

*Satya*

# *Tu mano en la Mía*

*Dones de Amor de los Ángeles  
para vivir la vida en alegría*



*Satya*

*Tu mano en la Mía*

*Dones de Amor de los Ángeles  
para vivir la vida en alegría*

Año 2004 1ª edición

Año 2014 2ª edición ( ampliada )

Título: Tu mano en la Mia

Autor: Satya

ISBN 978-1-326-43094-8

© Satya

Reservados todos los derechos

*A mis queridos padres*

*Gracias,*

*por haberme hablado de la Gran Luz  
de los Ángeles, de las Esencias de Luz.*

*Gracias,*

*por haberme enseñado a:*

*tener la mirada dirigida al Cielo,  
amar la Luz y la Verdad,  
donar Amor a todo y a todos,  
expresar agradecimiento por todo,  
vivir en la simplicidad y en la humildad,  
hacer sólo aquello que trae paz al corazón,  
serenidad al Alma.*

# *Nota de la autora*

*Esta es la 2º edición del libro y ha sido ampliada.*

# Prólogo

*Este es el 1° libro de una serie que recopila los muchos mensajes donados por los Ángeles a través de las canalizaciones.*

*Con Sus dulces y claras palabras, los Ángeles nos ayudan:*

*a sentirnos acompañados, amados y protegidos por Ellos;*

*a aprender a dialogar con Ellos y a sentirlos como grandes Amigos;*

*a descubrirnos a nosotros mismos y al Potencial Humano y Divino que existe en cada uno de nosotros, para vivirlo completamente y expresar toda nuestra Esencia;*

*a comprender los sentimientos, las emociones, que existen en el corazón, para lograr exteriorizarlas, o transformarlas, o desarmarlas y hacer que de esta manera el corazón sea más ligero y alegre;*

*a conocer el significado y el sentido de la vida para vivirla intensamente y para obtener lo mejor de cada cosa;*

*a amar a nosotros mismos, a los demás, a todo aquello que nos rodea, todas las Criaturas del Universo, visibles e invisibles;*

*a vivir serenamente todas las relaciones, amando con un Amor incondicionado, con la compasión, con el perdón y en libertad;*

*a donar con humildad y simplicidad y ayudar a quien encontramos en nuestro camino;*

*a donar todo lo que es necesario a nuestro cuerpo, al corazón, al Alma, para hacer que el cuerpo sea fuerte, el corazón satisfecho y el Alma libre;*

*a ser libres y dejar libres a los demás, para vivir en armonía y en paz.*

*Otros mensajes nos donan la concientización sobre la Evolución y Ascensión del Planeta Tierra, y sobre la transformación celular en el lugar.*

*Los mensajes han sido recopilados por temas, y subdivididos en más libros que pueden acompañar en un camino de crecimiento y de evolución.*

*Para facilitar esto, se ha decidido enumerar para cada libro los temas tratados en los mismos.*

1º libro: - *Tu mano en la Mía* -

*La ofrenda de los Arceles para vivir la vida en alegría.*

*Encuentro de dos Almas Luminosas*

*(Reconocerse como Almas libres, en camino hacia la Luz, y vivir el diseño del Alma)*

*Quién es tu Ángel, cómo sentirlo, cómo vivir  
la relación con Él*

*Cómo dialogar con los Ángeles*

*Oración*

*Silencio - Meditación*



## *La respiración*

*(Con la respiración podemos llevar hacia dentro de nosotros el Amor, la Luz, y todo aquello que necesitamos. Con ella podemos hacer fluir todo, fundirnos con el Universo, y encontrar la serenidad)*

## *La Naturaleza: una casa, una escuela*

*(Descubrir la Naturaleza como lugar en donde renovar y reforzar el cuerpo, una fuente para alimentar y satisfacer el corazón, un medio para nutrir el Alma)*

## *El Amor*

*(Vivir en libertad el Amor que une pero no ata, descubrir el Amor Nuevo, Amar todo y a todos)*

## *La alegría y la sonrisa*

*(La alegría atrae, la sonrisa protege; con ambas podemos donar Amor y Luz)*

## *El agradecimiento*

*(Con ella nos acordamos de todo lo que ya somos y tenemos, recuperamos aquello que es necesario para nosotros)*

## *Reconocer quiénes somos, reconocer la propia*

### *Esencia*

*(Somos Hijos de la Luz, del Cielo, de la Tierra, somos una Ofrenda de Amor.*

*En cada uno de nosotros vive un niño, un Guerrero, un Viajero, un Alumno, un Maestro: reconociéndolos podemos dar a ellos el espacio necesario, y sabremos exteriorizarlos en las diferentes situaciones de la vida)*

## *Exteriorizar nuestra Esencia*

*(Vivir lo Divino que existe en nosotros, manifestar nuestra Luz, donar Amor, nuestro 'Perfume', nuestros 'Colores')*

## 2º libro: - *Estoy a tu lado* -

*La ofrenda de los Ángeles para transformar  
tu vida con la fuerza del Amor*

### *La Reencarnación y el Antiguo*

*( Los Ángeles definieron 'Antiguo' el conjunto de viajes hechos anteriormente y todo aquello que en ellos hemos vivido.*

*Podemos dejar fluir el Antiguo espontáneamente, con serenidad, sin intentar conocer o recordar, con la seguridad que esto sucederá en el momento justo, cuando estemos preparados )*

### *El Despertar del Alma*

*( 'Despertar' es el término con el cual se describe aquello que sucede cuando iniciamos a comprender que somos Almas libres y, por lo tanto, artífices de nuestra vida )*

## *La Vida: significado y finalidad*

*( La Vida que estamos viviendo es uno de los muchos viajes que nuestra Alma ha elegido para crecer, para evolucionar, para ser más luminosa.*

*Es un gran medio para una infinidad de objetivos. Día a día se descubren nuevos aspectos, se comprenden nuevos significados y propósitos )*

## *La personalidad, el ego, el 'yo'*

*( Comprender nuestra personalidad para descubrir nuestra Esencia Luminosa.*

*Dejar de lado el ego y el 'yo' para dar espacio a la sabiduría del Alma, hacer resplandecer nuestra belleza y expresar nuestros talentos )*

## *La Humildad y la Simplicidad*

*( Dirigirse con Humildad que da espacio al orgullo de nuestra 'grandeza'.*

*Vivir en la Simplicidad del corazón y del Alma )*

## *Expresar el Poder del Ser y el Poder*

### *del Alma*

*( El Poder del Ser, el Poder del Alma, es la fuerza interior que existe dentro de cada uno de nosotros.*

*Ello nos permite vivir plenamente nuestra Esencia, a experimentar todos los sentimientos y las emociones, satisface el corazón y dona la fuerza de vivir todo )*

## *Cómo relacionarse con el cuerpo*

*( Hacer que el cuerpo sea fuerte y luminoso para hacer que brillen todos sus 'colores'.*

*Descubrir su lenguaje para amarlo y crear en él las alquimias que deseamos )*

## *Saber abandonarse*

*( El 'abandono' es un estado del corazón.*

*'Abandonarse' significa permitir que suceda aquello que nuestra Alma ha elegido, más allá de la realidad que nos circunda, y vivir con responsabilidad )*

# *Cómo vivir la Vida, la cotidianidad, el trabajo*

*Enamorados de la Luz y del Amor*

*Elevados al Cielo*

*Los Ángeles como ejemplo*

*Ama toda la Creación*

*Habla con el mundo real invisible*

*Toma en tus brazos tu Niña interior*

*Camina con entusiasmo, vive todo como un juego,  
sonríe, canta, danza*

*Une responsabilidad y compromiso, a la intensidad  
y a la sabiduría*

*Vive 'rozando' el mundo*

*Unicidad e individualidad*

*Deseo de aislarse*

*Vive el presente*

*Cómo vivir las emociones*

*Qué hacer para aumentar el sentir*

*La importancia de las elecciones*

*La concepción*

*Libera los temores y las dudas*

*Comprender el significado del cansancio, de las dificultades, de los sufrimientos, y cómo superarlos*

*Como podéis vivir la cotidianidad, el trabajo, los momentos de vacación.*

### 3º libro: - *Sanarse y ayudar a sanar* -

*Los Ángeles indican el Camino hacia la sanación*

#### *Las 'Llaves de Luz'*

*Existen 'expresiones' indispensables para poder vivir serenamente, para manifestar nuestra Esencia Luminosa, para lograr la paz, para satisfacer el corazón para caminar por un Sendero de crecimiento.*

*Ellas abren 'puertas invisibles' que permiten al Alma de acceder a nuevas dimensiones, inimaginables, de indescriptible belleza y al mismo tiempo cierran las puertas a todo lo que crea dificultad y sufrimiento, a lo que impide recibir las ayudas de los Ángeles y Sus donaciones.*

*Por ello, las podemos definir 'Llaves de Luz'*



*Algunas de ellas son:*

*Observar el momento presente*

*Coraje*

*Claridad*

*Concientización*

*Responsabilidad*

*Integridad*

*Equilibrio*

*Fuerza*

*Afirmación*

*Candor*

*Sensibilidad*

*Ternura*

*Sosiego*

*Paciencia*

*Comasión*

*Aceptación y Respeto*

*Perdón*

*Humorismo*

*Autoestima*

*Motivación*

*Determinación y Prudencia*

*Disciplina y Constancia*

*Apertura y Pensamiento Positivo*

*Dejar el pasado y saber adaptarse*

*Vivir la soledad sin sentirse solo*

*Además de esto, existen otras ya introducidas en los libros anteriores o que serán introducidas en los próximos.*

# *El camino hacia la sanación*

## *Significado de las disonancias y del sufrimiento*

Medio de sanación

El llamado del Alma y del corazón

El llamado del Alma para concluir, desarmar o sanar los  
'Antiguos'

No expresión de la propia Esencia

Presencia de pensamientos y sentimientos no luminosos

## *Qué permite la sanación*

Mayor serenidad y fluidez en las relaciones  
interpersonales

Nuevos cambios - Vivir lo nuevo - Transitar el camino  
del corazón

Posibilidad de donar la verdadera ayuda

Posibilidad de entrar en el silencio total, en la meditación profunda

Comprender la Vida

Posibilidad de crear

*Descubrir el sanador que existe en nosotros  
Cómo nuestro Sanador Interior puede actuar*

Sanar con las manos y con el corazón

Sanar con la Luz

Sanar con la Naturaleza

Las palabras - Los sonidos

Pensamiento Positivo y Visualización

Las lágrimas

La meditación

El Amor

*Cómo elegir los medios y los métodos de sanación*

*Aceptarse a sí mismo y a los demás*

*Aceptar las disonancias y las dificultades*

*Agradecer*

*Observar el pasado para sanar, para comprender, perdonar, amar*

*Lo cotidiano como medio de sanación*

*Crear cambios*

*Actuar con intensidad*

*Pedir ayuda: por qué es necesario y cómo pedirla*

*La expresión del corazón*

*Compartir, donar, recibir*

*Embriagar la mente*

*Exteriorizar lo que llevamos dentro*

*Temor de abrir el corazón, de compartir*

*Temor del trabajo interior, de todo aquello que el crecimiento requiere*

*Temor a lo no comprensible, a lo no visible*

*Disolver las dudas y las dificultades*

## *Actuar para modificar, sanar y crear*

*Nuestras actitudes, las expresiones del rostro y del cuerpo, influyen nuestro estado de ánimo, pueden penalizar o ayudar a nuestros actos, modificar lo que nos rodea, influenciar las personas que están al lado nuestro.*

*Si no logramos exteriorizar aquello que está dentro de nosotros, aquello que deseamos expresar, aquello que consideramos justo, útil y bello para nosotros, podemos ayudarnos con la actuación.*

*Actuando se desarmen los bloqueos y las barreras que nos impedian todo esto, caen los velos que nos impedian la visión real de nosotros mismos, de nuestra vida, del mundo que nos rodea.*

*La actuación es por lo tanto un grandioso medio para comprender, descubrir, sanar, modificar y crear.*

4º libro: - *Ayudar con*  
*la Luz y el Amor -*

*Descubrir con los Ángeles el Arte de ayudar*

*El arte de ayudar y donar*

*A quién puedes donar tú ayuda*

*La Naturaleza nos llama*

*Ejemplos sencillos*

*Colaborar con los Ángeles*

*¿Quieres colaborar Conmigo?*

*Ayudaré vuestras Almas a encontrarse*

*Puedes comportarte así*

*Escucha tu Alma*

*Cómo puedes prepararte*

# *Cómo ayudar y donar*

*Donar, consagrarse, convertirse en una 'Ofrenda'*

*La alegría de donar*

*El privilegio de poder ayudar y donar*

*Saber discernir*

*Intuir las necesidades*

*Saber escuchar y responder*



# *Guía a la lectura*

*Se utiliza el femenino porque los Ángeles se dirigen a ti como Almas Luminosas, a la parte femenina 'dulce y acogedora' que existe en cada uno de nosotros, más allá del cuerpo masculino o femenino que acompaña al Alma en este viaje.*

*Ha sido utilizada la letra mayúscula donde se ha querido destacar su valor intrínseco.*

*Los mensajes donados por los Ángeles tienen una estructura lingüística propia y emanan vibraciones que resuenan en el corazón y en el Alma.*

*He querido usar un seudónimo para que tú, Alma Luminosa, me puedas sentir y pensar sólo como un Alma Luminosa, como tú.*

I

*Encuentro de dos Almas Luminosas*

# Comentario

*Hola Alma Luminosa*

*no te sorprendas si te llamo así, aunque si tal vez es la primera vez que alguien te saluda de esta manera.*

*Tú eres un Alma Luminosa porque eres un Destello Divino, provienes de una Fuente de Luz Divina. La misma es llamada en diferentes modos, yo la llamo 'Grande Luz' porque siento así de respetar el pensamiento y el Credo de todos.*

*Cada uno de nosotros es Hijo de la Grande Luz, contiene la Luz.*

*Si vemos a todos como Destellos Divinos, Hijos de la Luz, es natural amar con compasión, respetar con libertad, aceptar incluso a quien no se recuerda de ser un Destello Divino y por consiguiente no actúa como tal.*

*Intento siempre recordar que todo aquel que encuentro en mi camino es un Destello Divino, porque si recordamos esto y nos comportamos como Hijos de la Luz, dentro y alrededor de nosotros habrá solo Amor, alegría y paz.*

*Este recuerdo es llamado 'Despertar'.*

*Naciendo caemos en un sueño profundo donde nos olvidamos de quiénes somos, de dónde venimos, por qué hemos elegido venir a este Planeta, olvidamos nuestra meta, etc.*

*Cada uno de nosotros ha elegido libremente nacer en el momento y lugar en el que ha nacido, por un motivo específico, para una tarea, una misión. Antes de partir de nuestra 'Casa' (dimensión o planeta que prefiero no definir), trazamos un*

*diseño perfecto, un programa detallado, que elegimos realizar en la Tierra.*

*Este programa incluye todo aquello que viviremos, la familia, los amigos, los compañeros, aquello que encontraremos, lo que haremos en este viaje, momento a momento, porque todo contribuirá para lograr alcanzar el objetivo que nos hemos propuesto antes de partir, el propósito por el cual elegimos reencarnar sobre este Planeta. Otras Almas Luminosas eligen esto junto a nosotros, para ayudarnos o para alcanzar sus objetivos, objetivos que en todo caso tienen la misma finalidad: evolucionar, ser cada vez más luminosos.*

*Viniendo a la Tierra entramos en una grande 'Escuela', donde cada uno accede a 'clases' diferentes según la preparación anterior, la evolución lograda, en base a aquello que ha elegido aprender en este viaje, a cómo ha elegido crecer.*

*Por lo tanto todas las Almas Luminosas que forman parte de nuestro diseño, son 'compañeros de escuela'.*

*Todos podemos ser contemporáneamente alumnos y maestros, el uno del otro, porque cada encuentro, cada relación, cada experiencia, aporta comprensión y concientización, que hacen crecer, evolucionar.*

*Es así que pasamos 'de clase en clase', para lograr la meta que hemos elegido.*

*Las casualidades no existen, todo ha sido elegido por nosotros. Naturalmente tenemos la libertad de no entrar en las aulas elegidas, de permanecer en un aula más tiempo del necesario, de salir del aula antes de haber aprendido aquello que allí habíamos elegido aprender.*

*En todo momento somos libres, tenemos libre albedrío y podemos modificar nuestro diseño y el programa inicial.*

*Esta es la gran libertad que cada Alma tiene y tendrá siempre en su evolución.*

*A menudo modificamos el diseño del Alma, porque no hemos descubierto quienes somos, no recordamos la meta elegida, el objetivo a alcanzar, porque hay desafíos que vivir, obstáculos de superar.*

*Cada objetivo es grande y maravilloso, ya que cuando lo elegimos tenemos el conocimiento total que tienen las Almas Luminosas en aquella bellísima dimensión de Amor, Luz y paz. Cuando nacemos estamos como 'adormentados', y así 'corremos el riesgo de cambiar' el diseño, el programa, y de alejarnos de la meta.*

*Afortunadamente junto a nosotros existe un gran amigo que nos protege, nos ayuda a recordar y a vivir aquello que hemos elegido, no acompaña a descubrir que somos Almas Luminosas y a expresar así la inmensa belleza y riqueza que existe dentro de nosotros en cuanto Destellos Divinos.*

*Nosotros somos libres de dar o no dar la mano a nuestro Amigo, de hacernos ayudar o de actuar solos.*

*Él nos tiende siempre Su mano, pero no puede tomar la nuestra sin nuestro permiso, no nos puede ni siquiera impedir de alejarnos de la Luz, donde no puede protegernos, y guiarnos.*

*Aun amándonos con un Amor infinito, jamás nos impedirá de hacer aquello que elegimos, ni siquiera cuando ello fuera en total contraste con nuestro diseño inicial, ni nos impedirá de recorrer un Sendero totalmente diferente a aquel elegido inicialmente para alcanzar nuestra meta.*

*Somos viajeros en viaje hacia la Luz y a menudo no nos damos cuenta.*

*En el camino encontramos otros viajantes: a veces podemos solamente saludarlos o detenernos con ellos solo un momento, otras veces podemos caminar juntos durante mucho tiempo o hasta el final del viaje.*

*Nuestro Amigo está siempre junto a nosotros, nos protege con la Luz y nos ama con un Amor tan grande que nos deja siempre completamente libres.*

*Si se lo permitimos, Él aprieta fuerte nuestra mano, nos acompaña con infinita paciencia, nos ayuda en cada momento, nos dona todo lo que es necesario durante el viaje.*

*Nos enseña a percibir la dirección justa y a cumplir así las acciones justas, a dar los pasos que nos conducen hacia nuestra meta.*

*Él conoce nuestro diseño.*

*Tenemos simplemente que permitirselo, tenderle la mano, pedirle de estarnos cerca, de protegernos.*

*¿Sabes quién es este Amigo especial? Es nuestro Ángel.*

*No es solamente él quien nos ayuda, existen muchos otros colaboradores con Él, pero Él está allí sólo para nosotros.*

*¿Quieres que te presente el mío? No me resulta fácil hacerlo, porque no tiene un nombre...*

*“¿Cómo? ¿No tiene un nombre? ¿Cómo se hace para llamarlo?”*

*Él es tan ‘especial’ que no es necesario llamarlo: porque escucha nuestro pensamiento, conoce nuestros pensamientos, nuestro corazón, nuestro interior, nuestros deseos.*

*Mi Ángel, todos los Ángeles que han susurrado a mi corazón Sus palabras, han dicho:*

*“Yo no tengo un nombre. Nosotros no tenemos nombre, Nosotros somos Esencia de Luz. Nosotros no tenemos necesidad de un nombre, pero comprendo cuánto puede ser importante para ti darMe un nombre. Por ello Me puedes dar el nombre que más te guste y seré feliz de ello.”*

*He decidido de llamarlo simplemente 'mi Ángel' y te aseguro que Lo siento siempre a mi lado, cuando pienso en Él... Soy yo que podría alejarme: si me olvido que Él está allí' conmigo, para mí, ininterrumpidamente.*

*Alma Luminosa, quizá ahora te estarás preguntando cómo escucho hablar a los Ángeles: escucho sus voces como cuando me hablan las personas.*

*Visto que siempre tuve una gran mente en movimiento, que seguramente habría dicho (como efectivamente ha hecho al principio): "Esta voz que escuchas es la de tu conciencia, tu Maestro interior, tu Ser Superior", los Ángeles han pensado bien de hablarme tan claramente de no poderlos confundir con aquellas voces interiores.*

*Escuchar el propio Ángel es natural.*

*De niños lo vemos, lo sentimos naturalmente, pero cuando lo contamos no responden que es el amigo imaginario o que estamos fantaseando.*

*Efectivamente es nuestro amigo, pero no es imaginario: es real.*

*Todo esto sucede naturalmente cuando somos niños porque tenemos un corazón puro, simple y sentimos con el corazón, no con la mente.*

*Creciendo, damos demasiado espacio a la mente, a los muchos conocimientos y los condicionamientos que provienen del afuera, y poco a poco perdemos aquella inocencia, aquella simplicidad que nos permitió de ver y escuchar a nuestro Ángel.*

*He aquí porque no tenemos que aprender nada para sentir o ver a nuestro Ángel, basta con recordar como hicimos de niños, alejar la mente y abrir el corazón, vivir con la simplicidad y la pureza de los niños, sonreír y escuchar en silencio.*

*Los Ángeles me han donado tantos mensajes de concientización y de sabiduría que deseo compartir.*

*Espero que traigan a tu corazón la alegría que han traído al mío, que te ayuden tanto cuánto me han ayudado a mí a vivir cada día siempre mejor, a alcanzar la paz y la serenidad.*

*Me han ayudado a conducirme con Amor, compasión, respeto y alegría hacia las personas que están a mi lado y que encuentro en mi camino.*

*Me han enseñado a comprender y sentir con el corazón, a conocer el placer y la alegría de ayudar.*

*Me han acompañado a descubrir quién soy, a vivir como un Alma libre, a respetar la libertad de todos.*

*Gracias a Ellos, he establecido un contrato de Amor más profundo con la Naturaleza, con todos los seres vivientes, con todas las Criaturas. Ha sido un regalo muy precioso, porque toda la Creación, todo el Universo, es ahora para mí un canto de Amor que nutre y calienta mi corazón, que vuelve alegre mi Alma.*

*Me han enseñado a descubrir la Naturaleza como una segunda 'Escuela' (la primera es aquella de los Ángeles), es una 'Casa' preciosa, no solo como un lugar donde poder vivir emociones hermosas, llenar mi corazón de alegría, renovar mi cuerpo.*

*A menudo los llamo 'mis Ángeles' y es una expresión que me nace del corazón por el inmenso Amor que siento por Ellos, pero no son solo míos: los Ángeles son de todos, de todos los que los desean cerca y los aman, que eligen de permanecer junto a Ellos, de permitir Su protección, de recibir Su ayuda, y Su infinito Amor.*



## II

*Quién es tu Ángel, cómo sentirlo,  
cómo vivir la relación con Él*

## *Comentario*

*Querida Alma Luminosa, puedes sentir a tu Ángel de muchísimas maneras y cada una de ellas es hermosa, porque en aquel momento percibes Su Esencia, Su Amor y te sientes plena.*

*El perfume que puedes sentir no te recordará a ninguna flor, ni nada de existente.*

*Es un perfume especial, particular, leve o intenso, no sabrías como definirlo.*

*Puedes sentir como una briza que acaricia tus cabellos o como si una ráfaga de viento te acariciara.*

*En algunos momentos es una luz que aparece de repente, es un suspiro del corazón que percibe Su presencia.*

*Puedes sentir una persona a tu lado, pero si miras no ves a nadie.*

*Los Ángeles se hacen sentir de esta y de otras muchas maneras, pero siempre de manera dulce, delicada, es por eso que es necesaria mucha atención y, naturalmente, el corazón abierto.*

*Cuando te diriges a tu Ángel para pedir un consejo, al inicio no es fácil recibir la respuesta, o bien te surge la duda que sea otra voz que viene desde tu corazón, sin embargo debes de estar completamente segura que la respuesta te llegará de otra manera.*

*Podrá venir a través de una persona que encuentres, mientras estás hablando de cualquier otra cosa o te esta contando aquello que le ha sucedido.*

*Existe además un pequeño juego que puedes realizar.*

*Coge un libro, cierra los ojos, piensa intensamente a tu Ángel, imagínalo allí delante de ti, entra en conexión con Él, pídele un consejo que necesitas, pídele de darte la respuesta a través del libro.*

*Respira profundamente y abre el libro al azar.*

*Puedes reabrir los ojos y 'con el corazón' lee aquella página: a menudo en aquellas palabras puedes recibir claramente Su respuesta.*

Pregunta:

*¿Quién eres Tú?*

Respuesta:

“Una parte de la Luz, como lo eres tú”

Siénteme siempre a tu lado, sintiendo que podemos fundirnos, como si Yo pudiera volverme una parte de ti, como si tú pudieras volverte una parte de Mí.

En realidad, dentro de ti puede entrar una parte de Mí.

Y entre Nosotros puede correr un Amor tan intenso, de regalarte las alegrías del enamoramiento más vehemente, más profundo, que pueda existir, y este enamoramiento hará vibrar todo tu Ser.”

“... Y más que nunca es la amistad profunda y la unión profunda Conmigo, fuente para ti de fuerza, fuente para ti de entusiasmo, fuente para ti de alegría.

Y no te sorprendas si he dicho amistad, porque unida a la fusión, y en su significado más profundo, más potente, más sagrado, es la expresión de aquella relación que es indispensable que exista entre tú y Yo.

Esta amistad, esta fusión, te permite percibirme mucho más, totalmente, hasta cuando me verás.

Pero este percibirme, este sentirme tan intensamente, podrá ser tan grande, podrá comprender tantas sensaciones, que no sentirás siquiera necesaria la necesidad de verme, aunque si esto sucederá.

Ven Conmigo, aférrate a Mí, y en el silencio del corazón

siénteme, reconócame.

Entonces, crea un espacio tuyo, tan a menudo como sea posible, en tu casa, con la luz de una vela, en la intimidad de una habitación cerrada, en silencio, o en la Casa Grande (Naturaleza), con la luz del sol, o de las estrellas.

Crea esta intimidad, y permanece en silencio pidiéndome de vibrar intensamente para ti.

Y he aquí que así me percibirás, conmigo te fundirás, y sentirás más que nunca cuanto yo sea real, cuánto nuestra amistad es real, será real.”

“Y relaciónate conmigo como con un amigo, solamente como un gran amigo que ama toda tu totalidad, te ama intensamente, infinitamente. Y el corazón será colmado.

No puedo decirte que la cotidianidad será simple, aunque junto podremos hacer todo más fácil, más agradable, más alegre y hacer que el camino sea solo de alegría, sólo más ligero.

La cotidianidad podrá ser todavía confusa, aun tendrás que enfrentar dificultades, pero puedes crearte un refugio en la Luz, en el Amor.”

Pregunta:

*¿Qué hay dónde estás Tú?*

Respuesta:

“La Luz que te espera, una Luz inmensa, el Amor que te envuelve.

Es volver a Casa, donde existe la sonrisa, y nada más, una paz qué hora no puedes comprender, una dulzura qué ahora no sabrías sentir.

Es volver a Casa solo para sonreír, solo para vivir en las paz, en la dulzura, aunque estas palabras no pueden expresar cosa son esta paz y esta dulzura.

Es volver a Casa donde todos es Amor, Luz, alegría.

Para volver a Casa el camino es largo, y cuando un Alma se pierde en la sombra, no vuelve a Casa, sino que es envuelta por la sombra, hasta que estará de nuevo preparada para rehacer el viaje para continuar el camino hacia la Luz.

Y es aquella sombra de la ausencia de la Luz que crea aquel sufrimiento.

Imagina de estar continuamente envuelta por las nubes, sin sol, dónde no logras ver el cielo...

He aquí porque Nosotros estamos siempre junto a vosotros: para que podáis sentir el sol siempre en el viaje, para que podáis hallar el sol al final del viaje.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo sentirTe?*

Respuesta:

“... Todo puede suceder, porque es natural sentir Nuestra voz.

Natural era una época en que había mucho contacto con Nosotros, mucha pureza de corazón, mucho respeto del Universo.

Natural será, niña Mía, pero tú no debes permanecer en la ansiedad, porque esta aleja.

No fijas tu mirada en la búsqueda de verMe, y no estés en la tensión de sentirMe.

Ten abierto tu corazón, permanece en aquel silencio sereno, alegre, que tú sabes, permanece en la sencillez que tienes, en el Amor que posees, y, sobre todo, en la integridad del Ser.

Dirige tu vida hacia la Luz, y todo será simple.

Recuerda que sentirNos, como dices tú, no requiere grandes conocimientos, requiere grandes corazones; no requiere grandes técnicas, requiere gran limpieza de vida, integridad.

Muchas cosas pueden ayudar, pero la base es esta.

Recuerda siempre que un niño no ha leído, un niño no ha aprendido de grandes maestros, un niño no ha usado grandes técnicas, ni escuelas, y los niños hablan con Nosotros, y Nuestras voces son naturales para ellos.

Recuerda esto.”

“... Tú posees antiguas capacidades.

Cuando los ‘Corazones’ vivían en contacto con el Universo y en el Universo se abandonaban, esta era una capacidad común, sólo cuando la mente ha encontrado grandes espacios, esto que era natural se ha perdido.

Todo vosotros tenéis esta posibilidad, pero ello no significa que logréis en esta vida llevarla a la expresión.

Es un trabajo de gran abandono, de gran constancia y de gran coraje.

Es por esto que han nacido muchas escuelas, pero pocas hablan del total abandono, del gran coraje.

A ti puedo decir que existe mucha confusión en esto, e incluso no mucha limpieza, a veces, en estas escuelas.

Dentro de ti la limpieza existe.

Nosotros somos felices de tener muchos hijos que están en contacto con nosotros, pero es más un trabajo vuestro que una ayuda que Nosotros podemos dar.”

Pregunta:

*Quisiera pedirTe que me hagas sentir aún más Tu presencia.*

Respuesta:

“Yo me haré sentir aún más, pero recuerda que es más fácil para vosotros verNos y sentirnos cuando hay serenidad en el corazón, paz en el Alma, porque en ese momento sois más abiertos a las vibraciones, sois mucho más capaces de percibir el más allá, mientras cuando se sufre, el sentir se ofusca, la percepción se limita.

He aquí porque en aquellos momentos, entre vosotros, tenéis que pedir y donar abrazos, Amor, expresiones de Amor, de ternura y dulzura, porque vuestro cuerpo necesita contacto, aquel contacto que todavía no lográis sentir de Nosotros, porque existe el límite de vuestro Ser, límite natural por la experiencia que estáis viviendo, que habéis elegido de vivir.

Tú imagina un momento en que te hayas frente el mar, entre el verde, serena, en paz, dichosa, todo se siente mucho más, todo



lo ves mucho más bonito, puedes percibir aquellos perfumes especiales, mientras cuando eres ensombrecida, eres triste, estás en dificultad, notas menos la belleza que existe a tu alrededor, sientes menos los perfumes, percibes menos las vibraciones de aquellos lugares, de aquellas imágenes.  
Es la misma cosa que sucede con Nosotros, la misma cosa.”

Pregunta:

*¿Cómo podré darme cuenta que estás a mi lado, que me acompañas?*

Respuesta:

“Simplemente llamándome, no en un momento, sino todos los momentos de tu vida, y sin ningún temor, ni límites.

Pídemelo todo, pídemelo incluso aquellas cosas sencillas, también aquellas que vosotros llamáis materiales, pero que Nosotros no distinguimos, porque todas forman parte de la vida.

Pídemelo pequeñas ayudas, pídemelo grandes ayudas, pídemelo de protegerte.

Y si decides retomar un Camino luminoso, pídemelo incluso de ayudarte en esto, creando circunstancias, situaciones, conocimientos.

Eres tú que Me permites de estar cerca de ti: entonces llámame, pídemelo, y extiende tu mano hacia mí.

Y verás pequeñas señales, grandes señales, de Mi presencia.

Y, si tú lo deseas, también sentirás Mi presencia, cerca de ti.

Y recuerda que Nosotros Nos hacemos sentir en mil cosas.  
Deberás estar atenta a todo.

Es un perfume, es un instante, es una brisa, es un viento cálido, que puede hacer que percibas Mi presencia; es un susurro del corazón, es la palabra de otro ‘Corazón’, es la página de un libro abierto al azar, que puede llevarte a la confirmación de Mi presencia y Mi ayuda.

Porque Nosotros de miles maneras os traemos lo que vosotros necesitáis, hasta que volveréis a estar profundamente en contacto con Nosotros, y entonces nos hablaréis sencillamente, nos veréis naturalmente.

Deberás estar atenta, y grandes confirmaciones tendrás.”

Pregunta:

*¿Qué puedo hacer para sentirTe más cerca en los momentos de soledad?*

Respuesta:

“Háblame, y luego escucha lo que sucede en tu corazón.

