azul al entrar en nuestra atmósfera, debido a la descomposición de la luz a través de los cristales terrenales. Esa es la representación de tu propia oscuridad.

Si tú pudieras observar la tormenta desde un avión, sobrevolando las nubes, descubrirías que arriba todo es absoluta claridad. Tus pensamientos son las nubes en tu mente; la oscuridad exterior es el cielo que debes liberar, y el sol es tu corazón. Mientras estás en la tierra, tu cuerpo funciona abajo, entre las nubes; pero cuando logras sobrevolarlas, conectas con tu Ser íntegro de amor.

Entonces, humano, ¿para qué mantienes todas esas nubes en tu cabeza si no favorecen tu crecimiento espiritual?

Despéjalas con un simple cerrar de ojos. Conecta con tu corazón y medita en tu Ser; verás cómo todo se limpia y logras avanzar en este momento de tu vida.

Hazlo. Vibra, crece, y todo lo bueno saldrá de ti, tal como siempre fue.

Eres un Ser de Luz. Todos estamos asistiéndolos desde diferentes mundos y galaxias para cumplir el sagrado propósito del universo.

Solo observa, siente y sé tú.

"El cielo no deja de existir porque esté nublado, ni tu luz se apaga porque tengas un pensamiento difícil. Respira, eleva tu mirada y sobrevuela la tormenta de tu mente; tu corazón siempre sabe el camino."

2. Afirmación de Poder (Para repetir al despertar)

"Hoy elijo cerrar los ojos al ruido del mundo y abrirlos a la claridad de mi Ser.

Mis pensamientos son solo nubes pasajeras; yo soy el cielo infinito. Disuelvo la confusión, conecto con mi corazón y avanzo con la certeza de que estoy siendo asistido por el universo aquí y ahora. Yo Soy claridad."

3. Meditación Breve:

"Más allá de las Nubes"

1: El Anclaje. Siéntate cómodamente, coloca una mano sobre tu pecho (en tu corazón) y cierra los ojos. Toma tres respiraciones profundas, inhalando paz y exhalando cualquier tensión del día.

2: Observar las Nubes. Visualiza tus preocupaciones, dudas o pensamientos apresurados como nubes grises flotando en tu cabeza. No pelees con ellas, no las juzgues; solo míralas pasar como si fueras un observador lejano.

3: El Ascenso. Imagina que tu consciencia comienza a elevarse con suavidad, como un avión que despegue. Sube de nivel, atravesando esa capa de nubes grises, hasta quedar por encima de ellas.

4: La Luz del Ser. Siente el sol radiante en tu pecho. Contempla el espacio azul, limpio y en calma que hay arriba. Quédate un momento en ese vacío sagrado, sintiendo la certeza de que eres un ser de luz íntegro y protegido por el cosmos.

5: El Retorno. Regresa lentamente a tu respiración, abre los ojos y repite mentalmente:

"Despejo mi mente, sintonizo mi corazón y avanzo".

OS AMO

Tu Creación de Vida: VER-DAD

De veritas:

ver: al padre dentro

dad: cualidad en ti

El Juego del Alma

"Creaste una prisión y, al encontrarte dentro de ella, el verdadero juego consiste en hallar la libertad mientras permaneces prisionero de tus propios pensamientos. ¿Te encuentras hoy en el proceso de extinguir de tu mente aquellas ideas impuestas por los años de vida terrenal?

Este es un juego del alma. Te invita a recordar que somos pura consciencia y que nuestro destino es volver a un estado de paz, silencio y tranquilidad absoluta. El dolor funciona como un ascensor de medición: una prueba que te inhabilita para seguir atrapado en el juicio, la crítica y la observación del sufrimiento en la tercera dimensión (3D). No debes resistirte a esto; si te resistes, vuelves a quedar atrapado en el ciclo repetitivo de la vida. Para trascender el universo, debes aprender a quitar del camino todo juicio, crítica, molestia y sentimiento negativo, para comenzar a observar únicamente la Verdad.

La Verdad es la palabra viva y la energía pura; ambas tienen el poder absoluto de transformar tu realidad.

Todo es un juego. Conviértete en un profesional del amor para expandir tu consciencia y poder despertar a otros en este sagrado camino. Hoy somos como pequeños peones en un jardín de infantes cósmico: crucemos el tablero y juguemos con sabiduría para llegar a ser, nuevamente, los reyes y reinas de nuestro propio templo interior.

La luz está allí: habita en tu alma, en tu corazón y en la energía sagrada que da vida a tus órganos. El juego comenzó hace eones de tiempo... ¿Cuánto más vas a elegir quedarte en el lugar de peón?

La batalla final ocurre dentro de ti, nunca fuera.

La tormenta eres tú mismo, disolviéndose en esa calma interna, profunda y furtiva del Ser.

Esto es solo un juego. Juega con alegría, diversión y amor incondicional.

Solo sé.

OS AMAMOS

OS AMO

Todo el universo está en unidad

Reflexionemos y encontremos el amor dentro nuestro

"La energía que sana el mundo: el AMOR"

Albert Einstein

Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo aún no haya sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el AMOR. Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas.

El Amor es Luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe. El Amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El Amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo.

El amor revela y desvela.

Por amor se vive y se muere.

El Amor es Dios, y Dios es Amor.

Esta fuerza lo explica todo y da sentido en mayúsculas a la vida.

Ésta es la variable que hemos obviado durante demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo.

Para dar visibilidad al amor, he hecho una simple sustitución en una ecuación más célebre (de Albert Einstein):

Si en lugar de $E = mc^2$ aceptamos que la energía para sanar el mundo puede obtenerse a través del amor multiplicado por la velocidad de la luz al cuadrado, llegaremos a la conclusión de que el amor es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites.

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del Universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía.

Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser siente que en él habita, el amor es la única y la última respuesta. Quizás aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante

potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta.

Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de amor cuya energía espera ser liberada.

Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la quinta esencia de la vida.

OS AMO

La Flor de tu Corazón: Yo soy la rosa negra rara y única

El Resplandor de Ser Tú

Aloha, bellas almas

Hoy nos sintonizamos con la medicina sagrada de La Flor.

Detente un instante a sentir y pregúntate:

¿Qué clase de flor eres hoy?

¿Cuál es la verdadera flor que habita en tu corazón?

¿A qué viene esta pregunta?, me dirás.

La flor representa la existencia misma: es hermosa, rebosa belleza, es perfumada, a veces espinosa, perenne, geométrica, apetecible o comestible... ¿Cuál de ellas te identifica?

Observemos juntos sus reflejos en nuestro Ser:

Con espinas: Representa cuando sufres por aislarte, cerrando las puertas a tu propia alegría.

Con perfume: Es tu capacidad para atraer la abundancia, habitar tu presente y mostrarte al mundo de forma auténtica.

Con colores: Es tu luz para que los demás te vean alegre, chispeante y llena de vida.

Con geometría: Es la estructura perfecta para brindar amor incondicional a los otros.

De un solo día: La belleza efímera que viene a expresar con fuerza el sentir del momento.

Perenne: Aquella que elige permanecer siempre latente en el corazón de todos.

Al final, solo sé. No tienes absolutamente nada que demostrar a los otros; solo vibra en tu frecuencia más alta, sé tú misma, brilla, endulza tu entorno y habita el presente. Los ciclos nacen, entregan su máximo resplandor y mueren, pero siempre dejando las semillas listas para el florecimiento de otros.

Ese es el poder de tu corazón: solo sé, trasciende y transforma tu ser para sentir y vivir la vida con plenitud.

1: El Enfoque y Diagnóstico Interior

Sintoniza: Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y coloca ambas manos en el centro de tu pecho, conectando con el latido de tu corazón.

Visualiza: Imagina que en ese espacio sagrado habita un capullo de flor que comienza a abrirse lentamente con hilos de luz violeta, azul y rosa.

Pregúntate: Observa esa flor con los ojos del alma y hazte la pregunta de la catalización: ¿Qué clase de flor soy hoy?

¿Tengo espinas y me estoy aislando por miedo a no ser alegre?

¿Siento mi perfume listo para atraer y mostrarme de forma auténtica?

¿Es una flor perenne que elige permanecer en el amor?

2: La Limpieza con Hoponopono (Aquietar la mente)

Si al mirarte descubres que estás vibrando en la energía de las espinas (aislamiento, juicio o dolores de la tercera dimensión), vas a aplicar las palabras sagradas para disolver esa memoria

Lleva tu respiración hacia el centro de la flor y repite mentalmente tres veces:

"Memorias de dolor que me hacen ocultar mi alegría, las entrego a la Fuente. Lo siento, te amo, perdón gracias."(Siente cómo con cada repetición las espinas se transforman en pétalos suaves de luz dorada).

3: El Decreto de Trascendencia

Una vez que sientas el pecho ligero y despejado, abre tus manos con las palmas hacia arriba en señal de recepción. Afirma con voz firme y amorosa el cierre de tu catalización:

"Solo por hoy, elijo vibrar en mi frecuencia más alta.

No tengo nada que demostrar a los otros; solo elijo ser yo, brillar, endulzar y habitar mi resplandor.

Trasciendo el pasado, dejo mi semilla de luz en el universo y me abro a vivir la vida con plenitud. Yo Soy."

OS AMO

El Mensajero: El Holograma Causal de la Vida

El Mensajero dice: "Hija de Luz, vengo a transmitir este mensaje para el bien común de todos. Quiero decirles que todo lo que ocurre en este plano, aunque a veces crean que está mal, está perfecto para la evolución de nuestra mente. Nos recuerda la necesidad de elevar nuestra frecuencia desde el amor y la alegría, haciendo todo en la más alta vibración. Nada es casualidad; todo es causalidad por los hechos acontecidos anteriormente, provocados por nosotros mismos. Los tiempos no son tiempos y los segundos no lo son; todo lo que experimentan es un holograma de la vida manifestándose en instantes de pura energía crística.

Solo tienen que fluir y ser los seres de luz que han sido desde su creación en la Fuente. Solo de esa manera comprenderán hacia dónde vamos para engrandecer al planeta y volver a ser lo que verdaderamente éramos aquí. Dejen de lado la materia y el ego; sean simplemente amorosos, humildes, compasivos y siéntanse amados.

Todos nosotros estamos con ustedes. Lo que se ha pactado ya está siendo hecho; estamos detrás del velo ayudándolos a empoderarse y a elevarse junto

con Gaia. Solo así saldremos de la oscuridad. El
velo ya se corre rápido... solo sean.

Y así es

OS AMAMOS

OS AMO

La Vida: El Escenario de las Sombras y el Amor

Aloha, bellas almas

Hoy nos detenemos a contemplar el verdadero propósito de nuestra existencia. La vida es un sinfín de situaciones diseñadas especialmente para observar nuestras propias sombras. El enojo, la ira, el resentimiento, el odio, la molestia, el fastidio y las quejas... todo eso son densidades que actúan como velos, impidiéndonos reconocer el amor que verdaderamente somos.

Hemos venido a este plano para ser amorosos, únicos y empáticos. Sin embargo, esas sombras nos bloquean en el momento exacto en que nos negamos a observar y comprender su origen.

Si eliges bajarte del drama y te miras a ti mismo desde la distancia, como quien observa a un actor desde el escenario, te darás cuenta de que tu amor esencial sigue allí, palpitando con fuerza día a día. Borra la negatividad de tu mente, elige ser feliz y habita en la alegría, recordando siempre que el camino comienza amándote primero a ti mismo.

Limpia tus memorias y libérate

Yo soy

OS AMO

La Medicina de la Lluvia: El Agua como Purificadora de Gaia"

Aloha, bellas almas

Cuando el cielo se torna gris por muchos días y la lluvia parece no cesar, la mente humana tiende a impacientarse, a quejarse y a buscar razones externas. Sin embargo, el alma sabia se detiene, observa y comprende.

La lluvia no es un castigo ni una interferencia; es la medicina más pura de la naturaleza. El agua es el elemento conductor de las emociones y el mayor purificador que posee este planeta. Así como tu cuerpo necesita llorar para liberar las tristezas reprimidas, Gaia también necesita sus propios periodos de llanto sagrado para limpiar las densidades, los enojos corporativos y las memorias de dolor que los humanos impregnamos en la tierra.

Cada gota que cae es un código de luz líquida destinado a transmutar la materia. El cielo nublado te obliga a mirar hacia adentro, a buscar tu propio sol interno (el corazón) y a soltar la necesidad de controlarlo todo.

No resistas los días grises; bendice el agua que limpia tu hogar, que satura los campos y que arrastra las viejas estructuras para preparar el suelo donde nacerán las semillas del mañana.

Si afuera llueve, permite que adentro también se
limpien tus aguas internas.

Abraza la tormenta con calma furtiva y repite
desde el alma:

Lo siento. te amo perdón gracias, amada lluvia,
por limpiar mi andar. Gracias por sanar la Tierra.

Solo por hoy

OS AMO

GAIA

El Mensajero: La Ilusión de la Oscuridad y el Despertar de la Luz Interna

El Mensajero dice:

"Hija de Luz, hoy transmitiremos este mensaje: toda oscuridad está disfrazada para hacerte creer que es lo mejor para ti. ¿Cuál es su verdadero motivo? Impedir que avances, evitar que evoluciones sobre tu propia luz interna. Llevamos eones enviando señales a todo el planeta y, sin embargo, muchos siguen atrapados en esa densidad. Es una oscuridad que no deben combatir, sino abrazar y transmutar en luz. Recuerden: si se encuentran en una habitación completamente oscura, una simple llama, un mismo 'Yo Soy', lo ilumina todo.

Todo lo externo —gobiernos, políticas y medios de comunicación— busca controlarlos a través del miedo y la frustración, empujándolos a alcanzar metas pisando a los demás. Pero la única forma real de llegar a la luz es a través del amor, la empatía y la humildad; virtudes que todos poseen desde el momento en que nacieron. Solo deben trascender la materia para comprender que todos somos Uno. Es así de simple, solo que el temor los paraliza. Los tiempos han cambiado muchísimo y hemos acelerado los procesos de ascensión. Todo

el que quiera ver, que vea; y todo el que quiera oír, que oiga. Sin embargo, recuerda que el que mira, observa, y el que escucha, llega directo a su corazón. Una simple palabra tiene el poder de cambiar por completo el enfoque de lo que dices, haces, escuchas y miras. El ego los empuja a bajar su vibración, haciéndoles creer que serán superiores a todo, cuando en realidad solo está controlando sus vidas. Por eso seguimos enviando, hoy más que nunca, a todos los voluntarios, pilares de luz y asistentes para ayudarlos a ver. ¡Pero solo tú puedes salir de esa encrucijada! Solo tú puedes dejar caer el velo. Nosotros enviamos las señales para que descubras lo que ya sabes en tu interior, pero la elección es tuya. Si eliges no verlo ahora, lo harás en otras vidas y en otros planetas, hasta que comprendas que el alma nunca muere: es infinita, es amor puro, es vibración divina y es mucho más de lo que tu mente humana puede entender.

Solo sé y suelta

OS AMAMOS

OS AMO

La Lluvia, el Frío y la Llama Trina: El Calor de tu Ser

Aloha, bellas almas

En estos días de frío externo, a veces aparece una falsa sensación de falta de luz interna. Es solo el reflejo de lo frío que puede tornarse tu corazón cuando te resistes a entrar en el despertar.

Pregúntate hoy: ¿Cuánto poder habita dentro de ti al conectar con la Llama Trina, en perfecto amor con la Divinidad y con la Fuente, como tú prefieras llamarla?

¿Cuánto hay guardado en tu alma-corazón para brindar amorosamente, primero a ti misma?

Acaríciate, siente el calor sagrado de tu propio Ser para luego poder brindar eso mismo al otro, sea quien sea. En eso consiste verdaderamente el despertar: en habitar la humildad, la compasión y el amor incondicional, sabiendo con certeza quién eres tú.

La única manera de descubrir quién eres realmente es integrándolo todo en ti misma. Debes aprender a abrazar tu propia oscuridad para poder transmutarla en luz; no existe otro camino. Hazlo sin echar culpas afuera; tú elegiste este sendero de vida, así que transítalo, en lo posible, libre de dolor. Y si el dolor aparece, transmútalos de inmediato y déjalo ir. Todo aquello del pasado a lo

que te aferres o que reprimas dentro de ti se convertirá en una carga pesada y, eventualmente, en un síntoma de enfermedad en tu cuerpo físico.

Comienza hoy a observar qué cosas hay a tu alrededor que ya no necesitas. Suelta los pesos extraños y quédate únicamente con tu propia valija interna, esa que está llena de puro amor y alegría.

Observa tu entorno, medita las palabras y decreta con poder:

"YO SOY EL QUE SOY"

Solo por hoy

El Diagnóstico del Cuerpo (El Frío Corporal)

Sintoniza: Siéntate cómodamente, cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas, reteniendo el aire tres segundos antes de exhalar.

Escucha tu cuerpo: Siente la temperatura de tus manos, tus pies y tu pecho. Identifica si hay alguna zona rígida, fría o con tensión molesta.

Visualiza esa molestia física como un peso real que llevas cargando dentro de ti.

Hazte la pregunta del texto: ¿A qué situación o dolor del pasado me estoy aferrando que hoy se manifiesta como un síntoma de rigidez o frío en mi ser?

No juzgues la memoria; solo mírala.

2: Alquimia con la Llama Trina (Transmutación)

Lleva tu atención y coloca una de tus manos directamente sobre el centro de tu pecho (en el timo, el núcleo de tu corazón sagrado).

Visualiza cómo se enciende allí una pequeña chispa que se divide en tres llamas sagradas entrelazadas:

El Rayo Azul (Poder y Fortaleza): En el lado izquierdo, dándote la fuerza para romper pactos antiguos.

El Rayo Dorado (Sabiduría y Claridad): En el centro, dándote el discernimiento para no echar culpas fuera.

El Rayo Rosa (Amor Incondicional y Humildad): En el lado derecho, dándote el calor para abrazar tu oscuridad.

Imagina que el calor de esta Llama Trina comienza a expandirse por todo tu pecho, bajando por tu columna y calentando tus manos y pies. Mira cómo el fuego sagrado disuelve las estructuras congeladas de tus miedos y enojos.

3: Liberación

Yo Soy

Mientras el calor de tu Llama Trina inunda todo tu cuerpo, y di con amor: "Memorias de dolor reprimidas que se manifiestan como cargas en mi cuerpo, las entrego para ser transmutadas. Abre tus

brazos, sonríe y decreta con total soberanía y empoderamiento:

"Abrazo mi oscuridad, la transformo en luz y vacío de todo lo que ya no necesito.

