



# 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.

Quando 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: "Quando 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. El 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 mentado 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 Borrarr: 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 sonrío 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.