Luego entra en acción porque también la acción puede ayudarte.

Y no permitas a tu mente de sentir difícil este momento, permite a tu corazón de sentir intenso y muy bonito este momento, porque has abierto la puerta, y ahora pueden ocurrir muchas cosas, y muchas más todavía Nosotros podemos hacer que sucedan, a ti llevar.

Exterioriza todo, y no estará lejos el momento en el cual con cantos y danzas exteriorizarás todo en la alegría, en el Amor,

en la Luz.

Y cuando lleves ayuda, o lleves Luz, piensa de donar Amor, donar Luz a pequeños niños: así cuando Amor, ayuda tú recibirás, te sentirás una pequeña niña.

De esta manera entrará todo el Amor, toda la Luz, toda la ayuda y no existirán sentimientos que podrían impedir la ayuda, enfriar el gran calor del Amor.

Y como a una niña, Nosotros te tendremos en brazo, mientras que como mujer te ayudaremos, en la vieja y nueva expresión.”

Pregunta:

*Ángeles, ¿sois Vosotros aquellas formas de Luz que veo de vez en cuando en mi habitación?*

Respuesta:

“Podemos decir que allí Nosotros estamos. Pero no estamos solo Nosotros, porque tú eres para Nosotros un Alma para amar, proteger, ayudar a crecer, pero también eres una parte de Nosotros que puede permitirnos actuar en muchos corazones. Ya Nos hemos manifestados a ti y siempre Nos manifestaremos, pero con Nosotros existe un mundo de Luz. Colaboramos entre Nosotros, con vosotros, pero también con otras Expresiones de Luz, para manifestar la Luz, para llevar Amor.”

Pregunta:

*¿Pero yo soy capaz de verte?*

Respuesta:

“VerNos requiere un corazón abierto, un corazón de niño, no de capacidades.

Requiere de una unión, no de un aprender.

He aquí porque los niños Nos ven con naturalidad.”

Pregunta:

*¿También te veré de día?*

Respuesta:

“Sabes que Nos ves, que estás viéndoNos no con los ojos del Alma y para el Alma no existe la noche, no existe el día.”

Pregunta:

*¿También te veré como manifestación de colores, como ya ha ocurrido?*

Respuesta:

“Y también como perfumes, como dibujos, de muchas maneras.”

Pregunta:

*¡Pero esto será bellissimo...!*

Respuesta:

“Mucho más aún, porque la alegría va mucho más allá, porque Todo entra, Todo vibra, porque Todo hace vibrar tu Luz, en esta unión de Luz.”

Pregunta:

*¿Y si no Te viera?*

Respuesta:

“El crecimiento también exige creer, creer trae estos dones, como ya te ha traído otros, pero recuerda que fundirte con Nosotros te conducirá a sentirNos tan profundamente dentro de ti que no pensarás más ni a sentirNos, ni a verNos. He aquí entonces que percibirNos será natural. DéjaMe entrar siempre en ti con la Luz, eso es lo que cuenta.”

Pregunta:

*Te quiero dar las gracias por todas las ayudas que estás dándome, pero sobre todo por el gran Amor que siempre tienes para mí. Gracias.*

Respuesta:

“Cada vez más sentirás este Mi Amor, porque cada vez más tu corazón estará libre, será sanado.

Y dónde no veas Mi ayuda, o si no vieras Mi ayuda, o no la sintieras, sonríe, sabiendo que aquella situación es en todo caso una gran ayuda y Yo te ayudaré a vivirla, porque tú sabes que Nuestra ayuda intensa, Nuestra protección total, no os puede privar de aquellas experiencias elegidas, de aquellas lecciones elegidas, pero allí aún más intensamente os llevamos ayuda.

Y verás que dando aún más espacio a tu niña, sentirás cada vez más las ganas de cantar sin preocupaciones, aunque la escuela continua y Mi Amor, con esta tu niña, siempre sentirás, cada vez más, siempre querrás más, serás cada vez más dichosa.

Recuerda, y recuerda a todos, de Nuestro estar enamorados de vosotros, para que cada uno realmente pueda enamorarse de Nosotros tanto, de levantar los pies de tierra.

Te amo pequeña, te amo intensamente, te amo totalmente.”

Pregunta:

*También yo te amo tanto.*

Respuesta:

“Dulcemente te invito a amarMe aún más intensamente, porque si sentirás este Amor profundo hacia mí, me buscarás ininterrumpidamente, y he aquí que mientras Yo subiré al Cielo, tu mirada permanecerá en el Cielo para buscarMe.

Si tan intensamente así Me amas, tu corazón sentirá Mi inmenso Amor y Me buscará aún más.

Y he aquí que se unirá a Mi corazón para recibir todo aquello que los colmará totalmente. Y así se alegrará y permanecerá abierto al Amor que en él deseo inspirar: un nuevo Amor.

Si Me amas tanto como Yo a ti, nada va a ser más importante para ti, porque tú para Mí eres lo más importante de todo.

Y es así que el Alma será libre de volar hacia el Amor, hacia la Luz, en el Amor y en la Luz.

Yo estoy enamorado de ti.

Todo será más simple, más alegre, más pleno, si te enamoraras de Mí.

No temas a este enamoramiento. Yo pongo a ti ante todo, porque Mi tarea contigo es la cosa más importante.

Si tú pones ante todo a Mí, la Gran Luz, sentirás que el diseño del Alma, la tarea del Alma es más importante, y lo vivirás con tanta alegría.

Y si escuchas el corazón, sentirás intensamente Mi Amor, percibirás Mi presencia si estarás en unión Connmigo, porque no soy una imagen pero soy una realidad.

No te pido de enamorarte de algo abstracto, de una imagen, de un pensamiento, te pido de enamorarte de la realidad que existe, que se puede sentir también con el cuerpo.

Y he aquí que estarás enamorada del Amor, te volverás Amor.

Y cada paso será un paso feliz que te llevará hacia el Amor, hacia la Luz.

Es como cuando vas hacia la persona querida: aquel paso no cuesta nada, todo lo contrario, no te das cuenta ni siquiera de hacerlo, porque tu mirada está allí, en el ser querido. Así cada acción se convierte en una alegría, porque es por el ser amado. Todo esto lo sientes como una ayuda de Amor, siéntelo como un regalo de Amor, porque deseo acompañarte por un sendero de alegría, de Amor, para que tu rostro sea radiante, para que el tu corazón ya no conozca la pesadez, la tristeza, el sufrimiento, para que el cuerpo no conozca el cansancio. Y esto puede ocurrir, puede ocurrir enseguida. Saborearás la emoción de Mi Amor, al que te ayudaré alcanzar. El Amor que haré conocer es el Amor que tengo para ti, es el Amor de la Luz.”

Pregunta:

*Es bello cuando estoy unida a Ti y siento Tú Amor.  
¿Cómo hago para no olvidarMe de Ti, cuándo vivo  
cotidianamente tantas situaciones, a veces difíciles, que me  
apartan de Ti?*

Respuesta:

“Esto no puede suceder, si permaneces abierta para recibir Mi Amor. Es como sentir una dulce música donde una voz continua a susurrarte: “Eres amada, eres amada, eres amada”. Entonces el corazón se alegra y ni siquiera por un instante es distraído de otras voces o de otros acontecimientos, porque el corazón está allí, en el Amor, y sólo escucha al Amor.



Sin embargo puedo sugerirte una ayuda para que recuerdes que estoy a tu lado. Puedes crear algo que sea bien visible que puedas llevar siempre contigo y que te recuerde Mi Amor en cada momento: en el sol, en la lluvia, en la Luz, en la oscuridad, en la alegría, en la dificultad, en el temor, en los momentos alegres, en los momentos inciertos, en la cotidianidad y en lo imprevisto.

Posando los ojos sobre este símbolo, sentirás el Alma conectarse con la Luz, el corazón se reconectarse con Mi Amor y oír estas Mis palabras: “Te amo, te amo intensamente, te amo”.

Y este susurro será una fuerza jamás conocida, un estímulo, una certeza, una confirmación.

Así te sentirás envuelta por Mi Amor que de todo lo repara, todo lo crea, y no temerás a nada.

Cualquiera sea este símbolo, siéntelo como un regalo Mío, un Regalo lleno de Amor y de alegría.”

Pregunta:

*Ángel mío, dame tanta fuerza.*

Respuesta:

“Tú daMe tanta libertad de actuar para hacer que seas totalmente libre, abandónate cada vez más, hasta que Yo pueda actuar y tomarte entre mis brazos”.

No dudes nunca, nunca, del inmenso Amor que tengo para ti, del inmenso Amor que la Gran Luz tiene para ti.

Debes de estar segura de Mis ayudas continuas, si Me los pides, si Me lo permites.

Debes de estar segura de Mi protección, de la protección de la Gran Luz.

Esto te dará mucha fuerza y siempre infundiré dentro de ti toda Mi fuerza, cada vez que Me lo pidas.”

## Comentario

*Querida Alma Luminosa, al principio no es simple sentir que el Ángel es un amigo que nos ama con un Amor infinito, que nos toma de la mano y dulcemente nos acompaña en el camino, en cada instante de la vida.*

*Esto ocurre porque no lo vemos, no sentimos Su presencia, porque la mente crea muchas dificultades, obstáculos y nos sugiere que el Ángel no existe, que es fruto de la imaginación, de las ilusiones, que quien habla es el inconsciente, el Ser Superior o el Maestro interno.*

*Quizás nos han enseñado a tener una actitud de 'sacralidad', que no nos permite relacionarnos con el Ángel como con un Amigo.*

*Esto también me ha ocurrido, pero por suerte mi Ángel, con paciencia infinita, me ha ayudado a superar esta dificultad y me ha enseñado a dirigirme a Él como lo hacen los niños, que se dirigen a todos con la misma sencillez.*

*Así me ha sido fácil sentir que Él realmente es mi 'Amigo especial', que me ama como soy, que me pide sólo de amarlo, de tenderle la mano para facilitarle la tarea de acompañarme en mi Camino.*

*Cuando me olvidaba de Su presencia, Él me sonreía. Cuando no le tendía la mano, porque estaba distraída por tristezas y dolores, Él continuaba a sonreírme.*

*Ha sido Su Amor incondicional, ha sido la comprensión continua, la compasión total, la dulzura maravillosa, la inmensa ternura, la infinita paciencia que mi Ángel me ha regalado que han hecho que me 'enamore' de Él.*

*Enamorándome de Él, me he enamorado del Amor, de la Luz, todo se ha convertido en una magia. Y ahora nunca más quito mi mano de la Suya, permanezco junto a Él ininterrumpidamente.*

*No temas, no te entristezcas cuando tu Ángel te parece lejano, en ese momento más que nunca está tomándote en brazos, está junto a ti, espera que vuelvas a Él.*

*La tristeza, el dolor, la desesperación, las ilusiones, hacen que nos alejemos de Ellos, nunca Ellos de nosotros.*

*Tu Ángel estará siempre allí, con los brazos abiertos, esperando que vuelvas, para tranquilizarte cuanto tengas temor de algo, para hacerte sentir aún más Su Amor cuando te des cuenta de haberte equivocado, cuando comprendas de no haber actuado como un Alma Luminosa.*

*Él no te juzga, no te reprocha y con Amor te ayuda a comprender que las equivocaciones, las caídas, los olvidos y todo lo que puede crear sentimientos de culpa, son experiencias, lecciones, que enseñan siempre algo y que nos llevan a tener, frente a los demás, Su misma compasión, Su mismo no prejuicio, Su mismo Amor incondicional.*

*Con Él a tu lado, puedes aprender a tener hacia ti y hacia los demás la misma compasión que Él tiene por ti, la comprensión que él tiene por ti, Su Amor inmenso, Su falta total de prejuicio, Su infinita paciencia.*

*Olvidarás qué son los sentimientos de culpa, aceptarás a todos así como son, recordando que son Destellos Divinos, Almas Luminosas, Hijos de la Luz.*

*Verás cada cosa como expresión de Luz y amarás de manera nueva todo, a todos y a ti misma.*

*Este es el Amor de los Ángeles, el Amor nuevo que los Ángeles nos enseñan, el Amor que podemos esparcir alrededor nuestro.*

*Dulce Alma Luminosa, responde con ternura a las dudas de la mente, diciéndole que tu Ángel existe, que ahora eliges dejarte guiar, acompañar por Él. Pide a la mente de alejarse, para permitir al corazón de sentir tu Ángel, a los ojos del Alma de ver tu Ángel.*

*Con la simplicidad de los niños, habla a tu Ángel como si fuera el amigo más querido, ese gran amigo que puede donarte todo aquello que un papá, una mamá, un amigo verdadero pueden darte. En Él puedes encontrar el recibimiento, la delicadeza, la dulzura, la ternura de una mamá, puedes encontrar la protección, la fuerza, la seguridad de un papá, puedes encontrar la dedicación de un amigo verdadero, que cualquier cosa tú hagas o digas, te ve sólo como un Alma Luminosa.*

*Tu Ángel te enseñará la Sabiduría de la Luz, del Amor, así amarás todo y a todos, serás feliz de caminar junto a quienquiera caminar contigo hacia la Luz, el Amor, pero no necesitarás nada ni nadie.*

*Ésta es la magia que conocerás junto a tu Ángel: amarás todo, amarás a todos, por el placer de amar, de ayudar, de donar, de hacer felices a las personas que están junto a ti, que encuentras en tu camino, pero no necesitarás de estas personas, y la ausencia de la necesidad te hará amar de manera incondicional.*

*Amar sin condiciones significa amar a la persona tal como es en ese momento, independientemente del su Credo, de su pensamiento, del su actuar, de dónde se encuentra, de sus decisiones.*

*Y cuando esta persona ha caminado suficientemente junto a ti, ha recibido todo aquello que deseaba recibir, sabrás dejarla ir libre por su camino, continuar por su sendero, vivir su vida, alcanzar su meta, sin sentir remordimientos, desapego, sino sólo el Amor que acompaña.*

*Enamorándote de tu Ángel, estarás enamorada de la Vida, estarás enamorada de la Luz, del Amor, amarás por el placer de amar, donarás por el placer de donar, sin esperar nada a cambio, sin pretensiones, te amarás a ti mismo de manera justa.*

*Sentirás que la única cosa importante de la vida es amar, es donar, no es recibir, ser amados... de esta manera el recibir y el ser amado será una consecuencia natural de dar, de amar.*

*Vivirás en la Luz y para la Luz, vivirás en el Amor y para el Amor.*

### III

## *Cómo dialogar con los Ángeles*

# Oración

## Comentario

*Alma Luminosa, es natural ahora la pregunta: “¿Cómo puedo sentir a mi Ángel, cómo puedo hablarle, rezar?”  
He aquí una bellísima respuesta que los Ángeles han dado a un ‘Corazón’ que ha preguntado cómo poder orar.*

Pregunta:

*¿Deseo tanto rezar, puedes enseñarme cómo se hace?*

Respuesta:

“Todo está en ti, en tus elecciones, en el poder abrirte, en tu creencia. La oración - como tú la llamas - es compartir con la Gran Luz y manifestar tu creencia. Cuando un ‘Corazón’ pide ayuda rezando, cuando un ‘Corazón’ manifiesta sus dificultades, sus dolores, sus dudas, sus temores rezando, en ese momento cree.



ÁbreMe el corazón, confíaMe tus temores, las dudas, las incertidumbres, tu confusión, las faltas, los dolores. Cada sentimiento que en el corazón existe compártelo Conmigo, con la espontaneidad que tienen a los niños, sin ningún límite, sin ningún pensamiento o temor: esta es la oración.

Junto a esta oración existe otra oración, existe otro momento de oración, es aquél que vosotros llamáis meditación, que es hacer silencio en el corazón para oír la voz del Alma, para sentir las respuestas de tu Ángel, la ayuda de la Gran Luz.

Imagina estar con una persona de confianza y con ella compartes tus dudas, tus temores, tus sufrimientos, tus incertidumbres: esta es la oración. Pero para ser ayudada, luego, tienes que escuchar lo que ella puede sugerirte, aconsejarte.

Nosotros hablamos en el corazón, la Gran Luz habla en el corazón, cuando todo calla y la mente duerme.

Alterna estos momentos en que rezas así, compartiendo, pidiendo, con momentos en donde escuchas, abriendo el corazón como si fuera una flor, para recibir las ayudas, las respuestas, la dulzura, el Amor, la Luz.”

## Comentario

*Con todo mi Amor te deseo de vivir momentos en los cuales no tienes que nada pedir, porque tu corazón está colmado, el Alma está serena.*

*En esos momentos estas allí solo para escuchar las palabras de tu Ángel, que son una dulce música para tu corazón.*

*Estás allí solo para sentir el Amor de tu Ángel, de la Gran Luz, alimento para tu corazón, para tu Alma.*

*Cuando vives estos momentos de beatitud, el corazón está colmado de gratitud y Amor, está tan colmado que lo sientes desbordar. Nace el deseo de expresar la gratitud por lo que tienes, por lo que te rodea, por lo que sientes en el corazón, por la persona que eres, por los tesoros que tu corazón contiene.*

*Sentirás el deseo de expresar todo el Amor por tu Ángel, por la Creación, por sus Criaturas.*

*Manifiesta a tu Ángel, a la Gran Luz el reconocimiento, la gratitud, el Amor: también esto es la oración.*

*En mi experiencia esta es la forma más dulce, más satisfactoria de rezar.*

*Naturalmente, para entrar en contacto profundo con los Ángeles, con la Gran Luz es necesario el silencio.*

# *Silencio - Meditación*

## *Comentario*

*Los Ángeles comprenden cuánto sea difícil hacer silencio para nosotros que estamos acostumbrados a las palabras, a ríos de palabras, para nosotros que a menudo tememos la ausencia de palabras, tememos al silencio.*

*A menudo cuando estamos con alguien, intentamos siempre decir algo o hasta nos esforzamos por hacerlo, olvidando que el silencio puede ayudarnos a entender mucho que las palabras.*

*El verdadero silencio requiere de alejar la mente y mantener el corazón totalmente libre y cándido.*

*Pero puedes iniciar en todo caso haciendo silencio, porque así lograrás comprender aquello que está en el corazón y que hay que dejar ir o transformar.*

*En el silencio puedes intuir aquello que es necesario hacer o no hacer.*

*Pero para ello son necesarias ciertas decisiones que requieren coraje y fuerza, porque tememos a la verdad que emerge en el silencio.*

*No tenemos que buscar la condición ideal del corazón ni de la mente para hacer silencio, sino hacer igualmente silencio,*

*siempre, en cualquier situación que vivamos, que tengamos éxito o no.*

*Con este entrenamiento llegaremos rápidamente al momento en que nos enamoraremos del silencio, lo sentiremos como una necesidad primaria, lo descubriremos como una fuente donde saciar nuestra sed, un lugar donde alimentarnos, lo sentirá un medio para transformar todo aquello que en corazón impide la alegría, la armonía, la paz.*

*Para facilitarnos, los Ángeles nos sugieren de imaginar de entrar en una hermosa y luminosa casa, Su casa. Una casa donde podemos refugiarnos, donde encontramos aquello que nos quita la sed, nos nutre, nos calienta, nos permite descansar, confortar el corazón, el cuerpo, el Alma.*

*En esta casa especial, además de saciar vuestra sed, de nutrirnos, de refugiarnos y protegernos, podéis crecer comprendiendo, podéis evolucionar intuyendo, percibiendo aquello que está dentro de vosotros, todo lo que vibra alrededor de vosotros.*

*En esta casa sentimos el amor que nuestros Ángeles nos infunden, mientras nosotros estamos allí, sencillamente allí, sin hacer nada, sin pedir nada.*

*No sirven técnicas particulares, basta con entrar en esta casa especial, sentarse, abrir el corazón y dejar que suceda.*

Pregunta:

*¿Qué es el silencio?*

Respuesta:

“El silencio es una intimidad profunda entre tú y Yo, entre tú y Nosotros, entre tú y la Gran Luz.

Es simplemente detenerte, cerrar la puerta detrás de ti y sentarte con Nosotros, Conmigo, junto a la lumbre de una vela o delante del sol.

El silencio es dejar ir el ruido del mundo para escuchar nuestras músicas.

Es dejar ir el cuerpo para sentirNos con la Esencia.

Es dejar ir la mente para hacer hablar al corazón, para unirte al Alma.

El verdadero silencio es una dulce intimidad.

Y para llegar a esto no sirven grandes cosas.

Sigue simplemente aquello que te une al Universo: el latido de tu corazón.

Sonríe, abre tu interior para permitirNos entrar.

El silencio es percibir el latido del enamorado, y esto ocurre sólo si se está allí para oírlo, sólo si se está abierto para percibirlo y luego gozar de ello. Todo está allí, todo está allí.

Y no pasas un día sin esta intimidad, sólo así el corazón podrá estar libre de preocupaciones, la mirada sólo puesta en el Alma, en la Luz, en el Amor.

El silencio es una fuente que puede calmar la sed, es un alimento que puede nutrir, es un medio para hacer que vuelva la paz y para que entre en ti Nuestra paz.

En el silencio conocerás cómo vivir, conocerá el sentido de la vida y Nuestras palabras, en el silencio podrás percibir lo que para ti ahora es invisible, pero que existe alrededor tuyo: la verdadera realidad.”

Pregunta:

*¿Puedes ayudarme para aprender a estar en silencio?*

Respuesta:

“Sigue tu respiración, la onda que la respiración crea, el círculo que la respiración cumple, pensando de respirar Amor, de respirar Luz.”

Inspira Amor y exhala Amor, inspira Luz y exhala Luz.

Escucha lo que sientes, tus sensaciones, sabiendo que dentro de ti estas trayendo luz, estas trayendo Amor, Nuestra Luz, Nuestro Amor.

Observa qué sucede en tu cuerpo mientras es tocado por el Amor que traes respirando, que Nosotros traemos alrededor tuyo.

Abandónate a esto que observas, a estas sensaciones, a este percibir.

Recuerda que basta poco, pero repítelo frecuentemente.

Es la cantidad de los entrenamientos al silencio que te ayudará a conocer el silencio, a vivir el silencio, a amar el silencio.

Durante el día, en muchos lugares, entrénate.

Cuando te encuentres en los bosques o frente al mar, haz silencio abandonándote.

De esta manera lograrás hacer silencio más detenidamente, porque sentirás el placer de permanecer allí para percibir todo, para sentir todo, en la Totalidad piérdete, porque más que nunca apetecerás ser envuelta por un Amor que todo da, por una paz que a todo lleva.

Y recuerda que en el silencio todo puedes sentir antes, que ocurrirá luego

En el silencio puedes percibir ‘Quién’ te circunda con Amor.”

Pregunta:

*En algunos momentos hay algo dentro de mí que no comprendo, pero que me impide estar en silencio.*

*¿Qué puedo hacer?*

Respuesta:

“Escucha con más atención la respiración, detente a observar la respiración y te percatarás si dentro de ti hay tensiones o ansiedades, así podrás desarmarlas, porque la respiración no libre detiene la vida.

Si observas la respiración, puedes ver lo que tienes dentro, lo que está ocurriéndote, y allí comprender, allí aprender, allí cambiar y allí los pasos a seguir, allí elevarte luego.

En el silencio Nosotros hablaremos de más y la voz del Alma será más fuerte, por lo tanto conocerás el lenguaje del Alma, del Universo. Y he aquí que vivirás una profunda paz.”

Pregunta:

*Algunas veces siento temor de estar en silencio. ¿Por qué?*

Respuesta:

“Porque en el silencio puedes descubrir cosa hay dentro tuyo y para hacer esto es necesario tener coraje.

El silencio no es detener las palabras, es detener incluso los pensamientos, alejándolos, despegándose de ellos, no cierto bloquearlos dentro.

Y en el momento en el cual alejas los pensamientos, la mirada va al corazón, a tu interior, y descubres todo lo que allí existe.

Pero cuando se tiene el coraje de entrar en la profundidad y de escuchar lo que todavía hay que transformar, liberar, en la profundidad encuentras también aquello que hay que amar, que descubrir, que redescubrir, que vivir, encuentras tus bellezas, tus tesoros, te encuentras a ti misma.

Y entonces comprendes con el Alma, sientes con el corazón, sientes el porqué de un sentimiento, de una situación, el porqué de aquella experiencia que vives, que estás viviendo o que tendrás que vivir. Comprendes la acción que tienes que cumplir, los pasos que tienes que hacer. He aquí porque se teme a veces al silencio.

Pero si de espacio al silencio, este te permitirá de hallarte, de confortarte, de renovarte, porque en ese momento en el cual estarás sola con Nosotros, Nosotros podemos infundirte dentro la fuerza de vivir todo, de cumplir todo, el coraje de afrontar cada situación, el entusiasmo por continuar el camino.

Ama el silencio, no le temas.



Se teme porque se cree de entrar en la tristeza, en cambio el silencio hace entrar en la alegría, en contacto profundo con la alegría, con el Amor, con la Luz.

A veces se teme dejar ir el lenguaje que se conoce, no se goza así de la sabiduría del Alma que lleva a amar más, a comprender más, a aprender el lenguaje de las flores, de las plantas, del viento, de la lluvia, del sol, del Universo.”

Pregunta:

*En el silencio llegan muchos pensamientos.*

Respuesta:

“Déjalos correr, no crearte sentimientos de culpa si llegan: más te entrenarás al silencio, menos pensamientos llegarán o más de prisa se irán.

Más estarás durante largos momentos en silencio, menos espacio tendrá los deseos y llegarás a un momento en que estarás tan unida al Todo de no tener ya deseos

Estarás tan abandonada y fundida con el Todo que dentro de ti sólo resonarán las músicas del Amor, Nuestras palabras, las palabras de tu Alma. Tienes solo necesidad de entrenamiento.

Y cuando una voz dentro de ti te dirá: “Quisiera hacer silencio, pero me llegan demasiados pensamientos”, responderás así:

*- Es porque me falta entrenamiento, sólo necesito entrenarme más. -*

Y en esos momentos siénteMe a tu lado.”

Pregunta:

*En el silencio me llegan oleadas de Tu Amor y hago buenos propósitos para el día, pero luego los olvido...*

Respuesta:

“Se necesitan momentos de unión con Nosotros para hacer que retournes como en la mañana.

El silencio puede ser un momento de profunda intimidad con Nosotros, una intimidad intensa, larga, pero también puede ser como un momento breve un relámpago en el cielo, dónde la atención está dirigida al Alma, dónde se siente la unidad con el Cielo, con la Luz.

Y estos momentos no te distraen de la vida cotidiana, sino que te lo hacen vivir con toda la intensidad necesaria.

Son instantes, pero son indispensables en toda la cotidianidad, porque éste sentir la unidad con la Luz, recuérdate de ser un Alma Luminosa, te hace superar todo, te hace manifestar la esencia, hasta que te sentirás ininterrumpidamente sólo un Alma unida a la Luz.

Al principio haces de manera tal que no pasas una hora sin estos momentos, luego reduces los tiempos y por último permaneces en unión continua. Debe simplemente decir:

*- Dentro de la próxima hora tengo que recordar quien soy, tengo que sentir quien soy, tengo que sentir el Amor que me circunda -*

De esta manera creas un pensamiento que mueve un cierto tipo de energía y tú sabes que cuando se desea recordar una cosa importante se la acuerda.

Hace falta dar valor a estos instantes, hace falta darles el valor que tienen.”

Pregunta:

*Muchas veces el silencio me provoca reacciones, no sé si es bueno tratar de hacerlo, porque por dentro siento mucha rabia*

Respuesta:

“No es rabia.

Muchas emociones están allí, muchos temores están allí, pero no es rabia, niña.

No por casualidad os ayudamos a vivir los opuestos.

Más intensamente jugarás, cantarás, danzarás, más intensamente lograrás percibir cantos nuevos, lenguajes nuevos y lograrás expresar danzas nuevas.

Hasta que todo se expresa, el corazón no está totalmente vacío, no lograrás hablar con un idioma nuevo, y en el idioma nuevo mil idiomas conocerás, porque un idioma nuevo expresarás, y también sabrás oír, comprender, tanto otros idiomas.

No es el silencio que tú conoces, pero es una expresión nueva, dónde están encerradas danzas, cantos, palabras.

Y cuando los alcanzaras, incesante será la felicidad, porque allí estarán las verdaderas danzas, los verdaderos cantos, las verdaderas expresiones.

Pues, cuando al silencio te acerques, busca con el corazón, no cierto con la mente, notas de músicas, busca cantos que ya has conocido, busca palabras que no recuerdas más.

Si así te comportas, nacerá el entusiasmo inevitable de cuando se va a la aventura total para conocer lo nuevo, existirá la alegría por descubrir lo nuevo, la emoción por lo nuevo, cuando es intenso, provee.

Y esto nuevo será tan intenso que os emocionareís, y emocionados la magia viviréis

Si al silencio te acercarás con el pensamiento de tener que ahogar las palabras, cantos, emociones, no conocerás nunca el verdadero silencio, porque aquello que ha sido ahogado, esta reprimido, grito, y grita fuerte, empuja y empuja fuerte.

Pero si palabras, expresiones, emociones, cantos, depositas con Amor, con alegría, por un poco, para conocer, para manifestar, para expresar otras palabras, otros cantos, otras danzas, otras canciones, otras expresiones, entonces lo que has depositado por un poco se dormirá, porque es cierto que luego podrá nuevamente despertar, tomar su lugar.

Y he aquí que así lo nuevo te atraerá tanto, y tan fuerte, y tan intensamente, que olvidarás el lugar dónde has depositado lo que ahora conoces, y cuando este se despierte, ya no lograrás sentirlo.

Ahora es difícil para ti comprender, pero viviéndolo, más fácilmente todo se entiende, tú lo sabes.

Es la experiencia que te ayuda a aprender, es vivir que te ayuda a intuir cada vez más la verdadera vida.

Pues, compartes tus dificultades, y serás ayudada.

Cada uno puede tener lo que dificulta la ligereza del corazón, o hace sufrir.

Este sufrimiento viene de viajes diferentes, y en estos viajes cada uno ha vivido experiencias diferentes, he aquí porque es indispensable la compasión.

Lo que para alguien es fácil, para otro es difícil; aquello que a alguien puede turbar, a otro puede alegrar.

He aquí porque todo aquello que al corazón turba o alegra, se tiene que compartir, porque es así que llegan las grandes ayudas, que se pueden donar las grandes ayudas.

Y para alguien volver a contactar el silencio, vivir el silencio, aquello que ahora conocéis naturalmente, porque no es todavía el verdadero silencio, puede crear grandes temores, grandes reacciones, las ganas de huir, porque siente que cosas sofocadas le hablarán, surgirán, porque percibe qué irrupciones serán.

El silencio puede turbar, puede llevar a reaccionar, a huir, porque es allí que se siente de poder recordar, reconocer, retomar algo Antiguo muy luminoso, muy grande, pero eso Antiguo que en muchos viajes ha llevado al sufrimiento, no en el expresarlo naturalmente, (porque nunca la expresión de la Luz hace sufrir, pero sólo conduce a grandes alegrías, de gran éxtasis), pero porque alguien ha sofocado el Amor, la Luz, o incluso, en algunos casos, ha sofocado la vida.

Entonces, puedes comprender cuánto son los motivos de atracción o rechazo, de estímulo o de resistencia, de emoción por la nueva aventura o deseo de volver atrás, de huir.

Pero si todo esto lo compartes, por mano Me tienes, y siempre tendrás el corazón unido al Mío, sólo se creará el entusiasmo de una aventura que te llevará a conocer lo nuevo, a recordar lo Antiguo, sólo existirá la alegría que los grandes viajes de aventura llevan.

Y tú sabes que cuando se viaja, feliz de vivir una aventura, las dificultades se superan sonriéndole a ellas.

Y bien confirmación ahora tienes que no fue rabia lo que has sentido, sino otra cosa, otra cosa bien distinta.

Y más adelante te donaremos otras comprensiones de aquello que puede todavía surgir.

Y cuando sentirás una fuerte dificultad o reacción, aún más presta atención a lo que está detrás, para dejar salir todo.

Es solo así que, dejando estallar las ondas, el mar se pondrá calmo, y en el mar calmo llegará la ola alta, del Amor alto, que te llevará bien alto.”

Pregunta:

*Yo amo mucho la danza y me parece que la danza me acerca más a Vosotros que el silencio.*

Respuesta:

“Porque danzando sientes aquella ligereza necesaria para vivir la vida, para vivir la cotidianidad, sientes que todo es danza, todo es movimiento y poniéndote de este modo creas espacio al entusiasmo, creas espacio a la fuerza necesaria para luchar cuando es necesario.

Sientes que la danza y el juego son indispensables para enfrentar la vida de la manera justa, para sentir la vida en el modo justo.

Cuando existe dentro de ti un bloqueo, danzando todo vuelve a moverse y la pesadez se desvanece.

Danza, danza, danza... en tu casa, en el prado, en la playa y cuando estés cansada de danzar detente, haz silencio para sentir el cuerpo, para sentir qué cosa el cuerpo, después de haber danzado, quiere comunicarte, qué cosa el corazón, después de haber danzado, te quiere decir.