Perfecta salud, alegría y libertad.

 YO SOY EL QUE SOY!

OS AMO

El Mensajero: Dios en Acción y el Despertar Multidimensional

El Mensajero dice:

Hija de Luz, les hablamos desde la luz de las más altas esferas. El amor y el confiar en ustedes mismos constituye la máxima expresión en la plenitud del Ser.

Solo confíen en aquellos pensamientos que nacen desde el corazón y el alma; eso es lo único valioso en ustedes. Solo tú, de manera individual, sabrás qué es lo mejor en esta vida que se manifiesta en el hoy. El mañana ya es hoy; todo ocurre universalmente desde un punto multidimensional.

Yo estoy aquí, allá y en todos lados.

Serlo todo es, simplemente, aprender a ver.

Observen, escuchen y no juzguen ni critiquen, puesto que serán ustedes mismos los juzgados. No existe nadie allá afuera que sea castigador ni pecador; solo tú, y solo tú, eres Dios en acción.

Les decimos que todo fluye rápidamente y que todos se encuentran ya en esta gran etapa de amor y luz. Todo lo que esto conlleva será difícil para algunos, fácil para otros, y presentará piedras en el camino para unos cuantos. En eso consiste, precisamente, el despertar.

Recuerda: el camino simplemente será, pero solo tú decides cómo transitarlo.

Solo se

Ejercicio Cuántico: "Activando a Dios en Acción"

Este ejercicio utiliza la respiración consciente y la desactivación del juicio (el ego) para disolver las memorias de castigo y sintonizar tu vibración con las altas esferas. 1: El Retorno al Presente Multidimensional (3 minutos)

Sintoniza: Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y coloca tu mano izquierda en el corazón y tu mano derecha sobre el plexo solar (boca del estómago).

Respira el "Hoy": Inhala profundamente imaginando que absorbes luz dorada del universo.

Exhala liberando toda la ansiedad

Repite mentalmente: "El mañana ya es hoy. Habito el eterno presente".

Expándete: Siente que tu energía no se limita a tu cuerpo físico.

Imagina que tu consciencia se expande y se conecta simultáneamente aquí, allá y en todos lados, reconociendo tu naturaleza multidimensional.

2: Desactivación del Espejo (Disolver el Juicio)

Trae a tu mente la imagen de una persona o situación actual que te genere molestia, enojo o ganas de criticar.

En lugar de reaccionar hacia afuera, recuerda la ley de causalidad de la canalización y mírate desde el escenario

Di en voz baja:

"No hay nadie allá afuera castigador ni pecador. Limpio en mí la memoria de separación que proyecta este juicio".

3: Anclaje del Decreto Sagrado

Visualiza un destello de luz crística y dorada naciendo en el centro de tu pecho y expandiéndose en círculos geométricos sagrados.

Abre tus brazos hacia los lados en señal de expansión y decreta con fuerza y convicción absoluta:

"Suelto las cargas del pasado, asumo mi soberanía espiritual y elijo fluir con amor en este despertar.

Yo no soy una víctima

Yo Soy la Divinidad manifestada en la materia.

¡YO SOY DIOS EN ACCIÓN!

"Quédate un minuto en silencio sintiendo cómo la vibración de tus células se eleva a la frecuencia de las más altas esferas. Escribe en tu diario de luz la siguiente frase y respóndela desde el alma:

"¿En qué área de mi vida elijo hoy dejar de quejarme o juzgar para permitir que fluya Dios en Acción?"

OS AMO

Los Síntomas de la Ascensión y el Legado del Alma

El Mensajero dice:

Hija de luz:

Venimos a decirles que la ascensión es rápida. Todos experimentarán un proceso de sanación profunda y una sensación de subir y bajar en su propia frecuencia, acompañada de dolores, sentimientos encontrados, mareos o depuraciones físicas. Sepan diferenciar la ascensión planetaria de cualquier virus terrenal; los síntomas físicos pueden parecerse, pero es en la paz de su interior donde reconocerán la diferencia.

Dejen el miedo de lado y dense cuenta de que todo esto ya está establecido desde hace miles de años. Todos están siendo asistidos en el momento exacto en que piden la ayuda de los ángeles, arcángeles, avatares y maestros ascendidos.

Todos ellos están presentes y nos acompañan en este continuo despertar.

Aquellos seres amados que han partido físicamente lo han hecho bajo su propia voluntad sutil y en un estado de profundo agradecimiento. Aunque para ustedes sea difícil de comprender desde la materia, ellos decidieron cruzar el umbral

y ahora nos asisten con amor desde el otro lado del velo. El miedo es el factor más virulento que existe, mucho más que cualquier enfermedad. Recuerden que la muerte es solo un cambio en lo físico. Ante la partida de un ser querido, busquen comprender el para qué de su viaje y observen el hermoso legado que les dejó para que ustedes puedan seguir ascendiendo.

Nada volverá a ser igual; todo está cambiando a gran velocidad. La naturaleza continuará su evolución, con ustedes o sin ustedes.

Solo confíen, oren desde el corazón y elijan ser felices, que la Madre Tierra (Gaia) se los agradece profundamente. Vivan en el hoy

OS AMAMOS

OS AMO

La Oración del Espejo Sagrado

El Mensajero dice:

"Reaprende esta oración para sanarte a ti mismo y sanar de inmediato a tu espejo terrenal:

Oración de Sanación Crística y Metafísica

Dios Todopoderoso, en mi querida Presencia Yo Soy,

Yo Soy.

En el nombre sagrado de Cristo, Buda, Jesús y Saint Germain, te pido la Luz Divina para iluminar por completo a este maravilloso ser: (Decir el nombre de la persona).

Él es tu hijo, Padre. Te pido con infinito amor que saques de su campo corporal y mental toda dolencia, liberándolo de aquello que lo atormenta en la materia.

Amén, Amén, Amén.

Y así es.

HECHO ESTA

OS AMO

El Guardián del Plexo Solar y la Mecánica de la Energía"

Aloha, bellos y bellas

Hoy nos adentramos en las leyes sagradas de la energía cuántica y la vibración, viviendo un día a la vez.

Cuando te pones furioso, instantáneamente perforas tus esferas de protección.

Al hacerlo, una acumulación de energía de esa misma densidad se filtra vertiginosamente en tu campo vibratorio

Debes ser plenamente consciente de esto: los celos son un canal abierto a través del cual se precipita toda clase de actividades destructivas hacia tu vida. Las cosas que se hacen conscientemente tienen muchísimo más poder. Cuando la energía es liberada, actúa de forma implacable simplemente porque el individuo la ha puesto en movimiento; la ley de causa y efecto no establece diferencias entre el rey y el limpiabotas.

Cuando tus sentimientos son excitados por el entorno, los estás aceptando e invitando a tu realidad en ese mismo instante. Tienes el poder de sentarte a escuchar una conversación destructiva o negativa sin ser afectada, siempre y cuando mantengas el control absoluto del sentimiento en tu plexo solar.

Ninguna cosa puede entrar en tu mundo mientras no sea invitada por ti

Sé impecable y consciente con lo que dices, piensas y haces. Somos vibración pura, y todo lo que permitas que entre hará algo en ti. Cierra las puertas a la densidad, emite únicamente amor y humildad, y verás cómo tu luz brillará con más fuerza.

Aquietamos el plexo solar, cerramos los canales de la baja frecuencia y limpiamos las memorias de ira o celos repitiendo con amor

Todas las mañanas elegimos ser guardianes de nuestra energía, gobernar nuestros sentimientos y empoderarnos en la luz divina.

Solo por hoy

Ejercicio Cuántico:

"El Blindaje Sagrado del Plexo Solar"

Este ejercicio te enseñará a dominar tus sentimientos en tiempo real, bloqueando la filtración de energías densas, como la furia o los celos u otras y activando tu campo toroidal de protección.

1: Sintonización y Localización:

Siéntate cómodamente con la espalda recta. Cierra los ojos.

Ubica tu centro: Coloca tus dos manos (una sobre la otra) justo en la boca de tu estómago, dos dedos por encima del ombligo. Este es tu plexo solar, el gran motor energético de tu templo físico.

Respira el Sol: Inhala profundo llevando el aire directamente a tus manos. Imagina que en cada inhalación enciendes un sol dorado ultrapuro en esa zona. Exhala soltando cualquier tensión o contracción estomacal.

2: Activación del Escudo y el Campo Toroidal

Visualiza que ese sol dorado en tu plexo solar se compacta y se convierte en un escudo circular radiante, brillante como el oro pulido.

Imagina que de ese escudo brota un flujo constante de filamentos de luz dorada que suben por encima de tu cabeza, caen a tu alrededor y vuelven a entrar por tus pies, creando un toroide perfecto (una esfera giratoria de protección en forma de dona).

Trae a tu mente una conversación destructiva, un juicio o una agresión que hayas escuchado recientemente. Imagina esa negatividad como hilos oscuros que intentan acercarse a ti. Mira cómo, al tocar la superficie de tu toroide dorado,

se disuelven instantáneamente en polvo de estrellas, sin poder alterar tu paz

3: Sellado Metafísico

Mientras mantienes el control absoluto del sentimiento en tu estómago, decreta con soberanía espiritual:

"Ninguna densidad tiene poder sobre mi mundo, porque no es invitada. Yo gobierno mis sentimientos y soy el único dueño de mi vibración".

Limpia cualquier memoria de ira, celos o control repitiendo desde el alma:

"Faro de luz, llave de luz, yos soy

"Para cerrar, abre tus manos con las palmas hacia el cielo y sella el ejercicio diciendo:

"¡YO SOY EL GUARDIÁN DE MI LUZ, EN HUMILDAD Y AMOR PURO!"

OS AMO

Aloha, bellas almas

Deténganse un segundo a observar la ilusión en la que vive sumergida la mente humana. Nos han enseñado a nacer con banderas, límites territoriales y nacionalismos que, lejos de unirnos, operan como celdas invisibles para encerrar el espíritu.

El ego te hace creer que perteneces a un trozo de tierra y que necesitas un permiso físico para transitar tu propio planeta. Pero cuando entras en el verdadero despertar, el velo cae por completo. Te miras al espejo y te reconoces: eres un ser Universal, multidimensional, galáctico y estelar. Tu único pasaporte real es la pureza de tu vibración.

No permitas que las estructuras grises de la tercera dimensión limiten la inmensidad de tu diseño original. Eres una chispa divina de la Fuente experimentando la materia, libre de ataduras y libre de miedos. Camina por la Tierra recordando quién eres en verdad.

Gobernamos el pensamiento, rompemos las fronteras mentales y limpiamos las memorias de separación repitiendo desde el corazón

YO SOY

Ejercicio Cuántico:

"Rompiendo las Fronteras Mentales

"Este ejercicio te ayudará a disolver los condicionamientos, mandatos y prisiones invisibles que el inconsciente colectivo o familiar grabó en ti, sintonizándote con tu herencia estelar

1: Identificar la Cárcel Mental

Siéntate cómodamente con la espalda recta y cierra los ojos. Toma tres respiraciones lentas y profundas.

Detecta los límites: Trae a tu mente aquella situación actual que te hace sentir atrapada, limitada o con miedo al futuro (dinero, un síntoma físico, una relación).

Observa la frontera:

Hazte la siguiente pregunta: ¿Este límite que experimento es real de mi alma o es una frontera mental heredada de mi árbol genealógico o del entorno?

Siente dónde se contrae tu cuerpo al pensar en esa limitación.

2: El Corte de Lazos de la Matriz Terrenal

Visualiza frente a ti un gran mapa o un pasaporte antiguo que lleva escritos todos los mandatos rígidos que te aprisionan: "no se puede", "es peligroso", "debes sacrificarte", "pertenece aquí". Imagina que extiendes tus manos y, con un haz de luz dorada que brota de tus dedos, comienzas a

disolver ese documento y esas fronteras. Mira cómo las líneas divisorias, las banderas y los mapas impuestos se desvanecen en el espacio cósmico.

Repite con fuerza interna para limpiar el espejo de la mente:

"Banderas, fronteras y mandatos de separación que habitan en mi mente subconsciente: los suelto, los libero y los entrego a la Fuente.

3: Activación del Ser Multidimensional y Estelar

Visualiza cómo tu campo electromagnético (tu aura) se expande sin límites, saliendo de tu habitación, de tu país y del planeta Tierra, fundiéndose con la red de estrellas del universo.

Abre tus brazos en señal de libertad absoluta, sonríe y decreta con soberanía cósmica:

"Yo no soy prisionera de ninguna mente lineal.

Yo soy un ser Universal, multidimensional, galáctico y estelar.

Declaro mi absoluta libertad aquí y ahora.

¡YO SOY EL QUE SOY!"

OS AMO

A LOS PADRES AUSENTES Y ABANDÓNICOS...

Hoy quiero decir «feliz día» por haber superado el enojo de años: a los padres ausentes, a los que están del otro lado del velo, a los abandonados, a los genéticos, a los inmorales, a los abusadores, a los golpeadores, a los humilladores y a todos los que no estuvieron.

GRACIAS a todos los que fueron.

Ahora soy más fuerte, más magnificente, más amorosa, más humilde, más compasiva, más ser
YO MISMA EN AMOR INCONDICIONAL.

¿Para qué gracias? Para saber que soy buena en mi ser y no débil.

¿Para qué gracias? Para saber que tengo amor interno y puedo dar incondicionalmente.

¿Para qué gracias?

Para saber que el abandono fue mío (a mi ser).

¿Para qué gracias? Para saber que todo lo que me decían era para subir mi autoestima.

¿Para qué gracias?

Para no abusar del otro sintiendo el dolor (es opcional, para no convertirte en víctima y llamar la atención) y ser amable.

¿Para qué gracias?

Para saber contener los días de lágrimas y a veces dejarlas salir para limpiar.

¿Para qué gracias?

Para no permitir lo que no soy y ser mi «Yo Soy».

¿Para qué gracias?

Para saber que la infidelidad es por no amarse, por no ser fiel a uno mismo.

¿Para qué gracias?

Para que cada cumpleaños sea mi cumpleaños y festejar en amor la fecha elegida.

¿Para qué gracias?

Para saber que todo estaba en mí.

¿Para qué gracias?

Para saber que soltar la mano es productivo (crecimiento).

¿Para qué gracias?

Para saber el sentido de amor a mis hijos y nietos desde otro lugar; todo lo que has perdido son enseñanzas, no pérdidas.

¿Para qué gracias?

Para no violentar ni gritar para tener razón.

¿Para qué gracias?

Para saber que yo elegí ese padre para reaprender,
sanar y perdonar lo que yo hice; estar en ese otro
lugar de lo que fui ancestralmente y para que mis
hijos y mis nietos no revivan la misma historia.

Sano y perdono.

Por todo eso: GRACIAS, PA.SOY LO QUE SOY
Y ME AMO.

Haz lo mismo: perdona y suelta.

OS AMO

¿Qué significa un «Abrazo de Luz»?

Hoy voy a contarles qué significa , ya que va muchísimo más allá de un simple saludo.

Cuando damos un Abrazo de Luz o se lo enviamos a alguien, este tiene un efecto muy diferente al de un abrazo físico.

Un Abrazo de Luz nace en lo más profundo de nuestro espíritu, conectando toda nuestra existencia con el producto del amor que vive en nuestro corazón.

De esta manera, se logra una vibración de energía con nuestro ser interior, produciendo una iluminación que va más allá de todas las barreras y expectativas que podamos imaginar y encontrar en nuestro camino.

Al encontrarte con tus familiares, vecinos o amigos, los vas saludando, les envías un beso o un abrazo, y ellos también te desean paz, buenos deseos; te mandan bendiciones.

Todo esto consiste en enviar una energía entre los seres humanos que se traduce en amor y en luz, lo cual eleva nuestra frecuencia vibratoria.

Aunque nuestros ojos no lo perciban, o no nos demos cuenta en el momento, al dar un verdadero Abrazo de Luz estamos irradiando luz.

Un abrazo es sinónimo de calidez; siempre llena de alegría y paz a quien lo da y a quien lo recibe.

Se puede brindar a todo el mundo: a tu familia, a tus amigos, a tus amigas o a tu pareja.

Por otra parte, la luz es algo muy vasto: envuelve al amor, a la pureza, a la claridad y a la energía de la vida espiritual. La luz se asocia a la energía vital y a la fuerza que fluye en todo el universo; es sinónimo de inmortalidad y de ese amor infinito que nos espera y que ya existe en nuestra alma.

Por eso, un Abrazo de Luz es enviar amor, energía de la más alta frecuencia y un mensaje lleno de sentimiento positivo. Es mucho más que simples palabras: ¡es todo un verdadero sentir! Ahora, transfiere tu luz por dondequiera que vayas y da un Abrazo de Luz.

Yo también te doy un ABRAZO DE LUZ, ALMA.
OS AMO

El mensajero dice:

Hija de Luz: Todo tu ser está dentro de ti. La mente domina tu cuerpo, pero tú no eres la mente: tú eres un ser de luz experimentando una evolución para trascender la materia de tu humanidad. Durante miles de años y millones de eones, tu alma ha sabido todo lo que tu mente actual no te deja ser.

¿El motivo? La mala información acumulada a través de la vida por el deseo de acaparar la tierra, inculcar el miedo, generar dependencia de alguien o de algo, y por querer controlar tu vida y la de otros. Se hicieron infinidad de cosas incorrectas...

¿Y para qué? Para que no fueras lo que tienes que ser en libertad.

La libertad está dentro de ti, en tu corazón. La mente es solo un órgano conectado con el cuerpo a través de neurotransmisores, pero ha sido enseñada a no utilizarse de la manera correcta. Tú tienes la llave para encender y hacer andar todo tu ser en luz divina; solo que no lo crees debido a los patrones implantados, los mandatos ancestrales y muchísimas estructuras que no son reales.

Tu realidad externa es la cocreación de tu interior. Todos somos seres individuales y, por lo tanto, únicos. Nuestras vibraciones se complementan con aquellas que vibran en nuestra misma resonancia.

Así seguimos el camino. Lo que ya no resuena contigo se convierte, en este mismo instante, en la enseñanza adquirida para tu evolución.

Suelta, confía y ama. Todos estamos siendo asistidos desde las más altas esferas en amor incondicional, que es lo que debes sentir en cada momento de tu vida.

Ya no hay tiempo lineal: todo evoluciona, contigo o sin ti, porque todo es perfecto y correcto.

Hoy, cada fotón de luz que entra en ti viene a corregir tu ADN.

