

Oración de Ho'oponopono para sanar una relación de pareja

Amigos hace un tiempo les compartí la oración por escrito, que encuentran aquí: [ORACION PARA SANACION DE PAREJAS](#)

Luego hice el video y es este que les dejo aqui:

<http://www.puentedeluz.org/oracion-hooponopono-para-sanar-una-relacion-de-pareja/>

Es importante entender que cuando hacemos hooponopono hay dos formas básicas: una es hacerlo por que sí, simplemente borrando todo aquello que vamos acumulando en el día a día, manteniendo limpio nuestro espacio interior.

La otra manera es cuando encontramos que algo nos duele, nos molesta, nos irrita, nos lastima, nos angustia, etc., y en este caso hacemos una oración más específica, enfocada en aquello que queremos resolver.

En ambos casos decimos las frases u oraciones como las sentimos, SIEMPRE entregando el resultado final a la cocreación que realizan las tres personas de la familia psíquica (el Padre o Aumakua, la Madre o Uthane, el Niño o Unihipili) en nosotros con la Divinidad.

Es decir, si una persona tiene un determinado problema, por ejemplo con su ex marido, hace la oración con el nombre de ambos, puede incluir también los nombres de los hijos si los hubo y aún cuando hayan fallecido. Cuando "prepara" su trabajo de curación, es decir antes de comenzar la oración, sería bueno que tuviera claro qué es lo que desea mencionar para sanar, por ejemplo que ha sido infiel. Lo ideal es que vea qué sentimientos ha despertado esa infidelidad y que haga una lista. Al hacer la oración va a estar trabajando enfocada en esas situaciones. Si llega algo más que recuerde, también lo dice. Cuantas mas veces/días haga la oración, mayor será la limpieza. Hasta es probable que al repetirla, vayan apareciendo sentimientos nuevos o memorias que se presentan para ser sanadas.

Trabajar con amor por uno mismo, con respeto por todos los implicados, reconociendo que esos seres que cocrearon esas situaciones con nosotros, están cumpliendo con el rol que voluntariamente aceptamos. Podría ser que si fuiste engañado debas trabajar más en tu confianza, o en valorarte, o simplemente que se esté equilibrando [KARMA](#), etc.

Bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland (c) www.puentedeluz.org

Se permite compartir respetando el texto y la fuente

Agosto, mes de eclipses y portal del León

Aprovechando esta energía para apaciguar el corazón, honrando la Presencia y la serenidad desde nuestro Espacio Sagrado interior, les comparto una parte de una explicación de un mensaje de Jennifer Hoffman que comparti hace unos meses:

“Los eclipses pueden ser muy difíciles, especialmente si tocan un planeta natal o aspectan fuertemente la carta natal. Pero en general, son despertadores cósmicos y suceden cuando necesitamos considerar nuevas direcciones y nuevos potenciales, impactándonos individual y colectivamente. Debido a que afectan las “luces”, nos impactan a todos de alguna manera, por lo general apagando la luz en alguna parte de nuestra vida, mientras que encienden la luz en otro lugar.

Aquí hay algunas maneras de sobrevivir las energías del eclipse y sacar el mejor provecho de la oscuridad iluminada, nuevos potenciales y cambios de energía.

- 1. Trate de evitar juzgar cualquier situación en el corto plazo. Al igual que un Mercurio retrógrado, los eclipses son una invitación a volver a soltar, a re-considerar, re-hacer, y re- visar, y a descansar. Si algo no funciona, no lo empuje. Por otro lado, si de repente surgen nuevas oportunidades, explórelas sin poner todos los huevos en esa canasta. Las energías de los eclipses duran 6 meses o más, así que mucho movimiento de ida y vuelta puede que ocurra durante ese tiempo.*
- 2. El auto-juicio no es útil, así que todo lo que venga del pasado, déjelo ir sin sacar el microscopio del juicio. Sepan que si algo del pasado aparece, es porque está atado a algo nuevo en el futuro e implicará una opción de cambiar o no, que todavía no puede ver.*
- 3. Evite las expectativas de que el eclipse será bueno o malo (que también son juicios). Un evento malo o difícil puede que le muestre lo que puede liberar o transformar para que pueda permitirse tener algo mucho más alegre y satisfactorio.*
- 4. Si permanece en su intención enfocado en la energía que desea en su vida, como la paz, la alegría, el amor y la prosperidad, el eclipse abrirá el camino para que esas energías entren, por lo general señalando todos los bloqueos que obstaculizan el camino de la nueva energía.*

5. Es el momento de tener una visión desde lo lejos y ser el observador, ya que el eclipse actúa como un espejo de nuestra energía emocional. Usamos nuestras emociones para filtrar la energía y esos filtros se atascan con nuestros traumas pasados, y los eclipses pueden ayudarnos a aclararlos. Primero, nos muestran lo que el espejo está reflejando y luego nos piden que consideremos alternativas. Es posible obtener un gran resultado durante un ciclo de 6 meses de eclipse, sin embargo la energía no es suave, por lo que el resultado es posible una vez que liberemos nuestras limitaciones, que es generalmente lo que aparece primero. Evite los juicios a lo largo del camino y permanezca en la intención que desea para su vida, que le ayudará a sacar el mejor provecho de la naturaleza de los eclipses; éstos abren y cierran portales de oportunidad y obligan a algunos a efectuar una limpieza emocional y energética en nosotros, todo con el propósito de evolucionar en mayores aspectos de nuestro ser.”

Les dejo esta breve meditación que hice muy rapidito, sepan disculpar las posibles desprolijidades, ya que nació como un simple audio para difundir por Whatsapp. [MEDITACION](#)

Estemos atentos porque la energía poderosa de los eclipses suele seguir actuando hasta unos 6 meses después de producidos... así que entrando el 2018 pueden estar aun recibiendo su influjo, con el que el universo nos invita a movernos, a salir de la famosa zona de confort, para profundizar en nuestras propias cocreaciones.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland

Se permite compartir respetando el texto y citando la fuente. Gracias!

www.puentedeluz.org

Facebook: Puente de Luz

Link del mensaje completo <http://enlighteninglife.com>

[Práctica del perdón del Maestro Zhi Gang Sha](#)

Relajado, en pleno contacto con tu ser interno realizas esta Invocación y a continuación el mantra:

♥ Querida alma, mente y cuerpo de mi _____ (nombre el sistema, órgano, parte del cuerpo, relación, finanzas, negocio u otra área de la vida que necesite perdón).

- ♥ Te amo. Tienes el poder de sanar y transformarte. Haz un buen trabajo. Gracias.
- ♥ Queridas almas a las que he hecho daño: las amo, honro y aprecio (tómate tu tiempo; dilo de corazón).
- ♥ Tenemos el poder de sanar y transformar nuestra relación.
- ♥ Les pido por favor perdonen a mis ancestros y a mí por todos los errores que hemos cometido en todas las vidas contra ustedes.
- ♥ Sé que los herimos y dañamos profundamente y que les es difícil perdonar. Les pido desde el fondo de mi corazón que me disculpen.
- ♥ Estoy en proceso de purificación y agradezco la lección que desean darme.
- ♥ Les pido demos por concluida esta deuda kármica que tenemos entre nosotros para que podamos proseguir en nuestro sendero espiritual, sirviendo y purificándonos.
- ♥ Es así que las perdono total y absolutamente por los errores que cometieron en esta y anteriores vidas conmigo y mis ancestros (tómate tu tiempo; dilo de corazón).
- ♥ Las libero. No me deben nada. Vayan en paz para yo quedar en paz. Les ofrezco mi total e incondicional perdón.