Y amarás el silencio, sentirás las ganas de sentarte y escuchar el cuerpo, el corazón, el Alma, de escucharNos.

El silencio se encuentra con la alegría en el corazón y allí llegan palabras, sonidos, músicas, emociones.

Danza, juega y luego vive el silencio como una danza, como un juego.

Ama el silencio sintiendo que es en realidad un juego, una danza, es la danza en absoluto, porque allí vibran una infinidad de cosas dentro tuyo y alrededor tuyo.

Estás buscando tu equilibrio: la danza, el juego y tanto silencio te ayudarán a alcanzarlo cada vez más rápido.

Darás el valor justo a cada cosa que vivirás, porque te sentirás una bailarina en la danza de la vida, una jugadora en el juego de la vida. Y esto te llevará al entusiasmo, a la alegría.

Siempre el corazón tiene que permanecer ligero cualquier cosa ocurra.

Entonces cualquier cosa suceda tú debes danzar, jugar y vivir el silencio como una danza, un juego, el juego más importante para coger la esencia de ti, la esencia de la vida.”

Pregunta:

*¿Me llevará el silencio a la paz que estoy buscando?*

Respuesta:

“En el silencio comenzarás a dejar entrar en el corazón, en el cuerpo, en el Alma, una paz nueva, la paz que acompaña la Luz, que acompaña a la Luz, la paz que acompaña el Amor,

que acompaña al Amor, la paz que acompaña la fuerza, que acompaña a la fuerza del Ser.

Y vivirás en la paz, esta paz que puede entrar creando espacio con el silencio.”

Pregunta:

*¿Qué es la meditación?*

Respuesta:

“Es estar allí, sencillamente estar allí, perderse en el cielo, perderse en el mar, mirar un árbol y allí cerrar para los ojos no ver nada, sino percibir todo.

La meditación es convertirse en cielo, es convertirse en mar, es convertirse en tierra, sol, estrella, árbol, es fundirse con el Todo y volverse un Todo, es perderse en el Todo, para hallar el Todo.

Y para hacer esto existe la necesidad de entrenamiento, de tiempo, de mucho tiempo.”

Pregunta:

*¿Qué significa ser un canal de Luz?*



Respuesta:

“Ama y serás rodeada de Amor, deja salir tu Luz y por Nuestra Luz déjate envolver.

Quien se encomienda totalmente a Nosotros vivirá alegrías intensas, emociones nuevas.

Vibra de Amor y Nosotros vibraremos en ti.

Y las vibraciones de alegría que sentirás en el corazón, cuando veras la Luz en las personas que has ayudado a abrir su corazón, cuando sientas sus emociones, sus alegrías, cuando veas su transformación, serán para ti alegrías nuevas, grandes, intensas.

Esto es ser para Nosotros canales: es el sentirse solamente medios de Luz, del Amor, es probar la alegría de la Paternidad Universal y la Maternidad Universal.

Es algo que colma el corazón y llena completamente todo el Ser.”

Pregunta:

*He soñado que entrabas dentro de mí y he probado sensaciones que no se pueden expresar con palabras. Desearía tanto volver a sentirlas, ¿me ayudas?*

Respuesta:

“Esto ahora ocurre sólo por pocos instantes, porque los límites del cuerpo son muchos, porque la unión con Nosotros no es incesante, intensa y total, pero podrá sucesivamente ocurrir por largo tiempo, para siempre, ininterrumpidamente.

Lo que has sentido ocurre cuando te unes a ti mismo, cuando te encuentras a tú misma en la profundidad, cuando creas más espacio para Mí, para tu Esencia.

Esto ocurre cuando te enamoras del Amor, de la Luz, de Nosotros, y permites la fusión que el Amor crea.

Sientes de haber saboreado por un instante las delicias y ahora sabes que existen.

Ahora comprendes mejor porque Nosotros os empujamos hacia ellas, os empujamos hacia el éxtasis.

Crea estos momentos en donde entras dentro de ti, entras en la profundidad y te pierdes.

Crea estos momentos de unión con el Cielo y con la Tierra, con las flores y con los árboles, con el Todo que te rodea, para hacer entrar todo esto dentro de ti, para fundirte con ello.

Enamórate de la Luz, del Amor y vive enamorada de este Amor. Enamórate de Mí como Yo estoy enamorado de ti: nuestras Esencias se fundirán y te perderás hallándote, te encontrarás Enamórate en el Amor, con la Luz.”

## Comentario

*Dulce Alma Luminosa, en el silencio realmente encontrarás todo lo que buscas.*

*Aquello que ahora piensas necesario, importante, se esfumará, lo sentirás de manera totalmente diferente.*

*En el silencio sentirás grandes alegrías, encontrarás el gran Amor, vivirás grandes emociones, porque en el silencio el Alma se fundirá con el Amor, con la Luz, sentirás de volver a 'Casa'.*

*Haz silencio, medita, reza, sintiendo de entrar en el 'Casa' de tus Ángeles y realmente te sentirás en casa, segura e inmensamente amada.*

*Puedes hacer esto en tu habitación, en la playa, en un bosque, en un prado. Cada lugar te dará vibraciones diferentes, intensidades diferentes.*

*Cualquiera sea el lugar, siente de entrar en una casa dónde encontrarás todo lo que buscas, dónde encontrarás descanso para tu corazón, para tu cuerpo, para tu Alma, dónde encontrarás la paz infinita, la armonía total con el Universo... y así será.*

*No sirven técnicas especiales: entra en esta casa y siéntate allí, entra con el corazón creyendo de llevar el Alma a tu Ángel, a la Gran Luz, para dejarte amar por Él, para expresarle tu Amor, para dejarte envolver por la Gran Luz.*

*Siéntate allí sencillamente por el placer de estar con tu Ángel, con la Gran Luz, y sentirás el corazón colmado.*

*Cuando hagas silencio no intentes ver o sentir tu Ángel.*

*Quizás lo sientas, quizás lo veas y ésta será una gran alegría, una cosa maravillosa.*

*Pero siempre sentirás una alegría y una dulzura infinita, cuando te dejes penetrar por la esencia de tu Ángel, de Su Amor: todo tu Ser se sentirá pleno.*

*Simplemente quédate allí sentada, en dulce espera, deja que tu Ángel te transmita todo lo que tiene para ti, convencida de que él transmitirá en ti todo aquello que es necesario en ese momento, para ese día, para el día después, para los días por venir.*

*Pide a tu Ángel de transmitirte esto y luego permítele de transmitirte todo.*

*Llegará el momento en que te sentirás fundida con tu Ángel, fundida con la Gran Luz, fundida con el Todo y vivirás el éxtasis.*

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

- *Es porque me falta entrenamiento, sólo necesito entrenarme más -*
- *Dentro de la próxima hora tengo que recordar quién soy, tengo que sentir quien soy, tengo que sentir el Amor que me circunda -*

## IV

# *La respiración*

## *Comentario*

*Querida Alma Luminosa, conoce indudablemente la importancia de la respiración, sabes que la respiración es vida, es la Vida.*

*Es una cosa tan simple, tan espontánea y natural que nos olvidamos de ello, olvidamos su importancia, sin embargo si no respiramos no vivimos...*

*Tal vez cuantas cosas naturales, simples, espontáneas no son consideradas importantes justamente por eso.*

*Muchas técnicas de respiración han sido enseñadas, pero a menudo basta respirar dulcemente, naturalmente y sucede la magia, cuando se respira con el corazón, pensando en la Luz, sintiendo el Amor.*

*La respiración consciente no es sólo un medio para la salud física y mental, para liberar la mente de preocupaciones, para encontrar la paz, es también un 'juego' para llevar dentro y alrededor de nosotros la Luz, el Amor, la alegría.*

Pregunta:

*¿Cuál es la manera mejor para respirar?*

Respuesta:

“El corazón debe estar lleno de Luz, el Alma debe ser libre en la Luz para alcanzar la Gran Luz, y todo ocurrirá con dulzura, en armonía.

Puedes experimentar muchas maneras de respirar, no para conseguir algo, sino para comprender mejor lo que tienes dentro de ti, cómo tu cuerpo vibra, y esta comprensión tiene que ocurrir a través del corazón, sin forzar nada.

Luego escucha el cuerpo, tu corazón: te indicarán en ese momento la respiración correcta para ti, en esa situación.

Podría ocurrir que en un momento de fusión total, la respiración no se perciba más desde el exterior, tanto la fusión con la Luz, con el Amor, puede transformar todo.

Que la respiración sea un medio para fundirte en la respiración del Universo, el latido de tu corazón sea un medio para unirte al latido del Universo.

Es indispensable vivir momentos en que se siente la respiración, para llevar dentro de sí el Amor, la Luz, para encontrar la propia paz que abre la puerta a la grande paz.

Vive todo el resto como ayudas para llegar a este momento.

Permanece en él tanto como sea posible, para entrar en unión con el Alma, Conmigo, con la Luz, con el Amor.

Entonces la respiración se volverá dulce y suave, será agradable, armoniosa y tú podrás recibir todo aquello que en esos momentos te donaré a través del aire que respiras, lo que creará alquimias en todo tu Ser.



Siente en el aire el perfume de Mi Amor, el perfume que te transformará.

En los momentos en que te detienes, pídeMe de llevarte Amor y todo lo que te transformará.

Luego imagina de respirar Amor, para que cada célula se convierta en expresión de Amor; de respirar Luz, para que cada célula se convierta en Luz; de respirar algo que todavía no conoces y que transformará tu Ser.

Recoge inspirando todo esto y podrás sentir como cada célula, como todo tu Ser es transformado por la Luz, del Amor.

De esta manera dejarás ir los pensamientos y te unirás al gran latido del Universo, sentirás el lenguaje del Alma, de la Luz.”

Pregunta:

*Cuándo la respiración es como si hallara algo...*

*¿Puedes ayudarme a comprender?*

Respuesta:

“Te encuentras a ti mismo, hallas el Todo.

Una brisa fresca te ofrendo, para que tú sientas un perfume nuevo y el deseo de respirar este perfume.

Con Amor llamo tu atención sobre la respiración, porque será un modo nuevo de respirar, de ayudarte a comunicar con el corazón, con el Alma.

Cuando el corazón está cansado o se siente pesado, detente, pídeMe esta brisa nueva e inicia a respirarla dulcemente,

continuamente, y hallarás tu Esencia, Mi fuerza que te ayudará a sentir tu fuerza, la calma que te permitirá sentir la unidad con el Cielo y las ayudas del Cielo.

Y he aquí que sintiendo todo esto en profundidad, hallarás a ti mismo, la capacidad de ser intocable, la fuerza, el Amor y te apartarás de todo.

En los momentos en que quieres reforzarte, hallarte, en los momentos en que quieres prepararte para afrontar ciertas situaciones, llámaMe, pídeMe esta brisa e inicia a respirar dulcemente, continuamente, intensamente, sabiendo que la respiración ayuda a dejar ir completamente las dificultades, las ansiedades, los temores.

La respiración te ayudará a sentir de renacer, a llevar dentro de ti todo lo que te sirve y te servirá también más adelante.

Di a ti mismo:

*- Ahora respiro la brisa que desde lo alto me es donada y respirando hallo mi Esencia, me encuentro conmigo misma. -*

Y hallada, podrás ponerte luego de manera nueva.

Presta mucha, pero mucha atención a la respiración y descubrirás muchas cosas, modificándola cambiarás muchas cosas.

Sigue la respiración que entra y sale de ti dulcemente y sentirás de seguir tu Alma.

Haz esto con gran atención y podrás llevar dentro de ti la paz, la fuerza, la Luz, el Amor que luego sabrás difundir alrededor de ti.

Recuerda de respirar a menudo de esta manera nueva, porque es el entrenamiento que te lleva a obtener, a Ser.

Son la paz, la serenidad y la fuerza del corazón que hacen cambiar la respiración y es la respiración que ayuda a la paz, a la serenidad, a la fuerza, al Amor a entrar en profundidad.

Imagina de respirar lo que te ofrendo en ese momento... sentirás de calmar tu sed, de nutrirte, de renovarte.”

Pregunta:

*Respirando conscientemente siento que estoy cambiando...*

Respuesta:

“Cambiarás tanto que te sentirás nueva.

Respira intensamente, profundamente, para saber alejarte, no sólo de lo que te rodea, sino también de ti mismo, porque éste es y será un paso indispensable para sentirte nueva.

Siempre será una gran ayuda respirar antes de actuar.

Siempre será una gran ayuda respirar imaginando de dejar ir y de abandonarte, como un Alma en la ola del Amor, en la ola de la Luz.

En el momento en que exhalas intensamente, sientes de dejar ir aquella situación, aquellas palabras, dejar ir como un tiempo habrías actuado, dejar ir esquemas y costumbres.

En el momento en que inspiras, sientes de subir sobre a la ola del Amor, para entrar en la Luz.

Y hecho esto, te encontrarás en aquella calma que te lleva a sentir el corazón y en el corazón la voz del Alma.

No es difícil sentirse nuevo, si se presta atención a todo lo que te he dicho, si existe la respiración del desapego.

Cada uno tiene su modo de respirar y para cada uno aquel desapego ocurrirá de manera diferente.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo llevar dentro de mí Tu Amor?*

Respuesta:

“Con la respiración.

Respira, respira Conmigo el Amor que te estoy donando, porque es diferente de aquel que hasta ahora has llamado Amor, del Amor que hasta ahora has conocido.

Ello debe ser percibido muy lentamente, debe sentirse muy lentamente, debe recordarse muy lentamente, y luego vivido con toda la Esencia. Este es el Amor de la Luz.

Imagina sentir un perfume delicado, tan delicado que solo una gran concentración te permite sentirlo: es el perfume del Amor. Imagina respirar este perfume y llevarlo dentro de ti, hasta que transforme todo tu Ser a medida que tu Ser florecerá.

Hasta cuando no lo percibirás realmente, imagina de sentirlo, imagina de percibirlo como un dulce perfume delicado y respirarlo para llevarlo dentro de ti.

Conserva en tu corazón el recuerdo de un Amor que convenientemente no recuerdas.

Con la respiración, desciende hasta lo más profundo de tu corazón para redescubrir ese Amor ya conocido, ya vivido, ya emanado.

Sentirás un alegría nueva, intensa, tus ojos brillarán, todo tu Ser resplandecerá, porque la alegría intensa hace resplandecer el Ser.”

## Comentario

*Alma Luminosa, ¿imaginabas que la respiración pudiera crear todo esto?*

*El Universo ha sido creado con la respiración y también nosotros podemos crear con la respiración.*

*Pide a tu Ángel de ayudarte a conectarte con la Gran Luz, de crear contigo.*

*Visualiza frente a ti aquellos que deseas en ese momento, imagínalo intensamente, como si lo vieras en una pantalla, inspira la Luz y espirando crea aquella imagen.*

*Haz esto a menudo, con la certeza que, conectada a la Luz, puedes crear lo que estás visualizando, si es una cosa buena para ti, para tu camino.*

*No eres tú que crearás, es la Luz que crea a través de ti.*

*Piensa intensamente, respira intensamente, crea con tu Ángel la realidad que deseas, añadiendo siempre estas palabras: “Si esta está bien para mí, si esta forma parte del proyecto que he elegido, si esta está de acuerdo con mi Alma.”*

*La respiración convierte.*

*Si deseas ser alegría, puedes convertirte en alegría.*

*Pide a tu Ángel de venir allí, delante de ti, de donarte Su alegría.*

*Cierra los ojos y lentamente inspira la alegría que tu Ángel te está regalando, exhala la alegría que ha entrado dentro de ti, inspira alegría y exhala alegría.*

*Haz esto muchas veces y cada célula se llenaran de alegría a través de la respiración, regalaras alegría y te convertirás en alegría.*

*Del mismo modo pide a tu Ángel de regalarte Su Amor.  
Inspira el Amor que tu Ángel te dona y exhala Amor, repítelo  
dulcemente, durante un tiempo, imaginando luego de regalar a  
los demás el Amor que estas recibiendo de tu Ángel.  
Sentirás que todo tu Ser vibra de Amor, que todo a tu  
alrededor vibra de Amor, sentirás de ser envuelta por el Amor,  
de ser penetrada por el Amor, de convertirte en Amor.  
Puedes hacer este juego con todo: con la Luz, con la fuerza,  
con la alegría, el Amor, la dulzura, con todo aquello que  
desees que exista en tu corazón, para luego donarlo a tu  
alrededor, donarlo a quien encuentres en tu camino.*

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

- *Ahora respiro la brisa que desde lo alto me es donada y  
respirando hallo mi Esencia, me encuentro conmigo misma -*

V

*La Naturaleza:*  
*una casa, una escuela*



## Comentario

*Afortunadamente he vivido mi infancia y mi juventud a contacto con la Naturaleza.*

*Siempre he sentido esto como un gran regalo, pero sólo he reconocido toda la preciosidad cuando he iniciado mi Camino de crecimiento.*

*Desde pequeña he amado mucho la Naturaleza y he transcurrido tantos momentos en los prados, en los bosques, entre las flores, a lo largo de un hermoso arroyo.*

*Sentía que la flor que miraba, el árbol sobre el cual me apoyaba, el agua con la cual jugaba, estaban vivos, los sentía como Criaturas, sentía que ellos conocían mi lenguaje y que ellos tenían su propio lenguaje, aunque si no lo comprendía.*

*Sentía que entre ellos se hablaban que pertenecían a un gran mundo maravilloso, un mundo de Amor, de armonía, de alegría.*

*Pasaba horas y horas a observar la labor incesante de las hormigas, los movimientos de tantos insectos pequeños que se descubren sentándose sobre un prado, hurgando entre la hierba.*

*Me embelesaba observar la forma, los colores de las flores.*

*Si miras una flor, ves que es bonita, coges su perfume, pero si la observas cuidadosamente entre los pétalos descubres que cada flor es una obra de arte perfecta, una pintura llena de matices en perfecta armonía. En aquel momento tienes la seguridad de que en alguna parte debe existir un gran 'Artista', un gran 'Pintor'.*

*Cuando sentía estas emociones, salía desde lo más profundo de mi corazón una gran gratitud hacia ese 'Artista' maravilloso, ese 'Pintor' excepcional, que seguramente amaba su trabajo, sus pinturas.*

*Entonces dirigía la mirada al cielo y pensaba que ese 'Artista' debería de estar allí arriba, en el cielo infinito y le manifestaba mi gratitud, mi alegría, mi Amor.*

*Miraba los árboles y en el tronco divisaba rasgos de rostros humanos, rostros extraños, cómicos, y sentía que aquel árbol era como una Criatura como yo, con todas las emociones que mi corazón sentía, con una gran sensibilidad.*

*Estaba convencida que en su tronco existía un corazón que latía.*

*Descubría que ofrecía refugio a las pequeñas Criaturas que veía entrar en su tronco, que entre sus ramas había pequeños nidos donde moraban los pajaritos que volaba a su alrededor.*

*Pensaba en el gran Amor que un árbol tiene, con el que sustenta otras pequeñas plantas como la yedra que se apoya en él y puede elevarse así hacia el cielo, vivir en la cima.*

*Cuando caminaba a lo largo del arroyo, podía divisar un mundo de maravillas: cascadas, pequeñas o grandes tinas naturales dónde sumergirse, bahías atractivas. Era diferente en cada apunto y en cada apunto me donaba una belleza única, hecha de árboles entrelazados, flores y piedras.*

*Era demasiado bonito para que pudiera permanecer sólo al margen.*

*Sentía que me llamaba... entonces me quitaba los zapatos, metía los pies descalzos dentro del agua, sentía que el arroyo me recibía y me acompañaba.*

*Trepaba el arroyo escalando entre las piedras, agarrándome a sus orillas, aun cuando los canales fueran demasiado*

*profundos, continuaba con alegría, con el entusiasmo de quien está viviendo una aventura.*

*Y en efecto me sentía una pequeña exploradora, que descubría todas aquellas cosas que sólo trepándome al arroyo se podían ver, invisibles para quién miraba desde sus orillas o desde lo alto.*

*Luego me sentaba junto a él, le agradecía por haberme recibido, acompañado, le agradecía por ser tan bonito, por tener tantas grutas, tantos canales mágicos dónde me refugiaba y que, según yo, nadie conocía, eran solo para mí.*

*Después de haberle manifestado mi gratitud, mi Amor, mi entusiasmo, lo escuchaba, sentía que le hablaba a mi corazón y me sentía feliz, aunque no comprendía qué cosas estaba susurrándome: era segura que me comprendía y que me donaba su Amor.*

*Cuando veía pasar los pececillos, los llamaba, extendía la mano en la esperanza que se detuvieran a charlar un poco conmigo. Alguno rozaba mi mano y esto lo tomaba ya como un saludo, lo tomaba como un regalo.*

*Un poco los envidiaba, porque podían entrar donde yo no lograba, y quizá que maravillas existían en aquellos lugares. Penaba que podrían existir quizá otras Criaturas que vivían bajo el agua, tal vez en aquellas grutas estaban sus casitas, como pequeñas aldeas...*

*Con la misma convicción sentía que en los bosques vivían Criaturas especiales.*

*Imaginaba que jugasen a las escondidas conmigo, porque tenía la sensación que me estaban observando.*

*Seguramente me estaban sonriendo, porque yo no las veía, mientras ellas podían verme...*

*Me gustaba mucho más pasar mi tiempo así, sola, en mi mundo mágico, que jugar con los otros niños, que se burlaban de mi cuando les contaba todas estas cosas.*

*Cuando iba a la escuela en las ciudades vecinas, me hacían sentir diferente, porque habitaba en la colina, me hacían sentir inferior y se burlaban de mí.*

*Esta situación por un cierto periodo me generaba una sensación de malestar y en esos momentos yo también hubiese querido habitar en la ciudad, para ser considerada como mis otros compañeros.*

*Pero cuando volvía a casa e iba a visitar a mi amigo arroyo, transcurriendo allí mis domingos, comprendía la suerte que tenía de poder ir descalza por mi arroyo, de poder acostarme en el prado, de correr, de saludar a mis amigos los árboles, de vivir momentos hermosos en ese mundo maravilloso.*

*De niña lloraba a hurtadillas cuando veía cortar la hierba y las florecitas, sentía que sufrían y sabía que luego habrían muerto. Sufría por la hierba y las florecitas que la gente pisaba...*

*Incluso hoy, naturalmente de manera diferente, siento un poco de tristeza cuando veo cortar la hierba, las flores y desearía poder caminar por los prados sin pisarlos...*

*En esa época pensaba que fantaseaba un poco mucho, que era realmente un poco diferente, porque mis compañeras pensaban a otras cosas, a otros juegos, a los chicos...*

*Los Ángeles me han confirmado que mi mundo mágico no era la ilusión de una niña demasiado ingenua, sino que era una hermosa 'Casa', una maravillosa 'Familia', una gran 'Escuela' donde aprender cómo vivir la vida, cómo amar, cómo amar, cómo donar, cómo consagrarse.*

Pregunta:

*¿Cómo puedo sentir la Naturaleza?*

Respuesta:

“Juega con el agua, juega con las hojas, juega con las flores, juega con los árboles, hasta que tu corazón pueda alegrarse, el Alma sentirse libre, respirando la transformación de aquellos lugares, donde todo es nuevo siempre.

Porque donde existen los árboles, el agua corre, las flores crecen, cada día es nuevo, porque existirá una nueva flor, porque no existirá más la flor de ayer, y porque el agua, corriendo, será cambiada.

Y está allí la magia: todo parece igual, sin embargo todo continúa a cambiar.

Observando todo esto, descubriendo todo esto con el corazón, no con los ojos, sino con el corazón, comprenderás la vida, de la vida la esencia, comprenderás el Antiguo, el porqué de este viaje, sentirás la vida.

Despertarás en ti una sensibilidad nueva, una sensibilidad nueva, una percepción nueva, una intuición nueva, pero que ya existe dentro de ti.

Y descubrirás, sentirás, conocerás, sin más necesidad de libros o palabras.

En estos lugares, juega con las flores, con las hojas, con el agua, habla con los árboles, canta con los pajarillos, y luego deja entrar todo en ti, abriéndote completamente, escuchando atentamente.

Y todo esto que vibra en estos lugares, todo esto que de Antiguo vuelve a vibrar en estos lugares, vibrará dentro de ti, te

ayudará a una grande unión con el Antiguo, te empujará a lo nuevo, te ayudará a unirte a Nosotros, porque allí es más fácil sentirNos.

Y Nosotros allí vibraremos intensamente, intensamente, y Nos sentirás.

Muchos ‘Corazones’ están preparados a este contacto con la Naturaleza, otros lo están menos, por su historia, pero siempre estos lugares pueden ser de gran ayuda.

Y siente el perfume de las flores, pero también del agua y del aire, porque incluso el agua y el aire tienen su perfume, y serán los perfumes a hacerte recordar, a hacer que salgan desde las profundidades tus bellezas.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo aprender de la Naturaleza?*

Respuesta:

“Entre los arboles puedes descubrirte un árbol, como un árbol transformarte, como un árbol andar por el mundo, cuando como un árbol sabrás amar, como un árbol sabrás proteger, como un árbol sabrás recibir cada viajero.

Vete al bosque y quédate allí, delante del mar quédate allí, y de estos siente la fuerza, siente Nuestra fuerza, siente su Amor y Nuestro Amor.

Vete serena y serás un árbol fuerte. No temas, dirige tus ramas hacia el cielo y sonríe al cielo, así sentirás tu savia correr, Nuestra savia.

Observa los árboles para aprender a recibir y donar.

Acompaña a los bosques a la niña que hay en ti y haz que juegue con las hojas, haz que juegue con las flores, haz que hable con las flores y Yo, como una Niña te acompañaré allá.

Mueve las hojas para descubrir lo que está naciendo debajo de ellas, lo que está brotando y también descubrirás qué está brotando en ti.

Haz que juegue así tu Niña, para que se alegre en el descubrir, para que sienta en este juego las emociones que el descubrimiento regala.

Y allí habla a tu Niña y como una Niña habla a las flores.

Siente la alegría de este juego, la alegría de tener una Niña que juega con las flores, que habla con las flores.

Te sentirás una mujer que puede enseñar a una Niña, pero también que sabe jugar como una Niña.

Entonces te será todavía más fácil volver a ser Niña y en la tierra hundir tus manos, entre la hierba llevar tu rostro, hasta que se puedan despertar, con los perfumes de la hierba y de la tierra, recuerdos de unión con la Tierra, con el Cielo.

Juega y haz jugar, acompaña a la Niña que existe dentro de ti y por Mí déjate acompañar.

Sonríe y juega, con el agua, con las mariposas y con el agua aprenderás a fluir en la vida, con las mariposas dejarás volar tu corazón, tu Alma.

Y siéntete Niña, mariposa, siéntete flor, agua, ama a la tierra, ama al cielo.

Estos juegos parecen simples, pero no todos con facilidad en la tierra las manos hunden y el rostros entre la hierba llevan, no todos con el agua y con las flores saben jugar.

Estos juegos te ayudarán a reencontrar la verdadera simplicidad, te ayudarán a saborear nutrientes nuevos, fuentes nuevas de alimentación, a convertirte como la tierra, como el

árbol, como la flor, como el agua, como el cielo, entonces te unirás al Cielo, al Universo.

Vete a los prados, a los bosques, a la orilla de un arroyo o cerca del mar para aprender como en una gran escuela.

Muchas melodías alegrarán tu corazón, melodías y notas nuevas, porque allí no sólo los pájaros sentirás cantar.

Para aprender y para alegrarse, vacía tu corazón, tenlo libre de todo lo que no es Amor, no es Luz, no es alegría.”

Pregunta:

*Siento que ir a los bosques me ayuda a afrontar lo cotidiano.*

Respuesta:

“Existen bosques que regeneran el corazón, nutren el Alma, refuerzan el cuerpo, bosques que llevan a reconectarse con la Esencia, a aprender el lenguaje del Alma.

Existen además los ‘bosques’ que encuentras en la vida y estos son las situaciones difíciles, los acontecimientos dolorosos, los obstáculos, las pruebas.

Gracias a los bosques que te refuerzan, que te nutren, que te regeneran, que te ayudan a volverte una Niña especial que conoce el lenguaje del Alma, encuentras la fuerza para atravesar los ‘bosques’ que la vida lleva, ‘bosques’ dónde se pueden verter lágrimas, sentir temores, no ver la Luz.

Ellos son grandes medios de crecimiento, de evolución, de preparación. He aquí porque os empujamos a ir.



Podrás reforzarte abrazándote a un árbol que se está despertando a la llamada de la primavera y podrás sentirte un árbol que se está despertando a la grande primavera de tu vida. Viviendo en medio de los bosques que la vida real expresa y la esencia de la vida manifiestan, tendrás más fuerza para vivir tu vida.”

Pregunta:

*En la Naturaleza siento una fuerza particularmente intensa...*

Respuesta:

“En la Naturaleza existe una fuerza especial.

Sabes coger con conciencia todo lo que en ella está, porque es la concientización de estar allí que te ayuda a saborearlo, es el contacto consciente que te ayudas a aprender y a percibir de ella cada expresión.

Camina descalza sobre la tierra, siente su energía, el Amor, siente su fuerza, su sostén.

Abraza un árbol y sientes que entra dentro de ti todo aquello que hace que el árbol crezca muy alto, aquello que lo hace fuerte, aquello que hace que sea de ese color intenso.

Saborea el agua y siente que esa agua no solo te quita la sed, sino que nutre con todo lo que contiene, limpia todo tu Ser.

Cuando tomas el alimento que la tierra te ofrece, presta atención a su sabor, siente con el corazón todo aquello que la Naturaleza regala.

Muchas cosas se despertarán de ti y podrás comprender que ya tienes todo dentro de ti, que no necesitas nada más, nada más. Así te despegarás de todo lo que es ilusión, sin pensar de dejar, sin sentir de dejar, pero con la alegría de descubrir, de hallar. Vive conscientemente todos los momentos en los cuales estás en la Naturaleza, no los vivas sin estar allí con la parte más profunda de ti, de lo contrario no aprenderás sus enseñanzas, no obtendrás de ello todos los beneficios, no recogerás sus regalos.”

Pregunta:

*En algunos momentos me parece de percibir una música entre los árboles y me vienen ganas de bailar...*

Respuesta:

“La danza es la expresión de sentimientos, de sensaciones, de conocimientos.

La música puede hacer despertar in ti aquello que te hará danzar, porque la danza verdadera está dentro, está dentro.

Es algo adormecido, que con los notas de la música se despierta, inicia a moverse, se extiende, se alza, inicia a danzar dentro, y he aquí que luego el cuerpo lo sigue.

El viento tiene sus notas, el fuego tiene sus notas, el agua tiene sus notas.

Todo en la Creación tiene un sonido, una melodía.

Es esta melodía que puedes percibir, que puedes recordar y nacerá en ti el deseo de danzar la danza de la Vida.

De pié escucha el viento, deja que el viento entre dentro de ti: te hará conocer una melodía.

Acércate al agua, siente del agua el parloteo, descubre su melodía, haz que entre, llévala a lo más profundo, para que pueda despertar tu interior.

Acércate al fuego, siente el sonido, la música que sale de las llamas, hazla entrar en la profundidad esta música..., y el cuerpo iniciará a danzar.

Incluso el silencio de la Naturaleza tiene una melodía, es una melodía antigua, la melodía de la Vida... y he aquí que el cuerpo retoma la danza.

Usa la danza como expresión, como lenguaje.

Estas melodías te pueden llevar más allá de la danza, te pueden llevar al Amor, a la unión con el Universo.

Una vez más la Naturaleza se convierte en fuente de enseñanza, de alegría, de crecimiento.

Observa en los detalles como la Naturaleza se expresa, se mueve, vive.

Disfruta esto que ella te ofrece, esto que una flor puede regalarte, cómo una hierba puede curarte, cómo una fruta puede nutrirte.

Llevan dentro de ti los perfumes de la Naturaleza y ellos despertaran en ti tesoros, recuerdos, intuiciones, capacidades.

Toca la tierra, el árbol, las flores para recordar las antiguas artes.

Danza con estos sonidos, con estas músicas, y todo te llevara a unirte con el Todo.”

Pregunta:

*En el bosque me siento una Niña.*

Respuesta:

“Toda la Naturaleza puede hacerte sentir una niña por Mi amada y protegida. El bosque y la Naturaleza toda ayudan a aprender los lenguajes que un corazón de niño conoce.

Habla a los pajarillos, a las flores, a las plantas, a las mariposas, a todas las Criaturas del bosque, quiérole, acarícialo, escúchale.

Siéntete dentro del bosque como en una casa y escucha quien te habla en el silencio.

Pero lo mismo sucede en una playa delante del mar o en un prado delante de un valle.

Toda la Naturaleza es una ‘Casa’, es una ‘Escuela’.”

Pregunta:

*En la Naturaleza me gusta sobretodo ir sola.*

Respuesta:

“Existen momentos diferentes para necesidades diferentes, para emociones diferentes.