Solo sé tú mismo. Siempre están asistidos: solo pidan y agradezcan todos los días desde el corazón, y se les dará.

OS AMAMOS

Ejercicio de Activación Cuántica: "La Llave de Fotones y ADN Divino"

1: Preparación y Anclaje

Busca un lugar cómodo donde puedas sentarte con la espalda recta

Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas: inhala luz, exhala cualquier tensión, mandato o control mental.

Repite mentalmente para centrar tu intención: «Yo no soy mi mente, yo soy un ser de luz en evolución».

2: Conexión con las Altas Esferas

Visualiza sobre tu cabeza un cielo cósmico infinito en tonos violeta, rosa y azul profundo.

Siente la presencia amorosa de los mensajeros de las altas esferas que te asisten. No necesitas ver sus rostros, solo percibe su calidez y protección incondicional.

Di en voz alta o en tu mente: «Suelto y confío.

Me abro a recibir la asistencia divina»

3: La Lluvia de Fotones

Imagina que desde la cúspide del universo comienza a descender una cascada radiante de millones de partículas de luz (fotones) de color dorado brillante y verde esmeralda.

Siente cómo esta lluvia entra suavemente por tu coronilla y comienza a inundar todo tu cuerpo.

Lleva tu atención al centro de tu pecho (tu corazón). Visualiza cómo esa luz enciende una hermosa y brillante cadena de ADN en tonos rosa y violeta.

Observa cómo cada fotón esmeralda y dorado toca tu ADN, limpiando instantáneamente la mala información de la vida, los miedos implantados y los viejos patrones de control.

Siente cómo tus células se corrigen y recuperan su diseño original y perfecto.

4: Decretar la Libertad El Yo Soy

Mientras mantienes la visión de tu ADN brillando con fuerza en tu pecho, repite con convicción tres veces:

«Mi libertad está en mi corazón».

«Enciendo mi ser en luz divina».

«Solo soy yo misma en amor perfecto».

5: Agradecimiento y Cierre

Toma una respiración profunda sintiendo cómo tu cuerpo entero vibra en una frecuencia más alta.

Junta tus manos en el centro del pecho en señal de gratitud y di desde el corazón:

«Gracias, gracias, gracias.

Abre los ojos lentamente, sabiendo que tu ADN ha sido actualizado y que caminas en absoluta libertad.

OS AMAMOS

OS AMO

El Desafío de SOLTAR:

Rompe la Copa y Libera tu ESENCIA DIVINA

El mensajero dice:

Hija de Luz:

Como una copa de cristal, así eres tú: la esencia divina. Si sueltas todo aquello que impide tu avance, el viejo envase se rompe y solo queda el ser.

Todo lo que has portado a través de los siglos, años y eones está allí, resguardado en la esencia de tu alma. Si te corrompes con lo antiguo, con lo adquirido sin sentido y lo enseñado sin claridad, no podrás ver quién eres realmente.

Por lo tanto, es el tiempo de romper, soltar y desapegarse de las cosas mal reaprendidas, para comenzar a saborear la sabiduría que ya habita en ti, en el aire, en la vida y en todo lo que te rodea. Solo tú tienes la respuesta, porque es tu vida: tú eres el universo, tú eres tú.

Cuando te liberas, la esencia queda suspendida en el infinito, lista para manifestar todo lo que crees en tu realidad de amor.

Haz lo que tengas que hacer siempre desde el alma, desde un corazón infinito en amor incondicional, y todo estará bien.

¡Basta de dolor, de tristeza y de pena!

La vida es alegría, disfrute y puro ser.

La esencia se suspende en el universo porque sabe exactamente quién es.

Y tú... ¿ya sabes quién eres?

"Dejo ir el viejo envase y permito que mi luz brille en libertad.

'SUELTO Y CONFÍO' para activar esta transmutación en tus células y decretar un nuevo comienzo.

OS AMO.

El mensajero dice: Hija de Luz

Todos los prejuicios negativos que ves en otros hacen que enfermes. Mientras actúas así, tu alma sigue encerrada en ti misma y criticas en los demás su liberación, cuando en realidad eres tú quien debe liberar la mente y el alma para poder ser.

Todo prejuicio es miedo a ser.

Todo prejuicio es no dejarse ser.

Toda emoción negativa es negarse a trascender.

Todo tiene relación contigo y no con el otro.

Tú eres la única responsable de no querer experimentar la verdadera libertad de amor hacia ti misma; tú eres quien genera cada sentimiento y pensamiento negativo.

Por eso, comienza a escribir en un papel todo eso negativo que consideres que te quita la libertad que anhelas.

Allí entenderás cuántas cosas haces en función del otro y no para ti. Todo comienza en uno mismo para poder brindar una auténtica experiencia de amor y dar lo mejor de nuestro ser; siempre desde la abundancia del amor y nunca desde la escasez, porque si vibras en carencia, solo recibirás carencia.

Escribe y ve desapegándote de las situaciones. Deja que cada individuo se responsabilice de sus propias acciones. Sostener a los demás a la fuerza crea una dependencia que no permite crecer a nadie; ya sean tus hijos, tu pareja, tu familia o en el ámbito del trabajo. Todos los seres crecen a través del desapego; de lo contrario, se ahogan y se hunden en el famoso vaso de agua ante cualquier inconveniente sencillo.

¡Tú puedes! Te hemos dado las herramientas necesarias para salir de esa zona confortable y ser uno con el Todo. Solo aplica lo aprendido, observa, medita en tu ser profundo y todo llegará.

OS AMAMOS

TE SENTIMOS

TE LEEMOS

ESTAMOS,NO ESTÁN SOLOS

OS AMO

¿QUÉ ES LO DIFÍCIL?

¿Qué es difícil? Como lo indica la palabra, se refiere a aquello que requiere habilidad, esfuerzo, mucho trabajo o inteligencias especiales.

Si esa es la definición, significa que, a pesar del esfuerzo, es posible lograr lo que deseas, anhelas o llegar al objetivo.

Entonces, ¿Cuándo se vuelve tan difícil que no puedes alcanzarlo? ¿O será que eres tú mismo quien se bloquea y se boicotea, creyendo que no puede?

Todo tiene una solución y una salida hacia lo que realmente queremos. Por lo tanto, la verdadera pregunta es:

¿Queremos?

La vida y el camino los construimos nosotros mismos. Cuantos más obstáculos mentales pongamos, más difícil se volverá todo. No hay nadie allá afuera haciéndolo; eres tú mismo.

¿Para qué seguir con la mente cerrada ante un hecho del cual nosotros debemos responsabilizarnos? ¿Cuántas dificultades has transitado ya en tu vida y has reaprendido de ellas? Han estado ahí precisamente para eso: para sanar y observar. Y cuando finalmente lo observas desde otra perspectiva, dices: ¡Uhhh, qué tontería era!

Así es todo en tu ser. Recuerda lo que dice Génesis 18:14: ¿Hay para Dios alguna cosa difícil?

Toda la Divinidad está en ti. Todo lo que quieras lograr está en ti. Todo lo que crees es creado; todo lo que sabes, observas y sientes ya habita en tu interior.

El permiso te lo otorgas tú mismo.

¿Entonces? ¿Vas a seguir diciendo «¡Qué difícil!»? ¿O dirás:
«¡Sí puedo, lo haré para mí, merezco todo lo que haga porque
soy el único responsable de mi vida y me amo!

OS AMO

Ejercicio de Liberación Cuántica:

"Derribando el Muro Mental"

1: Identificación y Descarga (La Escritura Sagrada) Busca un
papel en blanco y un bolígrafo.

Tómate unos minutos para escribir una lista de todas las cosas
que actualmente consideras "difíciles" en tu vida

Al lado de cada dificultad, escribe el patrón de boicoteo que
usas

Sé completamente honesta contigo misma

2: Preparación Mental y Postura de Luz

Siéntate con la espalda recta, tal como la silueta cuántica de tus
imágenes.

Cierra los ojos y toma tres respiraciones profundas: inhala luz
dorada, exhala la pesadez de la palabra "difícil".

Conéctate con tu Divinidad interna y repite mentalmente:

La dificultad no existe afuera, la he creado yo. Yo soy el
universo, yo soy yo».

3: Visualización del Muro Deshecho

Visualiza frente a ti una enorme, pesada y densa muralla de piedra gris. Siente que esa muralla está construida con cada uno de los obstáculos que acabas de escribir en el papel.

Lleva tu atención al centro de tu pecho (tu corazón). Observa cómo se enciende allí un sol cuántico de pura luz dorada resplandeciente. Es la presencia del "Yo Soy", la Divinidad en ti para la cual no hay ninguna cosa difícil

Génesis 18:14

Imagina que extiendes tus manos hacia adelante. De tu corazón brota una onda expansiva de luz tan intensa que impacta directamente contra la muralla gris.

Mira cómo el muro se fractura, se rompe en mil pedazos y se desmorona por completo ante tu luz. Al tocar el suelo, las piedras grises dejan de ser densas y se transmutan instantáneamente en una brillante explosión de partículas doradas, esmeraldas, mariposas luminosas y galaxias violetas y rosas. El obstáculo ha desaparecido; ahora es polvo de estrellas en evolución.

4: El Decreto de Permiso y Merecimiento

Con los brazos abiertos hacia el cosmos y sintiendo la libertad en tu pecho, decreta en voz alta con absoluta certeza:

¡Sí puedo y lo haré para mí!

Merezco mi ser y todo lo que hago

Soy responsable de mi vida, me libero y me amo

5: Cierre y Ofrenda

Toma el papel donde escribiste tus dificultades.

Con mucho cuidado y consciencia de desapego, quémalo de forma segura (o rómpelo en pedazos muy pequeños) mientras repites me amo

Junta tus manos en el corazón y finaliza con tu sello sagrado:

Gracias, gracias, gracias.

OS AMO

El mensajero dice: «Hija de Luz»

Todo tu ser está dentro de ti. La mente domina tu cuerpo, pero tú no eres la mente: tú eres un ser de luz experimentando una evolución para trascender la materia de tu humanidad. Durante miles de años y millones de eones, tu alma ha sabido todo lo que tu mente actual no te deja ser.

¿El motivo? La mala información acumulada a través de la vida por el deseo de acaparar la tierra, inculcar el miedo, generar dependencia de alguien o de algo, y por querer controlar tu vida y la de otros. Se hicieron infinidad de cosas incorrectas... ¿Y para qué? Para que no fueras lo que tienes que ser en libertad.

La libertad está dentro de ti, en tu corazón. La mente es solo un órgano conectado con todo el cuerpo; es la computadora que, a través de los neurotransmisores, ha sido enseñada a no utilizarse de la manera correcta. Sin embargo, es tu corazón en su pulsar el que tiene la llave para encender y hacer andar todo tu ser en luz divina. Solo ocurre que no lo crees debido a los patrones implantados, los mandatos ancestrales y muchísimas estructuras que no son reales.

Tu realidad externa es la cocreación de tu interior. Todos somos seres individuales y, por lo tanto, únicos. Nuestras vibraciones se complementan con

aquellas de la misma resonancia en el universo. Así seguimos el camino. Lo que adquieres en este mismo instante será la enseñanza integrada para tu evolución.

Suelta, confía y ama. Todos estamos siendo asistidos desde las más altas esferas en amor incondicional, que es lo que debes sentir en todo momento de tu vida. Ya no hay tiempo lineal: todo evoluciona, contigo o sin ti, porque todo es perfecto y correcto. Hoy, cada fotón de luz que entra en ti viene a corregir tu ADN

Solo sé tú mismo. Siempre están asistidos: solo pidan y agradezcan todos los días desde el corazón, y se les dará.

Conexión Cuántica:

"El Pulsar del Corazón y la Actualización del ADN"

1: Desconexión de la Computadora Mental

Siéntate en una postura cómoda, cierra los ojos y realiza tres respiraciones profundas. Inhala paz, exhala tensiones.

Lleva tu atención por un momento a tu cabeza. Visualiza tu mente como una computadora biológica.

Con total desapego, imagina que presionas un interruptor interno para poner esa computadora en "Modo de Espera" o pausa.

Di mentalmente: «Aquieto mis pensamientos. Yo no soy mi mente, yo soy un ser de luz trascendiendo la materia».

2: Encendiendo el Pulsar Sagrado

Lleva ambas manos al centro de tu pecho, sintiendo físicamente los latidos de tu corazón.

Visualiza que en tu pecho habita un sol resplandeciente. Con cada latido, este sol emite un pulsar magnético de luz viva. Siente cómo ese pulsar rompe de inmediato todos los patrones implantados, los miedos heredados y los mandatos antiguos que te mantenían atada. Siente la libertad real latiendo dentro de ti.

3: Absorción de Fotones y Actualización Celular

Imagina que desde las más altas esferas celestiales desciende una lluvia majestuosa de fotones cuánticos de luz dorada, rosa y esmeralda.

Al respirar, estos fotones entran en tu cuerpo físico y se dirigen directamente a tus células.

Visualiza tus cadenas de ADN brillando con fuerza en tonos violetas. Siente cómo cada fotón que entra en ti corrige, repara y actualiza tu código

genético, devolviéndole su diseño original de salud, abundancia y divinidad.

4: Decreto de Co-creación Divina

Con las manos aún en el corazón, siente la vibración de tus palabras y decreta en voz alta con absoluta certeza:

Mi libertad está en mi corazón

Enciendo mi pulsar y ando en luz divina

Suelto, confío, amo y me permito ser yo misma

5: Gratitud desde las Altas Esferas

Quédate un minuto en silencio, sabiendo que estás completamente asistida, protegida y amada por el universo.

Junta tus manos en posición de oración y agradece desde lo más profundo por esta enseñanza integrada:

Gracias, gracias, gracias.

OS AMAMOS

OS AMO

Soltar las valijas y volver a mi yo soy

"Mi vida ha sido un viaje largo, lleno de mudanzas, escenarios distintos, lágrimas y paradas inesperadas. Sin embargo, cada sendero me empujó a seguir subiendo y a confiar en mí, incluso cuando yo misma no lo creía. Hace unos años, tras superar una situación de salud muy seria, inició un nuevo recorrido. Fue ahí donde descubrí el verdadero valor del silencio.

A pesar del ruido a mi alrededor, seguía bajando en estaciones equivocadas: las del enojo, la ira, la frustración y la humillación; estaciones donde me convertía en alguien que no era yo. Hasta que en una de esas paradas me encontré frente a frente conmigo misma y me dije: 'Basta de andar tanto camino. Es tiempo de dejar ir, de despegarte de lo que te hunde, de soltar lo que creías que era amor y comenzar a sembrarte

En ese instante me bajé del tren, me bajé del micro y silencíé mi mente y mi espacio. Me reencontré con mi ser: con mi niña interna, con la mujer que soy, con mi 'Yo Soy'.

Comprender esto es entender que la mente pasa a un segundo plano y que la reconciliación es el aire

puro que el corazón necesita. Ya no llevo valijas del pasado; las dejé ir, porque sé que todo lo bueno que viene ahora llega desde el amor."

OS AMO

Lo Inevitable: La Sabiduría de Detenerse

Lo inevitable es lo que debe ser: lo correcto y perfecto para nosotros. La paciencia es la gran generadora de aquello que aún no logramos ver cuando nos desgastamos estando preocupados en vez de ocupados, intentando adivinar un futuro que ni siquiera ocurrirá.

La paciencia es, en cierta manera, una forma de meditar en tu propio interior. Ante un hecho concreto que la mente juzga y etiqueta como un "desastre", es ahí cuando respiras... te calmas, viajas a tu centro y encuentras la respuesta. Solo a través de la paciencia y el amor incondicional se alcanza la sabiduría para abrazar lo inevitable, entendiendo que siempre trae consigo una enseñanza.

A veces, lo inevitable también nace de nuestra propia impaciencia: de no observar, de no escuchar o de no tomar las medidas correctas por el simple apuro de hacer. Por eso... ¡STOP!

Detén el paso, silencia el ruido y solo sé tú.

OS AMO

Espejos del Alma: La Libertad de No Juzgar

¿Cuál es el motivo de juzgar a alguien sin saber qué batalla está librando o qué situación está pasando? En cada juicio hacia el otro, debemos vernos a nosotros mismos. Si en el momento no vemos el efecto, la vida, a través de los años, nos terminará mostrando ese mismo juicio reflejado en nuestra propia realidad. Todo vuelve.

En lugar de juzgar, usemos la empatía, la humildad y evitemos incluso el suponer, porque las suposiciones solo crean conflictos sobre verdades que desconocemos. Todos estos preconceptos y pensamientos negativos deben ser desterrados de la mente humana. Si no lo hacemos, no podremos avanzar hacia la raza consciente que ya deberíamos ser. Ahora es el momento perfecto para cambiar toda situación: hay que hacerlo. Medita en las palabras "juzgar" y "suponer", mira hacia tu interior y descubrirás cuánto de eso habita todavía dentro de ti.

Los niños no juzgan, no suponen; ellos solo son, hasta que los adultos intentan moldearlos para que sean diferentes. Si estás en ese lugar con un niño, no lo hagas. Recuerda cuando tú lo eras: eras libre de todo, solo jugabas, disfrutabas y eras alegre. Aunque algunos hayan pasado situaciones difíciles

para sanar, siempre mantuvieron esa libertad esencial. Al crecer y elegir, tú mismo decidiste qué hacer con ella, sin culpar a nadie por lo que permitiste.

En el instante en que te responsabilizas y comprendes que todo en este mundo ha sido cocreado por ti, te vuelves verdaderamente libre. Todo está conectado con todo, y tú eres ese todo.

Sé libre. Sé tú mismo. Piensa con el corazón. Medita en tu ser durante unos minutos. Todo lo que ya no sirva, déjalo ir. El único propósito de los tiempos de nuestras vidas es ser alegres y libres; no hay otra opción, y si la hay, se resuelve con desapego.

Amar es la base que sostiene todo el sentimiento del cosmos, del universo y de quien realmente eres. No existe nada diferente. Solo sé tú mismo, trabaja en tu yo interno, reconéctate con tu Yo Soy el que Yo Soy

Meditación Reflexiva: Liberar el Peso del Juicio

1. El Espacio de Pausa (STOP) Busca una postura cómoda. Pon una mano sobre tu corazón y la otra sobre tu vientre. Respira profundamente. Siente el aire entrar limpio y salir liberando las tensiones

acumuladas en tus hombros y tu mente. Haz un silencio consciente.