A continuación puedes recitar el mantra, cuya traducción en español es:

**Amo mi corazón y mi alma
amo a toda la Humanidad
Unamos corazones y almas
Amor, paz y armonía
Amor, paz y armonía**

Las versiones originales del Dr. Zhi Gang Sha son:

Lu la lu la li
Lu la lu la la li
Lu la lu la li lu la
Lu la li lu la
Lu la li lu la

Wo ai wo xin he ling
Wo ai quan ren lei
Wan ling rong he mu shi sheng
Xiang ai ping an he xie
Xiang ai ping an he xie

La explicación del mantra es:

- 1ra línea: mantra de autosanación y transformación. El amor disuelve los bloqueos.
- 2da línea: ofrece servicio a la humanidad para hacerla más feliz y sana. Imagina millones de personas dando amor a la humanidad. Su consciencia y la de la Madre Tierra se transformarían instantáneamente.
- 3ra línea: es un llamado divino a todas las almas para que sirvan. Es el camino para alcanzar la Unidad Divina.
- 4ta/5ta líneas: es la meta última del nuestro servicio: crear amor, paz y armonía para la humanidad, Madre Tierra y todos los universos.

Und das heißt übersetzt:

Ich liebe mein Herz und meine Seele
Ich liebe die ganze Menschheit
Vereinete Herzen und Seelen
Liebe, Frieden und Harmonie
Liebe, Frieden und Harmonie

La mano violeta

Esta entrada será muy breve porque lo que comparto es poderoso pero muy simple.

Es una afirmación muy potente, revelada por los Maestros y puede ser utilizada para atrapar, atajar, sostener y transmutar toda condición / situación negativa que de manera evidente nos esté causando mal.

Puedes decir (y si lo visualizas también le das mayor enfoque):

“AMADA MANO VIOLETA, TOMA ESTA SITUACIÓN Y TRANSMÚTALA.

ENTREGA SU ENERGÍA MAL UTILIZADA AL GRAN SOL CENTRAL, PARA QUE SEA DISUELTA Y CONSUMIDA.

Y DEVUELVEMELA CONVERTIDA EN PURA LUZ:

GRACIAS; GRACIAS; GRACIAS; PORQUE ESTÁ HECHO.”

La Semilla

Hoy me gustaría escribir sobre un ejercicio simple de autoconexión que podemos hacer en cualquier momento y lugar inspirados en la observación de la naturaleza.

Para ello quisiera ir a un posible principio de nuestra historia como seres pensantes. La observación profunda de los ciclos y reinos de la naturaleza nos dan la clave aún en el presente para vivir en armonía plena y esto bien lo sabían los pueblos primitivos. Debo aclarar que cuando uso este término lo hago pensando en la acepción de seres vinculados a los orígenes, a los primeros tiempos, sin que esto cargue una connotación negativa en el sentido que actualmente se le suele dar, referido a ingenuidad, desconocimiento y hasta mentalidad lineal o sumamente simple.

Bien, hecha esta aclaración, vuelvo la atención a la actitud primitiva: observar el ciclo de la vida, muerte y (re) nacimiento, tanto en animales como en plantas, nos permite alinearnos con lo importante, con lo primigenio, con la esencia.

Pensemos por ejemplo en la semilla. Ella es fuerza pura, por sí misma; en algo sumamente pequeñito duerme deliciosamente la potencialidad de la vida, de un árbol, de alimento.

Te invito a este vuelo a través de la imaginación, para conectar de una manera fresca con la naturaleza y sus generosos dones:

Vamos ahora a imaginar que somos una preciosa semilla...

Con los ojos cerrados, piénsate semilla. Siéntete semilla. Piensa ahora que tienes en tu centro, el poder de generar aquello que te da tu razón de ser. Acuna ese poder con mimo, con ternura. Dale tiempo, date tiempo.

Imagina ahora que lates, que tu corazón acompasa en un ritmo fluido de respiración esa latencia... mira entonces que la semilla que eres decide al fin, que las condiciones externas están dadas para sacar raicitas. La luz del magnífico sol ya entibia la tierra donde estás, la temperatura se siente agradablemente como una invitación a surgir, el agua bendita llega cada vez que sientes sed, sea en lluvias de mayo o rocío matinal.

Vas quebrando suavemente la cáscara y estiras piecitos al centro de la tierra, uniendo tus raíces con la Madre generosa y nutricia. Con amor, al mismo tiempo vas elevándote hacia el cielo, y un tierno brote asoma victorioso.

Siente, visualiza, vibra ese momento supremo y anhelado que ratifica el sentido de ser y estar aquí en la Tierra. Puedes emocionarte con la alegría de proyectarte más allá de tu espacio restringido y seguro? Fíjate como te sientes... ascendiendo suave pero seguro, mostrando tu esplendor único,

original, revelándote ante el mundo como ese ser magnífico que eres. Convirténdote en planta, árbol, fruto o flor... Permítete reconocer esta sucesión de procesos transformadores como la inmanencia de la suprema Existencia. La Vida expandiéndose, el cambio, la transmutación, la capacidad de dejar una apariencia o traje, en este caso el de semilla, para lograr una nueva vida con otra forma, según la que hayas escogido en esta ocasión, pero siempre siendo esa esencia perfecta y divina, que encontramos latiendo desde el espacio sagrado de tu corazón. Bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland (C)

[Meditación para conectar con Andrómeda](#)

Haremos un viaje a la Galaxia de Andrómeda, para visitar los lugares insospechados de nuestro inconsciente que se hallan conectados con la Magia Universal...

Podemos entender la Magia como algo relativo a la superstición, pero en términos galácticos significa poner en funcionamiento nuestro nivel de amplitud conciente junto con la tecnología andromedana que nos permite "cambiar la realidad"

En Andrómeda, lo usual para sus habitantes es fluir Energía Cósmica para modificar lo que ya no es necesario, lo que ya está perimido, por lo que el resultado será lo que necesitan ellos en el tiempo-instante presente, sea manifestado para la gloria de su propio crecimiento.

El siguiente paso para cambiar una realidad está conectado con la unión de la voluntad del Alma individual de cada uno de ustedes con el flujo de energía que proviene de la Fuente Divina...

En este viaje dejaremos que todas nuestras limitaciones mentales que nos protegen habitualmente, se queden a un lado...

Vamos a intentar algo que el Alma necesita pero que no halla el camino en la dimensión tridimensional en la que se mueve su cuerpo físico...

Cerramos los ojos, y abrimos nuestro corazón...y al instante, tal como la magia lo indica, estamos en los portales de Andrómeda...

Frente a nosotros se extiende...a lo largo de nuestra visión una inmenso arco iris cósmico con colores iridiscentes ...resplandecientes...vivacesy únicos...tonalidades que varían segundo a segundo y que jamás se repiten...