Momentos en que puedes crear una intensa unión con quien te está cerca en esta bellísima ‘Casa’, puedes aprender con quien

te está cerca en esta gran ‘Escuela’, puedes saborear la fuerza que nace del estar juntos.

Pero son indispensables incluso momentos en los cuales sola entras en estas aulas de sabiduría antigua, en estas aulas de preparación, de purificación, de regeneración, de silencio, porque así puedes sentirte unida al Todo, con el Universo, puedes sentir completamente Nuestra Fuerza en la gran fuerza del Todo, puedes sentir la onda de Amor que se crea cuando el corazón está unido a todas las Criaturas, a todos los amigos que allí existen.

Así estarás preparada a todo, sentirás que el camino es un encontrarse, pero también un andar solo, con la propia historia.”

Pregunta:

*Siento a la Naturaleza como mi refugio.*

Respuesta:

“La Naturaleza es una ‘Casa’ que siempre tiene las puertas abiertas, agua lista para quitar la sed, alimento listo para nutrir, una cama lista para renovar, una ‘Casa’ dónde fortalecerse para luego regresar al mundo aún más fuerte, aún más preparados para vivir serenamente la cotidianidad.

Allí puedes reforzar el cuerpo y el Alma, colmar el corazón.

He aquí porque en aquellos momentos de silencio en los que puedes fundirte con la tierra, con el cielo, con los árboles, con ‘Quien’ allí vive, te sientes en ‘Casa’.

Y más te calmas la sed y te alimentas en esta ‘Casa’, más tendrás la fuerza de donar, ayudar, sin cansarte.

Más te quedarás en esta ‘Casa’, más hallarás tu Esencia.”

Pregunta:

*Mientras estaba en la Naturaleza he sentido un Amor nuevo.*

Respuesta:

“Has percibido incluso el Amor de aquel mundo invisible que existe en la Naturaleza, invisible pero real.

Has percibido el Amor de la Luz, de la cual has partido y hacia la cual estas yendo.

Has comprendido que todo aquello que creías vida era una pequeña parte de la gran realidad que existe alrededor tuyo.

En esos momentos sientes el Alma y sintiendo el Alma sientes el mundo del Alma, un mundo de paz, de Amor, de Luz; sientes que este mundo existe realmente, vibra intensamente.

Camina con los pies descalzos sobre los prados, siéntate entre las flores y acuéstate en el césped, en la playa, en la tierra y tu cuerpo se reforzará, recibirás la energía que la tierra da, que ‘Quién’ habita allí puede regalarte.

Todo esto despertará emociones inimaginables ahora.

Ama la tierra, ama el cielo, el mar, las estrellas, ama las flores, los árboles y todas la Criaturas de la tierra, del cielo, de los mares y te sentirás amada por el Universo.

Reconocerás vibraciones sutiles, percibirás un mundo para ti desconocido.”

## *Comentario*

*En la Naturaleza he probado grandes emociones y grandes alegrías que deseo compartir contigo.*

*Le he vivido cuando me he acostado sobre la tierra y he sentido el seno de la Madre Tierra;*

*cuando he apoyado el rostro entre la hierba y he olido los perfumes de la tierra;*

*cuando he creado con las hojas secas una bonita manta debajo de la cual me he escondido por juego.*

*Le he probado cuando he permitido a las olas del mar de hacerme hacer las volteretas y, extendida sobre la arena, me he dejado acariciar por el sol;*

*cuando he abrazado intensamente un árbol y he sentido su abrazo;*

*cuando he trepado el arroyo;*

*cuando he caminado descalzo por los prados, por los senderos, por los bosques, en el barro, en la playa;*

*cuando he saboreado los brotes recubiertos por las hojas secas; cuando he dejado que las hormiguitas subieran sobre a pies, que las mariposas vinieran entre las manos, que una mariquita caminara entre los dedos, que una abeja se posara sobre el cuerpo, que los perros me lamieran las manos, el rostro.*

*Le he sentido cuando he dormido bajo las estrellas, he velado hasta el alba, me he perdido en un ocaso, he sonreído por un arco iris, he fantaseado con las nubes, he soñado con una estrella fugaz;*

*cuando he danzado alrededor del fuego;*

*cuando he escuchado todas las melodías de esta hermosa 'Casa', he aprendido las enseñanzas de esta maravillosa 'Escuela'.*

*Estos son solamente algunos momentos de una lista infinita...*

*Gracias Gran Luz por haberme regalado este mundo maravilloso que esta la Naturaleza.*

*Gracias Ángeles por haberme ayudado a descubrirla como una 'Casa', como una 'Escuela'.*

*Gracias porque me acompañáis como una niña a jugar en este mundo mágico, en este mundo de Amor.*



VI

*El Amor*

## Comentario

*Querida Alma Luminosa, no te hablo del Amor, sin embargo te regalo el Amor que tengo en el corazón, porque el Amor se puede dar a conocer solamente donándolo.*

*Cuando una mamá toma en brazos a su niño, lo lleva al corazón, lo aprieta fuerte a sí, lo nutre y lo hace crecer con su Amor, lo conforta y lo alienta con su Amor, ese niño no ha sentido hablar del Amor, pero ha conocido y sentido el Amor de la mamá, no lo olvidará jamás, aquel Amor representará los cimientos de su vida.*

*Cuando un niño siente la mirada tierna de un padre que vigila sobre de él, siente el apretón de su mano fuerte que lo acompaña en sus pasos, ese niño no ha sentido hablar del Amor, pero ha conocido y sentido el Amor del papá, ese niño crecerá fuerte y seguro.*

*Cuando un hijo siente el brazo del padre que se posa sobre sus hombros en prepararlo para la vida y, una vez preparado, es dejado libre de vivir su vida, aquel hijo no ha sentido hablar del Amor, pero ha conocido y sentido el Amor del padre, aquel hijo irá sereno por la vida, caminará seguro por su Sendero.*

*Cuando miras a los ojos a la persona que amas, permites a su mirada de entrar dentro de ti, de percibir el latido de tu corazón y del corazón conocer los sentimientos y las emociones, cuando acoges los sentimientos, las emociones de la persona querida, el Amor crea la unión de los corazones, la fusión de las Almas. No se ha pronunciado palabra: sólo se ha permitido al Amor de vibrar de corazón a corazón, de Alma a Alma.*

*Cuando acoges el alba, acompañas el ocaso, te calientas con los rayos del sol, te dejas acariciar por el viento, abrazar por el mar, sustentar por la tierra, cuando abrazas un árbol, sueñas con las estrellas y entras así en el latido del Universo, no has oído alguna palabra: te has dejado penetrar y envolver por el Amor del Universo.*

*Cuándo levantas los ojos al cielo y sientes el corazón desbordar de Amor por lo Divino, por tu Ángel, sientes que de tu Ángel, del Cielo, de la Gran Luz, llega a ti la forma más alta de Amor: allí más que nunca no existen palabras.*

## *Mensaje de Amor de los Ángeles*

“Somos muchos a protegerte, somos muchos a quererte, somos muchos a esperarte para conducirte hacia la Luz, hacia el Amor.

Siente Nuestras alas que te protegen, siente Nuestros brazos que te toman en brazo, Nuestros corazones que te aman, mira Nuestra Luz que te conducirá hacia la Gran Luz, siente Nuestro Amor que te conducirá hacia el Amor, en el Amor.

Eres para Nosotros un ‘Regalo’ precioso, eres para Nosotros un Alma libre que puede alzarse al Cielo.

Abandónate a la Gran Luz, ábreNos el Corazón, descubre tu Luz, la belleza de tu corazón, el lenguaje de tu Alma.

Haz que tu corazón hable, porque él conoce el lenguaje del Amor, haz que tu Alma hable, porque ella conocer el lenguaje de la Luz.

Es el Amor de la Luz que Nosotros te manifestamos, es el Amor que todo comprende, es la dulzura, la ternura que Nosotros llevamos a ti, para que como una niña te puedas sentir, tiernamente acompañada, dulcemente amada, continuamente ayudada, totalmente protegida.

Y es alegría para Nosotros, cuando con dulzura Nos podemos acercar a ti para caminar juntos, tomados de la mano, y simplemente amarte, porque nos lo pides, nos lo permites.

A la mañana cuando te despiertas piénsame delante de ti, sonriente, con la mano extendida hacia ti y envuelto por una Luz, luego a ella une tu Luz, de esta manera esta será más fuerte y quien te encontrará ese día podrá verla en ti.

Despierta en ti también el sol, para que quién te encuentre pueda sentir de ello el calor y la alegría, para que tú también puedas sentir de ello el calor y la alegría cuando no veas el sol. Siéntete calentada por Mi sol, unida a Mi Luz y alegremente camina tus pasos, sabiendo que esta Luz te calentará, te protegerá y un infinito Amor te envolverá, mientras caminas en el Amor.

Cuando unes tu Luz a la Nuestra, pide que la Luz ilumine tu Camino.

En los momentos en que no sabes cómo liberarte de la pesadez que tienes en el corazón, como sanar sus heridas, como transformar el pasado, pídeMe de ayudarte y verás que será fácil descubrir cómo hacer, será fácil Conmigo actuar.

Recuerda que para poder ayudarte totalmente es necesaria tu petición, porque el Amor verdadero sea liberado.

Todo el pasado siempre puede volverse una perla que poner en tu cofre, si lo transformas con la Luz y con el Amor.

No te sientas nunca sola en el actuar, todo haremos juntos, todo viviremos juntos, pero que cada día sea vivido para tu evolución.

Recuerda que cada cosa que desplaza el pensamiento al porvenir o al pasado, te hace gastar energía y tiempo, te hace perder lo que en aquel instante puedes sentir, vivir, conquistar, puede hacer perderte la alegría de vivir abandonada a la Luz, envuelta por el Amor.

Comprendo el vuelo de tus pensamientos, comprendo tus preocupaciones, comprendo los pensamientos que se dirigen al pasado o la ansiedad por el futuro, pero si me pides enseguida ayuda, la voz del Alma te ayudará a sentir, para que tú puedas volver al momento que estás viviendo, para vivirlo en plenitud, para coger su esencia, el sentido más profundo.

Y todo se cumplirá, si permaneces en conexión con la Luz, si apretarás Mi mano, y comprenderás cuanto puedes hacer con la alegría y el entusiasmo de quien vive en la Luz y en el Amor, porque la alegría te dará la fuerza de hacer todo, de vivir todo.

En cada cosa que vives pones tu coraje, todo tu empeño y te transmitiré Mi Fuerza, de esta manera actuaremos juntos, caminaremos, viviremos, conquistaremos.

Recuerda siempre que es y será el Amor tu gran sostén, un Amor verdadero, fuerte, simple, que te ayudará a conocer, a vivir.

Ama con el Amor que hora conoces, porque a través de este Amor aprenderás a conocer el Amor de la Luz.

Camina serena, no temas obstáculos o desafíos que en tu camino puedas encontrar, porque pueden parecer más grandes que el tamaño de tu corazón, más fuertes que la fuerza de tu cuerpo, pero no serán jamás más grandes que tu Alma, más fuertes que la Fuerza del Alma.

Puedes aprender continuamente el arte de amar, porque ello se aprende justamente amando.

Contiene y ayuda con Amor, alienta y calienta con Amor: el Amor te contendrá, te ayudará, te alentará, te calentará.

Cuando tu corazón sufre, cuando siente frío, cuando está perdido, aférrate aún más a Mí, así podrás sentir Mis abrazos, podrás sentirte envuelta por Mi Amor.

Y cuando encuentras un ‘Corazón’ que sufre, que siente frío, un ‘Corazón’ que se siente extraviado, abrázalo, abrázalo

tiernamente y deja abierto tu corazón, libera el alma, así vuestras Almas se abrazarán, y las Almas saben bien expresar el verdadero Amor.

Abrázalo pensando que, a través de ti, también Nosotros podemos abrazar aquel ‘Corazón’, ayudarlo y calentarlo, iluminar su Alma.”

Pregunta:

*¿Pero qué es el Amor verdadero?*

Respuesta:

“El Amor verdadero es alegría, es paz, es tranquilidad, es serenidad, es armonía, es fusión con todo, con el Todo, con el Universo.

A menudo los amores que vives están contaminados por las necesidades, por la posesividad, por deseos que hacen dirigir la mirada a tierra, no al cielo, por lo tanto hacen sufrir. El Amor puro, el Amor verdadero hace mirar hacia arriba, empuja hacia arriba.

Y si dudas tienes que este Amor pueda existir, mira a un niño de tierna edad, mira cómo él vive el Amor.

Es la experiencia que contamina al Amor, pero el Amor puro existe.

Es necesario aprender lentamente a amar de manera nueva, libre, sin miedos, sin necesidades.

Cada uno tiene que llenar su propio jarro con este Amor y he aquí que luego de su corazón desbordará y podrá donarlo.

Imagina, sueña, desea este Amor, porque imaginar, soñar, desear, te ayudará a acercarte a él.”

Pregunta:

*Tengo un grandísimo deseo de tener un compañero y esto me quita serenidad y tranquilidad. ¿Puedes ayudarme?*

Respuesta:

“Ábrete a esta posibilidad, ama éste tú deseo y da un paso más allá con tu fuerza, diciendo:

*- Puedo convertirme en Amor, amar todo, querer todo, recibir el Amor de todo, de todos. -*

Llegará un tiempo en el cual no existirá diferencia entre el Amor expresado a un ‘Corazón’ y aquel expresado a una flor, a un árbol, a la tierra, al cielo, al agua, al fuego, y no habrá diferencia en el Amor que recibirás de éste.

Es una ilusión que el Amor de un compañero pueda llenar el corazón y colmar el Alma.

Aunque sí puede calentar, aunque si puede hacer crecer, no puede ciertamente satisfacer totalmente, porque sólo es una expresión del Amor, no la totalidad del Amor.

Es una pequeña parte, una pequeña fuente, un jarro pequeño.

Sólo lo comprenderás cuando del mismo modo sabrás amar todo y todos, sabrás recibir el Amor de todo y de todos,



saborear todavía más intensamente el Todo, sin necesitar nada, porque el Todo satisface totalmente.

Ama los ‘Corazones’ que encuentras, déjate amar de modo simple, cándido, deja correr el río del Amor y haz entrar dentro de ti todo el Amor que te rodeas, todo Mi inmenso Amor, el Amor de la Gran Luz.

Imagina qué puede ocurrir si tu corazón se une al Mío, en un enamoramiento grande, total y puro.

Descubrirás tu Esencia luminosa, grande, rica, descubrirás de la vida la esencia, descubrirás la Luz de tu Alma.

Cuando hayas reconocido tu Esencia, habrás visto la Luz de tu Alma, saboreado este Amor puro, sólo habrá alegría, paz, Amor, dentro y alrededor de ti.

Ciertamente es bueno superar esta necesidad, pero no es necesario superar este deseo, porque el deseo crea, no limita, no encarcela, mientras la necesidad sí.

Siempre es bonito expresar Amor, el cariño, la ternura, la dulzura, y más contactarás el Amor puro, más estas expresiones calentarán y colmarán el corazón.

No te pongas como meta negar estos deseos, sino superar las necesidades.

Y esto ocurrirá donando y recibiendo abrazos, donando tu Amor y recibiendo el Mío.”

Pregunta:

*A pesar de desearlo mucho, cuando alguien me abraza tengo ganas de huir...*

Respuesta:

“Porque en este momento vas a despertar aquello que quieres adormecer, mientras el verdadero crecimiento es estar serenos con todo, es estar bien despiertos en todo.

Ese abrazo colma muchas partes de ti, pero recuerda aquellas partes no satisfechas o heridas, con las que lo más fácil es adormecerlas o huir.

Mirarlas con coraje te llevará en cambio a vivirlas. Naturalmente no es simple, pero con la sanación que puedes llevar al corazón, con la limpidez de tu comportamiento, con la confianza en ti, podrás superar tu dificultad.

Recuerda que también quién tiene cerca un compañero de viaje puede ser turbado por el abrazo de otro ‘Corazón’ si en su corazón hay algo que sanar, que comprender, que descubrir.

No tienes que temer eso, sino simplemente observar, tomar conciencia y luego actuar.

Transforma la necesidad en deseo, no digas: “Necesito abrazarte”, pero:

- *Deseo abrazarte, deseo ser abrazada.* -

Ésta es la expresión que se tiene que usar siempre para quitar energía a las necesidades y dar energía a los deseos.

Y mientras las necesidades son para sanar, transformar, los deseos crean realidad que vivir.

Son pequeñas cosas, pero muy importantes.”

Pregunta:

*Deseo el Amor, pero al mismo tiempo tengo temor de recibirlo, porque sé que puedo sufrir. ¿Cómo puedo hacer?*

Respuesta:

“Imagina un jarro hermoso, pintado, precioso, pero vacío.

Es natural que se tema llenarlo, si en el pasado, llenando otro jarro, este se ha roto, por lo tanto se trata de proteger el jarro nuevo no vertiendo nada dentro.

Pero así corre el riesgo de no usarlo, de volverlo inútil, feo.

Ahora sientes este temor, porque todavía tienes en mano las piezas del otro jarro.

Existe quien conserva las piezas del jarro roto, porque quiere recomponerlo y así pierde todo aquel Amor que habría llenado muchas otros jarros.

Existe quien mira el nuevo jarro y no lo toca, no lo usa.

Existe quien tiene el coraje de arriesgar y, arriesgando, puede hacer resplandecer los colores bellísimos y encontrar un bálsamo, un elixir precioso que lo hará aún más luminoso, más precioso.

Y este jarro es tu corazón.

Si lo dejas vacío, dentro habrá espacio para el miedo y este no irá nunca, pero si tienes el coraje de llenarlo de Amor, el miedo ya no tendrá espacio.

Ese coraje existe en ti, basta que tú lo elijas.

Algunos ‘Corazones’ luchan contra los miedos, piensan de tener que caminar con los miedos, no saben cómo abandonarles.

Es fácil: basta sustituirle con Amor.

Quien ama no teme, quien vive el Amor con el miedo no ama.

Y así puedes descubrir si realmente amas y quién ama realmente, puedes reconocer el verdadero Amor.

Ahora puedes comprender y ayudar a comprender cómo el Amor quita espacio a los miedos, cómo el miedo quita espacio al Amor.

Y cuando alguien te dice:

“Yo amo, pero temo que...” o bien: “Yo amo, pero tengo miedo de...”,

tú con dulzura puedes responder:

*- No puede ser así, porque si amas no puedes tener miedo, no os pueden ser el Amor y el miedo en el mismo espacio, no es posible. -*

Es como verter en el agua pura un líquido oscuro: el agua no puede quedar pura.

Aquel líquido es el miedo, el agua es el Amor.

Cuando se le permite al miedo de entrar en el Amor, el Amor ya no puede ser tal.

Llena tu jarro con el Amor nuevo que te ayudaré a descubrir, a recibir, a donar, y testigo serás que el miedo desaparecerá, testigo serás que el jarro todavía más brillará, testigo serás que con el corazón colmado de Amor el Alma es ligera, libre, asciende hacia la Luz, porque es el Amor que hace volar el Alma, es el Amor que eleva.

Tire a la basura todas las piezas sueltas, con alegría, con gratitud, porque aquella experiencia algo siempre te ha donado, porque también aquellas piezas sueltas te empujarán, si tú las dejas, a tomar en mano este nuevo jarro, pintado, luminoso.

Envuelta por el Amor, podrás sanar las heridas que tienen que ser sanadas, pero no sufrirás, y si lágrimas dejarás correr, serán lágrimas de sanación, lágrimas de transformación, lágrimas de Amor.”

Pregunta:

*Me es difícil amar todo y a todos...*

Respuesta:

“Inicia a amar los ‘Corazones’ que sientes de poder amar, que sientes que te puede amar con aquel Amor que deseas recibir. Inicia a amar lo que te rodea, porque el Amor puede venir de más fuentes.

Luego será natural amar todo y a todos, pero tienes que dar el primer paso para confiarte, para sentirte segura.

Abraza, ama, ofrece ternura, déjate abrazar, déjate amar, pide ternura, y todo esto secará tus alas que han sido bañadas y, secadas por el Amor, tus alas elevarán el Alma libre hacia el Cielo.

Libre en el Cielo, el Alma enseñará a tu corazón la compasión que te llevará a amar todo y a todos.”

Pregunta:

*¿Cuáles son estas fuentes de las que hablas?*

Respuesta:

“Cuando estás junto a un ‘Corazón’ puede expresar de alguna manera, un tipo de Amor y recibir de aquel corazón un tipo de Amor.

Cuando estás junto a un árbol, amas de otra manera y de aquel árbol recibes un Amor diferente.

Y así cuando estás junto a una flor, cuando amas la tierra, el cielo, el alba, cuando amas el atardecer, las estrellas, el mar, cuando amas las Criaturas del cielo y la tierra.

Llena el corazón con estos amores diferentes, descubres estas fuentes inagotables de Amor y manifiestas el Amor de muchas maneras.

Sólo al final descubrirás que en realidad existe una sola manera de amar, existe un único Amor.

Pero éste sucederá después, después de que habrás amado con la misma intensidad un ‘Corazón’, un árbol, una flor, el cielo, la tierra, y del cielo y de la tierra las Criaturas.

Cada cosa, cada Criatura ama con la misma intensidad, porque es la intensidad con la que amas que te hará descubrir el Amor verdadero.

Cuando eliges de vivir el Amor y por Amor, no puedes amar más o menos intensamente algo o alguien, sino que amarás intensamente cada cosa y a todos.

Parece difícil, en realidad es vuestro modo de amar que es difícil, porque tiene límites, tiene velos.

Esta manera nueva de amar que te ayudamos a conocer es simple, no le temerás, porque sentirás que no te hará sufrir.

Y este Amor no hace diferencias entre hombres y mujeres, sentirás que todos son Almas, Almas Luminosas, y esto es ir más allá de una gran barrera.

Ves a todos sólo como Almas que pueden recibir el Amor de una manera nueva, que pueden donar el Amor de una manera nueva, recordando que lo que se consagra, lo que se comparte, es recibido por un Alma, lo que se recibe es de un Alma que es donada.”

Pregunta:

*Querido Ángel, siento el deseo de abrazarte...*

Respuesta:

“Y Yo te envuelvo con Mi Amor, para tenerte entre los brazos, para darte las gracias por este diálogo que mantienes Conmigo, por la posibilidad que Me das de hacer sentirte Mi Amor, de abrazarte tiernamente.

Mientras descansas, Me es fácil hacerlo, porque te vuelves una niña que sueña el Amor y nada más, pero juntos llevaremos a la Niña que existe en ti a dejarse abrazar también cuando está alerta, cuando está despierta, porque ya no temerá al Amor.

Cuando quieras, diMe:

*- Deseo tu abrazo, abrázame. -*

Y esto Me permitirá de abrazarte en ese momento, que Me sientas aún más intensamente, de ayudarte más, porque mientras Me pedirás los abrazos, te abrirás a Mis abrazos, permitirás muchos cuidados, sanaciones, transformaciones.

Alterna este juego con otro, un juego en donde visualizas la Niña que existe en ti que te pide de ser abrazada, lleva entonces los brazos alrededor del cuerpo y siente como la abrazas.

Estos dos juegos, que juntos haremos si tu así lo desearás, crearán olas, olas que van a traer más y más a la alegría, al Amor.

Si estos juegos crearan alguna lágrima, repítelos más a menudo, porque te llevarán luego a sonreír.

Ellos pueden ser una sanación para tu corazón, y las sanaciones profundas pueden hacer nacer lágrimas, pero llevan luego a sonreír más.

Cuando das un abrazo, recuerda que si quieres, allí en ese momento, puedes ser un medio Nuestro, porque también Nosotros podemos aferrar y calentar aquel ‘Corazón’ que abrazas.

Cuando aferras un ‘Corazón’, piensa que estás ofreciendo a Mi las manos, el cuerpo, los brazos, el corazón.

Recuerda que un corazón también se sana con los abrazos, con manifestaciones de Amor y dulzura.”

**Pregunta:**

*En algunos momentos siento tanto Amor en el corazón que no logro casi respirar...*

**Respuesta:**

“Déjalo salir, dónalo, porque el Amor hace desbordar el corazón.

En los momentos en que el corazón desborda, acaricia, aferra el corazón de alguien, sonríe de Amor a los ‘Corazones’ que te circundan y no digas nada, simplemente ama.



Dejando salir el Amor que tienes en el corazón, el corazón se llenará de otro Amor; dejando salir del Alma la Luz, en el Alma entrará una Luz nueva.”

Pregunta:

*Desde hace algún tiempo me dicen que la luz de mis ojos ha cambiado.*

Respuesta:

“Esto sucede porque has tenido el coraje de eliminar lo que ofuscó tu Luz: son velos que crea la experiencia.

Cuando se apartan, se manifiesta la propia Esencia, se manifiesta la esencia de la Luz, la Luz se siente, se ve, resplandece.

He aquí porque esta Luz en tus ojos ahora ha sido reconocida.”

Pregunta:

*¿Por qué tengo dificultad a decir: “Te amo”?*

Respuesta:

“Si a menudo lo dijeras a los ‘Corazones’ que amas, esta dificultad desaparecerá mucho más rápidamente. Es una

expresión grande, una expresión que encierra mucho más de lo que ahora puedes conocer, es una expresión que abre al Amor. A veces en el abrirse al Amor se teme de ser frágiles, vulnerables.

Siente la grandeza de esta expresión, pero no temas de manifestar Amor, si como Alma amas.

El Amor es natural, recuerda que estáis hechos para amar.”

Pregunta:

*Incluso deseando manifestaciones de afecto, tengo dificultad para hacerlas y recibirlas.*

Respuesta:

“Si sientes esto, piensa a cuánto te has alejado del corazón por las heridas que has recibido en muchos viajes justo en el corazón, en este corazón tan desconocido, tan hermoso.

Muchas han sido las experiencias bonitas que os llaman de nuevo al Amor y muchas han sido las experiencias que han creado dolor, que han ofuscado vuestra Luz.

Si bien estas muy atenta, percibes que el Amor que conoces y al cual un poco temes no es lo que deseas, pero cuanto más expreses los sentimientos, más sentirás de acercarte a aquel Amor que no hiere, que no crea sufrimientos, porque el Amor verdadero, el Amor puro sólo conduce al regocijo.”

Pregunta:

*Cuándo amo, siento dentro de mí una música nueva.*

Respuesta:

“Porque es precisamente el Amor que te hace sentir nuevas melodías.

Descubrirás poco a poco que la vida es una gran música que acompaña el Alma hacia un futuro cada vez más luminoso, cada vez más bonito.

Y un gran cambio puede ocurrir en ti, en la profundidad, cambiando música, viviendo en la sencillez, con candor, con disponibilidad, con la sonrisa.

Esta música que poco a poco conocerás y vivirás, colmará tu corazón.”

Pregunta:

*¿Es verdad que el Amor protege y aleja las dificultades?  
Siento mucho la necesidad de ser querida.*

Respuesta:

“El Amor, la Luz, la alegría, mantiene lejanas las olas altas y los vientos fuertes.

Cada vez que el corazón está triste, llévalo enseguida a la alegría, envuélvelo con la Luz y manifiesta Amor, porque ese

momento de tristeza podría hacer acercar las olas altas y los vientos fuertes.

No temas nada y de prisa vuelve a sonreír, porque esto desarmará, con Nuestra ayuda, las dificultades.

Transforma, amando, cada momento de tristeza, de temor, de preocupación.

Cuando necesitas Amor, dona mucho más Amor.

Cuando el corazón esté triste, sonríe mucho más, y la sonrisa volverá a ti.

Cuando estás cansada de continuar el viaje, de actuar, sigue caminando y actuando, y Mi Fuerza entrará en ti.

Como ves es lo opuesto de lo que quizás hasta ahora has conocido.

Cuando tenéis sed, estáis acostumbrados a pedir agua, mientras con Nosotros aprenderéis a ofrecer agua para calmaros la sed.

Cuando tengáis hambre y ofreceréis un trozo de pan, quizás el único que tenéis, seréis nutridos totalmente.

Dona tu sonrisa, habla de paz, de Amor, de Luz, emana paz, Amor, Luz: todo a tu alrededor vibrará de Amor, en la paz, y serás envuelta por la Luz.

Construye tu refugio con la sonrisa, con la serenidad.

No temas nada, porque si así hicieras, en todo aprenderás a sonreír, todo puede cambiar.

Emana sonrisas, Luz, Amor y paz con todo tu ser, construyendo así el refugio más fuerte, el refugio más grande, y todo el resto no te tocará.”

Pregunta:

*¿De qué manera puedo donar Amor?*

Respuesta:

“Imagina de ser un árbol fuerte, con muchos frutos, y dona estos frutos a todos los ‘Corazones’ que pasan junto a ti, sin importar si son prisioneros en sus manos o gozados o depositados en un rincón.

Si imaginas de ser un árbol con muchos frutos y deseas donar estos frutos, encontrarás muchas manos extendidas en busca de ellos.

Si los frutos son rechazados, en ese momento sonrío y continúa a ofrecer.

Este te hará ser un árbol especial, te hará conocer el desapego en el Amor.

Así vivirás el perdón, porque es perdonando todo y a todos, que se puede donar luego todo a todos.

Y volviéndose un árbol tan especial, comprenderás y vivirás la compasión, porque la compasión forma parte del Amor verdadero.

Sabrás donar Amor en libertad, amar dejando libres, amar permaneciendo libre. Y el Alma libre hace cantar, se regocija.

Sueña con el momento en que todo y a todos con este Amor amarás. Sueña cuando con la Luz de tus rayos, de Nuestros rayos, a todos y todo envolverás.

Sentirás de pertenecer al Todo, recibirás el Todo.”

Pregunta:

*Amo mucho abrazar los árboles, ¿pero por qué en algunos momentos pruebo sufrimiento?*

Respuesta:

“Porque sientes que aquel árbol es puro, te está donando el Amor puro, y ahora deseas sólo eso.

Cuando se contacta el Amor puro, caen lágrimas de nostalgia, porque en ese momento el Alma te susurra: “El Amor puro existe, vuelve a la Fuente y lo encontrarás.”

Nacen emociones intensas, llantos intensos, pero también una emoción que no puede ser definida con palabras: es sentir con el Alma que esta Fuente existe, es hacer tocar el Alma por este Amor que ya existe.

Y cuando llegues a esta Fuente, sólo existirán alegrías, sólo lágrimas de alegría y vivirás el éxtasis.”

Pregunta:

*Amo a quién está junto a mí, pero prefiero estar entre la Naturaleza.*

Respuesta:

“Ama el sol cada vez más para desear de convertirte en sol.

Ama la lluvia como una gran amiga para desear convertirte en agua que alimenta.

Ama el viento como un compañero que te empuja dulcemente hacia arriba.

Ama el fuego para despertar aún más en ti el fuego de la vida.

Ama el día como la noche, el atardecer como la aurora.

Amando más intensamente todo, te acercará al Amor verdadero, te acercará al Amor del Universo, vibrarás con el Amor del Universo y aún más amarás a quien te está cerca, junto a ti.

Pide a quien amas de pasar algún momento contigo en silencio, para que en el silencio vuestras Almas puedan dialogar, para que en el silencio os podáis expresar mejor aquello que las palabras no pueden expresar.

Expresando Amor a menudo las palabras no dicen lo que estáis sintiendo, pero cuando quedáis allí en silencio, he aquí que los corazones se hablan, se entienden, comunicáis con el lenguaje del Alma. Pero hace falta estar allí, estar allí juntos.

No puedes decir a un ser querido: “Te amo intensamente” y permanecer lejos de él.

No puedes decir: “Te sueño, te deseo”, y luego no estar con él. Quien está junto a ti lo está por su diseño, por su evolución, pero su presencia es motivo de crecimiento, de evolución también para ti.

El ser amado necesita también sentirse seguro con tu presencia, necesita recibir tus ternuras, las caricias, las dulzuras, necesita sentir tus vibraciones de Amor.

En la Naturaleza te encuentras a ti misma mucho más fácilmente, pero ama todo y a cualquier persona con la misma intensidad, con el mismo placer, sólo así amas con un sólo Amor, regalas un sólo Amor, te convierte en Amor, entras en el gran Amor del Universo.

Pide a quien está junto a ti de sentarse contigo y respirar juntos el Amor, de elegir de sentir dentro aquello que late, aquello que dentro se mueve simplemente estando allí juntos, en silencio, sin ser distraídos por las palabras.

Para hacer esto sirve el coraje, sirve una elección, la elección de amar verdaderamente, profundamente, totalmente, sin condiciones.

Sirve el coraje de ir a descubrir lo que de más íntimo existe en la profundidad y observarlo, donarlo a quien está cerca sin temor, con la alegría de poder compartir el propio interior, de descubrir aquello que en lo más íntimo había sido ocultado quizás por demasiado tiempo o lo que ha entrado en la profundidad y allí ha sido olvidado.