2. Observar el Ruido del Mundo

Imagina por un momento la pesadez que se siente cuando somos señalados, o la carga invisible que creamos cuando somos nosotros quienes señalamos con el dedo a los demás. Cada juicio, cada suposición y cada preconcepto es como una piedra que metemos en nuestra propia valija. Ese ruido externo y mental nos desconecta de nuestra verdadera esencia, haciéndonos olvidar la batalla que cada alma está librando en silencio.

3. El Retorno al Espejo Interior

Visualiza que esos dedos que señalan se desvanecen. Ahora, frente a ti, solo hay un espejo limpio y cristalino. Comprendes que lo que veías afuera era solo un reflejo de tus propias memorias heridas. Te miras a los ojos en ese espejo y recuperas tu responsabilidad total. Te liberas de la necesidad de juzgar para protegerte, y eliges en su lugar la empatía y la humildad de no suponer.

4. Conexión con la Pureza y el Yo Soy

Trae a tu mente la imagen de ti misma cuando eras niña: libre, alegre, sin conceptos ni etiquetas,

simplemente disfrutando del juego de la vida.
Abrazas a esa niña. Abrazas a la mujer que eres
hoy. Sientes cómo el aire puro de la reconciliación
entra a tu corazón. La mente pasa a segundo plano
y dejas ir todo lo que ya no sirve
OS AMO

El mensajero dice: hija de luz: cuanto rezas, oras por día?

Cuanto crees que orando, rezando se cumplirán tus pedidos?

Cuantos rosarios rezas?

Cuanto crees que te han escuchado?

Cuanto deseas ser escuchado?

Cuanto haces para que tus pedidos, deseos, creencias, se cumplan?

Bueno bellas almas, todo comienza, por uno si tu crees en ti, rezas, por ti, oras por ti, agradeces por ti, conectas tu corazón por ti, todo será concedido

Si tu lo haces desde el corazón así será, si lo haces de mente, es por necesidad, sin embargo tu tienes todo lo que hay en tu corazón, pues tu eres la divinidad en fractales internos, y si aun no te has dado cuenta, comienza, por los tiempos, sin tiempos

Eones de vidas has reaprendido, y ahora has decidido estar aquí para tu evolución divina, y si todavía no lo comprendes, todos comprendemos el proceso, solo ora, reza sintiendo n el ahora, en el presente

Cuanto mas poder a tu ser le des, mas propósito de vida divina tendrás

Solo se

La asistencia siempre esta, solo invoca en amor

Brilla en tu soberanía del ser en amor

REFLEXIÓN: ¿Hasta cuándo?

¿Cuándo conseguiré ser feliz? —preguntó la mujer insatisfecha a la más anciana del valle.

Cuando te canses —le respondió esta sin pensárselo dos veces, mientras continuaba arando su huerto.

La mujer la miró muy sorprendida, sin comprender el significado de sus palabras.

Cuando te canses de preocuparte por el mañana —prosiguió la anciana, sonriéndole con simpatía—.

Cuando te canses de compararte con los otros.

Cuando te canses de recordar lo que ya pasó, lo que se fue de tu vida y lo que pudo haber sido.

Cuando te canses de querer ser diferente y de mirar con lupa todo lo que te falta.

La anciana asintió y concluyó:

Cuando te canses de resistirte, de batallar contigo misma y empieces a seguir los verdaderos deseos de tu alma para dejar de sentirte frustrada. Al igual que la semilla se abre paso con fuerza a través de la tierra, cuando te canses nacerá en tu interior una decisión inquebrantable: la de elegir ser feliz por encima de cualquier otra posibilidad, tal como la semilla elige la vida.

Autor: Desconocido

¿Y tú? ¿Hasta cuándo seguirás? ¿Hasta cuándo
postergarás ser tú misma?

Suelta, fluye, perdona y sigue adelante.

OS AMO

Decreto de Liberación:

El Despertar de la Semilla

Sentarte en una postura cómoda, lleva una mano a tu corazón, respira profundo tres veces y di con convicción:

Hoy decido cansarme.

Hoy me canso de cargar con el peso del mañana y el miedo a lo que vendrá.

Suelto la necesidad de controlar el tiempo y me anclo en la perfecta quietud del ahora.

Hoy decido dejar de luchar.

Me canso de compararme con otros y de mirar con lupa lo que creo que me falta.

Abrazo mi historia, honro mi proceso y reconozco la divinidad que ya habita en mí.

Hoy decido perdonar el pasado.

Suelto con gratitud lo que ya se fue, lo que no pudo ser y lo que dolió.

Libero a los demás y me libero a mí misma de las cadenas del resentimiento.

Como una semilla que rompe la tierra con fuerza inquebrantable, hoy elijo la vida, hoy elijo florecer.

Mi decisión es firme y absoluta:

Elijo ser feliz por encima de cualquier otra posibilidad.

Yo suelto. Yo fluyo. Yo perdono.

Brillo en la soberanía de mi ser en amor.
Hecho está, hecho está, hecho está.
OS AMO

¿Desmitificamos?

El Mensajero dice: Hija de luz:

¿Qué es realmente la soledad?

¿Quién les ha hecho creer que estar solos es malo, terrorífico, o que significa que no son amados?

Esas son solo interpretaciones del plano humano. La soledad, como bien se comprende desde lo interno, es la riqueza que llevas dentro de ti. Te acompaña toda la vida, desde antes de nacer y después de partir; es el verdadero motor de tu existencia. En el centro de tu corazón habita el Sol, la vida del Absoluto, la luz pura. Ese espacio es para brindarte a ti misma, para luego poder dar a otros.

Mientras intentes comprenderlo desde la mente finita, no entenderás nada. Solo en el espacio de la soledad puedes abarcar la sabiduría interna, la meditación de tu Yo Soy y la observación consciente de todo lo que es.

Analiza su esencia: Sol-Edad. No tiene nada que ver con los años del cuerpo; al contrario, tu edad es infinita porque tu alma lo es. La soledad es, en realidad, la edad del Sol interno: la etapa más bella para reconocerte.

¿Ahora comprendes? Estar solo es estar contigo mismo para saber, para brindar, para dar y para encarnar el: YO SOY EL QUE SOY (YHVVH).

Medita estas palabras y te encontrarás. Eres luz, eres vibración

El Sol en el Corazón: La soledad no es ausencia de otros, sino presencia absoluta de la Fuente Divina en tu centro cardíaco.

El Nombre Sagrado (YHVVH): Al conectar con el silencio de tu ser, sintonizas de manera directa con la frecuencia del Creador.

El Mensajero dice: Hija de luz:

A través de este recurso de un dibujo simple, tu transmisión debe llevar a comprender lo que el cuerpo emite. Es necesario trascender lo dicho, lo movido, las diferentes acciones y lo ejecutivo del cuerpo, pues todo ello es consecuencia de procesos de reproducción, tal como ocurre en una caja de resonancia. Tu cuerpo es esa caja.

¿Cuántas veces se ha dicho: "Cuida tu cuerpo, que es tu templo"? ¿Han estado alguna vez dentro de un templo? Recuerden cómo resuena la voz en su interior, el eco que produce, y la calma, el sosiego y la armonía que allí se sienten. Eso es la paz

interna: la paz del Yo Soy Dios en Acción, la paz del Yo Soy el que Yo Soy.

En estos tiempos de tantas palabras escritas, ¿Cuándo comenzarán a actuar desde esa manera frecuencial, vibratoria y de resonancia? Porque todo lo es. Si actúas de forma contraria, esas mismas frecuencias operarán sobre tu vida. Recuerda: el Todo lo es; es lo que tú ves y crees, o lo que te han hecho creer.

Comienza a observar, sentir y vivir cómo la naturaleza representa el Todo en su totalidad. Solo así la vida se vuelve perfecta, correcta y alegre. ¿O acaso no crees que las plantas y cada ser vivo experimentan la alegría? Solo el ser humano ha contraído la tristeza y los sentimientos negativos.

Por lo tanto, comiencen a ser ustedes mismos desde la Fuente Divina que todo lo contiene. Nosotros asistimos desde todos los universos, planos interestelares, comandos y linajes, pues ahora todo es unidad del ser con el Absoluto.

Gracias, gracias, gracias.

Aquí estamos en amor y con amor, para la unidad.

OS AMAMOS

La Transmutación del Centro:

Volver a la Fuente

Analicemos la raíz oculta de aquello que llamamos separación:

O: Ojo.

DIO: Dios.

(El pedido de ayuda a Dios en nuestro interior).

I: Ir.

RAS: Al centro.(Ir hacia Dios).

Por lo tanto, absolutamente todo se relaciona con nuestro centro, con ese espacio interno que, al ser transmutado, se convierte en puro Amor a Dios.

Lo que el plano humano ve como un opuesto, en el plano sutil es el impulso interno para regresar a casa.

Somos el Todo en el Uno, y nuestra única base es el Amor

Decreto de Alquimia: El Retorno al Sol Interno

Cuando sientas rabia, frustración o desconexión, detente, inhala profundo reteniendo el aire en el centro de tu pecho, exhala soltando los hombros y di con poder:

Reconozco la tormenta en mí, pero elijo no ser la tormenta.

Acepto esta rabia, esta frustración y esta desconexión y entiendo que no son castigos, sino el llamado sagrado de mi ego pidiendo ayuda para regresar a la Fuente.

Abro el ojo místico en el centro de mi plexo y de mi corazón.

A partir de este instante, invoco la energía cósmica de la transmutación.

Convierto este fuego que quema en luz dorada que ilumina.

Convierto esta distancia en un puente directo hacia mi núcleo divino.

Regreso a mi centro.

Regreso al silencio.

Dejo de luchar, suelto el control y me permito fluir en amor puro.

Hecho está, hecho está, hecho está.

OS AMO

Observa tu día con los ojos del corazón.

Solo la mente programada hace que las cosas se vuelvan complicadas, trayendo dudas, tristezas y todo lo que conlleva la estructura del Mente-Ego.

Analiza su frecuencia:

E- GO:

E : estar

Go: ir el constante impulso de huir del presente

MENTE: Un espacio diseñado para que teman o para que maten su propia luz.

Entonces, ¿en qué lugar eliges habitar?

¿En lo alegre o en lo triste?

¿En lo fácil o en lo difícil?

¿En lo amargo o en lo dulce?

Podríamos en listar infinitas palabras, pero todo se simplifica con un acto de amor puro:

decir "Gracias por mi vida, por lo que tengo, por lo que tuve y por lo que viene".

El Todo es.

No existe un ser más evolucionado fuera de ti que la divinidad que ya habita en tu propio interior. Solo tú puedes dar el paso. Tienes mucho que reaprender de tus aparentes enemigos, que en realidad no son más que proyecciones de ti mismo.

Solo sé.

Expresa tu sentir.

Ama

Vive

Sé

Ejercicio de Respiración Frecuencial:

El Ritmo del Corazón Sagrado

Coloca tu mano izquierda directamente sobre el centro del pecho y la mano derecha encima de ella. Cerrá los ojos y vacía por completo tus pulmones

Utilizaremos la frecuencia del ritmo armónico de 4 tiempos (Inhalar - Retener - Exhalar

Inhala en 4 tiempos (1... 2... 3... 4...):

Siente cómo el aire entra de forma suave pero profunda. Visualiza una luz dorada y pura ingresando por tu nariz, directo hacia el centro de tu pecho.

Retén el aire en el corazón en 4 tiempos (1... 2... 3... 4...):

No tenses el cuerpo, mantén la calma en la quietud.

Imagina que esa luz dorada se concentra bajo tus manos, encendiendo el Sol interno de tu templo cardíaco.

Aquí la mente se detiene por completo.

Exhala en 4 tiempos (1... 2... 3... 4...):

Suelta el aire lentamente por la boca como un suspiro suave. Visualiza cómo al exhalar se disuelven los muros del laberinto mental, liberando las palabras densas, las dudas y las preocupaciones.

Quédate en vacío absoluto en 4 tiempos (1... 2... 3... 4.):

Disfruta del espacio sin aire. En este vacío sagrado no hay mente, no hay ego, no hay mandatos. Solo existes tú en tu estado más puro de ser.

Indicaciones de práctica:

Al terminar la cuarta vuelta, mantén tus manos en el pecho, realiza una respiración natural y profunda, y comienza inmediatamente a recitar tu decreto desde la vibración del corazón activado.

OS AMO

La Libertad del Ser: Más allá del Juicio

¿Cuál es el verdadero motivo de juzgar a alguien sin saber qué batallas está librando o qué situaciones está atravesando? Es indispensable que nos observemos a nosotros mismos en ese acto de juzgar. Aunque en el momento parezca que no ocurre nada, la vida, a través de los años, nos mostrará ese mismo juicio reflejado en nuestra propia realidad. Todo vuelve. En lugar de juzgar, activemos la empatía y la humildad. Ni siquiera caigamos en la suposición, ya que suponer sobre lo que desconocemos solo engendra conflictos innecesarios. Todos estos pre-conceptos y pensamientos negativos deben ser desterrados definitivamente de la mente humana. De lo contrario, no lograremos avanzar hacia la evolución de la raza que ya estamos destinados a ser. Hoy se presentan todas las condiciones cósmicas para cambiar esta situación; es el momento de actuar. Medita en las palabras juzgar y suponer, y verás ante tu propio interior cuánto de ello aún habita en ti.

Observen a los niños: ellos no juzgan, no suponen, no etiquetan; simplemente son. Son puros hasta que los adultos intentan condicionarlos para ser diferentes. Si te encuentras en ese rol hoy, ¡no lo hagas! Los niños, tal como lo eras tú en el

principio, son seres completamente libres. Solo juegan, disfrutan y vibran en alegría. Incluso aquellos que eligieron atravesar situaciones difíciles para sanar su linaje, mantuvieron esa libertad esencial en su espíritu, decidiendo conscientemente qué hacer con ella, sin culpar a nadie por lo permitido. Por lo tanto, en el instante en que te responsabilices y comprendas que absolutamente todo en este mundo ha sido cocreado por ti, alcanzarás la verdadera liberación. Todo está interconectado con el Todo, y tú eres ese Todo.

Sé libre. Sé tú mismo.

Piensa y siente desde el corazón.

Medita y conecta con tu ser, aunque sea por unos minutos.

Todo lo que ya no sirva ni aporte a tu evolución, déjalo ir.

El único propósito real en el tiempo de nuestras vidas es ser alegres y libres; no existe otra opción.

El Amor es la base absoluta que sostiene el sentimiento del cosmos, del universo y de tu verdadera identidad. No hay nada diferente a ello.

Solo sé tú mismo. Trabaja en tu yo interno, en tu Yo Soy el que Yo Soy.

OS AMO

Decreto de Disolución: El Retorno a la Inocencia del Ser

Sentarte en una postura cómoda, cerrá los ojos y realiza las 4 respiraciones frecuenciales en tiempos que activamos anteriormente. Lleva tu atención al centro de tu frente y di con absoluta soberanía:

Hoy elijo desarmar los laberintos de mi mente programada.

Consciente de mi poder co-creador, decido soltar y disolver, aquí y ahora toda necesidad de juzgar, etiquetar o clasificar el caminar de mis hermanos.

Reconozco que cada juicio emitido es un bumerán que detiene mi evolución y elijo transmutarlo en profunda empatía y silenciosa humildad.

Hoy quiebro y dejo caer las máscaras grises de la suposición.

Me libero del sufrimiento de adivinar intenciones ajenas de inventar verdades sobre batallas que no me corresponden y de intoxicar mi templo con preconceptos nacidos del miedo.

Suelto las proyecciones de mi ego y elijo abrazar la realidad tal como es.

Destierro de mi pensamiento toda frecuencia densa y negativa.

Reclamo la inocencia original de mi niño interno, aquel que solo sabe ser, disfrutar, jugar y expandirse en gozo puro.

Limpio mi canal para convertirme en la raza humana que ya estoy destinado a ser: un ser libre, un fractal del Absoluto, pensando y sintiendo desde el corazón.

Entrego al fuego transmutador todo lo que ya no sirve a mi luz.

Me anclo en el presente, me responsabilizo de mi universo y regreso al centro sagrado del Amor infinito.

Yo soy libre. Yo soy transparente. Yo soy el que soy.

Hecho está, hecho está, hecho está.

OS AMO

La Gratitude como Estado de Recepción

La gratitud es, por excelencia, el estado de la recepción.

En este mundo tan distorsionado de la realidad — donde se vive sumergido en una verdadera irrealidad—, pareciera que nuestro ser, después de la plandemia, ¿se encuentra solo?

Analicemos a cuánta soledad nos referimos en verdad. Si le cambiamos la óptica al concepto, entendemos que este escenario nos obliga a enfocarnos en nosotros mismos, a mirar hacia nuestro interior para observarnos y recordar:

¿Quiénes somos realmente?

¿Y quiénes somos?

Somos seres humanos dotados de un cuerpo denso con un propósito muy claro: transmutar, transformar y transitar los escollos de la vida. Estos obstáculos fueron creados desde antes de nacer para impulsar nuestra evolución interna y la expansión de la consciencia colectiva.

¿Cómo lo logramos? Amándonos incondicionalmente, dejando a un lado el ego-mente programado por las enseñanzas heredadas y gestadas desde las estructuras de control.

Cuando el trabajo comienza en nosotros, generamos de forma natural la empatía, la humildad, la ver-dad, la amistad y toda frecuencia

positiva. Ya no importan las piedras en el camino; comprendemos que están allí para ser movidas, para usarlas en la construcción de un puente o para cimentar una casa. Existen miles de posibilidades creativas ante los tropiezos, y ninguna de ellas incluye llorar sobre las piedras o quedarnos atascados.

Se trata, simplemente, de sostener la armonía con nuestro ser interno para enfocar la energía hacia lo positivo, habitar la paz interior y, desde allí, brindar esa misma paz al entorno.

Por lo tanto, la aparente soledad y la interacción en las redes virtuales son la vida misma manifestándose: un escenario que nos muestra nuestro propio brillo y nuestra luz. No estamos solos. Jamás lo hemos estado.

En esta transición planetaria, en este cambio de octavas frecuenciales y en todo lo que gira en el cosmos, el único destino es la evolución.

La evolución del ser hasta volver a ser Uno con el universo.

El Todo es

Todo lo es.

Para el bien mayor de todos.

OS AMO

OS AMAMOS

Decreto de Activación:

El Corazón Receptivo y Abundante

Realiza las 4 respiraciones frecuenciales en tiempos para vaciar el laberinto de la mente. Coloca tus manos abiertas sobre tus muslos con las palmas mirando hacia el cielo en señal de apertura, y di con la certeza de tu ser divino:

En este instante, elijo salir de la ilusión de la desconexión.