Ahora fijamos la atención en nuestro corazón para dejar que fluya la imagen de la realidad que deseamos cambiar...

Inmediatamente, la proyectamos en esta pantalla del arco iris...

Dejando que sea envuelta, maleada, modificada por esta energía de sabiduría eterna...

Podría ser que alguna tonalidad se nos presente como algo muy representativo...algo a tener en cuenta...déjalo fluir para luego verlo...

Nuestra realidad vieja está siendo alquimizada, está siendo transformada dentro de los parámetros del Código Estelar de Andrómeda...

Respira profundamente porque vas a recibir en tu mente inconsciente las instrucciones tecnológicas andromedanas para que sea modificada según tú necesitas...

Cuando sientas un pequeño "golpe" en tu interno, ya está completado el proceso...la Galaxia de Andrómeda y sus Magos han completado el proceso

Ahora vas a colocar tus manos en el chakra del corazón para impregnar de sabiduría tus extremidades superiores con las que vas a modelar esta nueva realidad...

Inmediatamente sentirás que las extremidades inferiores son recorridas por un corriente de energía que las impulsa a trabajar...

Mentalmente integrarás todo tu cuerpo en una sola tonalidad del espectro del arco iris cósmico...recuérdala porque será tu guía en este trabajo...

Respira profundamente y vuelve al momento presente...

Texto de Liliana Scaringi

[Podés dar cinco minutos en Acción por La Paz?](#)

Buenos días amados seres de LUZ.

Ante todo lo que vemos, oímos, nos vamos enterando de lo que sucede en otras partes del mundo, en asesinatos, atentados, violaciones, guerras, qué podemos hacer?

Algunos, como Médicos sin fronteras toman acción directa y van a los lugares de conflicto, otros, voluntarios en otras organizaciones ponen el cuerpo de otras maneras. Los honro y pido a Dios que siempre los siga guiando con su más alta Luz.

Algunos que me leen a lo mejor sientan que pueden hacer algo de otra manera, más directa y de rápidos resultados, pero mientras tanto quiero dirigirme, a los demás, ustedes, los que siguen con sus vidas de trabajo diario, educando

hijos o nietos quizás, superando enfermedades, construyendo un mundo mejor desde sus buenas acciones diarias.

Les propongo que cada uno/a haga una oración. O meditación. Ho'oponopono. Invocar a los Ángeles...

Lo que a ustedes les vibre en su corazón para restablecer la Paz... primero en nuestros corazones y mentes y luego en cada lugarcito del mundo... Extender desde nuestro sagrado espacio ese ritmo cadencioso de la serenidad, de la certeza de ser y estar en el lugar perfecto y correcto, irradiar esa paz a nuestro alrededor. Y hacerlo cada día, como un ejercicio saludable y necesario de conexión con nosotros mismos y nuestros hermanos de todos los reinos.

Desde ya agradezco que se tomen unos minutitos para enviar luz a todos los que están en guerra...

Bendiciones de mi corazón al tuyo!!!

Amado Arcángel Zadquiel

Te invoco desde mi humilde corazón. Para que envíes tu rayo violeta y transmutes todo acto de violencia en donde la Paz está afectada... En este momento Siria aunque se que hay muchos lugares más. Transmuta todo corazón lleno de odio en Amor, todo corazón lleno de agresividad en Paz. Siempre en armonía para el bien de todos. Gracias, gracias, gracias, hecho Está!

Gracias Karina Ongaro por inspirarme. Te amo, los amo!

[La pirámide de poder del arcángel Miguel](#)

Esta es una meditación sencilla mediante la cual construyes tu propia pirámide para meterte en ella y reconocerla como un espacio sagrado de conexión entre tu Yo Superior y el Arcángel Miguel y los Seres de Luz.

En esta Pirámide de Poder puedes ir en tiempo de reposo y de sueño para recibir sanación y alimento, para crear lo que deseas y también para encontrar la "Solución Divina" a cualquier situación o desafío a encarar.

Aquí te dejo las instrucciones:

Visualiza, una pirámide de Luz grande, tal como podrían ser las pirámides de Egipto, pero en vez de ser de Piedra es de Cristal y Luz.

Tu pirámide tiene arriba, en la punta, un Rayo espiral de Luz Arco Iris.

Una vez que has "visto" o creado la pirámide entras al interior, miras a tu alrededor: las paredes y el suelo irradian cierta Luz interna; hay doce

sillas de cristal en círculo.

Hay una mesa de cristal en el centro. Te acuestas sobre ella, como si de una camilla se tratara, y sientes que se adapta perfectamente a la forma de tu cuerpo (¡es comodísima!).

Arriba colgando de la punta de la pirámide vista desde adentro, hay un magnífico cristal de cuarzo claro que cuelga sobre el centro de la mesa. El cristal está labrado en ambas puntas como un diamante y la parte superior penetra en el remate de la pirámide, apuntando al cielo.

Ya tienes la estructura básica de tu pirámide; puedes añadir tu propio toque personal para que, al visitar tu templo sagrado, lo sientas a tu gusto.

¿Cómo usar tu pirámide ?

Supongamos que estás viviendo una situación conflictiva con alguien.

En estado de meditación, vas a tu pirámide sagrada; te sientas en una de las sillas de cristal y visualizas a la otra persona sentada al otro lado de la habitación con la mesa de cristal entre ambos (uno a cada lado de la mesa).

Ahí puedes imaginar un diálogo con la persona pero poniendo tu ego "en pasivo" y le hablas desde el corazón, con tu alma dirigiendo con amor, nunca discutiendo.

Le contás a esa persona lo que te pasa, lo que sentís, respecto al problema que hay entre ambos... a ese problema o conflicto lo puedes ver como un paquete, o como un lío de hilos, sogas o cadenas enredadas.

Colocas ese asunto (por ejemplo el paquete) sobre la mesa de cristal y pides una "Solución Divina" y el resultado más elevado que le sirva a ambos.

También podemos ver la Luz Violeta que flamea bajo la mesa y va rodeando a la cuestión mientras equilibra y armoniza las energías de esa situación/forma de pensamiento.

Después podemos ver como empieza a refulgir el gran cristal de cuarzo que cuelga sobre la mesa de cristal, y cómo emanan de él corrientes de Luz (parecido a los relámpagos pero suavitos y sin ruidos) estas corrientes de Luz se enfocarán sobre el asunto o paquete que esta arriba de la mesa de cristal y suavemente se extenderán para rodear amorosamente a las dos personas.

Al hacer este ejercicio hay que ponerse en manos de la Divinidad, confiando en que el resultado será dentro del orden más elevado y mejor para las dos partes. Puedes aprovechar y decir algunas frases de Ho'oponopono, por ejemplo: "Lo siento, te amo. Perdóname por invitarte a asumir este papel en mi vida. Nos liberamos en pura luz. Dios nos bendice. Gracias porque está hecho."

Otro uso de la pirámide podría ser para sanación física, para tratar en tu cuerpo alguna enfermedad, alguna situación de desequilibrio, o por Prevención.