A menudo aquello que se ha ocultado turba la armonía, impide la alegría verdadera, impide la fusión con la persona amada, con el Todo, porque quizás aquello que en la profundidad es abandonado es sufrimiento, es dolor, es temor.

Para vivir totalmente, intensamente, para alegrarse completamente, para querer el Todo, para fundirse con el Todo, para amar a cualquier persona, corazón debe ser vaciado de todo sentimiento que no sea Amor, de cada cosa que no sea Luz.

Se teme a menudo de estar en silencio junto a la persona amada o a otras personas y entonces se derraman ríos de palabras para ocultar emociones y sensaciones, por el temor de descubrirse.

Pero recuerda: es sólo el Amor que cuenta, será sólo el Amor que contará.

Acércate a la Naturaleza, déjate tocar por el sol, por el viento, por la lluvia, por las hojas, por la tierra, por los árboles, por el mar, por todo lo que vive en este Amor especial, este Amor grande, puro, y déjate amar.

Para hacer esto tienes que detenerte, sentarse, abandonarte, tienes que permitir al corazón de abrirse y al Alma de hablar en el silencio más profundo.

Es la misma cosa con los compañeros de viaje, con los que puedes tener relaciones diferentes, sentir amores diferentes.



Para recibir su Amor, para hacer sentir tu Amor, tienes que detenerte, sentarse cerca, en silencio, y en aquel silencio permitir a los corazones de abrirse, a las Almas de hablar, de unirse, de conocerse, de derretirse.

Observa aquello que te impide estos momentos, para comprender aquello que existe dentro de ti para modificar, para sanar, para desarmar, para dejar ir.

Siente y ama el compañero viento que está hablándote, está acariciándote, comprendiendo, acompañando.

Siente y ama el compañero sol que está calentándote, siente y ama a la compañera tierra que está acogéndote.

Debes estar con alegría con estos compañeros especiales, entre los que existen otros compañeros especial invisibles para ti, pero luego, con la misma alegría, debes estar con los compañeros que encuentras en el camino, para intercambiar caricias, para calentar vuestros corazones con las ternuras, para permitir a vuestras Almas de reconocerse, de crecer juntos, para elevaros juntos.

Y será el Amor que hará siempre ocurrir todo, fuera y dentro de ti.

Debes de estar cerca de todo, de todos, para conocer primero el Amor verdadero, puro y convertirte luego en Amor.

Cree en un Amor que te colmará, que colmará todo de ti, que creará todo, que permitirá todo, un Amor que para Mí es imposible hacerte comprender con las palabras, porque este Amor no puede ser explicado, no puede ser comprendido, solamente experimentado, solamente donado.

Respiralo dentro de ti, siéntelo alrededor de ti, suéñalo y así haz entrar el Todo que el Amor crea y dona.

Haz este juego con el corazón de niña, con la mente lejana, con la alegría de descubrir la llave de todo.

Y recuerda que, viviendo intensamente la relación con la Naturaleza, la relación con los compañeros que encuentras en el camino, comprenderás y aprenderás muchas cosas, te alegrarás por muchas cosas.

No existen libros que contienen la sabiduría antigua que la Naturaleza puede donar, no existe escuela más grande que la escuela de la vida, dónde todo sois al mismo tiempo maestros y alumnos.

Pero para aprender estas lecciones, para comprender esta sabiduría, sólo sirve el corazón, un corazón simple, cándido, humilde.”

Pregunta:

*Siento un gran entusiasmo, cuando amo intensamente la Luz, tanto de sentirme enamorada.*

Respuesta:

“El entusiasmo es la llave para vivir la vida, es una medicina para todo el Ser, es un arma indispensable sobre los campos de batalla que existen en la vida.

Usa esta arma, pensando que te estás sanando, que estas conquistando todo.

Siente este entusiasmo en tus manos y ofrécelo, continúa a regalarlo a cada ‘Corazón’ que encuentres.

En todo lo que vives pon entusiasmo, entusiasmo, entusiasmo, y comprenderás la inutilidad de todo lo que impide el entusiasmo, comprenderás cuánto lo que impide el entusiasmo

y la alegría, ralentiza el camino, cansa el corazón, encarcela el Alma.

La alegría hará que te sientas ligera, el entusiasmo te empujará hacia arriba, muy para arriba.

Y quién ama tiene el corazón lleno de alegría, quién ama intensamente vive cada instante en el entusiasmo de encontrar al ser amado, a la amada.

Y aquí, dónde el gran amado es el Amor, la gran amada es la Luz, no os puede ser que el entusiasmo, la alegría, la excitación del gran encuentro.

Conviértete en amante de tu Esencia, amante de la Luz, amante del Amor.

Convirtiéndote en amante, todo lo que harás para el amado se convertirá en fuente de alegría, se convertirá en estímulo para expresar la creatividad y pensarás continuamente en qué hacer, cómo hacerlo, dónde ir, para hacer feliz al ser amado.

El enamorado se consagra totalmente y así te consagrarás a la Luz, al Amor, dejarás tu Alma libre de consagrarse a la Luz, al Amor, a quien encuentras por la calle.”

Pregunta:

*¿Es verdad que las palabras del Amor tienen un sonido que sana?*

Respuesta:

“Recuerda que reconocerán la Luz que existe en ti, el Amor que existe en ti por tus expresiones, por tus palabras, por tus gestos, por lo tanto presta siempre atención a todo eso.

Una caricia hecha con el corazón, sonriendo, puede transformarse en un toque de despertar o en un bálsamo que sana.

Una mirada tierna de Amor puede decir aquello que las palabras no pueden decir. Las palabras van acompañadas con la vibración del Amor, por lo tanto tienen un sonido.

E incluso las palabras que deben expresar un no o firmeza o claridad deben contener el sonido del Amor.

Los sonidos penetran en lo profundo, los sonidos crean, y si son sonidos de Amor se vuelven sanación, se vuelven bálsamo. Es así que el Amor sana, que el Amor calma la sed, conforta, satisface.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo llegar a la expresión del Amor nuevo?*

Respuesta:

“Este Amor puedo infundir en tu corazón para que, antes de donarlo, el corazón sea colmado de ello.

Esto sucede cuando Me lo pides, cuando Me lo permites, vaciando el corazón de todo aquello que no es Amor, no es Luz, no es alegría, donando Amor a tu alrededor.

Nada de aquello que se dona permanece como se dona, pero vuelve multiplicado, incluso si no puedes saber ni cómo, ni donde, ni cuándo ni por qué.

El donar sin embargo debe ser puro, sin esperar nada a cambio, sin programas, solo con la seguridad en el corazón que todo volverá.

Y es donando en cada manera desconocida, en cada forma posible, en continuación, que creas tanto espacio en el corazón, aquel espacio que colmaré con el Amor nuevo.

Creando este río que entra y sale sin obstáculos, sin barreras, te conviertes en Amor y convirtiéndote en Amor estarás unida a la Fuente del Amor, no conocerás más la sed, no conocerás más necesidades, deseos.

Nadie podrá decir de no conocer mi manera de manifestar el Amor, porque sois hechos por el Amor, habéis elegido el Amor.

Es suficiente pensar a todas las atenciones que se quisieran recibir, a todas las expresiones que traerían alegría al propio corazón.

Cuándo encuentras una mano tensa, pregúntate como poderla llenar, cuando encuentras un corazón doliente, pregúntate como poderlo sanar, cuando eres junto a un árbol o a una flor, pregúntate como poder expresar toda la gratitud por la belleza que te ofrece, por los regalos, los perfumes, los colores que desinteresadamente te ofrece. Cuando sientes los pájaros cantar, el corazón canta con ellos.

Y así hace con el agua, con el fuego, así hace con todo.

Siente gratitud por todo lo que te rodea, en el cielo y en la tierra, ésta es una forma alta de Amor, porque bien poco puedes dar al sol, a una estrella, pero puedes dar tu Amor estando agradecida por lo que ellos te donan.

Y he aquí que así sabrás todavía más vivir en la compasión, sabrá con serenidad ser clara, fuerte, también sabrás despegarte de quien no quiere tu Amor, tu ayuda, sin juzgar, sólo comprendiendo.

Todo está aquí, está todo aquí el gran empeño, es esta la gran fuente de una alegría continua, de una serenidad incesante.

Y te sorprenderá de cuanto simple sea navegar por este mar, de todo cuanto el Amor creará.

Y si en ciertos momentos el corazón es triste, dirige la mirada a tú alrededor, diciendo:

- *¿A quién puedo amar ahora?* -

y el corazón volverá a cantar, volverá a alegrarse.”

Pregunta:

*¿Es verdad que el Amor es una elección?*

Respuesta:

“Siempre en la vida existe una gran elección seguida por continuas elecciones.

El Amor se elige.

A menudo, aun buscando toda la vida el Amor, no se lo ha elegido realmente, o porque se le teme o porque se teme de abrirse totalmente a ello.

Si sientes en el corazón esta elección, recuerda que eres libre siempre de vivirla o no.

Ábrete como una flor que abre completamente sus pétalos al sol, no teme su intensidad, no teme sus rayos, incluso sintiendo que penetran en profundidad.

Si esta elección harás, debes de estar consciente y atenta a los temores que descubrirás, porque sólo reconociéndolos, aceptándolos, queriéndolos, los transformarás.

Eligiendo el Amor, eres consciente que la mente querrá todavía hablar más, querrá hacerse todavía escuchar más y hará juegos todavía más sutiles, porque no quiere aquel silencio en el corazón que el Amor requiere, en el corazón dónde la mente no puede tener espacio.

Esto es ser consciente, es tener una visión clara.

Con la concientización puedes aceptar todo, dejar correr todo y permanecer atenta.

Este Amor puede hacer emerger dentro de ti una sabiduría profunda, pero es una sabiduría que la mente no comprende y por lo tanto teme, porque ella no está allí para hablar, es el corazón, ella no está allí para manifestarse, es el corazón.

Abrirse a este Amor, quita espacio y tiempo a la mente, y ella lo sabe, por lo tanto se hecha a hacer mucho más.

Pero Conmigo podrás comprender cuando es ella a hablar o el corazón y por lo tanto decidir si escuchar o no.

Conmigo podrás dejar ir lo que has aprendido con la mente, para vivir lo nuevo que aprenderás con el corazón.

Si eliges este Amor qué hora sientes en Mi corazón, eres consciente de tus temores, de la grandeza y de la fuerza de la mente y sabrás sonreír a los juegos, a las palabras de la mente, aceptarlos y luego aprender con el corazón.

Es descubriendo los temores que todavía descubrirás aún más tus bellezas.

Cuando hayas hablado a la mente, habrás hablado a los temores, te sentirás libre de elegir este Amor nuevo, te sentirás fuerte para vivirlo intensamente.

Con esta total libertad, llámaMe y expresa tu elección.

Si no eligieras este Amor, sentirás en todo caso Mí Amor que te acompañará; si lo eligieras, sentirás Mi Amor con una emoción nueva.”

Pregunta:

*Hacia las personas que amo siento amores diferentes.*

Respuesta:

“Para ti ahora son amores diferentes, pero no lo serán más en el momento en que vivirás el Amor nuevo y te volverás Amor. Llegará en efecto el momento en que sentirás el mismo Amor por cada expresión de la vida.

Visualiza tu corazón como un río como un gran río que sale de ti, que da siempre espacio a cada otro río que puede alimentar su manantial, porque estos pequeños ríos que ahora entran, crearán luego saliendo el gran río del Amor nuevo.

Permite a estos amores diferentes de entrar dentro de ti.”

Pregunta:

*¿Amando intensamente puedo evitar el sufrimiento?*

Respuesta:

“Cada cosa que haces por la Luz y sólo por la Luz, excluirá el sufrimiento.

Más vivirás sólo con Amor, más esto te llevará sólo al regocijo. Y la alegría será grande, incesante, en el momento en que te unirás a Mi para actuar sólo para la Luz, sólo para el Amor.”



Pregunta:

*¿He elegido de amar todo y a todos, tengo igualmente la posibilidad de vivir el Amor con un compañero?*

Respuesta:

“Inicia mirando a tu alrededor, siempre, para poder donar Amor, para poder consagrarte con Amor, para poder calentar como un sol.

Es esta la única vía para la expresión de tu Esencia, es esta la única vía para satisfacer el corazón.

No pienses que amando intensamente todo y a todos, ininterrumpidamente, no tienes la posibilidad de vivir un Amor particular con un ‘Corazón’.

Es fácil temer que consagrarse totalmente, amar indistintamente todo, quitando la posibilidad de una relación con un compañero, en cambio se puede vivir todavía más una relación de crecimiento, una relación de amor especial.

Se trata de cambiar camino, cambiar visión.

Si en las relaciones no eres completamente tú misma, si no expresas totalmente la esencia, si no haces la elección de vivir ante todo el diseño del Alma, estas relaciones seguirán creando sufrimiento.

Lo que cuenta es no detenerse en la búsqueda de un Amor que vivir con un compañero, sino tener la mirada alta en el cielo, sentir que la Esencia de la vida es caminar hacia la Luz, en el Amor.

Ábrete al Amor, lo vivirás si está en el diseño de tu Alma, si serás unida totalmente a la Esencia.

Acepta un deseo natural como el aire que respiras, hazlo trascender dirigiéndolo hacia el Amor verdadero, el Amor puro que tu Alma ha elegido y dará espacio a cualquier cosa el Alma ha elegido.

Si escuchas el corazón, no sentirás la mente, que puede crear dudas o incertidumbres, porque a veces este Amor se lo busca con los ojos, pero cuando se lo encuentra, no se lo ve, porque es un Amor para descubrir sólo con el corazón.

Será el Amor nuevo que transformará cada otro Amor por ti conocido, que te hará entrar en el río de la alegría y la paz incesante hacia los cuales el Amor conduce.

Entonces todos los amores se reunirán en un único Amor que se manifestará de tantas maneras.

Este Amor es un conjunto de tantos ríos pequeños que crean el océano, pero permanecerán siempre ríos para manifestar el océano y llevarlo a todas partes, a todas las personas.”

Pregunta:

*¿Qué es el Amor de Alma?*

Respuesta:

“Es un Amor que va más allá del rostro, de la personalidad, que siente y ve la Esencia de la persona amada.

Es amar con los niños aman, de la manera más simple, más cándida, más pura.

Es ver siempre al ser amado como un niño y amarlo como se ama a un niño.

Es aceptar al ser amado totalmente e ir más allá de lo que opaca su Luz, sólo observar la belleza de su Alma.

Es ver al ser amado ante todo como un Alma.

Es hacer todo lo que puede ayudar al ser amado a descubrirse a sí mismo, su Esencia, sus bellezas, sus tesoros, ayudarlo a expresar los talentos, la Esencia, y alegrarse cuando esto ocurre.

Es sentirse solamente un Alma con la tarea de ayudar otra Alma a caminar libre por su propio Sendero, a vivir su propio diseño, a alcanzar su propia meta.

Es hacer todo lo que puede ayudar a un Alma a resplandecer con toda su Luz.

Es ir más allá de las necesidades del corazón, más allá de lo que el corazón desea hacer, donar, decir, para donar, hacer y decir todo lo que puede ayudar al ser amado a vivir como un Alma libre.

Este Amor se puede vivir y se puede donar sólo si nos sentimos un Alma con la tarea de ayudar y amar otras Almas, si se tiene el coraje de hacer todo lo que es necesario para ser un Alma libre.”

Pregunta:

*¿Cómo debe ser la expresión del afecto entre Almas?*

Respuesta:

“Natural, espontáneo, puro, como las expresiones de afecto entre niños.

Es consagrarse ternuras, dulzuras, sin pensar en las propias ventajas, a los propios deseos, a las propias necesidades, a las propias satisfacciones.

Es un Amor que os hace sentir colmados, fundidos, incluso cuando los cuerpos no están cerca, no están unidos.

En el Amor nuevo, puro, no existe el afecto, sino la manifestación intensa del Amor”

Pregunta:

*¿Cómo puedo entrar en este Amor puro, nuevo, grande?*

Respuesta:

“Metiéndote en sintonía con el Amor.

Más sentirás la intensidad, la grandeza de Mi Amor, del Amor de la Gran Luz, más entrarás en el Amor nuevo, más lo vivirás, más lo donarás.

Más estarás en sintonía de Amor Conmigo, más te elevarás, más te sublimarás.

Puede ocurrir de ver lo invisible, poder sentir lo invisible, poder hablar el lenguaje del silencio, poder percibir lo que no se percibe ahora, y permanecer en todo caso lejanos del Amor nuevo, del Amor puro, del Amor grande, porque a este Amor no se llega por capacidad, sino volviéndose sólo Amor, vibrando de Amor.

Recuerda que siempre será tu elección de amar, de convertirte en Amor, que te acercará a este Amor nuevo.

Con la sonrisa, el júbilo, el candor mantiene abiertas las puertas del corazón, para recibir el Amor que infundiré dentro de ti, que te pondrán en comunicación con el Amor nuevo.

Imagina una ola de Amor, puedes subirte incluso sobre esta ola, más arriba de esta ola y desde allí mucho ver, mucho percibir, mucho oír, pero si no entras dentro de la ola este Amor no vivirás.

Y en esta ola se entra sonriendo, gozando, amando así tanto todo y a todos, ininterrumpidamente, de convertirse en Amor.

Sonrisa, alegría, Amor hacia todos, entusiasmo en amar, intensidad. Comprenderás totalmente esto sólo cuando serás Amor, porque es tan grande esta Esencia que la mente no puede comprenderla. Tú recíbela en el corazón, cree, y actúa para vivir esta Esencia maravillosa.

Ella hará que suceda aquello que ahora es inimaginable, te traerá todo lo que es necesario para ti, para tu corazón, para tu Alma.”

Pregunta:

*¿Cómo vivir el amor en la pareja?*

Respuesta:

“Prepararos juntos a los momentos de crecimiento inundándoos cada vez más de Amor, porque cuando los corazones estarán colmados de Amor, la mente ya no temerá a aquellas situaciones de no amor que pudieran crearse, juntos estaréis

listos para vivir momentos de incomprensión y situaciones difíciles.

En los momentos de incomprensión, de tensión, la mente podría decir: “Esto no es Amor”, pero si los corazones están ya colmados de Amor, no se dejarán confundir, porque sentirán que en aquella situación de crecimiento existe igualmente el Amor y lo experimentarán.

Expresaros siempre más la ternura, la dulzura, la ternura, hasta que sean incesantes entre vosotros, ya que éstos alientan a vuestros Niños interiores que son amados, que serán siempre amados, cualquier cosa pueda ocurrir.

Cuando se crea una situación de incomprensión, ésta será momentánea, porque ambos estáis seguros que entre vosotros el Amor es grande, porque vuestros corazones están tan colmados de Amor que no se pueden enfriar por ese momento de hielo que se siente en los momentos de incomprensión.

Es solo así que inmediatamente reconoceréis aquellos momentos como oportunidad de crecimiento, de superación de las dificultades personales como posibilidad de evolución.

Si comprendéis esto, no os pueden ser ni reproches, ni críticas, ni juicios, ni acusaciones, ni afrentas, sino sólo ayudas para entender qué es lo que hay que modificar en vuestra personalidad, qué lección debierais aprender, cuál herida debierais sanar juntos, con Amor.

El objetivo de las uniones sin embargo no es sólo aquella de llenar los propios corazones, sino aquella de hacerlos desbordar de Amor, porque desbordando inundará otros corazones.

Si colmáis sólo vuestros corazones, aquel Amor estancaría, pero dejando desbordar lo que os consagráis, se creará espacio para un Amor cada vez más grande.

Y es éste fluir, y está en este dejar entrar y dejar salir que os acercaréis juntos al Amor puro, al Amor nuevo.

Cuando sientes el corazón colmado, busca todavía Amor, cuando ves el corazón de tu compañero colmado, dónale aún más Amor, para que su corazón pueda desbordar.

Y luego mira alrededor y verás muchos corazones para amar, ‘Corazones’ que tienen espacio para recibir vuestro Amor, ‘Corazones’ que os estaban buscando para recibir vuestro Amor.

Cuando el sol está alto en el cielo no ilumina una parte sola, no calienta un corazón solo, sino todo.

Permanece en alto en el cielo como un sol, para iluminar todo y calentar todo.

Donando aquello que se tiene, se crea espacio para aquello que Nosotros tenemos preparado para vosotros.

He aquí porque en el corazón no tiene que permanecer jamás aquello que al Amor ofusca, que el Amor aleja, ni entre vosotros, ni con otros corazones, porque todo el espacio que existe en el ‘Corazón’ tiene que quedar libre para el Amor, para la alegría, para la Luz.

Y recordaos que sois ante todo Almas que han unido los corazones, pero que permanecéis en todo caso Almas libres, cada uno con vuestra historia, entonces vuestras Almas podréis fundir, otras Almas iluminar, otros corazones llenar.

No teméis de fundir vuestros corazones, de fundir vuestras Almas, porque más os fundiréis, más crearéis un sólo corazón y una sola Alma que palpita con el latido del Universo, más permaneceréis Almas libres, más respetaréis la libertad del otro, más comprenderéis la necesidad del otro de tener sus propios espacios, sus propios tiempos.

La mente no puede comprender cómo aquello que se ha fundido puede permanecer separado, pero ésta es la realidad del Amor verdadero.

Es justamente fundiéndooos, fundiendo vuestros corazones, fundiendo vuestras Almas, que vuestra individualidad tendrá la posibilidad y el espacio necesario para manifestarse totalmente. Vivid mucho tiempo entre la Naturaleza para aprender de esta ‘Grande Escuela’, para gozar de esta maravillosa ‘Casa’, para sentir junto al Amor del Cielo, de la Tierra, del sol, de las estrellas, de los árboles, de las flores, para hacer sentir a vuestros corazones las melodías del viento, el canto de los pájaros, que canturrean para expresar la alegría y la gratitud.

Hacéis juntos largos silencios en estos lugares que facilitan el contacto con todas las Criaturas, la unión con el Cielo y con la Tierra, con el mundo invisible, con Nosotros.

Y vuestros corazones se llenarán de dulzura, de ternura, que podréis compartir, viviendo así momentos de alegría, de entusiasmo, de éxtasis.

Y hecho esto, cada uno viva luego a solas momentos de silencio, para un contacto más íntimo con Nosotros, con la Creación, para un diálogo más profundo, más intenso, para un rezo personal, con las propias capacidades, con la propia preparación, con la propia historia, con la propia evolución.

Y he aquí que luego, cuando os reencontréis, tendréis nuevas perlas nuevas que regalaros, que pueden traer nuevas comprensiones, nuevas conciencias, nuevas intuiciones.

Será un intercambio de emociones, de sensaciones, de sentimientos, será un intercambio de Amor.

Así os sentiréis enseñantes uno para el otro, alumnos el uno del otro.

Y he aquí que habréis vivido el objetivo de las uniones: evolucionar juntos, ayudarse en la evolución, hacer cada vez más luminosa el Alma del propio compañero, ayudarlo en su Camino, ayudarlo a vivir el propio diseño, ayudar otras Almas a evolucionar, llenar de Amor y de Luz otros corazones, vivir



juntos en el Amor, en la Luz, para donar a los otros Amor, para llevar la Luz.

Seáis como sol, altos en el cielo, para iluminar y calentar todo y a todos.”

Pregunta:

*Si alguien no se deja amar, no elige de crecer juntos, de abrir el corazón, de verse con el Alma, ¿cómo me tengo que comportar?*

Respuesta:

“Ante todo asegúrate si aquello que ves y sientes es una dificultad de la persona que querrías ayudar y amar, si su reacción es debida a las heridas recibidas o a sus temores, porque en estos casos un ‘Corazón’ puede tener dificultad en recibir y donar Amor, pero puede elegir de hacerse ayudar.

Entonces compórtate totalmente disponible, abierta, misericordiosa, dulce y cariñosa.

Pero cuando un ‘Corazón’ elige no hacerse ayudar, no desea hacerse amar y donar Amor, en ese momento, es bueno callar y apartarse, porque es un Alma y su elección debe ser respetada.

No puedes empujar a nadie, no puedes forzar nada, obligar a nada, por cuánto querrías ayudar, querrías amar, porque cada uno es libre, permanece libre, y amar significa dejar libre.

El verdadero Amor también se expresa así: respetar la libertad, saber callar y encaminarse hacia otros ‘Corazones’, hacia otras Almas, sin amarguras, sin juicios, sin añoranzas, sencillamente

con la compasión, con la sonrisa, con el ‘Corazón’ ligero y sereno.”

Pregunta:

*Además de verlo como un Alma, ¿cómo puedo ver a mi compañero?*

Respuesta:

“Relacionaros y sentirlos a vosotros como maestros el uno del otro.

Velo como una fuente y asegúrate que él deje emerger desde su interior todo el Amor, toda la Luz, todo el calor.

Velo como un corazón que has encontrado para entrenarte a donar ininterrumpidamente y para consagrarte totalmente.

Velo como un medio para crecer.

Estas son palabras simples, sin embargo, si se viven, hacen que cada uno ofrezca todo, crea la manera para recibir todo. Recuerda que estas palabras no sólo deben ser comprendidas, sino también vividas.

Si se mira al propio compañero como un manantial de agua, un agua que contiene nutrientes, Luz, Amor, se la busca continuamente, se expresa agradecimiento a este manantial.

Si se observa al propio compañero como un medio de crecimiento y posibilidad de entrenamiento a la propia tarea, se le agradece por ello.

Si se ve al propio compañero como un cuenco que llenar, se le da todo, nos consagramos totalmente.

Y he aquí que se entienden del compañero los pasos, las victorias y las derrotas.

En la victoria se celebra, en las derrotas se ama, porque en el entrenamiento es natural que no exista la perfección, aunque si a esta se tiende.”

Pregunta:

*¿Cómo es el verdadero compañero de vida?*

Respuesta:

“La palabra compañero significa acompañar, vivir todo juntos, y es más que elegir amar, elegir de aceptar el Amor.

Es así que las palabras no sirven más, los corazones se unen permaneciendo libres, las Almas se funden en la Luz y vuelan libres.

En todo caso todo esto no elimina la individualidad, más bien la refuerza, la ilumina, le da el espacio necesario.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo llevar más Amor a mi familia?*

Respuesta:

“Piensa cómo poder hacer felices aquellos niños, porque así los debes ver. Piensa qué expresar para hacerlos alegres, para hacerlos sentir queridos.

Con tu corazón de niña intuirás qué hacer, decir, crear.

No temas si a veces sientes las puertas de sus corazones un poco cerradas.

Cuando no se han recibido atenciones y Amor, es natural vibrar en cierto modo, probar ciertos sentimientos o entrecerrar un poco la puerta del propio corazón, no comprendiendo que todo esto hace alejar aún más el Amor.

Allí es indispensable un esfuerzo.

Dónde no te es expresado Amor, dónde rechazan la caricia que quisiste ofrecer, dónde no te es manifestada atención, ofrece igualmente Amor y crearás la posibilidad de una armonía nueva.

Hace todo para volver a cada uno un niño feliz. Bastan pequeñas cosas.

Este Amor grande que todo comprende, que tiene compasión, que ayuda y dona, hará abrir sus corazones, superar las dificultades, sanar las heridas, enseñará la belleza del querer, del donar, del volver a los otros felices, hará sentir que la cosa más importante y más bonita de la vida es intercambiarse Amor, es vivir en la dulzura, en la ternura, en el afecto.

Recuerda que, no al azar, habéis elegido como Almas de hallaros juntos en aquel lugar.

Si luego de haber hecho todo esto, no existe en todo caso comprensión, no existe aceptación, no existe abertura y permanece el rechazo, deja a todos libres de amar o no amar, de donar o no donar, de recibir tu Amor o rechazarlo.

En ese momento podrás serenamente dirigir la mirada hacia otros ‘Corazones’, otras Almas, para ayudar, para donar Amor y Luz.”

Pregunta:

*Estoy muy pegada a mis animales.*

Respuesta:

“Ellos te han ayudado mucho hasta ahora en el amar, porque todas las Criaturas pueden ayudar en el abrirse al Amor, en el aprender el arte de amar.

Quiere todas las Criaturas, pero debes de estar siempre atenta a los apegos, porque cuando se percibe este su Amor que no hiere nunca, se puede arriesgar de crear apegos, se puede quitar la mirada del Amor hacia todo y todos y amar sólo a ellos.

Debes ser consciente que a menudo uno se aficiona mucho a estas Criaturas, porque ellas aman incondicionalmente, no hacen sufrir, pero esto puede ser un modo para huir del Amor hacia todo, hacia todos.

Cuando no estés segura de si estás evitando o no al Amor, pregúntate:

*- ¿Amo así un árbol, una flor? ¿Amo así el viento, la lluvia, el sol, la tierra? ¿Amo así cada ‘Corazón’ que encuentro? -*

E en la respuesta comprenderás si el Amor que tienes por aquella Criatura es un Amor incondicional, si de esa manera estás huyendo del Amor o no.

Como puedes ver cada experiencia puede convertirse en un don, una enseñanza que da espacio a comprensiones nuevas.”

Pregunta:

*Cuándo amo intensamente, todo es más simple.*

Respuesta:

“Zambúllete en el Amor hacia todo lo que te rodea y cuando te encuentres frente a una dificultad pídeMe de ayudarte a vivirla, de ayudarte a vencer tu batalla, pero luego como una niña ve a expresar tu Amor a quien está junto a ti.

Esto te ayudará a vivir serenamente, a superar cualquier cosa, a ganar las batallas de la vida... y esto te enseñará a protegerte.”

Pregunta:

*¿Quieres decir que, si me zambullo en el Amor, sabré también protegerme?*

Respuesta:

“También. Antes tienes que haber alcanzado la concientización, la comprensión de tus sentimientos, porque no puedes protegerte de algo que no conoces, sólo sería un cierre.

Cuando existe una lección que aprender, una dificultad que superar, recuerda que ante todo se requiere la comprensión de aquella cosa, de las propias emociones, de uno mismo, recuerda que eres un Destello Divino que todo vencerá, siente a la Niña dentro de ti exultar por tener la ocasión de aprender algo nuevo, luego zambúllete en el Amor, expresa el Amor

hacia todo, hacia todos. Y amando intensamente puedes separarte de todas las dificultades, cualesquiera sean.”

Pregunta:

*¿Por qué muchos no aceptan el Amor, quizás no lo sepan sentir?*

Respuesta:

“Todos sienten el Amor, pero alguno huye, levanta barreras, fortalezas, saca armas para combatirlo, porque siente que permitiendo al Amor de entrar en el corazón, se derrumbarían sus paredes, sus fortalezas.

Alguno tiene temor de expresar aquello que siente, pero el Amor donado con el corazón es siempre percibido.

Aunque no haya sido recibido, no pienses que el Amor donado haya sido perdido: el Amor es una gota de agua, una semilla, un bálsamo, un regalo, que un día será comprendido.”

Pregunta:

*¿Me enseñas a amar todo lo que me rodea?*

Respuesta:

“Enamórate del Amor y lograrás así amar todo y a todos con la misma intensidad. Verás cada Criatura, cada persona no como

una fuente a la cual recurrir o como un jarro que llenar, sino simplemente como un medio para gozar de la alegría del Amor. Y he usado esta palabra 'gozar', porque realmente el Amor verdadero crea lo que vosotros llamáis placer, lleva al éxtasis.

Ama cada expresión de la Naturaleza: entrarás en el río del Amor nuevo, le permitirás de correr, y este río correrá.

Cuando estás junto a un árbol, a una flor, siéntelos como medios para expresar el Amor, y así cuando estás entre los brazos de la Tierra, cuando te dejas mecer por las olas del mar, cuando te dejas acariciar por el viento, cuando te dejas calentar por el sol.

Ya no sentirás la necesidad de tener cerca un 'Corazón' para recibir Amor y para donarlo, porque sabrás vivirlo con cada Criatura.

Y si un 'Corazón' está junto a ti, sentirás la alegría de poder vivir el Amor con él, pero si aquel 'Corazón' elige de no donarte y de no recibir tu Amor, tu corazón no será turbado de ello.

Sentirás latir de Amor la flor, el árbol, la Tierra.

Sentirás hablar de Amor el viento, el mar, el fuego. Sentirás que las estrellas y el Cielo te miran con los ojos del Amor.

Por cuánto estas palabras ahora recibes en el corazón, no puedes imaginar lo que sentirás.”



## *Otros mensajes de Amor de los Ángeles*

“No hay nada más importante que dejarse tocar por el Amor puro, por el Amor nuevo y zambullirse en él.

No hay nada más urgente que conocer este Amor viviéndolo, alentado por Nosotros, sintiendo que eres un Alma que ha elegido el Amor, y el Amor conocerá, el Amor vivirá.

No hay nada más importante, porque será el Amor a traerte todo, a ayudarte a caminar en el mundo, entre muchos ‘Corazones’, teniendo la mirada al Cielo, sintiéndote alejada de cada cosa.”

“El verdadero Amor abre los ojos mientras a veces lo que vosotros llamáis Amor u os ilusionáis sea Amor, os los hace cerrar.