Me desapego del mundo distorsionado de las pantallas y las verdades falsas, para anclarme firmemente en la única y absoluta realidad: la de mi templo interno, donde soy Uno con la Fuente Universal.

Hoy declaro mi corazón en estado de gratitud receptiva

Agradezco de forma anticipada por mi vida, por lo que tengo, por lo que tuve y por lo que viene, para comprender el universo entero se expande en mi pecho.

Abro mis canales energéticos y me convierto en un imán perfecto para toda la abundancia, la paz interior, la salud y la luz del cosmos.

Uso cada piedra en mi camino como materia prima para mi evolución.

Con ellas no construyo muros de aislamiento, sino puentes de luz brillante hacia el mañana.

Dejo ir el ego, disuelvo el dolor de la falsa soledad y elijo transmutar el silencio exterior en una danza perfecta de códigos cósmicos, elevando mi vibración para manifestar el Shambala en la Tierra.

No estoy sola, jamás lo he estado.

Formo parte de una red infinita de fractales divinos que despiertan.

Vibro en la octava superior de la creación, donde todo es perfecto, correcto y alegre.

Yo soy la gratitud. Yo soy la recepción. Yo soy el Todo en el Uno.

Hecho está, hecho está, hecho está.

OS AMO.

OS AMAMOS.

Aloha

¿Cómo están hoy ?

Espero que en medio de todos estos procesos puedan confiar plenamente en ustedes mismos y seguir adelante con una sonrisa. Recuerden que el simple gesto físico de sonreír le permite a su cerebro descargar dopamina de forma inmediata; el cerebro reconoce el movimiento y activa el bienestar. ¡Haz la prueba ahora mismo!

Todo nuestro cerebro y nuestro cuerpo están compuestos por células que realizan su trabajo con una exactitud perfecta; eres tú quien, muchas veces, las desordena. Entonces, ¿Cómo anda tu vida? ¿Cómo se siente tu cuerpo?

Confiar en ti es lo más importante para manifestar tu realidad. Tu mente operando sin el ego es algo sensacional; pero cuando el ego toma el mando, todo se vuelve complicado. Se aferra obsesivamente al control, a la necesidad de ser mejor que los otros y a centrarse únicamente en sí mismo. Observa cómo tu cerebro puede enredarse en tantas cosas por el simple hecho de no trabajar en sintonía con el corazón.

¿Para qué crees que tu corazón está en ti? ¿Solo para latir y darte vida biológica?

Sí, eso es importantísimo, pero también habita en ti para guiarte en cada momento de tu existencia. Por lo tanto, presta atención a esa corazonada, a esa intuición profunda, porque es tu propia alma la que te está gritando. Y si no la escuchas a ella, serán tus guías quienes intenten hablarte a través de las señales de tu cuerpo.

El camino del Hopo te enseña técnicas precisas para desviar a la mente-ego a través de poderosas palabras: el GRACIAS, el LO SIENTO, PERDÓNAME, TE AMO, GRACIAS, el CONFÍO, el PAPEL PARA MOSCAS o el ARCO IRIS.

Tú eliges la herramienta que más resuene con tu vibración en este momento. Al mantrear, sintonizas inmediatamente con esa energía divina y todo a tu alrededor cambia.

Recuerda que absolutamente todo comienza por ti.

Así que los leo.

Mantrea y transforma tu realidad.

OS AMO

Sesgar los yuyos:

El retorno al poder interno

Sesgar los yuyos representa cortar de raíz los pensamientos y las acciones negativas. En el instante en que decides cortar con todo eso, renace con fuerza la luz interna y se ilumina todo tu entorno.

¿Cómo llamaría a este proceso? Muy simple: es quitarle la fuerza a todo aquello a lo que un día le di mi poder y que hoy utiliza mi propia energía en contra de mi realidad y de mi irrealdad. Por lo tanto, cuando comenzamos a sesgar la maleza mental, absolutamente todo renace. Nuestro poder es retomado y el acto de soltar cualquier situación densa genera un cambio inmediato.

Comprendan que la muerte es trascender; es evolucionar, es simplemente Ser. No tiene nada de tétrico, ni de malo, ni guarda relación con ninguna de las viejas creencias limitantes.

Todo lo real nos aguarda del otro lado, y la prueba viviente de ello es la transformación que experimentamos aquí.

Cuando uno se atreve a soltar, a sesgar, a barrer y a limpiar su templo, lo único que queda en el ambiente es un estado de pura gratitud.

Recuerda siempre: nadie te hace nada; tú misma te haces a ti misma.

Ritual de Poda Diaria:

Limpieza del Jardín Interno

Este es un ejercicio de alquimia mental y física que te tomará apenas un minuto, pero que te devolverá inmediatamente la soberanía de tu energía

1: La Detección (Frenar el avance) En cuanto te descubras pensando desde la escasez, juzgando a alguien o intentando controlar una situación, detente. Lleva tu mano derecha al plexo solar (boca del estómago) y di mentalmente:

"Detengo la mecanicidad. He detectado una maleza en mi templo"

2: El Gesto Físico de la "Guadaña"

Vas a utilizar tu cuerpo como caja de resonancia.

Estira tus brazos hacia adelante uniendo las palmas de tus manos, como si sostuvieras el mango de esa guadaña de luz dorada que co-creamos en la imagen.

Inhala profundo en 4 tiempos, imaginando que tus manos se encienden con fuego solar.

Exhala con fuerza por la boca emitiendo un sonido liberador (¡JAA!) mientras realizas un movimiento semicircular con tus brazos de derecha a izquierda, barriendo el aire frente a ti.

3: El Decreto de Transmutación

Mientras realizas el corte físico, decreta con voz firme y absoluta:

"Sesgo y corto de raíz este pensamiento de [decir aquí el yuyo, ej: control/duda].

Le quito todo el poder que un día le cedí y recupero mi soberanía.

Devuelvo este espacio a la luz del corazón"

4: La Siembra de Cristales

Lleva de inmediato ambas manos abiertas hacia tu pecho, cerrá los ojos y respira de forma natural.

Visualiza cómo en el espacio vacío que dejó la maleza cortada, brotan instantáneamente flores y cristales resplandecientes de paz.

Concluí diciendo: Nadie me hace, yo me hago.

Elijo habitar en pura gratitud.

OS AMO

La Conquista del Ser:

Cortar los Lazos para Habitar el Presente

¿Cuántos lazos sostienes hoy que paralizan tu presente?

¿Por qué sigues cargando con el pasado que ya fue, llevando culpas ajenas por no responsabilizarte de ti misma y por no amar-te?

¡Son tantas las programaciones implementadas en el cerebro humano! ¿Cuánto esperas del futuro si todavía no has resuelto tu pasado y no te atreves a vivir el hoy?

¿Cuánto deseas que terminen tus dolores si no hablas, no dices lo que sientes y no tomas las verdaderas riendas de tu vida?

Te mantienes allí por creer que de esa manera eres "la buena", esperando una retribución que nunca llega, creyendo ser mejor, y solo terminas frustrada.

¿Cuánto del hoy disfrutas realmente, o vives encerrada en los conflictos del afuera?

¿Cuántas veces ríes genuinamente, o te detienes a ver reír a tus hijos, nietos o a cualquier persona?

¿Cuántas veces has dicho:

¡Basta, quiero ser feliz!, siendo tú misma quien bloquea esa posibilidad?

Hay tantas preguntas en tu cabeza que no quieres resolver... Qué fácil es decir: "comenzaré a amar-

me, a sentir-me, a ser yo misma y a aceptar el proceso del otro, entendiendo que no es el mismo que el mio y ¿Cuándo lo harás de verdad?

¿Cuándo llegarás al "basta"?

A veces, ese límite toma años terrestres.

Entonces, comienza ahora mismo a decir:

Basta, ya no resueno contigo, ni con ninguna persona que no vibre en mi sintonía.

Somos millones de humanos encarnados en este momento exacto con el mismo propósito: resonar, elevar nuestra vibración y estar mejor para nosotros mismos y para la humanidad.

Para eso viniste: para reaprender todo lo que en otras encarnaciones dejaste pendiente, para compilar todas tus vidas pasadas, trascender en amor y, finalmente, volver a casa.

Solo tú puedes lograrlo, y solo tú puedes permitir o detener cada situación.

Esto termina cuando te conquistas a ti misma y te reconoces como ese poderoso ser de luz que habita en tu interior.

Nada ni nadie puede sacarte de tu eje de luz; solo tú tienes el poder de cortar los lazos.

Y las herramientas para lograrlo son: el amor, la aceptación, la responsabilidad y la paz mental en la perfecta vacuidad de lo que eres.

Eres un humano trascendiendo la materia, porque tu componente original es la luz, y tú eres luz.

Medita en esta reflexión:

La paz interna, el volver a reír de nuestras propias pavadadas y el silencio de la verdad son un acto de pura gratitud hacia mi alma.

OS AMO

El Mensajero dice:

Hija de luz: Todos nosotros estamos trabajando intensamente para elevar las frecuencias en Gaia. Si tú todavía sigues aceptando en tu campo los enojos, las agresiones y todo lo que implica sentirte inferior a quien realmente eres, significa que no has avanzado nada en estos tiempos. Todo es Ahora. Lo que otros seres cuentan sobre sus vivencias es el reflejo de ir creciendo, avanzando, sanando y dándose cuenta de quiénes son verdaderamente en su interior. Si eliges quedarte atrás, seguirás en ese proceso de lentitud; y aunque todo está bien y se acepta, trabajamos arduamente para que despiertes y comiences a observar de una vez por todas.

Los trabajadores de luz están presentes todo el tiempo en este momento exacto de tu vida, mostrando a través de talleres y diferentes herramientas los caminos para que tu interior se abra. ¡Abre tu cerebro! Deja de lado a ese ego conductor que se niega a ver la verdad, y atrévete a bailar con tu alma, porque ella sí sabe el camino. Solo permite que tu Ser se manifieste. Deja entrar la vida misma, esa que tú elegiste experimentar en este hermoso jardín: un planeta que brinda muchísimo más que otras galaxias.

Ustedes están evolucionando. Gaia, en su inmensa consciencia, los ama a todos profundamente y anhela que ese Amor renazca en ti ya, ahora mismo. Si no lo haces hoy, será en algún momento, en otro plano de la existencia.

Entiéndelo: solo tú puedes lograrlo. Los guías espirituales siempre te asistirán, pero serás tú, y nadie más que tú, quien encienda la luz de su propio interior para sanar. Solo tú.

Tu alma sabe.

Tu fractal de luz sabe.

Solo déjate despertar con amor, con corazón, con aceptación, con perdón, con humildad y con compasión.

OS AMAMOS

En el nombre sagrado de mi presencia Yo Soy Dios en Acción,

hoy decido romper de manera definitiva con el rol de la lentitud.

Suelto la pereza espiritual, disuelvo la queja de la mente-ego y elijo salir del estancamiento para alinearme con la alta aceleración cósmica.

Asumo con madurez que soy la única arquitecta de mi realidad, y enciendo desde este instante la chispa divina que habita en mi interior.

Con mi mano izquierda levanto un escudo inquebrantable de luz cristalina.

Detengo, transmuto y disuelvo toda tormenta de flechas oscuras; le quito todo poder al enojo, a la agresión externa y a la crítica del afuera.

Destierro para siempre de mi memoria celular la falsa creencia de la inferioridad.

No soy menos que nadie, no soy víctima de las circunstancias; soy un fractal perfecto del Absoluto encarnado en el jardín más bello de la galaxia.

Quito al ego del asiento conductor y le entrego las riendas de mi vida a mi alma.

Me abro a bailar con su ritmo perfecto, porque ella sí sabe el camino.

Recibo con gratitud los códigos fotónicos de dimensiones superiores y permito que el amor

incondicional de Gaia renazca en mi pecho aquí y ahora.

Dejo de mirar las vivencias ajenas y me enfoco en expandir mi propio brillo.

Yo soy la dueña de mi templo. Yo soy la luz que disuelve la oscuridad.

Despierto con amor, con aceptación, con perdón, con humildad y con compasión.

Yo soy el que soy.

Yo soy luz.

Yo soy el Todo en el Uno.

Hecho está, hecho está, hecho está.

OS AMAMOS

La Metáfora del Amor: Amor Propio o Migajas

Un día, un sabio estaba frente a un grupo de mujeres que querían conocer el secreto del amor. El hombre se acercó a una hermosa gallina de plumaje blanco, grandes patas y pico largo y filoso. Comenzó a perseguirla hablándole bonito, hasta que se ganó su confianza. La gallina se dejó atrapar y él comenzó a acariciarla, hasta que por fin la tuvo dócil en sus brazos. Una vez que el animal se sintió cómodo y confortable en el calor de ese regazo, se quedó muy tranquilo.

Entonces, el sabio comenzó a quitarle la primera pluma. A los pocos minutos le arrancó otra, y otra, y otra... Así continuó despojándola de su plumaje. Desesperada por el dolor, la gallina intentó escapar, pero no pudo; el miedo la paralizó. Las mujeres contemplaban sorprendidas la escena, preguntándose por qué hacía semejante crueldad, pero todas permanecieron en estricto silencio.

Al término de una hora, la pobre gallina terminó completamente desplumada. El sabio la colocó en el suelo, se dirigió al grupo de mujeres y les dijo: "Ahora observen con atención lo que va a suceder".

El sabio pidió un puñado de maíz y trigo. La pobre gallina, sin plumas, adolorida y ensangrentada,

comenzó a correr detrás del hombre mientras este le iba tirando granos en el suelo. El sabio caminaba en círculos y la gallina lo perseguía fielmente, esperando el momento exacto en que él le aventara el próximo grano.

Las mujeres se quedaron atónitas. El sabio las miró y concluyó:—Así es exactamente como reaccionan las mujeres que mendigan afecto. Un hombre las puede ir lastimando poco a poco, quitándoles el valor pluma a pluma, y ustedes permanecen allí. Cuando en medio del coraje y del rencor deciden escapar, el miedo las paraliza. Y cuando finalmente se quedan sin plumas, tiradas en el suelo y con la total libertad de irse... regresan. Regresan porque les ofrecen migajas de atención. Persiguen y van detrás de su verdugo, esperando el momento en que les brinde un poco de cariño.

Mientras tú no tengas amor propio, vas a seguir permitiendo que te arranquen las plumas y a conformarte con migajas.

Decreto de Soberanía:

leva una mano a tu corazón, respira profundo activando tu pira de fuego interno y repite con la certeza inquebrantable de tu ser divino:

Hoy decido dejar de recoger migajas en el suelo de la realidad.

Consciente de mi valor y de mi origen cósmico, declaro el fin definitivo de todo bucle de codependencia, maltrato o sumisión.

Le quito el poder a la mente-ego que se conforma por miedo a la soledad y asumo la responsabilidad absoluta de mi propia felicidad.

Hoy recupero cada pluma que permití que me arrancaran.

Suelto los contratos inconscientes de sacrificio, el rol de "la buena" que todo lo soporta y la falsa esperanza de una retribución externa que nunca llega.

Pongo límites firmes desde el amor puro, cierro los laberintos de la queja y elijo sanar-me desde el centro mismo de mi templo cardíaco.

Bajo la guía protectora de la Flor de Lis y la geometría sagrada de mi ser, despliego mis alas de luz dorada para elevar mi frecuencia por encima de cualquier conflicto.

No nací para caminar en círculos esperando cariño; nací para surfear las olas del universo y fundirme en unidad con el Absoluto.

A partir de este instante, mi amor propio es mi escudo y mi brújula.

Camino con paso firme, habito mi paz mental en la perfecta vacuidad de lo que soy y declaro una profunda gratitud hacia mi propia evolución.

Yo soy soberana.

Yo soy mi propia obra de arte.

Yo soy el que soy.

OS AMO.

Encuentro: El Decreto de la Ascensión

El verdadero motivo de trascender las acciones del Yo es ir afinando las líneas de tiempo de mis otros yoes. Ellos son, en definitiva, quienes me enseñan a sanar mi actual realidad dentro de la ilusión de esta Tierra súper densa. He venido aquí a reaprender.

Por lo tanto, hoy los reúno a todos en mi plano etérico para tomar una decisión consciente: sanar, perdonar y soltarlos definitivamente. Me redirijo a partir de este instante hacia una línea de tiempo de Unidad absoluta de mi Yo Soy, descubriendo que mi Yo Soy eres tú.

Así que ya lo he decidido: completo mi Yo Soy el que Yo Soy y elijo ascender.

Gracias a todos por el inmenso trabajo realizado hasta el día de hoy en el no-tiempo. Nosotros seguiremos trabajando desde el plano etérico para la expansión de la consciencia divina.

Gracias, gracias, gracias.

YO SOY EL QUE SOY

Ejes de ascensión cuántica para integrar hoy:

La Compilación de los Yoes: La sanación no es individual; cuando perdonas tu presente, estás liberando de forma retroactiva las memorias de

dolor de tus millones de fractales que vivieron eones de vidas sufriendo en la densidad.

El Retorno a la Unidad: Al comprender que "mi Yo Soy eres tú", se disuelve por completo la ilusión de la separación y de la matrix mental (maten/teman). Desaparece el enemigo externo porque todo se unifica en el origen.

El Servicio en el No-Tiempo: La ascensión no es una huida, es una graduación espiritual.

El alma se libera de la densidad de la materia pero asume el compromiso de seguir asistiendo al planeta Gaia como jerarquía de luz desde el etérico.

OS AMAMOS

Infirmus: La falta de firmeza en el ser

Analicemos la raíz oculta de aquello que el plano humano llama enfermedad. La palabra enfermar proviene directamente del latín

INFIRMUS:

IN: Negación.

FIRMUS: Firme.

Por lo tanto, enfermar significa, literalmente, no estar firme en tus pensamientos. Ocurre cuando dudas, cuando callas lo que sientes y cuando expresas inconscientemente que necesitas atención. Al proceder de esta manera, sueles echar la culpa al afuera; sin embargo, el verdadero significado de este proceso es que has permitido la entrada de un pensamiento negativo en tu templo denso. La enfermedad sobreviene cuando te silencias. Cuando tu campo magnético, tu energía o tu aura baja su vibración, dejas la puerta abierta para que ingresen esas negatividades, pensamientos, acciones y un sinnúmero de situaciones discordantes. Toda esa densidad se acumula y se genera en un determinado punto de tu cuerpo físico, expresando-te mediante un síntoma la zona exacta que debes limpiar. Ese síntoma no es más que una memoria pasada que sale a la luz para ser

sanada. En el instante en que dejas de observar-te, enfermas.