En tal caso una vez que entras a la pirámide te acuestas en la mesa de cristal cómodamente. Declaras tu deseo, que podrá ser específico respecto a sanar tal parte del cuerpo o pidiendo simplemente una armonización o un "afinado" general.

Por debajo de la camilla o mesa de luz hay una fogata de llamas color Violeta que reciben toda sustancia toxica que elimina tu cuerpo, virus , bacterias, etc. y caen en esa fogata y se queman, pero en forma linda, no dramática. Del Cuarzo de Luz que cuelga del centro de la pirámide empiezan a bajar destellos de los Relámpagos lumínicos, como flash de la cámara de fotos y esas luces entran en tu cuerpo.

Durante un rato las luces sanadoras entran y hacia abajo siguen drenando las energías residuales negativas hacia el fuego con llamas transmutadoras color violeta.

Es importante que sobre la mesa de cristal no podes poner a nadie mas que a vos.

En cambio a la pirámide pueden entrar otras personas que vos quieras cuando haya una situación grupal, ya sea en la familia o en el trabajo, y todos los implicados se van a sentar en las sillas de cristal y el asunto (representado por el paquete o embrollo de hilos) en el centro.

Se puede poner detrás de cada persona a un Ser de Luz o Ángel que se sitúe detrás de ella para que supervise el proceso.

También se pone esa situación en la mesa de cristal, con una forma visualizada y se pide por el resultado más elevado y para el bien de todos, sin interferir en el libre albedrío de los implicados.

Pasmos todo el tiempo que sea necesario enfocados en la energía del asunto mientras la luz de la fogata que está abajo de la mesa rodea el asunto con Luz color Violeta.

Posteriormente se depositan en el asunto o conflicto, el Centelleo de la Luz que proviene del cuarzo colgante del centro de la pirámide sobre la mesa donde está el problema visualizado como paquete, rollo o lo que hayas elegido representar como símbolo del asunto en cuestión.

A veces vamos a querer estar a solas en la Pirámide, mientras que otras veces deseamos invitar a más personas o situaciones complicadas y tal vez debamos ampliar el tamaño de la Pirámide. Esto es sumamente flexible, ya que la creamos multidimensionalmente "sabia y consciente de su tarea".

Cuando uno accede a su propia Pirámide al estar ésta en otra dimensión mas elevada, se evitan las distorsionadas energías negativas de esta tercera dimensión y las energías ambiguas y conflictivas de la cuarta; estás protegido, contenido y asistido todo el tiempo por Miguel y sus ángeles del Rayo Azul.

Shima, himno de amor incondicional

Estaba revisando y me di cuenta que compartí en Facebook una experiencia magnífica vivida en uno de los encuentros y que olvidé subirla aqui, Así que les comparto ahora lo que vivimos durante el mes pasado, tal como lo comenté

en ese momento.

Quiero contarles brevemente algo que nos sucedió durante el taller de Mantras y mudras que dicté ayer en la tarde.

Ya habíamos trabajado con algunos mudras y mantras, cuando comenzamos a cantar con la versión de Deva Premal, el mantra SHIMA, que significa AMOR INCONDICIONAL o Amor al todo y proviene del pueblo hopi.

Las asistentes estábamos sentadas en círculo cantando, emitiendo energía de amor desde nuestros corazones y sosteniéndolo desde nuestras manos. De pronto, sentí una fuerte presencia que llegaba y vi un indio, ataviado con su tocado de plumas que indicaba su jerarquía. Me pidió mentalmente permiso para presentarse y le pregunté que deseaba. Las demás seguían cantando y me dijo que su pueblo necesitaba ayuda para elevarse. Pregunté a Maria Herminia, una de las asistentes que suele ver mucho etéricamente, y ella comenzó a percibir esto también: comenzaron a llegar cientos de seres, todos de la tribu. Me explicó su jefe que habían sido masacrados por soldados ingleses.

Constituimos un tubo de luz con el Arcangel Miguel, y sus ángeles llegaron rápidamente para sanar las heridas, restaurar las partes y dar alivio a los cuerpos que habían sido mutilados y lasimados tanto en la despareja batalla. Nos mostraron que así sus cuerpos etéricos eran sanados y restaurados en plena luz para poder ascender transformados y liberados del sufrimiento. El jefe indio fue el último en partir, cuando supo que su pueblo ya había sido elevado. Me dijo que esa canción que cantábamos era su himno, de amor incondicional y conexión con el Todo, y partió en paz sumamente agradecido.

Las que quedamos después de esta experiencia conmovidas y agradecidas fuimos todas nosotras. "Curiosamente" había tres personas más que avisaron que iban a ir y no llegaron, había personas que asistieron a encuentros anteriores y en éste no estaban. La energía es maravillosa y siempre ordena en perfección absoluta para que podamos realizar las buenas obras de la mejor manera. Gracias a todos, los que no fueron porque con su ausencia posibilitaron que esta sanación de un clan se realizara, a las que estuvieron porque con su energía elevada de amor, juntas logramos dar un servicio de luz a tantas almas que estuvieron tanto tiempo retenidas en este plano y hoy disfrutaban de la libertad de sus espíritus.

Gracias por permitirme cumplir esta misión de amor y hermandad. Gracias por seguir anclando la energía divina en la Tierra!

Les copio para terminar, este escrito atribuido a la sabiduría hopi:

"Sin reserva ni duda, permítete estar en el mundo tal como eres, sin un pensamiento o palabra de juicio. No veo error alguno en las cosas que puedas decir, ni hacer, sentir y creer porque entiendo que te estás honrando a ti mismo al ser y hacer lo que es verdad para ti. No puedo recorrer la vida con tus ojos ni verla a través de tu corazón. No he estado donde tú has estado ni experimentado lo que has experimentado, viendo la vida desde tu perspectiva única. Te amo exactamente como eres, siendo tu propia y singular chispa de la Conciencia Infinita, buscando encontrar tu propia forma individual de relacionarte con el mundo. Sin reserva ni duda, permite que cada elección te enseñe de la forma que te parezca más apropiada en cada momento. No puedo

saber lo que es lo mejor para ti, lo que es verdad para ti o lo que necesitas, porque no sé lo que has elegido aprender, cómo has elegido aprenderlo, con quien o en qué periodo de tiempo. No puedo ver siempre la totalidad del Orden Divino y así no emitiré juicio sobre si tus pasos son grandes o pequeños, ligeros o pesados o conducen hacia arriba o hacia abajo, porque esto sólo sería mi punto de vista. Sé que eres guiado igual que lo soy yo. Te amo tal como eres y sobre todo, te amo por lo que eres.”
Bendiciones de mi corazón al tuyo, siempre! Verónica Heiland (c)

Una forma sencilla de Activar un milagro comenzando el 2017

Con este trabajo podrás activar las energías de aquello que más necesites en este instante. Puede ser algo abstracto como tranquilidad interior,... o algo más concreto como un nuevo trabajo. Tú decides conscientemente qué es lo que realmente necesitas que entre en tu vida. Debes tenerlo muy claro antes de comenzar la meditación.

