

Propósitos para el 2018

1. Hacer ejercicio

Ejercitaré mis brazos brindando abrazos más amorosos y contenedores.

Ejercitaré los músculos de mi rostro brindando más sonrisas a todos lados y por toda circunstancia.

Daré más besos y más palabras de aliento.

2. Bajar de peso

Trabajaré para bajar el peso de mi ego, de mi orgullo y de otros defectos que no me permitan evolucionar como persona.

Bajaré el peso de mis cargas, poniendo en manos de Dios todo aquello que no esté en mis manos resolver y ocupándome de lo que si puedo solucionar.

3. Dejar algún vicio

Dejaré de lado el vicio de quejarme de todo lo que pasa, de esperar que los demás solucionen mis cuestiones.

Valoraré más las cosas que sí tengo y aprenderé a vivir sin todo aquello que no tengo y que pudiera sentir que necesito para ser feliz.

4. Mejorar la alimentación

Mejoraré los nutrientes que le doy a mi espíritu.

Me enfocaré en rodearme de personas positivas, que aporten a mi vida paz, amor, cariño y estabilidad emocional.

Pondré barreras de protección consciente para que las quejas, comentarios negativos y la amargura de otras personas no se implanten en mi corazón y lo dañen.

5. Terminar algún proyecto

Haré de cada día un nuevo proyecto, el cual tendrá el objetivo de manifestar plenamente mi esencia de luz.

Viviré los 365 proyectos de este año con alegría, pasión, fe, fortaleza y optimismo.

Me impondré metas magníficas, y pondré mis fuerzas y talentos por conseguir lo necesario para tener una vida con sentido.

6. Viajar

Viajaré cada día hacia mi interior, meditaré cada momento de mi día y sacaré la mejor enseñanza de lo vivido.

Viajaré por el espacio virtual y llevaré palabras de amor, aliento, tranquilidad, comprensión y paz a quien lo necesite, así como con este escrito que hoy te llega.

7. Ahorrar

Ahorraré palabras que no debo decir.

Ahorraré acciones que no debo hacer.

Ahorraré dificultades, problemas y conflictos a quienes me rodean.

8. Aprender algo nuevo

Aprenderé a amarme sobre todas las cosas,
aprenderé a valorar mi ser,
aprenderé a saber alejarme a tiempo,
aprenderé a respetarme y hacerme respetar,
aprenderé a callar cuando es necesario,
aprenderé a hablar cuando me lo requieran,
aprenderé a honrar mi silencio y el de los otros,
aprenderé a aceptar mis errores sin querer justificarme.

9. Leer más

Aprenderé a leer entre líneas los mensajes que el bendito universo me mande.
Aprenderé a leer en las miradas de la gente su alma.
Leeré cosas que enriquezcan mi vida, tanto intelectual como moralmente, leeré solo cosas positivas que me dejen un mensaje y una enseñanza.

10. Cambiar mi look

Maquillaré mi rostro con sonrisas, pondré en mis pupilas chispas de alegría.
No me pondré máscaras de amargura y tristeza a pesar de que los momentos sean difíciles.

Sacaré fuerza de mi interior para no provocar frases sobre mi como:
"pobrecita/o" "que mal se ve" "como sufre"

Mantendré elevada mi cabeza a pesar de todo, levantaré hacia el cielo mi rostro y caminaré con postura valiente ante cada día, sabiendo que lo que más importa es mostrar la real belleza de mi ser interno.

Bendiciones de mi corazón al tuyo y excelente año lleno de concreciones radiantes! ♥

Texto anónimo tomado de la red y editado por Veronica Heiland

Se puede compartir respetando el texto y la fuente <http://www.puentedeluz.org>

Atrévete!

Atrévete!

Tienes un sueño que acaricias con amor? un proyecto que acunas en tu corazón?

Solo por hoy, busca más allá de tus límites. Exígete. Cuestiónate.

Quién mejor que tu propio corazón alinéandose con tu Misión? Quién mejor que tu propia conciencia ratificando o modificando el rumbo?

Intenta llegar un poquito más lejos, alcanzar un nuevo objetivo.

Cada día nos da la oportunidad de creer y crear, solo necesitamos tomar la decisión de actuar.

La vida pasa, cada día que vuela no vuelve. Está en tus manos... o en tus pies
□ que camino escoger.