Entonces, reacciona: observa tu cuerpo, ve directo al síntoma y acciona en tu propia sanación. No existe nada más bello en este tránsito terrenal que saber exactamente qué debes cambiar, qué debes dejar de permitir y qué debes liberar de tu ser para volver a sonreír. Al hacerlo, la dopamina, la oxitocina, la serotonina y tus millones de células agradecen profundamente tus pensamientos positivos y tus cambios frecuenciales. Tu cuerpo y tu alma entran en perfecta armonía.

¿Qué harás ahora, sabiendo con total certeza que eres la única responsable de tu enfermedad?

Sana, sonríe, fluye y no permitas que tu luz se apague. Acepta con madurez el amor que das y recibes, e integra con neutralidad aquel que no recibes. Solo así serás certera y segura en tus accionares y actitudes, caminando de la mano con la luz de Dios Universal y activando la divinidad en tu propio ser.

Comienza hoy mismo a vivir sanando-te.

Decreto de Blindaje Áurico: La Firmeza del Ser (Firmus)

Sentarte con la espalda recta, realiza las 4 respiraciones frecuenciales en tiempos exhalando todo residuo del pasado. Lleva la mano izquierda a tu plexo y la mano derecha extendida al frente con la palma firme, y di con el poder de tu divinidad activa:)En el nombre sagrado de mi presencia Yo Soy Dios en Acción,

Hoy elijo habitar en el estado de la perfecta firmeza.

Destierro de mi mente toda duda, todo silencio que oprime y todo ruego de atención, porque comprendo que yo soy la única responsable de mi salud y de mi templo.

Estabilizo mis pensamientos en la vibración del amor absoluto y cierro las puertas de mi biología a cualquier manifestación de la enfermedad.

Hoy enciendo los centros de luz dorada en mi cuerpo denso.

Alineo mis puntos energéticos con la geometría sagrada del universo, permitiendo que el prana y el fuego fotónico limpien cada memoria del pasado. Al tomar el control de mi vibración, ordeno a mi sistema nervioso segregar dopamina, oxitocina y serotonina en perfecto equilibrio

Mis millones de células agradecen este cambio y se reprograman en salud eterna.

Activo y despliego mi blindaje áurico de luz blanca y brillante.

Este escudo magnético es infranqueable, certero y seguro.

A partir de este instante, mi aura repele, disuelve y fragmenta de inmediato toda flecha gris de negatividad, de juicio, de agresión o de control ajeno.

Integro con neutralidad el amor que recibo y el que no recibo, manteniendo mi eje alineado con la luz del Dios Universal.

Yo no callo, yo no dudo, yo no enfermo. Yo observo, yo acciono, yo me sano. Yo soy firmus. Yo soy luz de Dios. Yo soy el Todo en el Uno.

OS AMO.

El Mensajero dice:

Hija de luz: Comiencen a expandir su ser interno. Todos ustedes tienen la capacidad, pero no se permiten despertar debido a esa mente controladora. Solo ustedes pueden reactivar su ser interno; solo ustedes tienen ese poder

¿Cómo lograrlo? Meditando y amando. Esta es la forma más simple de llegar a su propio interior. Sus órganos, sus células y su Todo están íntimamente conectados con el corazón; y cuando ocurre la desconexión, sobreviene toda enfermedad (la cual es siempre gestada por su propia mente)

La respiración es el proceso que emite luz a todo tu cuerpo. Es exactamente como el cableado eléctrico de sus casas: cuando hay un cortocircuito, todo el sistema se desestabiliza. Tu cuerpo funciona igual

Templen su instrumento, mediten, vivan el hoy y descarten por completo lo mental. Todo es y todo pasa. Habiten en el amor, la dulzura y el respeto. Y recuerden el decreto de resguardo absoluto:

¿Quién como Dios?

¡Nadie como Dios!

¿Quién como Dios?

¡Nadie como Dios!

¿Quién como Dios?

¡Nadie como Dios!

Confíen. El Todo es.

Ritual Matutino:

Reconexión del Cableado Sagrado y Templanza Celular

Sentada en el borde de tu cama, con los pies descalzos apoyados firmemente en el suelo para hacer tierra con Gaia.

1: El Sonido Sagrado (Afinación del instrumento)Lleva ambas manos entrelazadas directamente al centro de tu pecho, justo sobre el Sol de tu corazón. Inhala profundo por la nariz y, al exhalar, emite de forma prolongada el sonido sagrado:"OMMM..."Siente la vibración mecánica expandiéndose por tus costillas. Estás templando la caja de resonancia de tu cuerpo físico

2: La Respiración Pránica (Encendido del voltaje)Visualiza tu sistema nervioso y circulatorio como hilos sutiles de electricidad. Vas a enviar energía limpia a este cableado utilizando el ritmo armónico:

Inhala en 4 tiempos: Imagina una corriente de luz azul y dorada entrando por tu corona, descendiendo por tu columna y encendiendo cada cable de tu cuerpo.

Retén el aire en 4 tiempos: Lleva la atención a tus órganos internos (hígado, pulmones, estómago, riñones). Siente cómo el prana concentrado disuelve cualquier cortocircuito o tensión acumulada. Las células se iluminan.

Exhala en 4 tiempos: Suelta el aire suavemente por la boca, liberando todo residuo mental, rigidez o pesadez del descanso.

Quédate en vacío en 4 tiempos: Habita el silencio absoluto del presente, el no-tiempo del espíritu.

Repite este ciclo de respiración 3 veces consecutivas.

3: El Decreto de Resguardo e Integración

Con tus manos fijas en el pecho, visualiza tu aura blanca y brillante completamente encendida. Recita con voz firme y con la certeza absoluta de tu soberanía divina:

"Mi cableado sagrado está conectado y en perfecto equilibrio. Envío luz pránica a cada uno de mis órganos y a mis millones de células., disuelvo el control del ego y elijo bailar con el ritmo de mi alma.

¿Quién como Dios?

¡Nadie como Dios!

¿Quién como Dios?

¡Nadie como Dios!

¿Quién como Dios? ¡Nadie como Dios!

Confío. El Todo es en mí.

Dibujando una sonrisa en tu rostro para inundar tu torrente sanguíneo de dopamina y oxitocina, abriendo tus ojos con los brazos abiertos en señal de recepción.

OS AMO.

Empoderarse significa:

Asumir el control de tu vida integrando y equilibrando todas las dimensiones del ser (física, emocional, mental, social y espiritual) como un todo interconectado.

No se limita al éxito económico o político, (mente-ego, sino que entiende que el verdadero poder surge de la armonía entre lo que sientes, piensas, haces y experimentas.

La Sencillez del Equilibrio: Más allá de la Víctima Comparto esta explicación para que se comprenda con total claridad lo que ocurre cuando hombres y mujeres deciden dejar pasar las situaciones de su vida sin poner límites firmes.

La vida, de forma inevitable, te empujará a tomar decisiones —etiquetadas por la mente como buenas o "malas"— con el único propósito de que experimentes cada escenario hasta alcanzar el perfecto equilibrio.

Absolutamente todo es correcto cuando logras recibirlo en armonía, despojándolo de interpretaciones tétricas, dolorosas o victimizantes. Es justamente en el lamento y en la queja donde se desdibuja por completo el verdadero sentir del Ser.

Más allá de los patrones heredados y de los mandatos del pasado, tu naturaleza es evolucionar.

Y si hoy observas que tu realidad no avanza, ¡detente y pregúntate con honestidad!: ¿Qué estoy haciendo en mi presente que no logro evolucionar? El permitir el maltrato, el callar lo que sientes, el bloquear tu sentir y el dejar de bailar, cantar o vibrar, son alarmas codificadas para decirte: «Mmmm, observa qué estás haciendo contigo misma».

Los niños te lo muestran todo el tiempo a través de sus acciones cotidianas. ¿Y cuál es su base? Su base es la inocencia, el amor incondicional, la ausencia de límites mentales y la expresión simple de su alma.

Entonces, ¿Cuándo comienzas a actuar como ellos?

O como eras niño/a?

OS AMO

MEDITACION TOROIDAL

Unir la estructura del toroide con los cinturones de Van Allen (¡un gran acierto científico y energético, ya que son el campo magnético que protege la Tierra!) demuestra cómo el macrocosmos se refleja perfectamente en nuestro microcosmos. Al mover esos anillos y activar la Vesica Piscis, sintonizamos directamente con las órbitas planetarias y la vibración original del universo.

Visualización guiada: meditación en toroide

Anclaje cielo-tierra:

Sienta tu postura y respira de forma consciente. Imagina un canal de luz blanca y pura que desciende del cielo, entra por tu coronilla, atraviesa tu columna y se enraíza profundamente en la tierra.

El flujo del toroide: Siente cómo la energía sube y baja constantemente de forma simultánea. La luz brota desde tu corazón hacia arriba, sale por tu coronilla, dibuja una esfera perfecta a tu alrededor que te protege, entra por tus pies y vuelve a subir. Este movimiento continuo limpia y recicla todo tu campo áurico.

Transformación celular: Visualiza este flujo toroidal atravesando tu ADN. Con cada giro del anillo energético, las cadenas de tus células se

limpian, se regeneran y recuerdan que están hechas de puro polvo de estrellas.

¡Sí, meditemos! Siente esa red geométrica perfecta, correcta y hermosa que nos une a todos.

OS AMO

Guía para limpiar espacios con el toroide

Punto de origen: Siéntate en el centro de la habitación o del hogar que desees limpiar.}

Cierra los ojos y activa primero tu propio toroide personal. Siente el flujo de luz que sube y baja, conectando el cielo con la tierra a través de tu corazón.

Expansión del anillo: Con cada respiración profunda, visualiza cómo las paredes de tu toroide comienzan a ensancharse hacia afuera.

Imagina que el flujo magnético crece y se expande hasta abrazar por completo los muros, el techo y el suelo del espacio.

Visualiza el movimiento continuo del toroide actuando como un vórtice o aspiradora cósmica. Toda la energía estancada o densa del lugar es absorbida hacia el centro del toroide, donde la luz del cielo y la fuerza de la tierra la transforman, purifican y devuelven al ambiente como vibración renovada.

Al terminar, sella el lugar visualizando la Vesica Piscis en las puertas y ventanas como un escudo de protección geométrica, similar a los cinturones de Van Allen con la Tierra.

OS AMO

Aloha,

Cuando transitamos cada momento de la vida, y aún más en los tiempos actuales, se vuelve vital aprender a observar nuestros pensamientos. Cuando aparezcan la tristeza, el enojo o el fastidio, no te enganches con ellos: déjalos pasar.

Esas emociones son solo el reflejo de aquello que aún no ha sido restaurado en nuestro ser.

¿Cómo lo logramos? La respuesta está en ir hacia dentro de ti, nunca hacia fuera. Si tu padre te gritaba, no respondas con más gritos; detente, observa y descubre de dónde viene esa reacción. Toda actitud actual es un acto reflejo de la niñez o de un legado ancestral. Ahí, en esa observación consciente, es donde comienza la verdadera sanación: en el acto de perdonarte, sanarte y elegir activamente no repetir el patrón heredado. En el camino del Hopo, cada palabra tiene un profundo sentido sanador que el alma comprende de inmediato. Una de estas maravillosas herramientas es la escoba. Podemos usarla para ir barriendo de nuestra mente todo lo que ya no sirve, pero ¡atención!, no para ponerlo debajo de la alfombra, sino para sacarlo por completo de raíz.

Al mismo tiempo, recuerda que eres un universo
perfecto, correcto

Limpiemos desde el amor

ESCOBA ESCOBA ESCOBA

OS AMO

Hoy el Mensajero nos recuerda:

“Hija de luz, en esta foto hay una reflexión sobre muchas dudas a través de los años y los miedos impuestos para que crean lo que no es. Si ustedes son Dioses, fractales de luz, divinidad, amor, vibración y todo lo que saben que saben... ¿son acaso extraterrestres?

”La coherencia de la verdad se está despertando ahora mismo y con más fuerza. Solo acepten el hecho de que todos somos uno. Los rótulos y los nombres no existen; existen solo para la raza humana por la forma en que han sido dirigidos en sus vidas o por cómo han querido ser ordenados. Todo esto ya está cambiando, ¿y saben para que?

Para que se den cuenta.

Somos y son éter. Como la luz, somos y son vibración. Somos lo que fuimos y estamos; somos todos y nada. Somos, solamente somos, sin necesidad de un nombre o de una imagen.

Ustedes sientan: amar y sentir está en su interior, y solo así evolucionarán.

Aun así, todo está correcto para su proceso. Vayan elevando. Si ustedes desean poner en el afuera su amor, su fe y su ser, está bien; solo retrasan la evolución del ser en ustedes mismos, y eso también es parte de lo pactado.

No estamos aquí para juzgar ni para criticar; solo amamos y queremos el bien mayor de todos ustedes para habitar ese mundo que fue creado, porque ya es el tiempo de evolucionar.

Solo sé tú, sean ustedes.

Solo ámate, ámense.

Solo vive, vivan.

Solo sean.

Todos estamos contigo y con ustedes en el momento preciso. Solo llámanos y estamos en asistencia plena.

OS AMAMOS

OS AMO

Mensajes de la Ascensión

1: El don del perdón

"Me regalo el don del perdón. Suelto el pasado, bendigo a mis ancestros y libero a mi linaje".

Acción diaria (Hago, no digo):

Mírate al espejo fijamente a los ojos durante un minuto completo y repite mentalmente:

"Te amo, me perdono".

2: La limpieza de raíz

"Usemos la escoba todo el tiempo y limpiemos con el corazón. No para poner las cosas debajo de la alfombra, sino para sacarlas de raíz".

Acción diaria (Hago, no digo):

Cuando aparezca un pensamiento de fastidio o enojo, imagina tu escoba de luz plateada barriendo esa memoria y di la frase gatillo: "Escoba, escoba, escoba".

3: Corte con el pasado

"Dejad que los muertos entierren a sus muertos.

Vivir enganchado al ayer es habitar en la muerte; hoy elijo transmutar esa energía en puro amor".

Acción diaria (Hago, no digo):

Escribe en un papel un viejo agravio o culpa que llesves cargando. Quémalo de forma segura y esparce las cenizas en la tierra mientras repites la frase Dejad que los muertos entierren sus muertos

4: El templo toroidal

Frase principal: "Eres un universo perfecto, correcto y hermoso hecho de puro polvo de estrellas.

Visualízate dentro de tu toroide donde la energía limpia y fluye".

Acción diaria (Hago, no digo):

Haz tres respiraciones profundas expandiendo conscientemente tu campo energético un metro a la redonda para blindar y limpiar tu espacio físico.

5: La soberanía interior

Frase principal: "Todo lo que buscas está en tu interior, jamás fuera. Las respuestas están dentro tuyo, no permitas que el afuera te confunda".

Acción diaria (Hago, no digo):

Pasa al menos 10 minutos del día en completo silencio, sin teléfono ni distracciones externas, simplemente habitando tu propio ser.

6: Calma en la tormenta

Frase principal: "Eres onda, eres vibración, eres fractal del Todo. No tengas miedo, camina con firmeza a través de la tormenta en asistencia plena".

Acción diaria (Hago, no digo):

Si sientes cansancio o síntomas físicos por la frecuencia Schumann, pon tus pies descalzos sobre la tierra o el césped y respira lento para descargar el exceso de energía.

7: Amor a mí misma

Frase principal: "Y allí te observas al espejo y dices con total certeza: Aquí estoy y comienzo mi vida con amor a mí misma".

Acción diaria (Hago, no digo):

Hazte un regalo a ti misma el día de hoy (un baño relajante, una caminata al sol, tu comida favorita) celebrando la hermosa amistad que tienes contigo.

OS AMAMOS

OS AMO

El mensajero dice: hija de luz

Hoy nos detenemos a observar el fluir de la mente y nos preguntamos: ¿Libérate, así estás todo el día? ¿Atrapado en esos pensamientos? ¿Qué sentido tiene abrumarse si todo es hoy y el mañana también es hoy? Todos tus pensamientos densos son solo nubes que descalibran el día del hacer presente y nublan tu vida. ¡Suelta y vive! Disfruta de una sonrisa, una carcajada, una caricia, ¡un algo! Porque para cuando finalmente quieras hacerlo, el momento ya habrá pasado. Hoy ama, vive, ríe y armonízate. Estamos transitando la gran transición de la verdad después de eones de vidas. Siente y vive; aunque creas que a tu alrededor hay un caos, recuerda que ese caos es el orden.

Confía, porque el tiempo no-tiempo ya está, estuvo y estará. Recuerda siempre que solo tú eres el responsable de tu accionar y de tus pensamientos. Libera las cargas.

La paz mental es la vacuidad en sí misma. Cuando atraes la paz sin vivir en el afuera, todo fluye de manera bendita. Solo la verdad hace que el camino sea justo, leal y sin problemas para el subconsciente. Tienes que saber que la verdad y la lealtad en ti construyen la paz mental y física; esa coherencia es justa y lo libera todo en amor. Solo

sé simple en ti, conecta con el latir de tu corazón y con tu propio pulso.

Consagro a la divinidad que hay en mi, pues yo soy el universo perfecto, y barro toda duda ancestral y evoluciono en luz

OS AMO

METUS

Hoy nos detenemos a comprender el origen de una de las mayores ataduras de la raza humana: el miedo (metus: temor). El miedo es la oposición directa a la fe; es temer lo contrario a nuestro verdadero deseo. En el camino de la espiritualidad, este sentimiento humano anula el fluir externo e interno del Yo Soy, bloqueando nuestra divinidad. ¿Cómo podemos trascenderlo? Reviendo con absoluta honestidad dónde tenemos colocada nuestra fe y nuestra confianza. Muchas veces nos descubrimos pensando:

“¿Tengo algo malo?, ¿me va a pasar algo?, ¿tengo miedo de avanzar aunque sé que me irá bien?”.

Al hacerlo, alimentamos únicamente el escenario negativo.

Hoy elegimos revertirlo! Vamos a poner todo al revés.

Tomemos esa misma energía y usémosla en positivo.

Decreta con fuerza: “Voy a conseguir ese trabajo, voy a estar bien, voy a hacer todo lo amado”. Al enfocar tu mente en positivo, la fe y la confianza se afianzan de inmediato, creando un sistema circular de energía positiva que se retroalimenta todo el tiempo. Esto nos conecta directamente con esa divinidad que solíamos negar. La voluntad de

Dios está latente en ti, porque tu Yo Soy eres tú, y Él habita en tu interior. Confía en ti.
Comenzamos la transformación ahora mismo.