El verdadero Amor hace también intuir lo no visible, mientras a veces vosotros os ilusionáis o creáis lo invisible, justo por el no amor, sea con expresiones positivas, sea con expresiones de crítica.

El verdadero Amor hace descubrir lo que las palabras intentan cubrir, sin quedar decepcionados, y lleva a aquella separación necesaria para todavía donar más libertad.

El verdadero Amor hace sonreír igualmente, cualquier cosa ocurra.

Aprende este Amor nuevo para ser libre, para volver libres, para permanecer a pesar de todo en paz, para donar en todo caso la paz.

Descubre dentro de ti la nota que te hará resonar de Amor y todo será una melodía de Amor.

Si vibrarás de Amor, amarás así tanto tu tarea de llevar a tu alrededor Amor y Luz que el corazón será satisfecho, el alma exultará.

Y he aquí que desaparecerán cansancio, dificultad, pesadeces, amarguras, desilusiones.

Todo esto puede parecerte lejano, pero no es así, ya está junto a ti.

Acércate a este Amor por elección, por Credo, yendo más allá de lo que para ti ahora es comprensible.

Seguirá siendo en todo caso tu elección amar, recibir el Amor, creer en esto «más allá de lo visible, más allá de lo incomprensible.»

“Sé misericordiosa, comprende los caminos de los otros, las elecciones de los otros, porque el Amor misericordioso no juzga, no ata, no retiene.

No es fácil vivir esto, pero poco a poco, si el corazón purificas, si el Alma escuchas, conocerás el Amor misericordioso que todo lo da y que te hace ser todo.

Imagina un océano que puede dar su agua a toda la tierra, pero incluso donando su agua, conserva todas sus riquezas: así serás tú.

Aliméntate de la Naturaleza, nútrete en el Universo y reconocerás el Amor verdadero, misericordioso, porque en el momento en que lo vivirás no necesitarás más nada.

Y cuando no existe la necesidad, todo se da con Amor incondicional.

Sea este una meta para ti, y por esto ten compasión también de ti, de tus tiempos, de tus pasos, porque las metas se alcanzan día a día, viviendo y amando todo de ese día.

Cuando no manifestarás el verdadero Amor, sentirás el Alma susurrarte: “Esto no es Amor”.

En ese momento ten compasión de ti e igualmente regocíjate: la voz del Alma te conducirá hacia el Amor verdadero.

Desarma todo lo que hace pesar tu corazón, más lo vaciarás de la pesadez más Yo lo llenaré de ligereza.

Entonces recuerda: comprensión, compasión y Amor nuevo.

La compasión hace observar todo desde lo alto, lleva a la visión total, a la paciencia infinita, acepta todo, pero enseña a distanciarse dónde es necesario, con serenidad.”

## *Comentario*

*Alma Luminosa, comprende como ninguna de mis palabras puede seguir estas maravillosas ayudas. Por eso te expreso Amor, donándote esta pequeña meditación, para hacer posiblemente en la Naturaleza, en el silencio.*

*Está compuesta por cinco frases.*

*Siéntate en una posición cómoda, puedes incluso apoyarte en un árbol o en una roca. Cierra los ojos y respira dulcemente.*

*1ª fase: respira Amor.*

*Siente que el Amor está delante de ti.*

*Inspirando, inspira Amor;*

*exhalando, exhala Amor.*

*Inspira Amor...*

*exhala Amor...*

*Continúa a inspirar y exhalar Amor...*

*siente que te estás llenando de Amor...*

*siente que poco a poco te estás convirtiendo en Amor.*

*2ª fase: escucha al Amor.*

*Siente que el Amor está allí.*

*y te está hablando: escúchalo.*

*Simplemente escucha qué te está susurrando.*

*3ª fase: percibe el Amor.*

*Siente que el Amor está junto a ti...*

*siente que te acaricia el rostro, los cabellos, todo el cuero...*

*Siente que el Amor te envuelve.*

*4ª fase: Mira al Amor.*

*Abre los ojos y mira al Amor que se manifiesta:*

*en una flor,*

*en una hoja,*

*en un árbol,*

*en un color,*

*en la tierra,*

*en el cielo,*

*en una Criatura del cielo, de la tierra,*

*en 'Quién' está a tu lado.*

*Observa todo lo que te rodea: en todo y en todos reconoce la expresión del Amor, la manifestación del Amor.*

*5ª fase: siéntete amada por el Amor.*

*Permanece junto a aquello que expresa Amor:  
el sol, el viento, la lluvia,  
las flores, los árboles, la tierra,  
el agua, el fuego, el cielo,  
toda la Naturaleza,  
las Criaturas del cielo, las Criaturas de la tierra,  
los 'Corazones' que encuentres,  
tu Ángel, la Gran Luz.*

*Permanece junto a aquellos como una enamorada, como una  
niña, para saber antes del Amor.  
para convertirte luego en Amor,  
para sentir su Amor.*

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

- *Puedo convertirme en Amor, amar todo, amar a todos, recibir el Amor de todo, de todos -*
- *Deseo abrazarte, deseo ser abrazada -*
- *No puede ser así, porque si amas no puedes tener miedo, no puede os pueden ser el Amor y el miedo en el mismo espacio, no es posible -*
- *Deseo tu abrazo, abrázame -*
- *¿A quién puedo amar ahora? -*
- *¿Amo así un árbol, una flor? ¿Amo así el viento, la lluvia, el sol, la tierra? ¿Amo así cada 'Corazón' que encuentro? -*

## VII

# *La alegría y la sonrisa*



## *Comentario*

*Querida Alma Luminosa, sonriendo te regalo alegría como expresión del Amor que siento por ti.*

*Un tiempo no expresaba los sentimientos tristes, guardaba en el corazón dudas e incertidumbres, no lloraba, porque me fue enseñado que no se perturba el corazón de quién está a tu lado, de quien amas, y que los sentimientos, las emociones, deben mantenerse en el corazón.*

*Pero había una cosa que no logré retener por ningún motivo: la alegría.*

*La tenía que compartir, expresar, regalar.*

*Veía que la alegría contagiaba alegría a los corazones y esto me hacía feliz.*

*Pero a menudo me preguntaba: “¿Tengo muchas cosas a mi alrededor, dentro mío por las cuales regocijarme, por qué la alegría no forma parte ininterrumpidamente de mi vida?*

*¿Por qué en las situaciones difíciles no logro sentir igualmente alegría por todas aquellas cosas a las cuales estoy infinitamente agradecida?”*

*Solo cuando he iniciado el Camino de crecimiento, he comprendido que primero se debe vaciar el corazón de cada sentimiento que lo vuelve más pesado, solo así puede existir espacio para la alegría, para el Amor.*

*Cuando la alegría y el Amor encuentran el espacio necesario, permanecen en el corazón más allá de las situaciones que estoy viviendo, que al lado mío se encuentre alguien o no.*

*No se puede manifestar, donar Amor sin acompañarlo con la expresión de la alegría, porque el Amor es alegría, porque amar conduce al regocijo.*

*Cuando se ama intensamente, la expresión de la alegría es una consecuencia.*

*El Amor conduce a la alegría, el regocijo conduce a amar y así se vive la magia del Amor.*

*Un día, una persona me ha dicho: “De tus ojos trasluce una gran alegría”. Me he preguntado entonces porque solo por los ojos y he comprendido que no sonreía.*

*También esto era fruto de aquello que me había sido enseñado y es decir que cuando se crece hace falta ser ‘serios’.*

*Y como confirmación alrededor mío veía muy pocas sonrisas. Observando los rostros de las personas que encontraba, de las personas con las cuales me relacionaba, he notado que, problemas o no, las personas no sonríen.*

*Es normal entristecer el rostro cuando se está preocupado, llorar cuando se está entristecido, pero no es igualmente natural sonreír cuando todo va bien, cuando se está tranquilo.*

*Es más fácil ver sonreír quien no tiene nada, pero vive la vida en libertad, libre de estas enseñanzas de la educación, de las conquistas del bienestar social.*

*Las grandes sonrisas las he visto en rostros de personas pobres, humildes, que vivían de manera simple.*

*La facilidad de sonreír la he conocido en los países pobres, dónde la vida siempre es incierta y no se tiene a menudo ni techo ni comida.*

*Esto me ha hecho reflexionar mucho y me ha empujado a sonreír más.*

*Aprendiendo a sonreír he recibido grandes regalos, he descubierto qué cosas la sonrisa hace cambiar en el corazón y*

*alrededor de si, qué cosas la sonrisa lleva al corazón, al cuerpo.*

*Trato de acordarme siempre de sonreír más, sobre todo en las situaciones difíciles, comprendiendo y experimentando cuánto la sonrisa y la alegría transformen todo, dentro y fuera, porque crean grandes alquimias.*

*En los viajes he experimentado que incluso no conociendo los idiomas, sonriendo logro hacerme comprender, recibo ayudas inesperadas, amabilidades.*

*En la cotidianidad tengo continuas confirmaciones que sonriendo recibo ayudas en las pequeñas o grandes dificultades, con la sonrisa muchas cosas se resuelven y a menudo las dificultades desaparecen, con la sonrisa cada relación es facilitada.*

*Cuando veo que mi sonrisa no es correspondida o alguien la desprecia, siento una profunda ternura por ese 'Corazón' que no ha conocido la belleza de la sonrisa, de la alegría y le deseo de descubrirla lo más pronto posible.*

*La alegría atrae, es una energía sanadora que crea alquimias moleculares, en efecto también existe la terapia de la alegría, de la sonrisa.*

*La alegría atrae el Amor, la abundancia, la armonía, las intuiciones, porque con la alegría se ha en sintonía con las fuerzas del Universo.*

*La alegría da energía a todas las cosas bonitas que hay existen y por lo tanto estas se manifiestan más intensamente.*

*La alegría da energía a los talentos, a los tesoros que están encerrados en el corazón, que así suben a la superficie, se manifiestan naturalmente, espontáneamente.*

*La alegría lleva a la paciencia infinita, dona la fuerza y la resistencia necesaria para superar las dificultades de la vida, la alegría renueva el cuerpo, purifica el aura, transforma,*

*armoniza. La alegría no es sólo un sentimiento, una sensación, es una energía que crea.*

*La alegría hace sonreír y la sonrisa es un hermoso regalo que se puede ofrecer a quien encontramos, a quien amamos.*

*Sonriendo la vida cambia, porque la sonrisa es un regalo, y quién dona recibe luego multiplicado lo que ha donado.*

*Todo podemos ofrecer, siempre y en todo lugar, estos regalos: la alegría el Amor, la Luz y la sonrisa.*

*A través de la alegría contactamos el mundo invisible, nuestra divinidad, se alinea a lo Divino, entramos en el Amor universal y este lleva a la beatitud.*

*Si no ves ningún motivo por el cual para alegrarte, piensa que eres un Destello Divino, hija de la Gran Luz, siente que eres inmensamente amada por la Gran Luz, por tu Ángel, piensa que tu corazón contiene tesoros preciosos, talentos que expresar, recuerda que en el mundo muchas Almas están esperándote para ser por ti amadas, ayudadas, despertadas.*

*Pensando, sintiendo todo esto, no puedes que regocijarte y amar.*

Pregunta:

*Cuando amo me siento plena de alegría, pero desearía ser capaz de ser alegre siempre.*

Respuesta:

“Pon Amor y alegría a cada gesto tuyo, a cada palabra tuya: todo fluirá mucho más fácilmente.

Ten constantemente la sonrisa en tu rostro.

Si en algunos momentos te ensombreces, cuando tomes conciencia expresa inmediatamente la sonrisa, sonríeMe y Yo te traeré la alegría que desarmará lo gris de ese momento.

Que sea la sonrisa los buenos días que Me das, que ofreces a quien encuentras por las mañanas.

La sonrisa es el medio más grande para entrar en el corazón de las personas y muchas personas tienen necesidad de sentirse penetrar el corazón por la sonrisa, tienen necesidad de ser ayudadas a sentir su corazón con una mayor conciencia, más luminosa.

La sonrisa llevará la alegría terapéutica en sus corazones.

Cuando eliges de ayudar a alguien, cada cosa que puedes hacer por él tiene un valor, pero recuerda que el Amor, la alegría, la sonrisa ya son una terapia, que el Amor y la alegría ya han hecho mitad de aquello que luego podrás hacer.

La alegría vuelve todo más rápido, más simple, porque todo por la alegría es atraído.

El camino puede ser diferente de ‘Corazón’ a ‘Corazón’, pero para todo permitir, para todo cumplir, para todo dejar que se cumpla, existe un único medio: la alegría, el Amor.

El poder del Amor se cumple, se manifiesta, a través de la alegría, así como el poder de la alegría se manifiesta a través del Amor.

Entonces sé de Mí, de Nosotros, de la Gran Luz testigo, expresando alegría, donando Amor.

Y la alegría puede ser también expresada en el momento en que tu corazón es turbado, basta con permitir que aquella turbación se manifieste, luego dejarla ir, y he aquí que la alegría vuelve.

Es la alegría de sentirse protegidos, guiados, amados.

Es la alegría de saberse Luz que está yendo hacia la Luz.

Es la certeza de estar en Viaje para volver a Casa.”

Pregunta:

*No siempre logro expresar alegría en todo.*

Respuesta:

“Tomándote de la mano puedo conducirte hacia una fuente nueva, la fuente de la alegría verdadera.

Siéntete una niña de Luz, alégrate por esto y extiéndeme tu mano.

No preguntarme dónde está esta fuente, cómo haremos para llegar, no preguntarme nada, simplemente canta, alégrate y sonríe, y cantando, alegrándote y sonriendo, te encontrarás allí, delante de esa fuente.

No te detengas en las fuentes que ya conoces: muchas de éstas son ilusiones, hacen perder tiempo y no puedo ni empujarte ni arrastrarte, porque eres un Alma libre.

Cada uno es libre de no recorrer el sendero de la alegría y del Amor, de no llegar así a la fuente de la alegría verdadera. Alguien, aun reconociendo, quiere ilusionarse de encontrar la alegría en otras fuentes, alguien teme de tener sed y no se aparta de sus fuentes, alguien se pierde en sus propios desiertos áridos.

Si en algún momento no sientes alegría, recítala.

No te sorprendas si te digo de recitarla, ya que tienes todas las razones para vivir en alegría.

Si recuerdas quién eres, observas aquello que existe dentro de ti y a tú alrededor, no puedes más que decir:

*- Soy una persona dichosa, elijo ser feliz, de expresar alegría por todo esto. -*

Canta, recita la alegría, así entrarás en la onda y alcanzarás la fuente de la alegría verdadera.

Nada de aquello que temías sucederá, si los temores se disuelven con alegría, con Amor.

Tendrás la certeza que amando, regocijándote todo sucede, todo llega, incluso lo inimaginable.

Tendrás la concientización de las muchas razones que tienes para estar siempre alegre, siempre agradecida y por lo tanto feliz. Incluso esta, como todas las demás, es una elección.

Existirán muchas razones y muchas fuerzas que intentarán impedir tu recitación, por eso debes estar siempre atenta y alerta, pídeMe ayuda.

Llegará pronto el momento en que ya no necesitarás recitar, la alegría será verdadera, la felicidad será total.

Cuando no eres alegre haz este juego con toda la intensidad, con toda la sacralidad, con todo el empeño, con toda la constancia, con toda la responsabilidad, y Me darás así a todas las posibilidades para acompañarte a la fuente de la alegría verdadera.

Y si lágrimas llegan, que sean lágrimas de emoción, de liberación, de transformación, luego vuelve a recitar la alegría y todas las lágrimas se transformarán en perlas.

Si expresaras el Amor y la alegría en todo lo que haces, en todas las exigencias diarias de la vida, muchos obstáculos, muchas dificultades se disolverán de repente, el cansancio disminuirá hasta desaparecer, porque la alegría es como la savia para el árbol, y mientras la savia fluye el árbol no se cansa de vivir las estaciones, de hacer brotar las hojas, de dejarle caer, de donar sus frutos, de acoger y confortar a los viajeros, de vivir su función de árbol.

La excreción de la alegría traerá un nuevo respiro a tu vida.

Experimenta esto y tendrás la certeza que cualquier dificultad será vivida sólo como un medio, una oportunidad, una lección y verás la alquimia que ocurrirá en ti y a tu alrededor.”

Pregunta:

*¿Recitando la alegría lograré vivirla ininterrumpidamente?*

Respuesta:

“La alegría es una conquista, vivir ininterrumpidamente en alegría es una consecuencia.



Es una conquista que requiera la concientización de ser Hija de la Luz, de ser un Alma Luminosa en camino hacia la Luz.

El Amor hacia todo y todos requiere la gratitud hacia la Gran Luz que todo lo dona, hacia la Creación que todo lo ofrece, hacia quien te acompaña con Amor incondicional y Ayuda incesante, hacia todos los seres vivientes que encuentras en tu camino.

La alegría en cada uno de tus pasos hará de tu acción una victoria que creará una nueva alegría.

Y he aquí que con más alegría darás el segundo paso, de segunda conquista nuevamente te donará alegría y tu alegría aumentará. Y así será para los pasos siguientes.

La alegría en cada uno de tus pensamientos te llevará a no pensar más y a alegrarte de lo que ves.

La alegría es una lente que hace ver todo luminoso y, si es intensa, te ayudará a ver aquello que ahora para ti es invisible, te hará sentir la esencia de la vida.

No importa si durante el día nada especial ocurre de lo cual alegrarte, te alegras sencillamente por quien eres, por lo que has elegido de vivir, de expresar, por la meta hacia la cual estás yendo.

Recitar la felicidad, la alegría no es reprimir todo lo demás, es simplemente aprender un nuevo lenguaje, actuar, caminar, sentir, ver de manera nueva.”

Pregunta:

*No quiero sufrir más, sólo quiero regocijarme.*

Respuesta:

“Entonces canta, danza, sonríe, expresa gratitud por todo lo que vives, por todo lo que tienes.

No te pido nada de fatigoso, solo sonreír, solo cantar, danzar.

Al principio recita la alegría, la felicidad, recordando que cada cosa que recites creará lo que recites.

Has nacido para la alegría, para el Amor.

Ama toda la Creación, camina por el mundo con entusiasmo amando todo y a todos, y teniendo mirada hacia el Cielo.”

Pregunta:

*Para saborear la alegría del Camino del crecimiento ¿debo dejar ir las otras cosas que hasta ahora me han traído alegría?*

Respuesta:

“Vive cada día como una aventura para gozar todo aquello que ese día te regala.

Jamás te pediré de dejar aquello que ahora te da regocijo, sin embargo te ayudaré a regocijarte más, enseñándote a desprenderte de la manera justa, de esta manera gozarás todo, pero no serás de ello dependiente, así descubrirás las grandes alegrías que todavía no conoces.

Hasta que permanece el apego y la necesidad, no gozarás nunca plenamente.

Ve serena en cada aventura, fortalécete en la alegría, en el Amor y será más fácil vivir la vida.”

Pregunta:

*¿Si no logro sonreír, tengo también que recitar la sonrisa?*

Respuesta:

“En todo aquello que vives haz resonar tu Esencia alegre.

Yo Me acerco a ti con alegría, hasta que ella resplandezca en tu rostro, en tus ojos, ininterrumpidamente, a través de la sonrisa.

Es un entrenamiento incluso mantener la sonrisa, porque no estas habituada a sonreír.

Sirve concientización, atención, entrenamiento, incluso cuando la sonrisa debería ser natural, simplemente recordando quién eres, la Luz que existe dentro de ti, sintiendo Mi Amor, el Amor de la Gran Luz.

Para vivir ininterrumpidamente la sonrisa, tendrás que recordar de sonreír siempre, hasta que se volverá una cosa natural, una costumbre, y llegará el momento en que sonriendo te acercarás a la intocabilidad que te llevará a siempre sonreír, en todo sitio, cualquier cosa ocurra, cualquier situación tú vivas.

Si tú pudieras ver cómo todo cambia en tu rostro cuando sonrías, no quitarías nunca la sonrisa de tu rostro, porque emanas una vibración que atrae, que fascina, y que te lleva que te lleva alto, muy alto.

En cambio, cuando no existe la sonrisa se infiltra algo que tiene alejados los ‘Corazones’.

Y hablo justamente de infiltrar, porque a menudo no te das cuenta. Tanto la sonrisa atrae, cuanto el no sonreír aleja, tanto al sonrisa regala cuanto el no sonreír quita.

Debes tomar conciencia de esto, ser responsable de esto.

Y podrás darte cuenta de cómo estás donando y si donas con la sonrisa, observando quién se halla frente ti, cuál es su reacción, como vibra.

Prueba a observarte en el espejo, escuchando cómo vibras con la sonrisa y cómo vibras sin la sonrisa, y piensa que, de la otra parte, lo que llega es centuplicado.

He aquí que te gustarás tanto sonriendo, te sentirás tan bien sonriendo, que se volverá un pensamiento constante el sonreír y luego será una actitud constante y natural llevar la sonrisa.

Recuerda que la sonrisa puede convertirse en medicina, en alimento, en agua, la sonrisa es una perla.”

Pregunta:

*Quando tengo que ser firme y determinada con alguien no puedo sonreír, de otro modo esta persona no siente la firmeza, la claridad, la determinación.*

Respuesta:

“Con la sonrisa también puedes levantar muros invisibles, cuando es necesario; puedes llevar Luz, permaneciendo distanciada.

El tuyo debe ser en todo caso un lenguaje de Amor, también cuando es necesario aclarar, pararse con firmeza, cerrar puertas, alejarse.

La sonrisa puede estar unida a la firmeza.

La sonrisa puede expresar muchas cosas, por lo tanto puede ser muy diversa de situación en situación.

Naturalmente existen momentos donde la sonrisa deja lugar a la serenidad en el rostro.”

Pregunta:

*¿Me ayudarás aún más para que pueda aprender a vivir la vida sonriendo?*

Respuesta:

“Piénsame e imagínate sonriente, que te sonrío a ti, por ti, que sonrío invitándote a sonreír, y he aquí que puedes contestarme sonriendo.

Tu sonrisa se iluminará cada vez más, tu sonrisa encierra algo tuyo que explotará.

La sonrisa expresa la vida, las ganas de vivir, vivirás así el juego de la vida con alegría, entusiasmo, fuerza, vivirá la magia que no puede ser expresada en la palabra ‘Vida’.

Cuando el corazón canta, volará ligero.

Y muchas son las razones para cantar, para sonreír, para goza, incluso si es fácil olvidarlas, mirando aquello que no hace sonreír.

Si prestas atención a las infinitas fuentes de alegría y de sonrisa, las dificultades, las faltas, los vacíos que podrías sentir todavía por poco tiempo, ya no crearán pesadez, no te harán apartar la mirada del Alma, del Cielo.

Llevarás los corazones a sonreír donando tu sonrisa, harás que otros ‘Corazones’ sean felices y fuertes, ayudarás a otros ‘Corazones’ a vivir sonriendo el juego de la Vida.”

Pregunta:

*¿Me hablas todavía un poco más de la sonrisa?*

Respuesta:

“La sonrisa será la Gran Luz que irradiarás, será alimento para tu corazón, para las Almas que encontrarás.

La sonrisa te ayudará a vivir la gran exposición de tu Esencia, porque con la sonrisa no temerás nada, sentirás aquel desapego que lleva al intocabilidad.

Con la sonrisa recordarás más fácilmente que eres un Alma que está yendo hacia la paz, el Amor, la Luz, y olvidarás de ser un ‘Corazón’ ansioso.

La sonrisa creará un escudo indispensable para todas las dificultades, lo sentirás como una protección.

Si la sonrisa estuviera en tu rostro, si el Credo será sellado en tu corazón, los acontecimientos no te tocarán y quién podría herirte reconocerá tu Luz, sentirá tu intocabilidad.

Dónde puedas, ayuda, entrega tu mano, entrega una semilla tuya, contiene, sana.

Dónde no puedes hacer todo esto, sonríe, porque la sonrisa ya es de por sí un regalo, una ayuda, una sanación, una perla.

Aquel ‘Corazón’ así tocado por tu sonrisa que tendrá a su vez grandes oportunidades para aprender, la importancia de la sonrisa. Esta es la verdadera enseñanza, el verdadero donar, el ser testigo, despertadora.”

## *Comentario*

*He tomado la sugerencia del Ángel de hacer el juego con el espejo y estos otros juegos para experimentar Sus mensajes.*

### *Juego n° 1*

- Ponte delante del espejo en plena luz.
- Obsérvate.
- Haz una expresión neutra: obsérvate y siente qué sucede dentro de ti.
- Entristece un poco el rostro: obsérvate y siente qué sucede dentro de ti.
- Entristece el rostro un poco más: obsérvate y siente qué sucede dentro de ti.
- Ahora realiza todas las expresiones que puedes tener cuando encuentras y vives dificultades: dureza, firmeza, autoridad, rabia, cuando te sientes ofendida, amargada, triste, etc., y con cada una obsérvate y siente qué sucede dentro de ti.

- Vuelve a hacer una expresión neutra.

- Ahora comienza a sonreír un poco, luego cada vez más, hasta sonreír completamente, hasta cuando también tus ojos sonreirán: obsérvate y siente qué sucede dentro de ti.

*No podrás que alegrarte por la belleza que hay en tu rostro cuando sonríes, por el atractivo que emanas, por la Luz que tus ojos expresan.*

## *Juego n° 2*

Siéntate en posición cómoda, cierra los ojos y repite este juego en todas sus fases, sintiendo qué sucede dentro de ti, qué vibra dentro de ti.

Te darás cuenta de cuánto obscurecerse lleva a sufrir y sonreír en cambio lleva a alegrarse; cuánto, volviéndote sombra, se lleva pesadez al corazón y sonriendo se lo aligera.



### *Juego n° 3*

Pide a un amigo de jugar contigo, siéntate de frente y haz que haga este juego de cambiar expresión, para comprender en él cuánto la falta de sonrisa vuelve feo, mientras la sonrisa adorna, hasta volvernos resplandecientes, encantadores, brillantes.

Luego haz tú este juego para él, hasta que pueda probar, sentir, comprender la necesidad, la indispensabilidad de la sonrisa.

*Este es un hermoso regalo que ofrecer.*

-----

*Si, una vez realizados estos juegos, eliges expresar siempre la sonrisa, ayúdate con este otro juego que hacer durante el día:*

En lo que sea que hagas, cada tanto detente repentinamente y pregúntate:

- ¿Estaba sonriendo? -

No cuentes cuántas veces tendrás que responderte que no, no te amargues... en ese preciso momento inicia a sonreír...

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

- *Soy una persona dichosa, elijo de ser feliz, de expresar alegría por todo esto -*

- *¿Estaba sonriendo? -*

VIII

*La gratitud*

## Comentario

*Querida Alma Luminosa, a medida que reconocerás tu belleza y la belleza que te rodea, sentirás una inmensa gratitud y el deseo de expresarla continuamente.*

*A menudo pasamos años tratando de sobrevivir a las muchas cosas que ahogan la voz del Alma que, reducen el espacio del corazón.*

*Tanto alrededor nuestra es dificultad, sufrimiento, falta de libertad y no sabemos cómo salir de todo esto, y nuestra mirada está dirigida exclusivamente a lo que nos molesta, nos falta, nos limita, nos entristece.*

*Perdemos la conexión con nosotros mismos y creamos espacio en el corazón a aquellos sentimientos, a aquellas sensaciones que como un remolino nos alejan de la alegría, del Amor, del entusiasmo, de la gratitud.*

*A menudo tenemos lo que no queremos, nos falta lo que deseamos.*

*Pero si volvemos la mirada hacia nosotros mismos y hacia aquellas cosas que quizás damos por descontadas, nace la gratitud.*

*Incluso si el corazón no es alegre, no es libre, tiene sentimientos que lo turban, sensaciones que lo angustian, igualmente vuelve la mirada hacia ti para recordar quién eres, tu Luz, tus bellezas.*

*Dirige la mirada a tu alrededor para observar cuantas cosas bonitas te circundan.*

*Dirige la mirada hacia arriba para recordarte que hay una 'Casa' que te espera, tu Ángel que te quiere, te ayuda, te protege.*

*Entra en contacto con la Naturaleza para saborear las maravillosas expresiones de Amor que te ofrece.*

*Recuerda que tienes un cuerpo que 'funciona' perfectamente.*

*Escucha tu respiración, la circulación de la sangre, cada órgano, observa tu capacidad de caminar y por lo tanto de poder ir a cualquier lugar que desees, la capacidad de ver, la posibilidad de tocar, de acariciar, de tomar en brazo.*

*Así podrás sentir gratitud hacia tu cuerpo, hacia 'Quién' te lo ha donado: ello acompaña el Alma en su maravilloso viaje.*

*En medio de la Naturaleza es aún más fácil sentir gratitud: por el árbol que dona la savia, el oxígeno, por el cielo que nos hace soñar, fantasear con sus nubes, por la tierra que nos sustenta.*

*Sentirás gratitud por la flor que te consagras su perfume, por la hierba que crea una suave alfombra, por la playa, por el mar que te consagra una música siempre nueva.*

*Cuándo regresas a casa, siente gratitud por tener la posibilidad de refugiarte, de descansar, de calentarte, de lavarte, de recibir a quién amas.*

*Y continuando con estas atenciones, te percatarás que hay infinitas razones por las cuales estar agradecida.*

*A menudo se 'escubre' el propio cuerpo y lo que ello permite sólo después de una enfermedad; se aprecia lo que la casa dona sólo después de haber estado en un lugar donde las personas están sin una casa, sin nada, y se ha experimentado vivir en penurias.*

*Se aprecian más estas cosas si uno experimenta dormir a la intemperie, el no poder ducharse, el no poder lavar las propias prendas o el tener sólo las ropas que se llevan puestas.*

*Más se experimentan las faltas, más se tiene la posibilidad de darse cuenta de los inmensos dones que se poseen ya.*

*También yo he experimentado la enfermedad y ahora, cada mañana, agradezco mi cuerpo y estoy agradecida a la Gran Luz por tener la posibilidad de levantarme y de hacer todo lo que antes daba por descontado.*

*He estado en estrecho contacto con quién, incluso no teniendo nada, siempre tiene el rostro radiante y el corazón preparado para amar.*

*Ahora mi casa, por cuánto simple, es un palacio real, porque me refugia, porque puedo encender la luz, tengo agua para lavarme, una cama en la cual descansar, porque allí puedo tener mi intimidad.*

*He tenido la suerte de tener mucho, pero la suerte más grande ha sido perder todo, deber vivir sin nada, sin lo indispensable.*

*De estas experiencias estoy infinitamente agradecidas, porque aunque si antes igualmente agradecí (mis padres ya me habían enseñado la gratitud) ahora vivo en la gratitud, y esto es bien diferente.*

*Espero que muchos 'Corazones', muchas Almas puedan vivir en la gratitud sin tener que parar por la experiencia del sufrimiento, de las privaciones.*

*Si sufrimientos, privaciones, llegan, agradece, porque te llevan no sólo a aprender la importancia de la gratitud, sino a vivir en la gratitud. Así tu corazón será ininterrumpidamente feliz, enamorado de todo lo que lo circunda.*

*Siente que no te faltará nunca aquello que es realmente necesario para ti. Y se feliz por ello, se agradecida de ello.*

Pregunta:

*Tengo dificultad para expresar la gratitud, porque me faltan muchas cosas que deseo.*

Respuesta:

“La llave es la gratitud misma.

Comienza por expresarla, comienza a usar esta llave y verás cuántas puertas se abrirán.

Cada día expresa a alta voz la gratitud por quién eres, por ser un Alma en viaje que está viviendo una aventura maravillosa, dónde puede recoger muchos, muchos regalos, muchos tesoros. Expresa a alta voz la gratitud por cualquier cosa te ocurre, por cada cosa que recibes, por cada situación que vives, en cualquier lugar te encuentres, con cualquier persona tú estés, porque todo está colaborando para hacerte llegar a la meta que has elegido.

Si en algún momento la fuerza no tienes, expresa a alta voz la gratitud, esto te ayudará a permanecer humilde, esto te donará la ocasión de conocer la fuerza que t infundiré en ti, si Me lo pides.

Si en algún momento conoces la sed, expresa tu gratitud a alta voz, así comprenderás cuál dono precioso es el agua.

Y así es por todo.

Se agradecida por tu cuerpo, por tu Esencia luminosa, por tu Camino de Luz.

Pero se aún más agradecida, expresa aún más la gratitud a alta voz, cuando no recibes lo que has pedido, cuando no te ocurre lo que has deseado, cuando tu corazón o tu cuerpo sufren, cuando no sientes Amor, no ves la Luz, has perdido la paz.

No te preguntes enseguida el porqué de todo esto, sencillamente y ante todo expresa gratitud en voz alta.

Sucedrán alquimias, tendrás nuevas comprensiones, darás más espacio a Nosotros y a Nuestras ofrendas.

Pero la gratitud tiene que ser la gratitud del corazón, del Alma, del Amor, no de la mente, no de palabras, aunque pronunciada con las palabras.

Nada y nadie te impida expresar en voz alta la gratitud: también esto es transformar, también esto es crear, también esto es ayudar.”