Bendita vida! Amor a tu experiencia en este principio de año y siempre.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland

Mis deseos y un brindis de corazón

En este fin de diciembre te deseo:

que puedas abstraerte del ruido externo y revisar tus metas internas, reconocerte y decidir si corriges rumbo o lo afirmas, con paciencia y coraje, que tengas el valor de decir basta a aquellas cosas que ya no te nutren y des la bienvenida con brazos esperanzados a lo nuevo que va llegando, que no te quedes con culpas y sepas asumir la responsabilidad de lo que ocurra,

te deseo el atrevimiento, que te juegues, que te quieras y te escuches, que tengas dolor de panza de tanto reír y ojos cansados de tanto mirar, te deseo locura sabia y magia dulce, alegrías compartidas y plena salud en tu cuerpo,

colores para los días grises, paraguas para las duras tormentas y soles infinitos para tus días,

te deseo abrazos de los que duran una vida cuando cierras los ojos, que tengas viajes felices cargados de buenos recuerdos, sembrado de descubrimientos,

huracanes de emociones que te hagan sentir, que te amen sin que te necesiten, te deseo una nueva canción favorita y una nueva fecha para sonreír de solo pensarla,

te deseo dinero, pero solo el suficiente para que sepas dominarlo y dominarte,

haciendo de él solo un recurso que te facilite algunas cosas,

te deseo labios encantados de besos y llenitos de tiernas palabras,

y por último te deseo las ganas inmensas de seguir avanzando en tu propio camino.

Que tu Maestría interior se despliegue cada día.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland.(c)

Si compartes respeta la fuente y el texto www.puentedeluz.org

El arte de regalar como un ritual

Se acerca la Navidad, época de regalos si las hay... aunque en mi caso personal debí esperar a ser adulta para incorporar este ritual en mi vida, ya que de pequeña, Navidad era una celebración religiosa y familiar, en la que no tenía cabida ningún Papá Noel ni regalos, que eran considerados una cuestión netamente comercial. La verdad, es que en el mundo que me fui construyendo, mi Veromundo, siento que encontré un equilibrio entre un extremo y el otro. Por eso me gustaría hoy compartir con ustedes una mirada sobre el ritual de regalar.



El significado de REGALAR, según la Real Academia Española es: “dar a alguien, sin recibir nada a cambio; ofrecer algo en muestra de afecto o consideración o por otro motivo”. Podríamos decir que el regalo nace de un deseo espontáneo de expresar a una persona nuestros sentimientos positivos o agradecimiento. Pero, ¿cuándo regalamos? Y más importante aún ¿cómo regalamos? El obsequio es algo más que una muestra de sentimientos positivos hacia una persona, ya que es capaz de perdurar en el tiempo, permanece en el recuerdo de las personas, lleva consigo implícito un mensaje por parte del que lo realiza, a la vez que refleja su personalidad. El ritual de regalar está ligado con la capacidad de dar y recibir, se trata fundamentalmente, de un gesto de amor, que no guarda relación con la importancia material del obsequio.

Han pensado alguna vez, que en esto también funciona la ley de correspondencia? Es decir lo que damos es lo que recibimos. Está bien que habrá algunas excepciones, cuando se trata de aspectos puntuales karmáticos a limpiar (no les ha pasado que con alguna persona en cuestión ustedes sienten que deben hacerle un MUY buen regalo? O con otras todo lo contrario?). Entonces, retomando lo que planteaba al principio como interrogante, si recibimos lo que damos, no será momento de prestar atención a lo que estamos dando?

Dar y recibir son las dos caras de la moneda. Al obsequiar manifestamos no solo nuestro amor o sentimientos por la persona, sino también expresamos

nuestra autoestima. Quien tiene una autoestima saludable disfruta tanto en el prodigar su afecto a los otros, como en recibirlo de los demás. Los regalos no son más que vehículos que expresan lo sentido. Cuando regalamos podemos tomar distintas actitudes:

- 1- Comprar lo mejor que mi presupuesto me permite. (Actuar por objetivos)
- 2- Comprar lo más caro, porque es lo que se mostrará socialmente. (Vivir de las apariencias)
- 3- Comprar algo lindo pero económico, que en estos tiempos no estamos para tirar manteca al techo. (Centrarse en la escasez)
- 4- Comprar lo primero que veo y me saca el problema de encima. (Resolver sin involucrarse)
- 5- Regalar tratando de ponerme en el lugar del homenajeado. Pensando en sus gustos o deseos. (Practicar la empatía)
- 6- Obsequiar con creatividad al servicio de este ritual, confeccionando yo misma mis regalos. (Poner el alma)



El decir a los otros cuánto nos importa, sabiendo cuánto les importamos, me parece una de las claves a la hora de pensar en el ritual de regalar como un acto de amor. Los mejores regalos que podemos hacer para sorprender a los demás, no son los más costosos, sino aquellos que tienen en cuenta los pequeños detalles que al otro le agradan, pueden transmitir a nuestro destinatario cuan importante es para nosotros.