Con esta meditación espero que puedas centrarte en lo que deseas profundamente para el año que se inicia, y así logres aprovechar toda la energía del 1.1.1 que representa la fecha del domingo, un COMIENZO magnífico. Y la meditación dice así:

Busca un lugar tranquilo, enciende una vela y apaga la luz. Siéntate en un lugar muy cómodo, y si te fuera posible procura hacerlo con las piernas cruzadas en la típica posición de meditación, o quédate sentado en una silla cómodamente con la espalda derecha. Es mejor que no te acuestes para que no te quedes dormido. Si lo deseas puedes poner algo de música que te inspire buenos y maravillosos sentimientos.

Intenta relajarte todo lo que puedas. Respira profundamente tres veces. Siente que al inspirar te llenas de una energía de luz y al espirar expulsas todo lo negativo de tu cuerpo, que se ve totalmente desintegrado.

Ahora debes visualizar un pequeño templo. Dibújalo en tu mente cómo más te guste. Puede ser un templo que ya conozcas o uno creado por ti. Sea como fuere, debes entrar en él con respeto, alegría y mucha ilusión. Entra siendo consciente de que allí dentro se hará el milagro.

Una vez adentro, dirígete al centro del templo donde verás una gran columna que soporta un hermoso libro. Tómate mucho tiempo y dedicación para hacer un dibujo mental muy claro de cómo es ese libro que está sin abrir. Comienza a sentir una gran fuerza espiritual, una sensación de amor y felicidad que te inunda, emanando de ese libro, y cuando te sientas preparado ábrelo por la

última página.

Cuando te hayas dirigido a la última página, encontrarás allí una pluma para escribir. Ahora concéntrate con toda tu intención y escribe al final de la hoja la palabra o frase clave de aquello que deseas conseguir. Sé muy conciso y escríbelo en letras mayúsculas y despacio. Escríbelo sintiendo que está provocando el milagro que anhelas.

Una vez escrito, deja la pluma en el mismo sitio y pon tus manos encima de la hoja, con las palmas hacia abajo. Ahora visualiza un punto de luz blanca en tu mente que brilla con gran intensidad y de la que sale un impresionante rayo que se dirige a través de tus manos hacia la hoja donde escribiste tu milagro personal. Deja que la hoja se empape al máximo de esa luz brillante y cuando consideres que tu milagro ya está "cargado" cierra el libro y sal respetuosamente del templo.

Para finalizar sólo tienes que abrir los ojos lentamente y dar gracias porque tu milagro personal ya se ha hecho. Ahora sólo tienes que esperar a que la vida lo vaya preparando todo para que se cumpla. Sé paciente y dale tiempo. Algunos milagros ocurren rápidamente y otros necesitan su espacio para florecer.

Mi próxima publicación será para invitarlos a recibir el domingo 1 de enero el Rayo de Abundancia, permanezcan atentos y reciban muchas bendiciones de mi corazón a cada uno! Verónica Heiland

[Amando al planeta](#)

"Padre, Madre, Niño como Uno, Yo...(tu nombre) por medio de esta plegaria, pido que utilices de acuerdo a tu sabiduría, la energía que ahora invoco para ayudar a todos nuestros hermanos que se encuentran sufriendo por los cambios de la Tierra. Me hago responsable de la energía negativa que daña a nuestros hermanos y te pido, humildemente, que elimines todas aquellas memorias que compartimos, todos los recuerdos dolorosos que estuvieron involucrados en nuestras vidas y que provocaron tanto sufrimiento.

Padre, Madre, Niño como Uno en mí, limpia purifica, libera, corta, transmuta, quema en tu fuego sagrado todas aquellas energías imperfectas que han causado dolor. Toma toda esta energía negativa y transfórmala en pura Luz.

Te amo, lo siento, por favor perdóname, Gracias.

Perdón por lo que hay en mí que ha creado esa situación de dolor.

Perdón por lo que hay en mí que ha creado esos problemas en tantas familias (para situaciones de catástrofes naturales como terremotos, erupciones, maremotos, incendio, inundaciones, etc..)

Te amo, lo siento, por favor perdóname, Gracias.

Te Amo Madre Tierra. Te Amo Humanidad. Te Amo Hermano.

Gracias Madre Tierra, por la oportunidad de limpiar todo aquello que nos duele.

Gracias Hermano, porque juntos tomamos conciencia y aprendemos que somos UNO. Gracias, gracias, gracias porque está hecho”

Gracias por compartir y sumarte de la manera que lo sientas, contribuyendo con tu luz cocreadora: oraciones, Reiki, Llave Mariana, Hooponopono, Ilahinoor, etc..

Desde lo profundo de mi corazón te envío Bendiciones. Paz y Bien Verónica Heiland

21 de diciembre: Oración al Espíritu de la Navidad

En tu nombre, Presencia Todopoderosa, doy la bienvenida al Santo Espíritu de Navidad, quien baja a este planeta con la misión de dar. Te saludo, te reconozco y te bendigo; te doy las gracias por la maravillosa labor de amor, alegría y paz que realizas.

Abro las puertas de mi corazón y de mi hogar a tu radiación, y te reconozco como huésped privilegiado al festejo. Demando, acepto, recibo y realizo una abundante provisión para mí, para mi familia, mis amigos y para toda la humanidad (pide salud, felicidad, prosperidad, abundancia, desarrollo espiritual y las cosas materiales que deseas).

Invoco la ley del perdón, la llama violeta transmutadora y la llama rosa de amor divino, para disolver con amor todo lo inarmónico durante estas navidades en mi hogar y en el planeta. Luz a la tierra, de manera que la paz, el equilibrio, el bienestar y la alegría llene mi vida y el mundo entero.

Yo soy la fe que mueve montañas. Yo soy la esperanza de dar y recibir en grande. Realizo la grandeza de la magna presencia y la prosperidad que viene a otorgar la natividad. Borro en mi mente, con luz violeta, todo concepto de limitación y escasez, y sintonizo con la abundancia divina.

Que el fuego sagrado de la transmutación limpie y purifique la Tierra durante estas navidades, para que el Espíritu de Navidad se encuentre bien en el tiempo que nos visita, y pueda cumplir su labor sin interferencias. Yo soy la transmutación de la llama violeta en acción, y la perfección del amado Maestro de la Navidad se manifiesta en el planeta entero por el poder del amor divino (permanece unos instantes en silencio y visualiza la tierra

envuelta en una luz violeta y rosada). **Gracias, gracias, gracias, porque está hecho. Gracias porque ASI ES.**

Invocación a tu Presencia Yo Soy

Algunos lectores me han preguntado como conectar con el Yo superior, con la Presencia Yo Soy. Y hoy, sincrónicamente mi bella amiga y hermana de luz Gabriela Barreto ha compartido esta oración, tomada de "Invocaciones a la Luz" por Wistancia Stone, que edité un poco según mi propio YO Superior.

Les sugiero involucrarse con la Luz y Divina Providencia [del RAYO](#) que tú sientas trabajar. Si te cuesta visualizar que el color del rayo te cubre, entonces pon la música de la Llave Tonal correspondiente que se encuentra en este [Link](#)

Querida Presencia YO SOY, la Eterna Presencia de Dios YO SOY, envuélveme en tu amor. Coloca un pilar de Luz Blanca alrededor de mí para protegerme y permitir que tus rayos de Luz se anclen firmemente en mi corazón. Siembra dentro de mí tus cualidades Divinas, para que en pureza, amor y humildad pueda realizar el Plan Divino establecido para mí en el Cielo.