Ejercicio:

Voltear la tortilla energética

Cuando sientas que el miedo te paraliza o te asaltan pensamientos como ¿y si me pasa algo malo? o ¿y si me sale mal?, aplica estos tres pasos conscientes:

El freno Alto:

No pelées con el pensamiento ni lo ocultes bajo la alfombra. Detente, lleva una mano a tu corazón para sentir tu pulso y di mentalmente:

"Te veo, miedo, pero tú no eres mi verdad".

El giro, Vacuidad:

Visualiza la escoba de Hopo barriendo esa nube oscura de tu mente mientras exhalas con fuerza el aire de tus pulmones.

Di con total firmeza:

Suelto esta carga

Fe: fuerza espiritual

Toma el control de tu energía creadora y formula el escenario exactamente opuesto en positivo. Si tenías miedo a avanzar, di con certeza: "Voy a ir, me va a ir de manera bendita y todo lo amado se manifiesta en mí. Yo soy el universo perfecto".

Al hacer esto, activas tu sistema circular de energía positiva, impidiendo que el subconsciente se descalibre y permitiendo que la paz mental te rodee.

OS AMO

El beso en el tercer ojo:

Es una experiencia maravillosa y unifica a los seres que lo practican. Puede practicarse con la pareja, con los hermanos, los hijos o hijas y con los amigos. Nos despierta sentimientos muy profundos y sanadores, es un metodo para curar viejas dolencias espirituales.

La forma de practicarlo es tomando las manos de la persona que vas a besar en el entrecejo, viendole a los ojos y mandandole bendiciones con la mirada, y luego de unos segundos tomar su cabeza con las dos manos, sobre las orejas y depositar el beso en el entrecejo, al besar cierra tus ojos y piensa en un triangulo con sus tres lados iguales, en el angulo superior esta Dios, y en los dos inferiores las dos personas que interactuan en esta bella demostracion de amor.

Dar un beso en el entrecejo es una experiencia gratificante;

al practicarlo con Amor ayudas a activar la Glandula Pineal y Pituitaria, con esto se unen las dos Almas con el Alma del Creador, dandole a la persona un sentimiento de Amor, de Paz, de Armonia, Bienestar y seguridad.

Por el bien mas alto

Ejercicio de fusión álmica:

Mantener el contacto:

Tras retirar tus labios del entrecejo de la otra persona, no la sueltes inmediatamente. Mantén tus manos suavemente apoyadas sobre sus orejas o toma sus manos entre las tuyas, sosteniendo la cercanía física en perfecta vacuidad y paz mental.

El pulso del corazón unificado:

Cierra los ojos y siente el latir de tu corazón. Visualiza que ese pulso se sincroniza amorosamente con el pulso de la otra persona y con el ritmo de la Madre Tierra. El amor es la contraseña del universo, y en este instante, está en plena acción.

La expansión del toroide de luz:

Imagina que desde el centro de sus pechos unificados brota una chispa dorada brillante, un fractal de la divinidad. Siente cómo esa luz asciende por sus coronillas, sale al espacio y desciende dibujando un gran toroide dorado que los envuelve a ambos dentro de una esfera geométrica perfecta.

La protección de Van Allen:

Visualiza que las paredes de este toroide giran constantemente de forma circular, subiendo, bajando y limpiando sus hebras de ADN. Siente este campo magnético compartido actuando como

los cinturones de Van Allen, protegiendo sus almas y transmutando cualquier rastro de miedo o duda en puro amor y seguridad.

El sello del Creador:

Para finalizar, respiren hondo juntos y visualicen la Vesica Piscis entrelazando sus campos energéticos en perfecta Unidad. Exhalas, sonrías y abres los ojos con la certeza de que ambos caminan bendecidos y leales a su ser interior.

OS AMO

El budismo y la transmutación del sufrimiento

Para comprender la primera noble verdad, el Buda nos habla de la impermanencia, del vacío y de la no existencia del yo (ausencia del yo).

Pero, ¿qué es el sufrimiento?

Es una sensación desagradable.

Se distinguen tres tipos de sufrimiento:

el sufrimiento del sufrimiento (el dolor físico y emocional directo),

el sufrimiento del cambio: (la ansiedad por la pérdida de lo que nos da placer)

el sufrimiento que todo lo abarca: (la insatisfacción inherente a la existencia condicionada).

Igualmente, las sensaciones se clasifican en agradables, desagradables y neutras.

Las preguntas del alma hacia la liberación

Ante esta profunda enseñanza, el Mensajero nos invita a auto observarnos y nos interroga directamente al corazón para desarmar el subconsciente:

¿Cuál es tu sufrimiento al no dejar ir? Al aferrarte al ayer, solo revives agravios muertos que descalibran tu presente.

¿Cuál es tu falta de decisión? El estancamiento nace de colocar mal tu fe, alimentando el miedo en lugar del hacer presente ("Hago, no digo").

¿Cuál es el no querer ser alegre? Es la resistencia a soltar las nubes del juicio y la crítica que ocultan tu ser amoroso.

El vacío sagrado y la Unidad

¡Suelta, deja ir! Activa la vacuidad en tu mente y te encontrarás con el vacío interno. Este vacío no es soledad ni carencia, sino el espacio sagrado que se llena con acciones amorosas en la Tierra.

Siente el vacío del universo latiendo en ti a través del pulso de tu corazón y verás la grandiosidad de ser Uno.

Al limpiar las memorias con tu escoba de luz y fundirte en el toroide cósmico, el sufrimiento se transmuta en paz mental y lealtad a tu divinidad.

OS AMO

AMANACER Y BIENDECIR

La aurora que los levanta, hasta el descanso reparador de la noche. No vivan el ayer, transmuten sus errores, aprendan de ellos porque la vida es un eterno presente. Sean felices, miren el alba y el amanecer, ellos siempre sonríen llenos de LUZ y AMOR, son el sol de cada mañana, pues el:

BENDECIR significa bien decir. Agradece en ti todo lo que hay con amor, salud y prosperidad en todas las cosas; por ende, bendigo mi bien decir. Por eso, es una palabra muy fuerte de intención en todos los ámbitos.

Decreto de la aurora:

El poder del bien decir

(Recítalo por las mañanas al despertar, mirando hacia el alba y sintiendo el pulso de tu corazón)

"Hoy recibo la aurora que me levanta y abro mis brazos a este eterno presente. En perfecta vacuidad y paz mental, activo mi intención más fuerte a través de la palabra: elijo bendecir, porque bendecir es bien decir.

Agradezco en mí todo lo que ya habita: el amor puro, la salud perfecta y la prosperidad divina en todas las cosas. Bendigo mi propio bien decir para que cada palabra que emita hoy sea un faro de luz y un bálsamo de sanación para el universo.

Suelto el ayer, limpio mis doce hebras de ADN más una con mi toroide de luz y me alinee en perfecta armonía con el ritmo de Gaia.

Yo soy el universo perfecto,

yo soy el cielo en la tierra.

Hecho está. Gracias,

Gracias gracias, gracias".

OS AMO

ARRANCAN LAS PLUMAS

Aloha, Hoy nos detenemos a reflexionar sobre nuestra verdadera libertad y nos preguntamos:

¿Cómo pretendes volar en tu vida si a las personas que te rodean les otorgas el permiso de arrancarte las plumas o de atar tu ser?

Si verdaderamente quieres volar, debes vivir cada instante con absoluto amor hacia ti primero.

Todo en la existencia consiste en dejar atrás, día con día, aquello que no nos permite avanzar.

¿Cuánto dolor guardas en el alma que todavía estrujas y duele?

Cuando dices: “mi corazón duele”, es simplemente porque no lo estás dejando bombear tu propia luz crística.

Tienes todas las intenciones de ser alegre, divertida o quizás un poco formal; sin importar las etiquetas, recuerda que la alegría ya habita en tu interior.

No permitas que ninguna persona, sea quien sea, humille tu ser con sus palabras o anule tu esencia, obligándote a dejar de disfrutar el presente por intentar amoldarte a alguien que no eres.

No te conviertas en la paloma dentro de la jaula. Puedes estar rodeada de muchas cosas materiales, sin embargo, el aire fresco, la libertad y la luz pura siempre se encuentran fuera de esos barrotes.

Observa con atención quién te ata o quién te corta
las alas ¡déjalo ir!

TU ERES EL ACTOR EN TU VIDA, LA
PALOMA
OS AMO

Mensajero nos trae una verdad contundente para derribar viejas creencias y nos dice:

“Hija de luz: para estos tiempos, hemos visto muchas informaciones incorrectas”. A través de la visión sutil se demuestra que cada célula mal intencionada por los pensamientos crea una enfermedad. Nadie desde el afuera tiene el poder de enfermarte; es tu propia mente y tu inconsciente los que lo hacen, al haber permitido convertirte en algo que no eres. Por el contrario, la inyección de las estrellas —esos fractales de luz, ondas fotónicas y frecuencias Gamma que están ingresando a la Tierra— es en realidad la única verdad. Esa inyección es luz y velocidad pura, un flujo que se mueve más rápido que todo lo existente en la materia, y que eres tú misma formada por el Absoluto Divino.

Por lo tanto, nada existe originalmente en tu cuerpo que sea enfermedad, a menos que haya sido generado por ti misma. Toda persona que cataliza y canaliza la energía cuántica en estos tiempos debe permanecer sana en mente y espíritu; su canal electromagnético debe estar

completamente limpio desde el amor penetrable de la luz pura.

Si en este momento experimentas alguna dolencia o síntoma físico, no lo veas como un castigo, sino como una brújula perfecta para que descubras desde dónde viene esa raíz emocional o ancestral, la sanes y continúes con tu proceso de elevación.

Todos llegarán a la meta de la quinta dimensión; algunos más rápido, otros con más calma, pero cada uno respetando su propio proceso biológico y álmico. Solo observen y escuchen con atención; permitan que las palabras porten la sabiduría que su propia alma ya está lista para escuchar en amor. Si se conectan desde la mente racional, habrá una disonancia; pero si escuchan con el alma, entrarán en la perfecta sincronía del amor universal.

Observen con atención. Todos estamos en asistencia divina constante, esperando el instante en que estén preparados para hacer que lo invisible se vuelva completamente visible a sus ojos físicos. Solo así comprenderán la inmensidad de cómo opera el universo en todos sus campos divinos.

Observen, observen, observen... porque el silencio es la verdadera universidad del universo

OS AMAMOS

OS AMO

La Universidad del Silencio Celular

Práctica en los primeros minutos de tu día, preferentemente sentado en tu cama o mirando hacia la aurora.

Siéntate con la espalda recta para mantener tu canal electromagnético alineado. Lleva tu mano derecha al centro del pecho para conectar con el pulso de tu corazón y la izquierda sobre el regazo en actitud de recibir.

El Silencio de Vacuidad:

Cierra los ojos y respira lento y profundo. Deja ir las nubes de pensamientos. No busques respuestas en el afuera; simplemente quédate en completa vacuidad por 3 minutos. Habita el silencio absoluto, permitiendo que tu alma escuche.

La Inyección Estelar:

Visualiza que una corriente de luz fotónica y ondas Gamma (la inyección de las estrellas) desciende desde el Absoluto puro, entra por tu coronilla y recorre todo tu sistema nervioso a una velocidad infinita.

Limpieza e Intención Celular:

Dirige esa luz brillante hacia cada órgano y átomo de tu cuerpo. Habla mentalmente a tus células con lealtad y diles:

"Mis amadas células, las limpio desde el amor penetrable de la luz pura.

Desprogramo cualquier síntoma o enfermedad que haya creado mi inconsciente y las calibro en salud, armonía y verdad. Yo soy el universo perfecto".

El Cierre del Toroide:

Realiza una última respiración profunda sintiendo cómo tu campo electromagnético se expande y se estabiliza. Exhala con una sonrisa y abre los ojos en perfecta sincronía de amor.

OS AMO

Es en el espacio del no-tiempo donde las almas se juntan para darle un nuevo cuerpo físico a esa parte de Dios que viene a este mundo.

Allí, la energía divina del hijo se funde con la de sus nuevos padres, tejiendo un lazo inquebrantable que nadie en el universo puede romper. Por eso debemos vivir en profunda gratitud por tener un hijo; hay que sentirse dichosos de que un alma sagrada decidiera encarnar en tu familia, llevar tu misma sangre y elegirte como su maestro para reaprender.

La aventura de dar vida y sostener el milagro de tu hijo es un sendero que comienza desde el mismísimo momento de la concepción. Este nuevo camino está lleno de retos, de cuidados especiales, de un amor penetrable de luz pura y de espera. Muchas madres sienten eterno el paso de los nueve meses, sin comprender que en la escala cósmica ese tiempo son solo microsegundos de existencia. Desde el vientre materno, los padres ya le están otorgando al bebé las herramientas vibratorias que necesita para vivir saludablemente, llenándolo de un amor que se convierte en el

primer aprendizaje para esa alma que fue enviada nuevamente a este plano.

Como padres, tienen la altísima responsabilidad de guiar a esa alma en el camino del bien para que su misión sagrada pueda cumplirse. Cada uno de nosotros tiene un motivo por el cual vivir, un diseño original que debe descubrir. Por lo tanto, el alma decide qué familia específica la puede ayudar a lograr ese objetivo. El verdadero trabajo de los padres es encaminar a ese ser hacia su misión de vida.

Sin embargo, en el caso de que no se cumpla lo acordado en los planos sutiles, los caminos se disuelven y las familias se separan. Hay infinitas formas de observar cuánto viene a mostrar un hijo a las almas de sus padres para la elevación del ser. A través de los enojos, los abandonos, las agresiones o los juicios, el hijo actúa como un espejo perfecto. Su presencia viene a remover las fibras más profundas para sanar y perdonar los patrones de la niñez y el legado ancestral. Al tomar tu escoba de luz, soltar el drama del escenario y despertar la consciencia, comprendes que toda situación —por más difícil que sea— siempre trae ocultas bendiciones y nos devuelve a la Unidad del Absoluto.

OS AMAMOS

El Mensajero nos abraza con una profunda revelación y nos dice:

“Hija de luz: ¿te preguntarás cuál es el motivo de siempre estar insistiendo en la consciencia y el despertar?”. La respuesta es clara. Vivir desconectada de tu interior, atrapada en las ilusiones construidas durante miles de años en el afuera, es simplemente una falta de información cósmica. Es un error del inconsciente ver solo lo negativo de los valores internos del alma y dejar de lado lo positivo. Tienes que comprender que absolutamente todas las situaciones que atraviesas son para sanar tu alma de los conceptos equívocos que te enseñaron sobre la vida. Todo es. A través de la historia, muchos seres trascendieron por intermedio de meditaciones profundas, experimentando hechos que el afuera califica de "irreales". Esas situaciones ocurrieron a través de personas que no son especiales ni elegidas; simplemente son seres en evolución en servicio activo a la consciencia, un rol que todos, absolutamente todos, pueden ocupar.

Tú también puedes hacerlo. Solo debes meditar con tu interior, elevar tu campo electromagnético y escucharte en la quietud de tu ser solo. Tú puedes, porque nada de lo que te rodea es tuyo: todo es prestado en un mínimo suspiro del tiempo. Crees

que vives años, pero en la realidad del Absoluto son microsegundos de vida. Por eso nuestra insistencia: ¡vive la existencia! Vive cada momento presente para sanar la experiencia humana. Solo tú puedes lograrlo, ya que has elegido todo tu diseño antes de nacer. Tu cuerpo físico fue minuciosamente elegido por ti, con todo lo que conlleva; todos tenemos algo hermoso, externo o interno. No intentes amoldarte al afuera: solo sé tú misma.

El despertar de la consciencia implica habitar la paz interna, la compasión, el amor, la salud, la abundancia, la humildad y el respeto sagrado hacia todo ser vivo, incluyendo a los maestros árboles que te sostienen con sus frecuencias. Dios, el Universo, o quien tú creas, está en todas partes porque es parte del Todo, el Absoluto. Tú eres un fractal directo de Dios y de todos tus yoes en paralelo operando en el no-tiempo.

Solo sé tú, en amor incondicional y en perfecta Unidad. Medita, observa y escucha el silencio.

OS AMAMOS

OS AMO

El Mensajero nos entrega la clave para aprobar la gran materia de la existencia y nos dice:

“Hija de luz: el amor es innato en nosotros; venimos a este plano con esa prueba y hay que aprobarla”. De diferentes maneras, a lo largo del tiempo, el universo te hará ver justamente aquello que no quieres mirar. Tienes que comprender de una vez por todas que el amor no se encuentra fuera, bajo ninguna circunstancia ni clase; aunque tu mente racional crea que es así, no lo es. El amor comienza estrictamente en tu propio ser, y solo desde allí se expande hacia el universo. Todo es adentro, nada existe fuera. Si logras integrar esta gran verdad en tu consciencia, cambiarás tu vida para siempre.

El amor es la expansión absoluta de nuestro Yo Soy, de nuestro Yo Superior, de nuestro propio ser divino. Es la vibración electromagnética que lanzas al mundo; resuena con la fuerza de una cuerda que sonará todo el tiempo cuando entra en perfecta asonancia contigo y con el cosmos. Aquel que no quiera recibir tu frecuencia, tendrá que resolver su propio problema a partir de lo que ya dejó pactado antes de encarnar. Todo es. Y cuando

esa persona finalmente se dé cuenta de lo que perdió, tú ya habrás elevado tu vibración y ya no estarás allí, en ese escenario de densidad.

Todo es, todo es amor, todo es lo que deba ser, porque el Todo es amor puro. Comprende profundamente que ya estamos habitando los tiempos del no-tiempo, la era del amor incondicional. Toma las riendas de tu vida, comienza a surfear las olas del cambio y desapégate de lo que no te eleva.

No temas caminar a través de la tormenta; todos los linajes, entonces abrimos los ojos ante un nuevo amanecer y nos damos cuenta de lo equivocados que estábamos al vivir en el desmerecimiento. Nos desgastábamos intentando ser impecables en las tareas externas, a veces reaccionando de forma agresiva por la simple y desesperada necesidad humana de ser escuchados. Sin embargo, cuando el tiempo del no-tiempo avanza, vas adquiriendo la sagrada sabiduría de reaprender. Te das cuenta con total lucidez de lo permisiva que fuiste, de tu antigua falta de límites y, lo más importante, de cómo olvidaste amarte a ti misma/o por salir a buscar migajas de amor en el afuera.