## *Comentario*

*En mi vida he realizado tantos sueños, he tenido muchos deseos y la mayor parte de ellos han quedado tales.*

*Pero ahora puedo decir gracias por aquellos sueños realizados, por lo que he pedido y no he recibido, por cuánto he deseado y no ha llegado.*

*Esto puede parecerse imposible, pero para mí es sencillamente la constatación que todas aquellas cosas me habrían impedido ser como soy, de vivir como estoy viviendo.*

*Si mis sueños se hubieran realizado, si mis deseos hubieran sido cumplidos, quizás no hubiera descubierto quien soy, no habría encontrado los tanto 'Maestros' que la vida me ha hecho encontrar (y no han sido sólo personas...), no viviría en la gratitud incesante, no apreciaría como ahora aprecio el Todo y las pequeñas cosas que cada día tengo, que cada día vivo.*

*A la mañana no me sentiría dichosa de poderme levantar, de poder caminar, mirar, oír, sentir, alegrarme y amar.*

*A lo largo del camino he experimentado muchas veces que lo que creí justo e indispensable por mí, no lo era para nada, más bien era lo opuesto.*

*Así he aprendido siempre a agradecer y en todo caso, sabiendo que todo está bien para mí, incluso si en el momento en que vivo una determinada situación no siempre la comprenda.*

*Cualquier cosa ocurre, sé que me llevará a un crecimiento, a una conquista, me dará una enseñanza, un regalo.*

*Al principio no es simple usar esta llave, vivir en la gratitud incesante por todo lo que ocurre o no ocurre, por lo que se tiene o no se tiene, por lo que se vive o no se puede vivir.*

*Pero basta con iniciar y se obtienen enseguida confirmaciones, luego se convierte en natural, espontáneo.*

*Amo la alegría, elijo cada día de vivir con alegría, de estar junto a los ‘Corazones’ que me permiten alegrarme, en los lugares que más me donan alegría.*

*Pero si dirijo la mirada al pasado, no puedo que serle agradecida, aunque si hecho sobre todo de sufrimiento, de privaciones, de enfermedades, de soledad, de faltas, de lutos, de dolor.*

*En la enfermedad he aprendido a apreciar la salud.*

*En la falta de Amor, a amar primero.*

*En el sufrimiento, a comprender, intuir, sentir, la profundidad del corazón de quien encuentro.*

*En los lutos he comprendido cuánto cada relación debe ser vivida intensamente.*

*En las faltas materiales he aprendido a sentirme ininterrumpidamente dichosa por aquellas cosas que primero di por descontadas, creí indispensables, reconociendo que nada es indispensable.*

*En la soledad he aprendido a vivir sola sin sentirme jamás sola.*

*De la ingratitud he aprendido a amar, a donar sin nada que esperar.*

*Y no puedo qué decir:*

*“Gracias vida tormentosa que me has enseñado:*

*a refugiarme en la Luz;*

*a encontrar la paz en el Amor, la alegría en mi Camino;*

*a sentirme infinitamente agradecida por lo que tengo, por lo que está a mí alrededor, por quien se acerca a mí;*

*gracias porque me has confirmado cuánto soy amada, totalmente protegida, continuamente ayudada por la Gran Luz, por los Ángeles;*

*gracias para haber sellado que nada realmente me faltará de lo que es necesario para mi corazón, para mi Alma; gracias porque me has donado muchas experiencias que ahora puedo compartir.*

*Gracias olas fuertes que me habéis enseñado a navegar, a tomar el timón de mi vida, pero también a dejarlo, para que los Ángeles puedan soplar sobre la vela, empujarme hacia la dirección justa.*

*Gracias vientos fuerte que me habéis doblado, porque me habéis vuelto un árbol que no se desarraigará más, porque mis raíces están hundidas en el Amor, mis ramas están tendidas hacia la Luz.*

*Estoy segura que el Amor y la Luz siempre me darán la fuerza necesaria para continuar el camino, me donarán lo que es necesario para el Alma.*

## IX

*Reconocer quién eres,  
reconocer la propia Esencia*

## *Comentario*

*Si se vive la vida con conciencia tratando de descubrir de ella el sentido, siempre llega el momento en que uno se pregunta: “¿Quién soy yo, por qué estoy aquí, dónde estoy yendo?”*

*Los Ángeles han respondido así:*

“Eres Hija de la Gran Luz: siente su grandeza.

Eres un Destello Divino: manifiesta tu Luz.

Eres un Alma Libre: deja tus alas libres.

Eres Hija del Cielo: lleva sus dones a la Tierra.

Eres Hija de la Tierra: quíerela dirigiendo la mirada al Cielo.

Eres una Niña del Universo: vive con sencillez, candor, pureza.

Eres un ‘Corazón’ muy amado: dona Amor.

Eres una Ofrenda de Amor: siéntete una Ofrenda, conságrate.

Eres una Flor de la Divinidad: expande tu perfume.

Eres un Árbol fuerte: hunde tus raíces en la Madre Tierra, extiende tus ramas al Cielo.

Eres una Viajante en camino hacia la Luz: recorre tu Sendero luminoso con entusiasmo y alegría.

Eres una Alumna en la Escuela de la Vida: aprende con humildad y sencillez.

Eres una Maestra de Luz: lleva la sabiduría de la Luz con Amor.

Eres una guerrera de Luz: vive las batallas de la vida con la Fuerza de la Luz, del Amor.”

*Alma Luminosa, tu Ángel te ayudará a descubrir tu Esencia, a expresarla y a manifestarla.*

*Si reconocemos quiénes somos y expresamos nuestra Esencia, podemos volvernos faros que iluminan, manantiales que confortan.*

Pregunta:

*¿Qué significa ser un Alma libre?*

Respuesta:

“No eres sólo el cuerpo que ves, el corazón que sientes, en ti existe una Esencia luminosa: tu Alma.

Es ella que ha elegido este cuerpo, que limita a veces su libertad, pero que sirve a tu historia, a tu crecimiento, a tu evolución.

Si no nos acordamos de ser Almas libres, se aceptan imposiciones, límites, compromisos o se hacen imposiciones a otros, y se olvida que quien es libre tiene que quedar libre para poder crear alegría y armonía alrededor de sí.

Naturalmente esta libertad debe ser comprendida en el modo más amplio, más luminoso, con el corazón, no con la mente.

Cuando se vive una relación con otros ‘Corazones’, la misma libertad debe ser protegida y respetada totalmente, tal como debe ser respetada y protegida la libertad de quien tenemos cerca.

Aunque las elecciones requieren a veces renunciaciones, en todo caso no quitan la libertad si son elegidas de manera consciente, porque quien puede elegir es libre.

La libertad es no hacer lo que se quiere en cualquier parte, con cualquier persona, es sentirse libre de elegir la propia vida, los propios modos de expresión.

Se puede sentir que el cuerpo es no libre, porque tiene límites, pero en realidad lo es, porque más allá de sus límites se puede ir.

Se puede sentir que el corazón es no libre, porque ha sido herido, porque de Amor no ha sido llenado, pero el corazón se puede sanar, con Amor, y con la Luz se puede colmar.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo sentirme Hija del Cielo?*

Respuesta:

“Observa en el corazón la llama que está en ti para reconocer tu Luz, para darle todo el espacio que necesita, para protegerla, para amarla.

Si quieres, puedes hacer Conmigo este juego:

siéntate delante de una vela encendida y permanece a la escucha fijando esa vela.

Luego cierras los ojos e imagina el corazón como una flor que se abre para mostrar la llama que encierra; fija tu mirada sobre la flor abierta, sobre la llama entre la flor, y dile a la flor: “Ésta es mi Luz, porque yo soy Hija de la Luz.”

Luego observa si esta llama tiene el espacio necesario para expandirse, para crecer o si se le puede dar más, si el corazón está completamente abierto como una flor o algún pétalo ha quedado cerrado.

Enamórate de tu Luz, de esta llama, porque eso es todo por el Alma elegirás, ante todo por el Alma vivirás.

Amando intensamente tu Luz, de darás todo el espacio necesario.



Descubrirás si tu corazón puede abrirse más, descubrirás qué existe dentro, cómo puedes aliviarlo, sanar, calmar su sed, nutrir, para que como una flor abras todos los pétalos para dar espacio a la llama, a la Luz que contiene.

Si te enamoras de tu Luz, actuar será más fácil, todo aquello que sucederá no hará tu corazón más pesado, no apagará tu Luz, tu llama.

Observa si siempre y en cualquier parte la dejas libre de resplandecer totalmente.

Enamórate de tu Alma, de la Luz, y el Sendero que has elegido parecerá simple, incluso siendo cuesta arriba, lo sentirás practicable aunque si obstáculos encontrarás, y, si tuvieras que luchar, estarás segura de vencer, porque la Luz siempre vence.

Se orgullosa de tu Luz y quíérela intensamente.

Cuando encuentres alguien en tu camino, mira en él ante todo la Luz que tiene dentro, míralo como un Alma Luminosa, como un Alma libre y te relacionaras con Amor. Será natural donar Amor, donar ayuda, y tu ayuda será gentil, dulce, y si la firmeza será necesaria, será en todo caso acompañada por el Amor.

Cuando encuentres alguien que no haya elegido la Luz, sabrás alejarte sin prejuicios, sabiendo que también en él existe aquella Llama.

Reconociendo tú Luz, amando tú Luz, amando la Luz, sabrás reconocer quién elige la oscuridad, aun cuando habla de Luz o deslumbra con una luz no real.

Recuerda las sensaciones de cuando has percibido Mi presencia, de cuando confirmación has tenido de Mi presencia, recuérdalas para observar tu evolución, para no olvidar aquellos latidos que en el corazón has sentido, mientras percibías Mi Amor por ti.

En el momento en el cual has abierto el corazón y le has permitido a Mi Amor entrar en ti, el corazón ha realmente latido con intensidad nueva, con nuevas emociones.

Alégrate de lo que te rodea, por quién te está cerca, por el lugar en donde te encuentras, por lo que eres, por lo que sientes.

Alégrate por tu Luz, por la Luz que todo ilumina, todo transforma, todo crea, todo dona.

Alégrate por el Amor que envuelve siempre, acompaña y satisface.

Si en aquellos instantes tu Esencia quedara unida al Amor, a la Luz, podrías experimentar lo que llamas éxtasis, dónde todo lo que te rodea desaparece, los límites desaparecen, te sientes una unidad con el Todo, sientes el Todo dentro de ti.

Si te enamoras tu Esencia, eliminarás enseguida todo lo que te impide expandirla totalmente.

Encuentra espacio, encuentra tiempo para permanecer Conmigo en el Amor, en la Luz, para permanecer junto a tu Luz, al Alma, para escuchar Mis palabras, para escuchar el lenguaje del Alma. Esto es indispensable como el aire que respiras.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo fundirme Contigo, con la Luz?*

Respuesta:

“Toma tu corazón y dónalo a la Luz, déjalo en el Amor, en la Luz y amarás cada cosa, cada Alma.

Y en el momento en el cual nada exista a tu alrededor, ninguno exista a tu lado, continuarás a amar, a regocijarte y a sentirte colmada.

Dejando tu corazón en la Luz iluminarás aquello que vives, cada lugar al que vas, aquello que sientes, que pruebas, que piensas.

Encuentra espacio y tiempo para venir a Mí, para fundirte Conmigo.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo sentirme Hija de la Tierra?*

Respuesta:

“Tú eres Hija de la Tierra.

Siente como a tu hermano quién a la Tierra pertenece, quién sobre la Tierra vive y sentirás la Tierra como una dulce y gran Madre.

Y, como un árbol, hunde tus raíces dentro del corazón de la Madre Tierra, pero extiende tus ramas hacia el Cielo.

De la Tierra sentirás el Amor que te nutre, su seno que te acoge, sentirás su fuerza que te ayudará a caminar, sentirás que te toma en sus brazos, para que tú puedas mirar el Cielo.

Siéntete Hija de la Tierra que sabe brindar las ofrendas que ha traído del Cielo, una Hija que camina sobre la Tierra para ofrecer los dones que el Cielo le donará.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo volverme Niña?*

Respuesta:

“Con Amor te acompañaré hasta que tus pasos sean nuevamente seguros.

Si sintieras tus pasos inciertos, una lágrima correr por tu rostro, será solo por un momento, porque con Mi Amor vivirás sin ningún temor en cada lugar, en cada hora del día y la noche.

Es a la niña que mueve ya segura los pasos que debes mirar, a ella debes tender, a ella debes sonreír.

Haz que salga esta certeza del Alma, la cual sabe que con Nosotros se vuelve niños especiales, que saben descalzos correr libres y felices por los prados y en los bosques.

Si esta certeza haces salir del Alma, no tendrás temor de dejar ir la expresión de mujer.

Muchos temen dejar ir su papel de hombre o mujer para expresar la Esencia de los niños y se agarran a estas expresiones, sintiéndolas como seguridades, creyendo que son el único modo para expresarse.

Pero sólo es volviendo a ser niños que el Alma resplandece...”

“Y con una sonrisa que da seguridad, protección, Me acerco a tu corazón, para que tú puedas hacer lo mismo con la Niña que existe dentro de ti.

Yo le doy seguridad con Mi Amor, tú debes darle seguridad con el tuyo.

Imagina tu niña delante de ti, háblale por un largo tiempo y escucha sus palabras, alíéntala con Amor, invítala a salir sonriendo, invítala a jugar contigo.

Y todo esto puedes hacerlo como un juego, incluso también siendo una gran sanación para ti, un gran medio para expresar tu Esencia.

Hace este juego tan a menudo como sea posible, con la importancia que se da a una sanación y tus ojos brillarán de una luz intensa, sentirás una libertad nueva que aumentará día tras día, saborearás día tras día, y vivirás con la alegría que la libertad infunde.

No creas ahora haber tenido demasiado tiempo a tu niña dentro de casa, no eres fácil hacer salir esta parte de sí mismo.

Vela delante de ti y cuando le hablas, la alientas, la invitas, la contienes, ves que junto a ella también estoy Yo que junto a ti la hablo y la tomo de la mano.

Y tu niña experimentará una gran sabiduría, porque los niños recuerdan la sabiduría de la Luz, la sabiduría del Amor...

Y como una niña sube a Nuestro columpio, porque así será más fácil alegrarse y cantar como a una niña, será más fácil sentir la emoción del hacerse mecer y empujar hacia arriba.

Debes de estar convencida que de nuestros columpios no se podrá caer, solamente descender con un abrazo.

Al principio puede nacer la ansiedad por no sentir los pies a tierra, el temor de caer, pero luego todo esto desaparece y queda la alegría del juego, la ligereza en el corazón.

Y cuando como los niños nos regocijamos en el columpio, se llama a otros niños que puedan empujar el columpio muy en alto, niños que luego subirán alegres al columpio para ser empujados muy en alto.

Con entusiasmo, con alegría recibes y vives Nuestros juegos, como una niña con Nosotros juega feliz.”

Pregunta:

*¿Por qué es necesario volver a ser niños?*

Respuesta:

“Para vivir alegremente la vida, para dejar que la vida fluya cada día.

Los niños sonrían porque no piensan en el mañana, no lloran por el pasado por que lo han olvidado, viven el momento con toda la intensidad, expresan alegría en todo.

Y si sucede algo que lleva al llanto, ellos lo expresan y luego vuelven a sonreír, no permiten a la tristeza de arruinar la sonrisa que hace que la vida sea bella.

Los niños aman jugar, correr, estar alegres, expresan todo y lo hacen intensamente.

Da espacio a tu niña que todo sabe expresar.”

Pregunta:

*He elegido ser terapeuta. ¿Cómo puedo expresar también la niña?*

Respuesta:

“Escucha el Alma y sentirás que ha elegido de ser grande a través de la simplicidad, el regocijo de los niños.

La Niña luminosa es una meta, al principio de una grandeza, de una manifestación que no tiene límites en amar, en ayudar.

Ciertamente vuestro mundo no da espacio al Niño interior, no da importancia a la Esencia de niño, pero tú eliges de expresar la sencillez, la serenidad, la alegría de los niños y muchos serán atraídos por tu Esencia de niña.

Si alcanzaras esta Esencia, tus manos sabrán hacer alquimias, porque sabrán sanar con la Luz, con Amor, en gran sencillez.”

Pregunta:

*¿Qué significa tener un corazón cándido?*

Respuesta:

Un corazón que manifiesta Amor puro que todo transforma, que te transforma, que te ayudará a dejar ir la mente. Un corazón cándido transforma todos los amores en un único Amor, la alegría en un regocijo nuevo, en un entusiasmo nuevo.

El candor abre el camino hacia el Amor, la alegría, la Luz.

El corazón cándido de una niña reconoce la vida como un juego, una aventura maravillosa.”

Pregunta:

*Siento que necesito sanar mi corazón de niña.*

Respuesta:

“Es el corazón de niña sanada que va a conquistar la libertad porque ya no tiene temor de hacer lo que la libertad requiere, que lleva a querer totalmente, porque no teme nada.

Es el corazón de niña sanada que te lleva a vivir la Esencia que ahora deseas expresar, a ser una colaboradora Nuestra, porque los niños colaboran naturalmente con Nosotros, los niños viven el Amor de las Almas.”

Pregunta:

*¿Pero realmente puedo volverme una Ofrenda para alguien?*

Respuesta:

“Eres ya una Ofrenda, eres una Ofrenda de Amor.

Cuando en el corazón pruebes sentimientos distintos a los del Amor, de la alegría, del entusiasmo, recuerda quién eres.

Que en los ojos exista la alegría de sentirte una Ofrenda, en la mirada exista el Amor con el cual consagrarte, que en el consagrarte exista el entusiasmo.

Las ofrendas calientan y llevan alegría al corazón, entonces alégrate y dona alegría.



No te pido que des pasos especiales, acciones especiales, solamente de vivir tus pasos, tus acciones con alegría, con entusiasmo, con Luz, con Amor.

No te pido que te conviertas en alguien, simplemente de ser una Ofrenda, de manifestar tu Esencia.”

Pregunta:

*¿Me ayudas a comprender aún más mi Esencia como una ‘Ofrenda’?*

Respuesta:

“Por cuanto pueda hablarte de tu Esencia, no puedo con palabras hacértela sentir: es viviéndola que la descubrirás.

Debes sentirte una Ofrenda, tienes que ser feliz por haber elegido serlo y cualquier cosa te sea requerida por la vida la vivirás con alegría.

Es inmensamente hermoso sentirse una Ofrenda, que Manos Luminosas puedan llegar a muchos ‘Corazones’.

Descubrirás la belleza de estar al ‘Servicio de la Luz’, que no significa estar al servicio de cualquier cosa de abstracto, de invisible, sino de quien se encuentra en el camino.

A veces el ser al ‘Servicio de la Luz’ no requiere ni acciones, ni gestos, ni palabras, sino la expresión alegre de quien está en paz.

No pienses de renunciar a algo, cambiando tus programas para estar al ‘Servicio de la Luz’, del Amor: nada y nadie puede

llenar y satisfacer el corazón como el sentirse una Ofrenda, brindarse como una Ofrenda.”

Pregunta:

*Siento que podría hacer más, pero no sé cómo.*

Respuesta:

“Poniendo ante todo la elección que has hecho de ser una ‘Ofrenda’. Quizás esta elección también pueda pedirte de no hacer, sencillamente de expresar, manifestar.

Esta sensación tuya de poder hacer más es real, porque es requerida por tu Alma, pero no la confundas con el actuar que conoces, porque puedes hacer también aquello que es necesario permaneciendo quieta, sencillamente viviendo, manifestando tu Esencia como ‘Ofrenda’.

Observa la cotidianidad y comprenderás dónde puedes experimentarla, observa las situaciones y comprenderás qué cosas ellas te piden.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo vivir mi Esencia de Flor?*

Respuesta:

“Ábrete como una flor, porque eso eres. Es en el abrirse que sucederá la magia. Una flor se abre, emana su perfume, permite a las mariposas de posarse sobre sus pétalos, a las abejas de tomar su néctar, hace nacer la sonrisa.

Es abrirse y todo permitir.

Ábrete como una flor, emana tu perfume, ofrece tu néctar, muestra tus colores y luego vive la jornada y todo sucederá.

Vive la Esencia de flor para ayudar a descubrir incluso a quien encuentras en tu camino que es una flor con colores hermosos, con un perfume especial, con un néctar muy dulce.

Para Nosotros, todo vosotros sois flores de colores, perfumadas, maravillosas.

Observa cada pétalo tuyo y cuando lo veas totalmente cándido, luminoso, de manera que nada lo ofusque o le quite belleza, de ellos puedes quitar la mirada y sentirte gozosa, orgullosa, porque aquel pétalo ha tomado mucho tiempo para llegar a serlo.

Con Amor vuelven cándidos todos tus pétalos y emanarás tu perfume, donarás todos tus tesoros.

Jamás te olvides que tienes un perfume muy intenso que desde lejos puede sentirse.

Si alguien pasa a tu lado y no lo siente, no dudes de tu perfume, tal vez no lo quiera sentir, tal vez quiera hacer crecer en ti las dudas.

Siempre pueden llegarte pruebas que pudieran suscitar incertidumbre sobre quién eres, sobre cómo eres, sobre lo que te espera.

Cree en ti, cree en tu Esencia, permanece humilde. Notarás que aquellas situaciones te reforzarán, porque justo en aquellas ocasiones darás prueba de quién eres.”

Pregunta:

*¿Puede florecer mi Esencia?*

Respuesta:

“Existe ya en ti, es una semilla que desde hace mucho tiempo está lista, por Mí ha sido protegida.

Pero ninguna semilla Nosotros podemos transformar en flor, si no os la hacéis primera brotar, si no lo regáis con el agua justa, el calor apropiado, la luz apropiada.

Pueden ser necesarios muchos viajes para hacer florecer una semilla, a veces aquella semilla pudo florecer en un viaje, pero esto no ha ocurrido porque no le ha sido donado lo que le era indispensable, y así se realizan otros viajes.

Si tú pudieras ver la flor que puede nacer de esta semilla, si tú pudieras ver la esencia que has elegido de manifestar, nada te disuadiría de ello.

Pero si no puedes ver todavía tu Esencia de flor, puedes sentirla en todo caso.

Cree en tu Esencia de flor resplandeciente, cree en la flor que tu Alma ha elegido de hacer brotar en este viaje. Ninguna otra flor u otra semilla, por cuanto bonita pueda ser, puede satisfacerte cuánto tu flor, la manifestación de tu Esencia de flor.

Abraza esta semilla, cuídala, llévale calor, agua, Luz, Amor, atención.

Sonríe a la belleza de tu flor, sonríe orgullosa de tu Esencia de flor, que puedes manifestar, hacer resplandecer.

Todo está preparado dentro listo de ti desde hace tiempo. No hay obstáculos o dificultad, excepto los que puedes crearte tú misma, permaneciendo arraigada en el pasado.”

Pregunta:

*¿Me hablas de mi Esencia de Árbol?*

Respuesta:

“Es un abrirse, uno brotar, un florecer.

Mira un melocotón, cuando es invierno parece una planta sin vida, pero a los primeros rayos de sol hay un gran despertar, inician las gemas y luego las flores y aquel árbol, primero desnudo, hace sonreír, hace que el corazón se alegre, porque preanuncia la primavera.

El melocotón no piensa en los frutos que luego existirán, porque ya es un regalo su florecimiento, ya es un regalo su perfume.

Incluso el viajero está contento por su florecimiento, su perfume, el árbol transforma sus flores en frutos para confortar luego a un nuevo viajero.

¿Quién, sin haber conocido las estaciones, podría imaginar que el árbol que parecía seco pueda dar así flores bellas, frutos gustosos?

Así, con humildad, mira tus ramas todavía desnudas y se feliz, porque sobre aquellas ramas verás brotar nuevas gemas, nuevas flores, sobre de ellos crecerán muchos frutos que podrás donar.

Es el momento de la floración, ves ya transformada tu rama y sonríes a sus frutos qué ahora no conoces, qué ahora no puedes siquiera imaginar, pero que ya están listos para ser donados.

Sonríe y se feliz por haber permitido a los rayos del sol de calentar tu rama, de hacer brotar las gemas.

Con alegría mira las flores, dispuesta a descubrir los frutos y se feliz de cada uno tus cambios, como el árbol es feliz en cambiar, en transformarse, en vivir sus estaciones.

Emana tu perfume como el melocotón en flor, sin pensar que darás melocotones, porque en realidad eres un árbol que puede dar muchos frutos diferentes en una sola estación.

Extiende tus ramas, exhibe tus flores, dona tu perfume, se orgullosa de tus ramas floridas y descubre con alegría los frutos, que ahora no conoces, que nacerán de cada flor.

Por esto cierra la puerta al invierno pasado, ciérrala bien para que ningún viento frío del pasado pueda turbar la floración de tus flores, pueda turbar el nacimiento de estos frutos diferentes, particulares, muy sabrosos.

Te calentaré, te ayudaré a brotar como un árbol, para que tus frutos rápidamente tú puedas conocer y donar.

Vive el presente que te traerá nuevas concientizaciones, permite tu floración, prepárate para recoger tus frutos para donarlos luego.

Puedes elegir ser al mismo tiempo un árbol con las flores, con los frutos, con grandes hojas.

Si esto elegirás y lo vivirás cotidianamente, manifestarás la Esencia de árbol florido.

Y esto impedirá la vuelta del invierno, permanecerás con tus hojas, tus flores, tus frutos, feliz de ser calentada por el sol, nutrida por la Tierra, protegida por el Cielo.

Observa un gran árbol, siéntete un gran árbol y Yo te ayudaré a serlo.

A menudo olvidáis que las fuentes de enseñanza, los ejemplos están delante de vosotros, están ya alrededor vuestro.

Fatigáis en aprender, comprender, pensar, y pensando todavía fatigáis más, y todavía más por lo tanto no lográis ver las fuentes de las cuales podéis aprender los verdaderos conocimientos.

Si en cambio os detenéis y miráis el cielo y en el cielo los pájaros volar, observáis un árbol, la expresión de la vida que la Naturaleza es, comprendéis cosa es la vida, cómo se vive la vida.

Y si existe un lugar dónde os podéis perder, esa es la mirada de un niño, todo el resto os distrae de las verdaderas fuentes.

Observa un gran árbol y mira como él ha crecido derecho simplemente buscando la luz, siguiendo la luz, volviéndose al cielo, queriendo la tierra que lo ha acogido, hundiendo sus raíces en la tierra que lo seguirá nutriendo.

No pide nada, no necesita aprender, no es ansioso, deja correr todo lo que ocurre alrededor.

Sabe perdonar quien hiere una rama suya, quien arranca una hoja suya y, después de aquella herida, sabe todavía dar sostén a un viajero que sobre su tronco reposa, por sus hojas es protegido.

Te ayudaré a ser así, sentirte y vivir así, perdonar así, seguir donando así.

He aquí que donar no te privará de nada, porque hacia arriba seguirás a yendo, la Tierra te nutrirá y perdonar se será natural.

Tu vida vivirás donando, como el árbol dona ininterrumpidamente a cada viajero.

El árbol no se dispersa en nada, crece derecho, no va en busca de viajeros, pero dona refugio a todos, no busca a nadie, pero no rechaza a nadie: él está allí, listo para donar todo, para consagrarse, siguiendo la Luz, mirando el cielo.

Vive como un árbol vive, un árbol te volverás, tu savia pura descubrirás, tus flores, tus frutos donarás.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo expresar mi Esencia de Viajero?*

Respuesta:

“Siéntete un viajero, porque esto ya tú eres.

Así estarás siempre preparada para llevar la Luz dondequiera que vayas, en cada momento que vivirás.

Siéntete un viajero, para saber también ir sin equipajes y sin ningún esfuerzo caminar por mucho tiempo; esto te ayudará a despegarte de cada cosa sabiendo que nada puedes llevar contigo.

Siéntete un viajero sin alguna morada, para estar lista para gozar de cada refugio, pero también para dejar cualquier refugio para continuar libre el camino.

Siéntete un viajero con un solo bastón que pueda sustentarte, cuando el camino se hace inaccesible: el bastón de la Luz.

Siéntete un viajero con un solo cuenco para recoger el agua y calmar la sed de tu cuerpo.

Siéntete un viajero con un bello Sendero por recorrer, porque el tuyo es una Sendero luminoso, un Sendero que te llevará hacia la Luz, en el que caminarás envuelta por el Amor.

Siéntete un viajero y todavía más sentirás y amarás tu tarea de llevar la Luz a todos los lugares, en cada momento, con la humildad de una viajero sin ningún equipaje solo aquel que el



corazón contiene, sin ningún deseo más que aquel de calmarse la sed con la Luz, sin alguno objetivo solo aquel de donar Amor y la Luz.

Y recuerda: más dejas más tendrás, más te apartarás más unida serás.

Camina sobre los prados, detente debajo de los árboles, escucha tu Esencia de viajero, así estarás segura de serlo.

Por cuantos muchos pasos tú pueda haber hecho, un largo Sendero haber recorrido, otros pasos siempre te esperan, porque ningún viajante desea pararse por mucho tiempo o para siempre.

Cuando se siente la Esencia del viajero, saber que otros pasos esperan es una gran alegría.

Los viajeros se alegran por el refugio que encuentran en el camino, por la comida, por el agua, pero una vez que el cuerpo se ha confortado, se ha reposado, dentro se reaviva el deseo de seguir caminando.

Y cada vez menos fatiga sentirás en continuar, cada vez más alegría sentirás en el ir con Nosotros, porque por tu Alma estás caminando.

Cuando sientes que una acción te es requerida, escucha la Esencia de viajero y rápidamente sentirás la alegría por tener esta oportunidad, entonces expresa gratitud y recibirás mis ayudas para cumplir ese paso.

No puedo decirte que el cuerpo ya no sentirá cansancio, pero si lo aceptas sabrás superarlo con mi ayuda.

Ningún viajero puede ilusionarse que alcanzar las cumbres no requiera algún esfuerzo, pero esto no lo turba, porque es feliz por dónde llegará, por qué allí recibirá, por qué allí verá, por qué allí aprenderá.

Ábrete a esta Esencia de viajero, porque ves que quien es feliz de ir, de continuar el camino, ama intensamente los momentos

de descanso, los momentos de fresco, pero también ama intensamente los momentos en que retoma el camino, ama intensamente su andar, el diseño de su Alma.

Y no hay mayor gozo para el viajero que la Luz, llevar la Luz, llevar Amor, para que la Luz ilumine todo, el Amor pueda envolver todo.

Con alegría deja ir los bastones sobre los que te has apoyado hasta ahora, para darMe la posibilidad de reemplazarlos con el bastón de la Luz, y este bastón no te servirá para apoyarte sino para darte fuerza, para hacerte sentir la Fuerza de la Gran Luz.

En realidad vuestros bastones sirven a poco, porque el cansancio no os sacan, vuestra fuerza no extraen y a veces se rompen.

Y así no necesitarás más que bastones que el Nuestro, pero ya no para apoyarte, porque con Nosotros en tu camino no necesitarás más apoyo.”

Pregunta:

*Me siento una alumna que tiene que aprender mucho todavía.*

Respuesta:

“Y entonces, más que nunca, siéntete una niña alegre de estar en la escuela, en una escuela especial, dónde mucho se juega y todo se aprende jugando.

Da siempre espacio a tu niña, en cualquier lugar y con cualquier persona. Da espacio a la sencillez, al candor, a la claridad, a la limpidez, a la espontaneidad y añade la

compasión total que te ayudaré a aprender, tomándote de la mano, acompañándote con Mi Amor.”

Pregunta:

*Si todavía tengo que aprender mucho, ¿cómo puedo sentirme una Maestra de Luz?*

Respuesta:

“Puedes, porque no tendrás que enseñar nada, simplemente ser, simplemente manifestar tu Luz, tu Esencia, compartir tus experiencias.

Cada vez menos las palabras servirán, será tu experiencia una ayuda para quién la misma experiencia vive, será tu Esencia un regalo, será tu ejemplo una enseñanza.

Lo que cuenta es vivir las propias experiencias para realizar el diseño elegido, para evolucionar, no para enseñar.

Así realmente nos preparamos para enseñar luego de la manera correcta, en el momento oportuno, en lugares donde existe necesidad de esto, y sólo existe necesidad de esto.

Siéntete siempre una niña que todavía necesita ser guiada, tomada de la mano y te prepararás para tu tarea, pero no pienses ahora cómo y dónde será, así lo vivirás con humildad.

Prepárate como si frecuentaras los primeros años de escuela, cuando no puedes saber cuál será tu tarea, tu expresión, aunque puedes soñarla, deseirla.

Deja que el Alma te guíe, deja que Yo te tome de la mano.

En la gran escuela de la vida aprende más de lo que puedes.

Ésta es la Esencia de la Maestra de Luz:  
eres para que los demás sean,  
actúas para que los demás actúen,  
camina para que los demás caminen,  
aprende para que los demás aprendan,  
vibra para que los demás vibren,  
conviértete en Luz para que los demás reciban la Luz,  
reconozcan la Luz, y quieran la Luz,  
dona Amor para que los demás puedan conocer el Amor nuevo,  
en el Amor vivir, Amor donar.”