Querida Presencia YO SOY, elévame hacia mi Propio Cristo, puente entre mi ser físico y Tú. Abrazando mi Cristo, que la Conciencia de los Maestros ascendidos me infundan de autoridad, de la Conciencia de Verdad, Sabiduría y Dicha.

Querida Presencia YO SOY, ayúdame a acelerar la frecuencia de mi vibración y crecimiento para que me transforme en uno contigo. Tú eres la plantilla original de mi Verdadero Ser. Yo invoco la resonancia de tu Presencia Divina para ayudar a mi yo inferior a unirse a la verdad de quien soy y lo que soy.

Querida Presencia YO SOY, ánclate firmemente en mi corazón y fúsióntate dentro de mis cuerpos físico, etérico, emocional y mental mientras me dispongo a elevar mi frecuencia de Luz. Pido que esta fusión se haga en cada nivel de mi existencia y conciencia. Amén. Gracias, gracias, gracias, porque así es.

Trabajando con el arcángel Metatron

Creo que en alguna oportunidad les conté como fue mi primer contacto con Metatron, pero siempre es bello recordarlo.

En mi casa conducía una tarde en la semana, un grupo de meditación. Trabajábamos con los ángeles, Maestros y Seres de Luz, haciendo meditaciones que yo canalizaba específicamente para cada encuentro. La tarde que conectamos con Metatron, estábamos como siempre sentados cómodamente en círculo, y fui dirigiendo suavemente la relajación como lo hacía siempre, para lograr un estado óptimo de conexión con el sagrado espacio interno de cada uno de los participantes. En el momento que había llamado a su rayo de luz arcoiris dije algo así como TE INVOCAMOS METATRON. Entonces dos de nosotras, esto es Liliana y yo, de pronto sentimos una inmensa energía en el centro de nuestro círculo y abrimos los ojos. Ambas nos miramos porque nos parecía increíble lo que estábamos viendo: Un ser absolutamente bello, radiante de luz, era como si fuera transparente y medía un poco más de 3 metros que nos sonreía. Era como si su cabeza atravesara el techo de mi departamento y pasara hacia el piso superior, pero lo podíamos ver perfectamente! Nos dimos cuenta que solo nosotras lo veíamos, y al proseguir con la meditación, la energía quedó entre nosotros, pero su presencia radiante translúcida desapareció. Al finalizar la meditación, mi amiga Liliana maravillada por lo vivido les preguntaba a los demás si lo habían visto también.

Él se presentó ante quienes en ese momento estuvimos listas para verlo, y lo digo desde un punto de vista estrictamente energético, ya que muchas veces las presencias están, pero se dejan ver solo ante quienes han desarrollado una visión más sutil. Desde entonces, amo y trabajo con Metatron permanentemente. Él nunca me ha permitido sentirme sola u olvidada. Es sumamente amoroso y colabora con nosotros en nuestras necesidades poniendo a nuestra disposición ángeles de su legión.

Hoy les traigo una oración que pueden hacer para conectar con Él:

“Amado Arcángel Metatrón, intercede por mí, y ayúdame a activar mi cuerpo de luz y recorrer el camino de la iluminación. Glorioso Arcángel Metatrón, imploro tu continua custodia para mantener la claridad mental y la luz del espíritu con cada paso que doy hacia la luz de Dios. Arcángel Metatrón, envuélveme en los colores de tu luz radiante y ayúdame a llenarme de tus bendiciones de tranquilidad, balance, limpieza emocional y armonía. Ayúdame a sentir la claridad de la luz que traes a mi alma y a compartirla siempre con todos mis semejantes.

Protector mío, concédeme la gracia que te solicito (___haz tu petición___) si es conveniente para el bien de mi alma, en armonía divina y bajo la Gracia Perfecta del Espíritu. Acompáñame y guía todos mis pasos hasta alcanzar mi evolución en amor divino. Amén.”

Les recuerdo también que en este blog encuentran el contenido completo del Programa **METATRON** para trabajar la ascensión.

Son solo tres niveles, pero cada nivel se trabaja unas 4 semanas. Es decir lo completamos en Tres Meses, y en cada nivel tienen la información para trabajar en los cambios del cuerpo de luz.

NIVEL UNO

NIVEL DOS

NIVEL TRES

Para acceder a los niveles del Programa pinchen en las letras ROJAS

Los invito a todos a conectar con Metatron y sus ángeles, y podrán ver como sus vidas fluyen de manera suave y amorosa.

Bendiciones de mi corazón al tuyo Verónica Heiland (C)

Decreto para acercar a dos personas en conflicto

Continuamos sanando relaciones, para eso trabajamos con el arcángel Chamuel (o Samuel). A él lo pueden invocar directamente con su nombre.

“Este Arcángel es el encargado de las relaciones. Su energía suave y poderosa libera a las Almas cautivas. Su Código es efectivo cuando las relaciones de pareja, laborales, y familiares son tensas. Así mismo es útil a quienes buscan a sus Almas gemelas y Afines. También a quienes desean encontrar su misión Divina, un trabajo, o se sienten abandonados” en palabras de Jose Gabriel Uribe.

(Decir Nombre de la persona)

Te envuelvo en mi círculo de amor y le pido al Arcángel Chamuel,

Rector del Rayo Rosa del amor y la Compasión que,

en la Distancia que hay entre (Decir Nombre de la persona) y yo,

ponga la llama Rosa para que cesen las diferencias y nazca el amor perfecto.

Amén. Gracias gracias gracias, porque así es.

Como el Arcángel del Amor protege los vínculos afectivos y promueve el amor incondicional hacia los demás, así como también la devoción, la gratitud y el amor hacia Dios. Chamuel representa la magnificencia y expresión de la pureza del amor. Es el más tierno y cariñoso de los arcángeles, y su presencia se percibe como una especie de irradiación energética en el corazón; y brinda su apoyo a las personas que sufren de desamor y soledad.

Oración para sanar y solucionar conflictos con el Arcángel Chamuel

Si estás atravesando algún conflicto en tu vida, cualquiera que éste sea, puedes llamar al Arcángel Chamuel (o Samuel) y a su Rayo de Luz Rosa, para que le ayude a solucionarlo para el mayor y más alto beneficio tuyo y de las personas que tienen que ver con el problema. Recuerda pedir desde la confianza amorosa y no desde el temor por aquello que la situación te provoca.

Oración llamando la Energía del Arcángel Chamuel

Amado Creador de Todo lo Que Es, pido la amorosa energía del Arcángel Chamuel para mi mayor y más alto beneficio y dentro de Tu voluntad, bajo la Gracia Divina, de manera perfecta.

Arcángel Chamuel, llamo tu dulce presencia y te agradezco por estar junto a mí! Te pido que desarrolles en mí la fuerza infinita de mi corazón para amar y para permitir el amor y la armonía en mi vida.

Aumenta la alegría, la buena comunicación y el amor en todas mis relaciones, desde las más pequeñas, hasta las más importantes.