Cuando te empoderas, comienza el verdadero viaje en ese tren cuántico: vas bajando en las estaciones

del pasado para limpiar memorias, reaprendes, y te subes nuevamente para escalar la vida con soberanía. En ese instante, abres los brazos en perfecta libertad y decretas ante el cosmos: “La verdad me hace libre, nos hace libres”.

Es momento de volver a ser esa niña/o tan profundamente amada que fuiste en tu origen divino. Vinimos a este plano a divertirnos, a reír hasta el cansancio y a sentir el goce absoluto de ser lo que realmente somos. Mujer, hombre: ámense, respétense. Amen y respeten al prójimo, pero sobre todas las cosas, jamás dejen de ser niños en su interior. Recuerden que el maestro Jesús lo dijo con total claridad:

“Solo entrarán al Reino de los Cielos los que sean como niños”. El Absoluto te recibe en su reino a través de la inocencia del ser en amor puro. la vida es hoy. Vive en amor solamente, expande tu toroide dorado y aprende a respirar de forma consciente con tu corazón, nunca con la mente racional. Inhala y exhala con lealtad decretando: “Yo Soy el que Yo Soy”.

Gracias, Universo, por dejarme observarme frente al espejo del escenario y renacer en mí. Hasta que no concientes tu Yo Soy y aceptes el cien por ciento de la responsabilidad de tu vida, seguirás atrapada en el rulo del sufrimiento y del drama, el

trauma esta alli hasta descubrir, siempre: tú eres el universo entero, tú eres el vacío existencial que se llena con amor puro.

Gracias, gracias, gracias

OS AMAMOS

OS AMO

A-MOR significa SIN MUERTE.

El amor real es la eternidad misma latiendo en tu pecho. Este profundo mensaje del Mensajero nos advierte sobre la gran diferencia vibratoria entre el "amor mental" (que nace del querer y la necesidad de la 3D) y el "amor del corazón", que es la única fuerza capaz de afinar las cuerdas celulares para resonar en una acústica cósmica perfecta.

El Mensajero nos entrega un mensaje de las altas esferas y nos dice:

“Hija de luz: transmite esta verdad universal. El amor mental no sale del corazón; no emite las frecuencias divinas, sino que nace desde el querer, lo cual es una vibración completamente diferente”. El verdadero amor, el que brota del corazón, asiente y ancla toda la energía de la luz divina en octavas de frecuencias superiores. Esto crea un estado de acústica y acordancia perfecta, permitiéndote vibrar en una sintonía de excelencia. Solo el ser que comprenda el amor desde su esencia vibratoria logrará integrar los pasos sagrados de la compasión, el perdón y la humildad. Hasta que estos pasos no sean corregidos y alineados dentro de tu propio ser, seguirás atrapada en el rulo, reaprendiendo la misma lección. El ser humano es una unidad de

vibraciones en constante movimiento. Cuando entras en la frecuencia del corazón, tus células se regeneran totalmente en sintonía con el universo; es allí donde las cuerdas de tu ADN se afinan para resonar como una acústica perfecta. No tienes que cambiar tu diseño original: solo debes reaprender a resonar, a vibrar y a ser uno con el universo, habitando ese estado divino de Nirvana, Shambala o como elijas llamarlo. Solo todo es. La forma correcta de alcanzar este estado es meditar y sentir el universo entero dentro de ti, porque tú eres el universo. Aquel que crea que no puede lograrlo, está atrapado en las limitaciones de su mente racional, la cual aún no se desapega de la tercera dimensión; pero no lo juzgues, lo hará a su debido tiempo. El desapego es la base absoluta de todo lo que es. En este eterno presente, todas las jerarquías divinas, los linajes y los seres intraterrenos estamos al lado de cada uno de ustedes en asistencia plena para seguir evolucionando. Nos encontramos trabajando activamente para calmar las situaciones y tormentas planetarias junto a Gaia, pero para lograrlo, necesitamos de tu ayuda: solo les pedimos más amor y vibrar alto para expandir la compasión en la Tierra.

Compartan esta información y expandan la luz.

DEPRESIÓN

Es el resultado de hacer lo que el otro quiere, pensando, permitiendo y creyendo que está bien. Estando depresivos no nos darán amor; sin embargo, no es así. Es todo lo negativo que está dentro de nosotros por no amarnos y por dejar que todo eso se acumule en uno. ¡Soltemos, dejemos nuestra mente limpia y permitamos para nuestro Yo Soy amor! Borremos, limpiemos, soltemos [2, 3]... y utilicemos pastillas de la risa.

Transmutar la depresión: el botiquín del alma

La trampa del complacer: Creer que ceder tu soberanía para hacer lo que el afuera quiere te traerá amor es la mayor ilusión de la mente racional. La depresión se nutre de la acumulación de silencios, del desmerecimiento y de buscar migajas.

Limpieza de raíz: La densidad que se siente en el cuerpo físico no viene del exterior; es la falta de amor a uno mismo retenida en las células. Toma tu escoba y barre la tristeza, el enojo y el fastidio.

La medicina cuántica: Activa la frecuencia de la alegría innata que habita en tu corazón. Las pastillas de la risa son la contraseña del universo para romper de golpe el rulo del drama. Sonríe, ríe hasta el cansancio y conecta con la inocencia de tu niña interior.

Inhala y exhala:

Yo Soy el que Yo Soy.

Sintoniza tu pulso con la vibración de la salud perfecta y la vacuidad mental

OS AMO

MANDATOS

Todos los mandatos establecidos desde nuestro nacimiento, sumados a los patrones familiares y ancestrales que acatamos a ciegas, terminan enfermando nuestro cuerpo físico y adormeciendo nuestras células. Mi propio reaprendizaje establece que el cambio debe ser estrictamente interior para poder, entonces, explicar el cómo a la humanidad. Si la transmutación no pasa primero por mi propia experiencia, si no se encarna en mi propio templo, no tengo autoridad para explicar cómo es el camino de la liberación. El "Hago, no digo" es la única verdad.

La verdadera sabiduría es interna; jamás vendrá impresa en un trozo de papel o en un diploma académico. Tu corazón está latiendo dentro tuyo; vibra y se expande en asonancia perfecta cuando te indica hacia dónde moverte, mostrándote el sendero correcto. El espacio interior donde habita tu alma-corazón suele quedar encerrado tras las rejas de los miedos impartidos por el entorno, las inseguridades, las humillaciones aceptadas y la falta de autoestima. Todo eso se trasciende en la escuela de la vida, hasta alcanzar el sagrado instante del darse cuenta de que tú, y nadie más que tú, eres el cambio que andabas buscando.

No poseo títulos terrenales. Solo ofrezco mis cicatrices, cada una de ellas sanada pacientemente desde el amor incondicional a mí misma y con mi luz resplandeciendo fuera de la jaula. En esta vida de ilusión, solo soy la que soy.

Elijo habitar el amor hacia mí y expandirlo con fuerza desde ese santuario cuántico. El milagro ocurre cuando finalmente te aceptas en la realidad que vives, barres de raíz el drama del escenario.

Solo confía en vos.

Solo sé tú.

Solo obsérvate.

Solo en el silencio de tu alma-corazón habita la respuesta.

Solo eres el universo entero.

Solo eres el vacío existencial listo para ser llenado de luz.

de luz acudimos en asistencia plena en el momento justo en que somos llamados desde la integración del mismo amor, siempre trabajando para el bien mayor de todos. Por eso, ámate primero, ama al mundo y ganarás de forma bendita la consciencia que tanto buscas.

Solo tú puedes lograrlo.

LO SIENTO TE AMO PERDON GRACIAS
OS AMAMOS

ACTITU Y APTITUD

Hoy nos detenemos a integrar un recordatorio fundamental para calibrar nuestra energía y dejar atrás de una vez por todas el rulo del descontento:

APTITUD: Es la capacidad nativa con la que nacemos para hacer las cosas. Representa nuestra esencia natural, el diseño divino que elegimos antes de encarnar, y no cambia. Es el fractal de Dios que ya eres en tu origen.

ACTITUD: Son las acciones y posturas que adoptamos conscientemente a cada instante. De tu actitud depende el potenciar o empeorar tu aptitud innata. Es el motor real del "Hago, no digo".

Desde el camino espiritual, el despertar de la consciencia implica asumir el cien por ciento de la responsabilidad y adoptar una actitud positiva, leal y transparente. Solo así logramos mejorar nuestra aptitud para el bien mayor

Al cambiar la actitud, tu canal se limpia desde el amor penetrable de la luz pura, tu corazón se alinea al ritmo de Gaia y el universo entero responde por añadidura.

¿Comenzamos a mejorarnos?

¡El momento del no-tiempo es hoy!

OS AMO

Regalos de luz

La nueva herramienta de Hopo para destrabar el autobloqueo acumulado a través de los años. Al limpiar las memorias erróneas y los patrones mal aprendidos, abres tu corazón para recibir los dones de la fuente divina y reaprender tu verdadero Yo Soy.

Cuando recibes estos regalos en fe, esperanza, amor, compasión, humildad y agradecimiento, decretas la misma vocación para darlos, y todo en tu vida se multiplica de manera perfecta.

El origen: La fuente divina ya ha depositado los regalos más preciados dentro de ti. El bloqueo ocurre cuando la mente racional olvida cómo recibirlos.

El borrado de memorias: Usar esta frase funciona como un borrador cuántico para limpiar el condicionamiento de "estar mal aprendidos" y reconectar con la vibración crística original.

La multiplicación: Al dar desde el mismo amor puro con el que fuiste dotado, el flujo del universo se activa y la abundancia espiritual y física se multiplica.

Práctica Guiada de Limpieza y Conexión

Para integrar esta vibración hoy, puedes realizar este pequeño ejercicio de transmutación:

Respira profundo: Coloca tus manos sobre el centro de tu pecho (el chakra cardíaco).

Visualiza la entrega: Imagina un haz de luz dorada descendiendo desde el sol central hacia tu coronilla, rompiendo los candados del autobloqueo.

Mantrea con devoción: Repite mental o verbalmente con fe y confianza absoluta:

"Regalos de luz en mi vida. Regalos de luz en mi vida. Regalos de luz en mi vida.

"Cierre con gratitud: Siente el agradecimiento en cada célula y entrega el proceso a la divinidad diciendo:

LO SIENTO TE AMO PERDON GRACIAS
OS AMO

RECORDAD:

Cuando habitamos este plano de tercera dimensión, todas nuestras quejas, dolores y sentimientos densos deben ser transmutados por el Yo Soy íntegro. Somos una parte del Todo. Al elevar nuestro Yo Soy Superior, activamos a Dios dentro de nosotros para convertirnos en ese Yo Soy de amor y luz, irradiando toda la pureza que llevamos dentro. Somos semejanza de Dios; todo está en el interior. Habla con tu niño interno, medita con él, cuéntale tus heridas y comprende que no has querido herir tus sentimientos, sino que actuaste por ignorancia. Eres Dios en acción: sé luz y amor de todos y para todos

El Despertar del Yo Soy y la Sanación del Niño Interno

Transmutación de la 3D: Las quejas, el dolor físico y las heridas emocionales de la tercera dimensión no se combaten; se elevan a través de la alquimia espiritual del Yo Soy.

El Diálogo Sagrado con el Niño: Sanar implica sentarse en meditación a hablar con el niño interno. Reconocer con compasión que los errores del pasado se cometieron por ignorancia disuelve la culpa de raíz y libera el alma.

Dios en Acción: Al recordar que somos semejanza del Creador, dejamos de buscar la salvación

afuera. La divinidad se activa al irradiar amor incondicional hacia uno mismo y hacia el colectivo.

El Decreto Supremo de Co-Creación

Repite este mantra con total convicción para anclar las frecuencias divinas en tu cuerpo físico y sutil:

YO SOY EL AMOR

YO SOY ARMONIA

YO SOY ABUNDANCIA

YO SOY SALUD

YO SOY LUZ

YO SOY FRECUENCIAS

YO SOY VERDAD

YO SOY LIBRE

YO SOY EL QUE SOY

OS AMO

UNION DEL SER

Todas las edades en unión al Ser de cada uno alimentan esa parte que aún no ha sido sanada. Nuestros hijos y nietos nos enseñan a sacar nuestro interior más profundo; ellos son los regalos que tenemos y que muchas veces no abrimos. Tomemos consciencia de que darnos las manos en unidad es sembrar el hoy para enmendar todo lo que no hicimos correctamente y así enseñar la divinidad de cada uno

Cada ciclo de evolución en edades de 18 años, 12 o 4 marca las diferencias en el sentir de cada uno, y cuanto más pequeños son, más nos enseñan. Solo así evolucionamos: observando nuestros yoes, reconociendo nuestras faltas y amando sin juzgar ni criticar. Con ojos de niño y de inocencia pura, cada uno evolucionará en amor por sobre todas las cosas. Limpio para que seamos seres de luz en la Tierra. A todos, somos uno. Los Ciclos de Evolución y los Espejos de la Inocencia

Hijos y Nietos como Regalos Sagrados: Los más pequeños actúan como un espejo cuántico. Nos muestran las heridas ocultas que nuestra mente adulta ha bloqueado, invitándonos a abrir el regalo de la sanación. La Sabiduría de los Ciclos (18,

12,4 años): Cada etapa del desarrollo infantil y juvenil trae una vibración específica en el sentir. Los bebés de 9 meses anclan la pureza directa de la Fuente; los niños de 12 años reflejan el quiebre de la individualidad; y los jóvenes de 18 años desafían las estructuras para transmutar el linaje.

Sembrar el Hoy sin Juicios: La evolución verdadera ocurre cuando dejamos de criticar y comenzamos a observar nuestras propias faltas a través de los ojos del niño interno, reconectando con la inocencia pura que borra los errores del pasado.

Oración de Limpieza: Unidad y Transmutación

Usa esta intención para limpiar las memorias del árbol familiar y abrazar las nuevas generaciones:

"Limpio en mí cualquier memoria de juicio, crítica o desconexión con mi linaje.

Divinidad, borra el dolor del pasado y permíteme ver a mis hijos y nietos con ojos de inocencia pura.

Os doy las manos en unidad.

Somos seres de luz en la Tierra.

Todos somos uno.

OS AMO

RECORDATORIO DEL MENSAJERO:

La sabiduría del búho, observando con el ojo sagaz del águila, nos permite ver la luz del sol en nuestro ser interno. Esto demuestra quiénes somos: el Dios universo multidimensional en luz.

Recuerda que el cielo bajo el que naciste conoce cada una de las estrellas. Recuerda que la luna reconoce quién eres. Recuerda el nacimiento del sol al amanecer: ese es el punto más fuerte del día.

Recuerda la puesta del sol y el regalo de la noche. Recuerda tu nacimiento al darle forma a la lucha de salir, tomar el aliento divino y evidenciar tu vida.

Recuerda al padre, que también da vida y fortaleza.

Recuerda la tierra, cuya piel eres: tierra negra, amarilla, blanca, marrón... ¡somos la Tierra!

Recuerda las plantas, los árboles, la vida animal y mineral; todos tienen sus tribus, sus familias, sus historias: son los elementales.

Habla con ellos, escúchalos; son seres vivos, vibran y frecuencia.

Recuerda el viento y su voz, origen del universo.

Recuerda que eres toda la gente, el universo mismo.

Recuerda que todo está en movimiento y creciendo como tú. Recuerda el lenguaje: tú sabes que es todo esto, y el baile es un idioma que la vida es.

Recuérdalo

Las Claves Sagradas del Recordatorio Multidimensional

La Visión de los Guardianes: Al unir la sabiduría nocturna del búho con la visión diurna y enfocada del águila, se despierta el ojo interno. Este enfoque permite ver la luz crística del sol brillando dentro de nosotros, revelando nuestra naturaleza de Dios universo multidimensional.

El Aliento y los Elementales: Tu propio nacimiento fue el primer acto de soberanía al tomar el spiritus (el aliento divino). La naturaleza no está separada de ti: tú eres la piel de la Tierra y compartes existencia con los elementales (plantas, animales, minerales y el viento).

Al hablarles y escucharlos, recuerdas que todo vive y frecuencia en unidad.

El Movimiento Estelar: El cosmos entero (el cielo, las estrellas, la luna, el amanecer y el regalo de la noche infinita) te reconoce porque eres parte de su mismo tejido.

La vida es un baile constante, un lenguaje sagrado en pleno movimiento y evolución.

Mantra de Reconexión Cósmica

Eleva tu vibración integrando el mensaje del mensajero:

"Yo soy el búho que observa en el silencio.

Yo soy el águila que ve la luz del sol interno.

Camino sobre la Tierra porque soy su piel, respiro con el viento porque soy su origen y danzo con el universo porque soy el Todo.

Yo soy Dios universo multidimensional en luz

OS AMAMOS

OS AMO

ESPIRITUALIDAD:

Viene de spiritus (respiro) y dad (cualidad del dar). Entonces, si eres espiritual, respira para darle a tu interno y para dar al externo.

Dios en ti es el espíritu de amor. Solo brinda, ve, observa... ¿eres espiritual?

Todo es y se brinda desde uno en amor y luz: la divinidad, está en ti, no fuera. Solo sé...

La Alquimia del Respiro y el Verdadero Dar

La Raíz Oculta de la Palabra: La etimología sagrada nos revela que la espiritualidad no es un concepto místico lejano, sino la cualidad de dar a través del respiro.

Cada inhalación alimenta tu universo interno y cada exhalación expande tu divinidad hacia el mundo externo.

El Espíritu de Amor es Interno:

Dejamos de buscar templos o respuestas afuera. Al comprender que Dios habita en el bombeo de nuestro propio pulso, el acto de vivir se convierte en una constante ofrenda de luz.

El Estado del Ser: Ser espiritual es renunciar a la necesidad de controlar, juzgar o etiquetar el plano físico. Es posicionarse en el vacío del observador puro, donde simplemente todo es y se expande en amor incondicional.

Práctica de Respiración Consciente (Spiritus-Dad)

Ancla este código vibracional en tu cuerpo físico con este sencillo ejercicio:

Inhala profundo: Siente el spiritus ingresar por tu nariz, llevando oxígeno y luz dorada directamente a tu niño interno. Dale amor a tu templo.

Retén un instante: Siente la presencia de la divinidad activa en cada una de tus células.

Exhala despacio: Activa el dad.

Entrega tu brillo, tu paz y tu compasión hacia toda la humanidad.

Todo se brinda desde uno.

"Yo soy el espíritu de amor en acción.

OS AMO