Pregunta:

*Cuando no puedo compartir lo que he aprendido, lo que siento, me siento sola.*

Respuesta:

“También esto es natural, si has elegido de ayudar otras Almas. Una enseñante, entrando a clase, sentirá siempre esto, la distancia de los niños a los que enseña y por lo tanto puede, en cierto sentido, sentirse sola.

Sólo cuando encuentra otra enseñante, siente algo en común, siente algo que le permite de abrir el corazón.

Luego, cuando vuelve a su clase, sabe que allí no puede ser totalmente comprendida, porque está entre niños que todavía tienen necesidad de aprender.

Sin embargo no está sola: está con Nosotros. Porque Nosotros estamos cerca siempre.

Si esto recuerdas, también tú no te sentirás nunca sola.

Puedes encontrar a otros enseñantes que, como tú, tienen sus aulas para aprender y enseñar, como tú pueden conocer cierta soledad, pero han comprendido que enseñar es la elección de su Alma para ayudar otras Almas a despertarse, a elevarse, es un modo para seguir aprendiendo.

Ésta es la expresión de la Maestra de Luz: eres despegada, luminosa, cariñosa, sonriente, asertiva, totalmente e ininterrumpidamente disponible, testimonia tu Credo, no con las palabras, sino con tu vibración, con tu imagen.

Tu lenguaje sea un lenguaje de Amor, simple, claro: pocas palabras, palabras claras, con el tono, con el sonido.

El tono es indispensable para expresar tu Credo, tu Luz, la Luz que has elegido de llevar, el despertar que has elegido donar.

El tono es indispensable cuando las palabras tienen que ser ‘fuerza vibrante’.

El tono es para las palabras de sabiduría, el sonido para las palabras de Amor, de contención, de alegría, de felicidad.

Tu vibración sea la vibración del Amor, de la alegría, de la felicidad, de la fuerza, del intocabilidad, del orgullo.

Tu expresión sea la expresión de una Maestra de Luz que sabe hacer sagrado todo, cada palabra, cada acción, cada mirada, cada vibración, cada sonido que sale de su corazón, de su boca, pero todo en la sencillez, en la humildad total.

La sonrisa sea garantía de la humildad que os tiene que siempre ser, sean el escudo que protege.

Sea tu imagen radiante, sea tu vibración intensa, sea tu expresión intensa, sea tu andar orgulloso, pero humilde.

Quizás nada tendrás que enseñar, nada tendrás que hacer, sencillamente recorrer tu Camino.

Muchas Almas puedes despertar así, sólo pasando con tu Luz, con tu sonrisa, con tu vibración, con la felicidad expresada en

el rostro, con la expresión humilde y orgullosa, con el Amor que ofreces ininterrumpidamente.

Recuerda que los Maestros de Luz no donan nunca por necesidad, se consagran totalmente para ser medios de la Gran Luz.

Esto es descender al mundo, pero vivir en alto con Nosotros, es descender como ‘instrumentos’, pero vivir en alto como Almas.”

Pregunta:

*Conozco la importancia de vivir mi Esencia de Niña, pero si expreso esto, ¿cómo hago para ser una guerrera de Luz?*

Respuesta:

“La mano a la Niña que existe en ti apretada tendré, para que tú puedas reconocerla, tranquilizarla, ayudar.

Si la tomas en tus brazos aprenderás a conocerla.

Y es así que te convertirás en una guerrera de Luz que sabe tomar en brazo, sabe acunar, sabe proteger, sabe acariciar y con los niños jugar.

Todo esto está bien lejos de la comprensión de la mente, pero está bien cerca de la comprensión del corazón.

Para la mente es difícil comprender cómo uno se vuelve grande, fuerte y guerrero de Luz reconociendo al propio Niño interior, tomándolo entre los brazos y volviendo a ser Niños, pero es así.

Y es así que se viven los opuestos.

La guerrera de Luz sabe ser tan fuerte para responder a las batallas que encuentra en su camino, tan dulce para arrullar a su Niña y los Niños que encuentra.

Estos opuestos la mente rechaza, no conoce, pero el Alma estos opuestos ha elegido de aprender a vivir.

Convertirte para tu Niña interior en una compañera de juegos requiere total humildad, la humildad de dejar ir la armadura de la guerrera, de saber jugar sin ninguna coraza.

A menudo se teme de pararse delante de la propia Niña interior y de cogerla en brazo, continuando así a ser guerreros que luchan, porque se teme de oír de la Niña la voz, porque, para hacerlo, la coraza y todo las armas se tienen que deponer, los zapatos se tienen que sacar para correr junto a ella por los prados.

Muchos guerreros también se detienen después de que a sus Niños interiores han tomado en brazo, porque no quieren permitir a ellos de jugar con otros Niños o no tienen la humildad de permitir que, en algunos momentos, sus Niños sean por otros ‘Corazones’ ayudados, guiados, queridos.

En cambio la guerrera de Luz sabe que a veces su Niña interior necesita jugar con otros Niños, ser nutrida con el alimento que ella no tiene, ser guiada por ‘Quien’ desde arriba toda ve.

Y he aquí que aprendiendo a cogerla en brazo pero también a dejarla ir, protegiéndola pero también haciéndola proteger, alimentándola pero también haciéndola nutrir, se convierte en aquella Niña y se convierte al mismo tiempo en guerrera de Luz.

Ahora puedes comprender de cuánto entrenamiento se necesita. Pero no temas.

Inicia con deponer tus ‘armas’, tus ‘corazas’ lejos del prado en el que encontrarás a tu Niña interior, para no asustarla.

Luego acércate y no te gires para ver tus ropas, porque quizás Nosotros nos la llevemos, pero antes de que tú vuelvas Nosotros depondremos Nuestras ‘armas’, Nuestras ‘ropas’, Nuestras ‘corazas’, para protegerte con Amor, con la Luz.

Es natural temer de deponer las propias ‘corazas’, las propias ‘armas’, las propias ‘ropas’, sabiendo que en la vida existen y existirán batallas, pero quién tiene el coraje de hacer esto sin volverse atrás, profundamente sentirá de poseer todo aquello que lo tendrá preparado para sus batallas...

Y será tu Esencia de guerrera de Luz a hacer fluir un río antiguo, un río dentro nuevo de ti.

Es la guerrera de Luz que abre los caminos, que protege y la Niña defiende, que la incita a volver sus pasos seguros, a no temer a nada, pero siempre quedará la Niña a enseñar las grandes verdades a la guerrera de Luz, a enseñar el camino dónde la humildad, la verdad, la sencillez, el Amor se funden.

No existen ambas Esencias separadas.

Dejarse guiar por los Niños interiores es una conciencia incomprendible para la mente, es una conciencia que requiere un grande Credo, una gran humildad.

Los Niños interiores se dejan acompañar por Nosotros con abandono, son tan claros como el agua que brota del manantial, no retienen pensamientos, palabras, todo expresan con sencillez, con limpidez.

Saben decir todo con una sencillez que a veces desconcierta, pero que también hace sonreír y no turba.

En el mundo se trata a menudo de ahogar esta pureza.

Observa como a un niño se le concede su expresión total, su limpidez y aquellas expresiones espontáneas que hacen sonreír, pero apenas crece un poco empiezan los ‘no’, las enseñanzas para estar atento a hablar, a expresarse, y todo lo que es llamado educación.



Al adulto difícilmente son concedidas esta espontaneidad, esta limpidez, esta libertad de niños.

Los adultos que se creen guerreros porque luchan, en realidad están perdiendo más de lo que imaginan.

Es la Niña interior que tiene que acompañar la guerrera de Luz, sólo así la guerrera de Luz será invencible.

Déjate guiar cada vez más por la Niña que está dentro de ti.

Cuando expresas algo, pregúntate si una niña lo expresara así; cuando cumples una acción, pregúntate si una niña actuaría así; cuando haces un intento, pregúntate si una niña haría aquel intento, y enseguida oirás una voz que te dirá: “Los niños no tienen ningún propósito, ellos están en el aquí y ahora.”

Vive todo esto con gran equilibrio porque, naturalmente, donde sea requerida la guerrera de Luz fuerte y atrevida no es posible preguntarse esto y actuar como una niña.

Une estas dos Esencias fundiéndolas la una con la otra y descubrirás totalmente la Esencia de la guerrera de Luz, sentirás la belleza de vivir como una niña.

No puedes permanecer separada en nada, porque has elegido la unidad, porque has elegido de fundirte con el Todo, porque has elegido de permitir al Todo de entrar dentro de ti.

Te ayudaré a fundir todas las expresiones de tu Esencia, a fundirte con el Todo, con la Luz, en el Amor.

Cuando incierta eres sobre cómo se comportaría una niña o una guerrera de Luz, en aquella situación intenta preguntarte como se comportaría un Ángel: tus dudas se disolverán, y Yo te ayudaré a comprender.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo superar las dificultades para expresarme o escuchar?*

Respuesta:

“Cuando estés a punto de decir algo, respira intensamente y únete a la esencia de la Niña interior:

exhalando separada de la mente, inspirando únete al Amor y abre tu corazón.

Y he aquí que lo que tú no dirás, el corazón lo dirá.

Pero no deben existir intenciones, de lo contrario ellas se sentirán, y se crea confusión.

Y haz esto incluso cuando alguien te hable: abre al corazón, escucha con el corazón.

Esto te ayudará a protegerte, porque te enseñará a ir más allá del rostro, del cuerpo, las lágrimas, las palabras, para reconocer la verdad, escuchando las vibraciones.

Si alguien se acerca a ti para compartir un pensamiento, una sensación, una emoción, haz esto: abre el corazón, inspira Amor para recibir todo con Amor, exhala para dejar ir la mente.

Estarás abierta a la verdadera comprensión, al verdadero aprendizaje, sentirás si lo que te es dicho es la verdad, es un acto de Amor, es una lección que aprender, es un regalo que recibir o puede ser una ilusión, un medio para apartar tu mirada de tu Alma, de tu centro, un peligro que puede ofuscar tu Luz.

Si en el momento en que quieres expresar algo, te percatas que detrás existe una intención tuya, sonrías y ya no decir nada, porque las intenciones son riesgos.

En ti sólo existe el deseo de donar palabras de Amor, de ayuda, de comprensión, de compasión, de recibir Amor, ayudas, comprensión, compasión.

Si piensas que quién está escuchándote no puede entenderte, inevitablemente tus palabras no harás pasar por el corazón e indudablemente no serás comprendida.

Si sintieras que quién está escuchando no quiere comprenderte o te miente, sonríe y calla.

Más adelante encontrarás indudablemente un ‘Corazón’ que totalmente te sabrá comprender, que te querrá ayudar con Amor.”

Pregunta:

*No siempre logro comprender las intenciones no buenas en las personas, ¿cómo puedo hacer?*

Respuesta:

“Ábrete siempre a todos con la sonrisa, con Amor, y abriéndote serás capaz de percibir cada vez más y cada vez más también sabrás protegerte.

No es cerrando el corazón que nos protegemos, todavía menos creyendo de tener que protegernos frente a alguien, porque así atraerás justo aquel tipo de personas.

Recuerda que estás entrenándote para convertirse en una guerrera de Luz que lucha por la verdad y que protege, estás entrenándote para volver a ser una niña que sonríe y canta.

Y tu niña y tu guerrera de Luz se ayudarán recíprocamente en las batallas de la vida, en el juego de la vida.

Luego pídeMe de ayudarte, de protegerte, pero permanece despierta, de lo contrario no sentirás siquiera Mis palabras, no sabrás dejarte proteger por Mí.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo ser equilibrada en mis elecciones?*

Respuesta:

“Sintiéndote una guerrera de Luz que está preparada para cambiar las ‘armas’ en todo momento, cambiar los campos de batalla, sintiéndote una niña que sabe obtener de cada situación una razón para jugar.

Y será fácil, porque cuando vivirás un sentimiento que te perturbe, tu niña te dirá: “Hagamos el juego donde recitas los sentimientos opuestos.”

Cuando vivirás una situación imprevista tu Niña interior te dirá: “Qué hermoso, existe algo nuevo, existe un juego nuevo.”

“Y con alegría siente todo esto que vives, aquello que pruebas, una posibilidad de vivir tu Esencia de guerrera de Luz y de Niña.”

Pregunta:

*¿Mi Credo puede ayudarme a vivir mi Esencia de guerrera de Luz?*

Respuesta:

“En las situaciones de la vida imagina de verte sola en el centro de un campo de batalla, con todo el ejército que te incita alrededor, para infundir en ti el Credo que vencerás.

Crea esta imagen para sentir aquella incitación, aquel Amor, ese Credo y sentirás la victoria mientras estas luchando, sentirás Nuestro Amor, la Fuerza de la Luz.

Expresa tu Credo en la invencibilidad de la Luz y del Amor, no dejes ningún espacio a las dudas, no tengas ningún temor.

Y en voz alta repite:

*- Yo creo de saber vivir todo esto, de ser una vencedora. -*

Recuerda que el temor nos vuelve frágiles, quita las fuerzas, distrae la atención, por lo tanto es peligroso.

Te ayudaré a convertirte en una guerrera de Luz que no se refugia detrás de Mí, sino que enfrenta las batallas de la vida con sus propias fuerzas, con su propia Luz, y sabe defender la verdad.

Antes de ir a tu campo de batalla, pídeMe un abrazo, sentirás que ello te infunde fuerzas, seguridad, firmeza, determinación, incitación, la certeza de la victoria.

Cuando vuelvas de tu campo de batalla, viene hacia Mí u déjate abrazar y sentirás un abrazo que te alimenta, te devuelve las fuerzas, que te expresará lo bien que has estado.

Mi abrazo te recibirá luego de la victoria para renovar tu cuerpo, tu corazón y tu Alma.

Y es así que en la vida vivirás serenamente cada situación.”

Pregunta:

*¿Me explicas cómo es la Esencia de la guerrera de Luz?*

Respuesta:

“La guerrera de Luz lleva la verdad, protege a quien busca la verdad, a quien vive en la verdad.

La guerrera de Luz lucha por la verdad, se entrena con Amor.

La guerrera de Luz se comporta, se manifiesta con Amor, con la Luz, con el orgullo unido a la humildad.

La guerrera de Luz sabe luchar, pero sabe también tomar en los brazos, sabe proteger, sonreír dulcemente.

Sabe que puede ser una verdadera guerrera de Luz sólo si se convertirá totalmente en una niña pura, simple.

Sabe de ser Hija de la Tierra, Hija del Cielo, una niña que corre por los prados, que vive en la Luz, protegida por la Luz, alimentada por el Amor.

La guerrera de Luz sabe expresarse con firmeza, con sosiego, con la sonrisa.

La guerrera de Luz sabe también callar y sonreír, sabe alejarse con Amor, sonriendo.

Vive las batallas de la vida con Nosotros, se deja tomar en brazos por Nosotros como niña feliz.”

## *Comentario*

*Alma Luminosa, se feliz por tu Esencia, por todas las manifestaciones de ti que puedes donar, porque tú eres todas esas manifestaciones.*

*Tu Esencia es la expresión de la Luz que todo contiene, del Amor que todo manifiesta.*

*Jamás pienses de no ser todo esto, de lo contrario no vivirás tu Esencia y esto te alejará de la alegría, de la paz, de la satisfacción que se tiene expresando la propia Esencia.*

*Se humilde y con humildad reconoce que mucho debes aprender, muchos pasos debes dar, para saber expresar toda la Esencia, pero con alegría reconócela y reconociéndola la sentirás dentro de ti, la vivirás.*

*Con alegría, con Amor, la Luz ayuda a otros 'Corazones' a descubrir quiénes son, a reconocer su Esencia y qué pueden donar.*

*Los Ángeles te acompañarán en esto, la Gran Luz te recompensará por esto, el Universo te agradecerá por esto.*

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

*- Yo Creo de saber vivir todo esto, de ser una vencedora -*



X

*Manifestar la propia Esencia*

## *Comentario*

*Expresar la propia Esencia puede ser difícil, si se intenta comprender con la mente cómo se debe ser expresada, dónde y cuándo debe ser expresada.*

*En cambio será fácil, si se abre el corazón, si se deja libre el Alma.*

*El corazón mostrará sus flores, donará su perfume, el corazón manifestará la Luz y el Amor.*

*El Alma conoce ya tu Esencia, tu Ángel te ayudará a expresarla.*

*Vívela con entusiasmo, alégrate por ser un medio de la Gran Luz, por poder ayudar a quien encuentres a descubrir su propia Luz y expresarla.*

*No temas de caer en el ego reconociendo y manifestando tu Esencia.*

*No existe este peligro, si tú la manifestarás para vivir el diseño de tu Alma, para estar 'Al servicio de la Luz'.*

Pregunta:

*¿Cómo encuentro mi Esencia?*

Respuesta:

“Conviértete en un investigadora.

La investigadora no se detiene jamás, no se ilusiona jamás de haber encontrado todo.

Puede encontrar tantas perlas preciosas, tantas piedras preciosas, pero sabe que no es aquello que buscaba.

Y entonces continua su viaje, en su viaje vive todas las aventuras, y va más allá, va más allá.

Alguien puede decir: “Detente, eres rica, perlas y piedras preciosas has encontrado”, pero ella sabe que entre las piedras, entre aquellas piedras no se encuentra su piedra, no se encuentra su joya.

Y continua la búsqueda, dejar ir aquellas perlas y piedras preciosas, permaneciendo incluso sin vestidos, cuando podría en cambio, con aquellas perlas y piedras preciosas, tener vestidos todavía más importantes, más bellos. Pero aquellos vestidos para ella no significan nada, no la pueden calentar, todavía menos refugiar.

El camino de la investigadora no es simple, el camino de la investigadora permanece a menudo incomprendible, pero este es el camino del Alma.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo donar mi Esencia?*

Respuesta:

“Simplemente emanando tu Esencia, con toda la intensidad, la fuerza, la dulzura, simplemente haciendo brillar tu Llama, simplemente caminando por el mundo, sonriendo, amando.

He aquí que quien querrá calentarse a tu Llama, a ti se acercará, de ti recibirá Amor, Luz, ayuda.

Manifiéstate con la seguridad acompañada por la dulzura, con la firmeza acompañada por la ternura.

Haz que te sientan como una guerrera de Luz que no teme nada, como un manantial que puede confortar, un fuego que puede calentar.

Expresa la esencia no con las palabras, libérala de todo tu Ser. Camina con sencillez, con humildad, con la sonrisa, con la Luz, con Amor, con alegría.

Quien camina así por su Sendero no invade otros ‘Corazones’, y está preparado para recibir a todos.

Mi fuerza te donaré, para que tú puedas extraer tu fuerza y con tu fuerza expresar tu Esencia.

Te donaré dulzura para que tú puedas expresar tu Esencia con la dulzura.

Cree en ti, ama tu Esencia, cree en tu Esencia, y tendrás la llave para acceder a la profundidad del corazón, para transformar la vida en una oportunidad de crecimiento continuo, para hacer que la vida sea una escuela alegre, un campo en el que entrenarse con entusiasmo, un prado en donde jugar felices.

No temas: tu Esencia, no te requerirá sacrificios, sólo te llevará alegrías, Amor y paz.”

Pregunta:

*¿Me ayudas a comprender aún más mi Esencia?*

Respuesta:

“Con las palabras no puedo hacértela conocer porque es viviéndola que la descubrirás, que sentirás todo lo que vives como una ayuda para expresar quién eres, para llegar a tu meta. No temas en dejar ir la personalidad, la cual no es más que una construcción creada por constructores. pero que sólo tú puedes mantener erguida o derribar.

Déjala caer con alegría, sabiendo que, demoliendo este castillo de ilusiones, darás espacio a tu Esencia que no requiere ninguna construcción, porque la Esencia es símbolo de la libertad, sólo puede expresarse en la libertad total.

Dejándola libre te fundirás con el Todo, pero sentirás que tu Esencia seguirá siendo tuya, también te distinguirá cuando seas fundida con el Todo, con otras Almas.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo contactar más con mi Esencia?*

Respuesta:

“Siéntate en silencio, abre el corazón, deja libre el Alma, pídeMe de ayudarte y escucha.

Llegará el momento en que ya no sentirás el cuerpo, pero te sentirás viva más que nunca, te sentirás separada de la Tierra, sintiendo tus pies apoyados sobre Tierra.

Escucha dentro las vibraciones de ti, alrededor de ti, despegándote de cada sonido, de cada ruido, de cada imagen, de cada sensación creada por el mundo y poco a poco podrás sentir cómo continuar.

Es imposible para Nosotros comprender la Esencia con palabras.

Podría decirte: “Se plena volviéndote vacía”, pero para comprender esta sensación debes vivirla.

Has silencio y escucha: contactarás con tu Esencia, la amarás, la vivirás.”

Pregunta:

*¿Pero yo seré nueva?*

Respuesta:

“Cada vez más te sentirás nueva, incluso sintiendo que nada nuevo hay, porque más te acercarás a la esencia, más percibirás que no es nueva, ya está dentro de ti.

Puede ser que en el camino te renueves totalmente, que tu imagen externa cambie tan que podrás parecer una persona diferente, pero percibirás en todo caso algo de conocido en todo esto: la unión con el Alma que bien conoce tu Esencia.

Debes de estar preparada para cambiar con alegría y entusiasmo y continuamente la Esencia se renovará, porque crecerás, evolucionarás.”

Pregunta:

*Deseo vivir totalmente mi Esencia, pero siento que mi personalidad y mi ‘yo’ me obstaculizan esto.*

Respuesta:

“Imagina una flor blanca en medio de la zarza.

Pocos cogen una flor circundada por espinas, porque sienten el riesgo de ser heridos y, continuando el camino, pierden de vista también la flor.

Y es así para la Esencia.

Imagina que ella sea aquella flor blanca, delicada, inmensamente perfumada, dentro de la zarza, y para poderla coger inevitablemente se encuentran las espinas, que pueden herir también, pero estas heridas desaparecen recogiendo la flor, el dolor se olvida sintiendo su perfume.

Aquella zarza es el ‘yo’ y todo lo que él crea.

Solo tus manos pueden coger aquella zarza y entonces pincharse. En el momento en que sacarás la zarza podrás sentir las heridas, porque aquellas espinas forman parte de ti, y te parecerá de perder, de sufrir, de estar obligada a dejar ir, pero en realidad estas liberando la flor blanca, estas conquistando la cosa más importante: tu Esencia.

Entonces resiste mientras coges con la mano la zarza.

No escuches nada sino aquello que la flor blanca está diciéndote, no mires nada sino aquella flor blanca que está esperándote.

No mires las manos mientras tocas las espinas: se volverán luminosas a contacto con la flor blanca.

Si temes de pincharte y superas la zarza, no podrás recoger tu flor blanca.

Cada vez que te sientas obligada a dejar ir, a renunciar, repite:

- *En total libertad estoy eligiendo de todo tener, al Todo unirme, el Todo ser.* -

El 'yo' te hablará de renunciar, de perder, de dificultad, de cansancio, de sufrimiento, pero recuerda que estos están creados por aquello que encarcela la Esencia.

Debes de estar atenta, alerta, porque el 'yo' es capaz de hacer florecer las espinas para que sean confundidas, de hacer crecer flores blancas sobre las espinas para evitar quitarlas.

Pero si estas unida a la Luz, y quieres coger esa flor blanca, convertirte en esa flor blanca, pidiéndome ayuda, bien sabrás reconocer las espinas que quitar.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo sentir mi Esencia?*

Respuesta:

"Zambúllete en ella.



Imagina que la Esencia sea un mar azul de Luz, imagina de estar en una playa que no te puede ofrecer más nada y zambúllate sin ningún temor es este mar azul. Zambúllate solo con la seguridad que en aquel mar tus tesoros puedes encontrar, tus bellezas manifestar y así regocijarte. Esto debe ser hecho creyendo, porque nadie sabe nadar en un mar de Luz.”

Pregunta:

*¿Es importante también mi imagen exterior?*

Respuesta:

“Cuida tu imagen con el fin de reflejar la belleza del Alma hasta que sea la expresión de la Esencia, de la Luz.

Os puede ser algo que mejorar o que dejar ir para siempre, la poca atención por el cuerpo o la demasiada atención en la apariencia: el equilibrio es sutil.

Valoriza tu belleza para que pueda expresar la belleza del Alma, no para atraer a alguien, sino para donarla a todos, no para aparentar, sino para hacer que tu cuerpo sea un templo luminoso que hace todavía resplandecer aún más tu Luz.

Deja ir lo que el mundo te sugiere, debes de estar atenta a las necesidades que te empujan a crear una imagen.

Piensa en tu cuerpo como una maceta y haz de todo para que sus colores resplandezcan y pueda emanar los perfumes que contiene.

El Alma ha elegido de evolucionar caminando en este mundo a través del cuerpo, por lo tanto protéjelo.

Y es así que, aun embelleciendo tu cuerpo, cuidando la imagen, quitarás la mirada del cuerpo y la posarás solo sobre el Alma.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo vivir cotidianamente mi Esencia?*

Respuesta:

“Se simplemente consciente de quién eres, recuerda en continuación quién eres, y en cada cosa que vives observa qué parte de la Esencia te es solicitada.

Haz esto en las pequeñas y grandes cosas.

En cada momento este entrenamiento te llevará rápidamente a ser quién eres.

El entrenamiento es indispensable en las pequeñas cosas, porque las grandes cosas pueden crear grandes estímulos, pero son la continuidad y la constancia que permiten a la Esencia tener todo el espacio necesario y por lo tanto de manifestarse totalmente, ininterrumpidamente.

Cree en ti y ama tu Esencia como Yo amo te amo, creo en ti.

Cuando expresarás y vivirás tu Esencia, comprenderás que el cansancio ha sido ser quién no eres.

Por lo tanto di a ti misma.

*- Me sirve solo la atención, la repetición y recordarme quién soy, comportarme manifestando quién ya soy. -”*

Pregunta:

*¿Qué cosas me comportará reconocer mi Esencia?*

Respuesta:

“Tu Esencia te llevará a la determinación, a la acción segura, a la intocabilidad.

Te traerá alegrías, regalos inesperados, una fuerza nueva.

Te conducirá a un Amor nuevo, a la satisfacción total.

Expresando tu Esencia llevará Luz, donarás Amor, vivirás en la paz, en el Amor, en la armonía del Universo. Expresando tu Esencia vivirás el diseño del Alma.

Estas expresiones de tu Esencia te comportarán ayuda, alegrías, fuerzas, emociones diferentes para vivir la cotidianidad, en alegría, en Amor.

Cada una tiene su color propio, su propio perfume, su propia Luz.

Ellas te donarán tesoros, colmarán tu corazón.

Vívelas con entusiasmo, así en la escuela de la vida todo aprenderás con alegría, por tu Sendero luminoso caminarás sin fatiga.

Ama tu Esencia y ofrécela con Amor a todos los que encuentres: entrarás en la armonía de la Creación, en el latido del Universo.”

*Resumen de expresiones sugeridas*  
*por los Ángeles*

*- En total libertad estoy eligiendo de todo tener, al Todo unirme, el Todo ser -*

*- Me sirve solo la atención, la repetición y recordarme quién soy, comportarme manifestando quién ya soy -*

## Conclusión

Pregunta:

*Me has hablado del Alma y del corazón, ¿me haces comprender la diferencia entre Alma y corazón?*

Respuesta:

“... Por aquello que Nosotros podemos, por aquello que vosotros podéis comprender: el corazón es una bonita flor; el Alma es la esencia de la flor.

El Alma es lo que hace emanar el perfume, hace ver los colores de la flor.

A veces la flor no está abierta, a veces algún pétalo aún no se ha abierto, a veces algún pétalo por tempestades ha sido arruinado, a veces sobre la flor tanto polvo ha caído.

Y he aquí que, mirando la flor, no se puede reconocer completamente el perfume, los colores, y todavía menos lo que dentro de la flor pulsa para que el perfume se expanda, los colores brillen.

Pero cuando todo el polvo es eliminado, la flor está completamente abierta, cada pétalo sanado, entonces, mirando la flor, se descubre la Esencia de la flor, se descubre aquello que la flor hace vivir.

Así vuestro corazón puede ser la expresión del Alma, pero también, si no es abierto, si no es limpio, si no ha sido sanado,

puede ser impedimento, prisión, ofuscación, del Alma.  
El Alma es la savia, el corazón es la flor, es la planta.”

Pregunta:

*Querido Ángel, gracias por tus palabras, porque estás a mi lado, por las situaciones que me ayudas a vivir, dónde tengo la oportunidad de crecer y de expresar mi Esencia.*

*Gracias por tus ofrendas, por la protección, por la paciencia, por el Amor con que me acompañas.*

*Gracias por haberme ayudado a reconocer mi Esencia y por haber sanado mi corazón, por haberme enseñado a dejar libre el Alma, a sentirme sólo un Alma libre, a verme como un Alma Luminosa.*

*Me gustaría que todas estas cosas no acabaran nunca.*

Respuesta:

“Y en efecto no acabarán, sino aumentarán y aún más serás feliz.

Todas estas cosas son nada en comparación a lo que vivirás, he aquí porque será natural ser feliz.

Llena de alegría el corazón, lleva alegría a tu alrededor, lleva Luz dentro y a tu alrededor.

Emana la Luz con una sonrisa, dona Amor con una sonrisa.

Vive como un Alma que ha elegido solo el Amor, solo la Luz, que ha elegido de vivir en alegría, en paz.

Está segura de mi Amor, camina en la Luz, déjate por Mí tomar en brazo.”

# *Cita*

*Querida Alma Luminosa, gracias por haberme permitido donarte las palabras de los Ángeles y sus enseñanzas de Amor, por haberme dado la posibilidad de compartir mis experiencias, de ofrecerte Amor, de expresarte alegría.*

*Si lo deseas, nos reencontraremos pronto: otros mensajes ya están listos para ti.*

*Son mensajes que me han ayudado a descubrir qué es la vida y cómo vivirla, a descubrir mis sentimientos y manifestarlos, comprender mis emociones y vivirlas, querer todo y despegarme de todo, reconocer mis necesidades y trascenderlas con alegría, amar mis deseos y transformarlos en realidad.*

*Me han enseñado a vivir serenamente las relaciones con quien está a mi lado, con quien encuentro en mi camino, sintiéndome libre, volviéndome libre, dejando los otros libres.*

*Me han hecho conocer el arte de ayudar y la alegría de vivir al 'Servicio de la Luz, del Amor'.*

*Me han enseñado a caminar en la Luz, con Amor, alegre de poder colaborar con los Ángeles donando Amor.*

*Te deseo un camino gozoso, envuelta por el Amor de la Gran Luz, acompañada por tu Ángel, por los Ángeles.*

*Hasta pronto, dulce niña, gran corazón, bellísima Alma Luminosa.*

# *Índice*

<i>Prólogo</i>	1
<i>Guía a la lectura</i>	20
I      Encuentro de dos Almas Luminosas	21
II     Quién es tu Ángel, cómo sentirlo, cómo vivir la relación con Él	28
III    Cómo dialogar con los Ángeles	50
Oración	51
Silencio - Meditación	54
IV    La respiración	73



V	La Naturaleza: una casa, una escuela	83
VI	El Amor	100
VII	La alegría y la sonrisa	155
VIII	La gratitud	174
IX	Reconocer quién eres, reconocer la propia Esencia	183
X	Manifestar la propia Esencia	220
	<i>Conclusión</i>	232
	<i>Cita</i>	234

# *Libros de Satya*

*Tu mano en la Mía  
Estoy a tu lado  
Sanarse y ayudar a sanar  
Ayudar con la Luz y el Amor*

*Se encuentran disponibles:*

- en versión impresa y en versión e-book
- en pequeños e-books
- en audiolibros
- en otros idiomas

*Satya ha canalizado la parte de Dave en los libros de Sriyam:*

No estaba solo - 1° -

No estaba solo - 2° -

*Para mayor información y actualización sobre las obras de Satya y Sriyam visita el sitio web: [www.suonidiluce.com/es](http://www.suonidiluce.com/es)*

# *Pequeños e-books*

*extraídos de los libros de Satya*

*A*legrarse sin pausa

*C*omo una *' Nube '*

*C*rea con la *Respiración* y el *Silencio*

*D*onar y convertirse *' Don '*

*E*l *Arte* de ayudar

*E*l *Sanador* interior

*E*l *' Despertar '* del *Alma*

*E*l *Camino* de la sanación

El Viaje continua

Eres esperada

Expresar quien eres

Fuente de Sabiduría

Haz que tu cotidianidad sea serena

Haz que tu cuerpo brille

La Naturaleza nos llama

Las 'Llaves de Luz'

Pero, ¿qué es el Amor verdadero?

¿Qué son las dificultades y los sufrimientos?

Recitar para ser y crear

'Poza' la Tierra

¿ 'Ser' o 'ser'?

Tu más grande Amigo