Acógeme en tus alas divinas y ayúdame a abrirme al amor y a resolver estas situaciones conflictivas: ... (nombra aquí cualquier conflicto que tengas con los demás).

Que mis pensamientos, mis acciones y mis palabras reflejen la generosidad de corazón, la compasión y el respeto por los demás y por mí mismo.

Sean todos mis sueños, mis proyectos, mis relaciones y mi existir encendidos desde la Llama Sagrada del amor.

Que mi luz y mi amor viajen y se expandan por donde quiera que yo vaya.

Así es y hecho está. En el amor de Jesús, en el amor de Lady Nada, en el amor de Chamuel, en el amor de todos Ellos en mí.

Gracias, gracias, gracias.

Mientras puedes dejar sonando esta llave tonal del Rayo Rosa y hacer la corta

visualización que sigue a continuación del video:

<https://www.youtube.com/watch?v=kr2CZeP4yVw>

Imagínate ahora llenándote completamente de luz, cual si un rayo del universo se posara arriba de tu cabeza, llenándote completamente de luz, de luz que sana, que llena de vida, de dulzura y armonía por donde pasa; y observa cómo esta luz sagrada de color rosado entra en todo tu cuerpo, tu alma y tu corazón.

Ahora la luz transita también hacia la situación problemática o el conflicto que te preocupa y por el cual has hecho esta oración.

Construye ahora un momento, en tu mente, una imagen que signifique resolución y paz en el conflicto o problema que buscas solucionar. Imagina como estás celebrando las consecuencias positivas y maravillosas que trae para ti mismo y para quienes te rodean el solucionar en amor y luz esta situación.

Festéjalo por un momento.

Cuando estés listo abre tus ojos, y da gracias como lo sientas.

Gracias a Claudia Beatriz que facilitó la oración, que yo apenas edité un poquito. Bendiciones a todos los caminantes del Puente de Luz!

Oración del discípulo en Unidad

DIVINIDAD, VEN A MI

En este instante me entrego a Ti,
como instrumento físico para Tu tarea.

ENTRA EN MI CUERPO

Te entrego mis ojos,
para que Tu mirada inunde de LUZ a los hombres;
Te entrego mi lengua,
para que Tu palabra los colme de sabiduría y esperanza;
Te entrego mis oídos,

para que oigas el llanto de los necesitados y la risa de los niños;
Te entrego mis manos,
para que sanes a los enfermos y acaricies a todos los seres;
Te entrego mis pies,
para que camines por el mundo.

ENTRA EN MI CORAZÓN

Desde aquí, irradia AMOR a todo lo viviente:
Trasmuta deseos y pasiones, en sentimientos de alegría,
compasión, ternura y armonía.

ENTRA EN MI MENTE

Desde aquí, irradia Tu PAZ;
Disuelve todos los pensamientos negativos
que separan a los hombres de Ti.

TE AMO DIVINA FUENTE DE AMOR,
CON TODO MI CORAZÓN, MI CUERPO Y MI MENTE
MAS YA NO SOY YO, SINO TÚ EN MI
Y JUNTOS SOMOS EN UNIDAD.
Gracias, gracias, gracias, porque así ES.

Om mani padme hum

Este mantra es un llamado a Tu Buda o Maestro Interior. Dice el Dalai Lama:

“Las seis sílabas, *om mani padme hum*, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y mente impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buda...”

<https://www.youtube.com/watch?v=dmInU9RtYgI>

[La Llama Trina en mí - Invocación](#)

En el nombre de la amada poderosa y victoriosa presencia de Dios Yo Soy en mí y mi propio amado Santo Ser Crístico, llamo a los amados Maestros Ascendidos y a la llama trina de amor, sabiduría y poder en el corazón del gran sol central, todo el espíritu de la Fuente Creadora Divina, vida elemental: fuego, aire, agua y tierra.

Para que equilibren, destellen, expandan e intensifiquen la Llama Trina en mi corazón hasta que esté manifestando todo lo que ustedes son. Asuman el dominio completo y el control de mis cuatro cuerpos inferiores. Elévenme a mí y a toda expresión de vida que lo acepte, con el Poder del Tres veces Tres en ascensión en la luz divina.

En el nombre del Padre, de la Madre, del Hijo y del Espíritu Santo de Dios en mí, yo decreto:

Equilibra la Llama Trina en mí, amado Yo Soy.

Equilibra la Llama Trina en mí. Asume tu mando.

Equilibra la Llama Trina en mí. Auméntala a cada hora.

Equilibra la Llama Trina en mí. Amor, sabiduría y poder.

Destella la Llama Trina en mí, amado Yo Soy.

Destella la Llama Trina en mí. Asume tu mando.

Destella la Llama Trina en mí. Auméntala a cada hora.

Destella la Llama Trina en mí. Amor, sabiduría y poder.

Expande la Llama Trina en mí, amado Yo Soy.

Expande la Llama Trina en mí. Asume tu mando.

Expande la Llama Trina en mí. Auméntala a cada hora.

Expande la Llama Trina en mí. Amor, sabiduría y poder.

Intensifica la Llama Trina en mí, amado Yo Soy.

Intensifica la Llama Trina en mí. Asume tu mando.

Intensifica la Llama Trina en mí. Auméntala a cada hora.

Intensifica la Llama Trina en mí. Amor, sabiduría y poder.

Gracias, porque sé que está hecho. Gracias, gracias, gracias, así es.



La Llama Rosa representa el Amor Divino. La Llama Dorada (en el centro) representa la Sabiduría Divina. La Llama Azul representa el Poder de Dios. Al Balance Perfecto de estas tres Cualidades Divinas con frecuencia se le conoce como el Poder del Tres veces Tres, o como la Santa Llama Crística

Que la Llama Trina reine en cada corazón, que la Luz de Cristo los cubra y bendiga siempre!! Verónica Heiland

Invocación de Perdón

Esta invocación que les traigo hoy forma parte de la práctica diaria que propone el dr. Zhi Gang Sha.

Él explica que “la práctica del perdón nos facilita sanar nuestros cuerpos

espirituales, mentales, emocionales y físicos, así como para transformar nuestras relaciones, las finanzas y mucho más.
El perdón trae alegría y paz interior. El perdón es una llave de oro para la curación.”

Fíjense que esta oración es muy parecida a lo que trabajamos en Hooponopono. Lo verdaderamente importante no es las palabras con las que invoquemos el perdón sino que lo hagamos realmente SINTIENDO nuestra oración. Cada día hagamos una bella plegaria de perdón y sentiremos como la energía se limpia a nuestro alrededor, generando una maravillosa respuesta de todos con quienes nos relacionamos.

Yo quizás no sepa a quien he lastimado, cuando o cuanto pude haber ofendido con alguna palabra o acción que no se esperaba de mí, tal vez herí a alguien por no hacer o decir,... todo esto puede ser limpiado desde adentro, desde mi propio corazón y así darlo sanado y transparente hacia afuera. Así que por ello, queridas almas, las honro, amo y aprecio. Que todo sea paz entre nosotros. La paz de mi corazón a cada uno,

Verónica Heiland

Querida alma, mente y cuerpo de mi _____ (Aquí puedes decir tu propio nombre completo o bien nombrar el sistema, órgano, parte del cuerpo, relación, finanzas, negocio u otra área de la vida que necesite perdón).

Te amo. Tienes el poder de sanar y transformarte. Haz un buen trabajo. Gracias.

Queridas almas a las que he hecho daño: las amo, honro y aprecio (tómate tu tiempo; dilo de corazón).

Tenemos el poder de sanar y transformar nuestra relación.

Les pido por favor perdonen a mis ancestros y a mí por todos los errores que hemos cometido en todas las vidas contra ustedes.

Sé que los herimos y dañamos profundamente y que les es difícil perdonar. Les pido desde el fondo de mi corazón que me disculpen.

Estoy en proceso de purificación y agradezco la lección que desean darme.

Les pido demos por concluida esta deuda kármica que tenemos entre nosotros para que podamos proseguir en nuestro sendero espiritual, sirviendo y purificándonos.

Es así que las perdono total y absolutamente por los errores que cometieron en esta y anteriores vidas conmigo y mis ancestros (tómate tu tiempo; dilo de corazón).

Las libero. No me deben nada. Vayan en paz para yo quedar en paz. Les ofrezco mi total e incondicional perdón.

Guía y video para aprender a meditar

Otras veces ya he publicado consejos para quienes desean comenzar a trabajar interiormente con su propia conexión en meditación. Hoy les acerco este video realizado con mucho amor

Aprender a meditar

Resumo los puntos principales:

1. Al comenzar, puedes hacer 5, 10, o 15 minutos una o dos veces al día. Y date el permiso de no permitir interrupciones durante ese tiempo especial, ni teléfonos, ni timbres, etc.
2. A medida que practiques puedes ir agregando más tiempo diario.
3. Usa ropa cómoda, y preferentemente de fibras naturales
4. No comas antes de meditar, es referible que alejes tu horario de meditación de las comidas.
5. Posición: Siéntate, si es en el suelo, puedes poner una manta o almohadón. También puedes usar una silla cómoda con respaldo recto. No es necesario colocar las piernas en posición de loto o adoptar cualquier postura inusual incómoda. Lo importante es la comodidad y mantener la espalda recta ya que esto ayudará en la respiración profunda... pero no estés tan cómodo que te duermas!
6. Relajación: Relaja los brazos y las piernas. Comienza a recorrer mentalmente desde lo alto de tu cabeza, tu cuerpo, aflojando los nudos de tensión allí donde los encuentres: tu mandíbula, tu cara, tu cuello, tus hombros, la espalda, el abdomen, brazos y piernas.
7. Respiración: Céntrate en el flujo de la respiración. Puedes hacerlo con los ojos cerrados o entreabiertos, aunque esto puede distraerte al principio. Inhala lenta y profundamente llevando el aire a tu plexo solar, luego suelta lentamente, de manera serena y pausada. Respira suave y solo siente como el aire entra y sale por las fosas nasales, no hagas juicios sobre cómo lo estás haciendo, suelta los pensamientos que lleguen, solo déjalos ir.

El budismo sostiene que *“Tu mente es como el cielo. Las nubes son tus pensamientos. Ellas viajan a través del cielo, pero el cielo permanece ahí después que las nubes se han ido”*.

No esperes resultados inmediatos, porque aprender a meditar es un proceso, pero te aseguro que después de practicar un tiempo comenzarás a notar la diferencia con un aumento de:

- Armonía
- Equilibrio
- Paz interna
- Serenidad
- Satisfacción
- Concentración
- Memoria

Que disfrutes meditando, que te encuentres en tu cielo. Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland ©

Globo blanco plateado

Hoy les comparto un ejercicio de visualización simple:

Imagínate un enorme globo de color blanco plateado translúcido y permeable. Este globo representa una esfera de sanación universal. También se puede usar como agente de Prevención de una posible catástrofe mundial.

Visualiza que el globo tiene un hilo y tú lo sostienes.

Imagínate un montón de pequeñas esferas con tareas particulares: la tuya (pones ahí tu problema o circunstancias personales), otras esferitas para tus familiares, amigos o cualquier otra persona o aspecto que quieras ayudar.

Lleva luego adentro del globo a todas las pequeñas esferas con las tareas expresadas cada una en sentido positivo, tal como cuando haces un decreto o afirmación.

Sueltas el hilo y lo liberas al cielo, y mientras haces esto puedes expresar en voz alta cualquier frase simple y corta en la que lo entregues a Dios o al Universo. Por ejemplo: "Divinidad toma estas preocupaciones y transmútalas con tu Luz. Gracias, gracias, gracias" o " Amado Universo te entrego estos problemas para que los resuelvas para nuestro Mayor Bien".

Puedes visualizarlo aún mientras el balón flota en el cielo y se eleva y agradeces con certeza por lo que recibirás tú mismo y todos para quienes pusiste esferitas.

Que tu globito esté lleno de buenos deseos que se cumplan, de magníficos sueños compartidos, de bellas acciones por el planeta y todas las criaturas que lo habitamos. Bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland

Meditación mundial y la energía del

7.7.7

Hoy, aprovechando esta energía maravillosa que el 7.7.7 nos trae, te invito a disponer de 20 minutos para hacer esta Meditación [Mundial](#). Simplemente pincha en las letras rojas para acceder al video.

Se me ocurrió hoy, como regalo al planeta, pues sabemos que la energía de los números es siempre poderosa, pero puedes hacerla el día y en el momento que quieras.

Les dejo aquí el mensaje de Agesta sobre la energía del número 7, energía que hoy recibimos triplicada:

AMADA ENERGÍA DEL NÚMERO 7. TE SALUDO, TE AMO, Y TE DOY GRACIAS. POR FAVOR, AYÚDAME A EXPRESAR MI VERDADERO SER, PARA QUE PUEDA COMPARTIR CON EL MUNDO MIS TESOROS INTERIORES E ILUMINAR A AQUELLOS QUE ESTÁN EN LA OSCURIDAD. GUÍA MIS PASOS PARA QUE PUEDA ATRAER LA MISERICORDIA DIVINA.

ENVÍAME AHORA, A LOS 7 HALCONES DEL MAESTRO ASCENDIDO ÁGUILA BLANCA, PARA QUE ME INDIQUEN EL CAMINO CORRECTO. SI SIGO A ESTOS HUMILDES MENSAJEROS DEL CIELO SIEMPRE SABRÉ HACIA DONDE DEBO DIRIGIRME.

AFINA MI INTUICIÓN, PARA QUE SEPA PROTEGERME DE LA ENVIDIA AJENA, Y DE TODOS AQUELLOS QUE TRANSITAN LA SENDA DE LA OSCURIDAD.

CONÉCTAME CON LA MAGIA Y LA NATURALEZA, CON LA MADRE TIERRA, Y LOS MISTERIOS DEL UNIVERSO.

TE DOY GRACIAS POR AYUDARME A COMPRENDER QUE LOS NÚMEROS SON UNA MEDICINA, Y LA VESTIDURA DE LAS DIMENSIONES SUPERIORES. GRACIAS POR MANIFESTARTE AHORA EN MI VIDA Y ASUNTOS.