Un capítulo aparte son quienes reciben obsequios y si no les gustan, tienen un cajón especial adonde van a parar para el caso de que tengan que hacer ellos mismos un presente a otra persona. Quién no ha hecho esto alguna vez? Pero una vez que pensamos seriamente en esto, nos damos cuenta que le estamos cargando una energía de rechazo si no nos gustó o cuando menos de indiferencia, si es que estamos tan decididos a dejarlo ir, que se suma a la que ya venía cuando lo recibimos... qué berenjenal de energías-sentimiento habrá en ese paquete! Distinto es que ante algo inútil para uno o que por cualquier motivo no usaremos, lo ofrezcamos a gente de nuestra confianza con la aclaración pertinente. Por ejemplo: me han regalado una cartera con la

tira muy corta y me resulta incómoda, a vos te gusta? y entonces la entregamos en armonía.

Piensa también que hasta el hecho de regalar dinero puede ser creativo y una muestra de tu arte y dedicación. Bien podría ser que tu hijo quiera cambiar su teléfono móvil y esté ahorrando, tal vez contribuyas con el valor del estuche nada más ☐ , pero esos billetes que le des, dáselos bien amorosamente. Te dejo algunas muestras de formas de presentar un obsequio de dinero en efectivo.



Angelitos hechos con una servilleta de papel, un bombón como cabeza y un billete como alitas



Una planta con billetes dobladitos que semejan las flores



Tarjeta navideña con un billete doblado como pinito

Al dar y recibir regalos esta Navidad, recuerda que es una excelente oportunidad de poner en marcha este ritual de amor que es regalar y despreocúpate por el contenido de los paquetes, ocúpate de que tus regalos sean amorosos, bien entregados, bien recibidos, que dejen una agradable huella en la memoria!!!!

Con amor ♥ Verónica Heiland

[44 Fractales y la energía de los números](#)

Muchísimas gracias a todas las personas que desde el primer día se han sumado enviando sus oraciones, energía y buenas intenciones a los 44 tripulantes del submarino perdido en la Argentina. Como cocreadores que somos estamos vibrando con cada fractalito de los 44, número maestro que en esta ocasión nos viene a enseñar la UNION.

Un juego simbólico de números maestros

En estos días se nombró a los 33 mineros de Chile que fueron rescatados. Otro número maestro. Como lo es también el 11, del mes que transitamos, que ya sabemos ha traído una energía inmensísima y radiante siendo el momento cúlmine justamente el 11.11... tenemos además este año 1 (la suma da 10 que es 1) iniciático y revelador de la luz. Han visto el mensaje canalizado que recibí hace dos días? en él hablan de estos cambios increíbles a nivel de la conciencia y en las rejillas de la tierra, cambio que está principalmente

expuesto en el empoderamiento de la [energía femenina](#), sostenido desde la integración y equilibrio de ambas energías. El 33 representa el amor cósmico, el 44 la transmutación para la liberación, y si lo sumamos da 8 que es el número del infinito, conectándonos así a la inmensidad del Universo que se replica en sí mismo sin límites.

Claramente siento que esto no acaba, sino más bien que recién comienza. Sigamos, cada uno desde nuestro lugar dando lo mejor, a pura conciencia y en pura luz! Gracias a todos los que están unidos al [CIRCULO DE LUZ](#).

Paz y Bien. Y bendiciones de mi corazón al tuyo Verónica Heiland (C)

Te dejo a continuación este texto de ARipka Maia con el que concuerdo hasta las comas:

44 seres como fractales de 44 millones de argentinos

Una parte en cada uno de nosotros trasciende, muere, para emerger a una nueva frecuencia

No dejo de sentir el inminente cambio que ya está frente a nosotros hace más de 7 días. Más bien, se está gestando desde mucho antes, pero se nos presenta con más claridad en estos días con el suceso del submarino.

En primer lugar este submarino fue ensamblado, lo cual nos dice que estaba dividido en dos. Es, en parte, un fractal de nuestra esencia como argentinos. Siempre divididos en una mitad o en otra. Un presidente u otro, un partido u otro, una polaridad u otra.

Y por más que intentemos ensamblar con pegamento esas dos partes, si no cambiamos la pieza por una que nazca ya completa, íntegra, a la larga la que fue ensamblada se terminará quebrando ya que no soportará el peso de las emociones.

Esto es una metáfora de que para renacer verdaderamente una parte de nuestra conciencia debe morir en un plano para emerger a otro, y así poder renacer ÍNTEGROS!

Esto nos muestra todo el trabajo interno que aún nos queda por hacer. Esto está recién comenzando...

Como país ascendemos al signo de Libra. La balanza. El equilibrio de nuestras dos mitades. No ponernos ni en un bando ni en otro, sino estar en equilibrio. Claramente este 4-4 nos indica la perfección de nuestras energías, unidas a la tierra, siendo el 4 el número de Gaia, siendo el 44 la maestría de nuestra energía Femenina unida a la del planeta.

Hoy, 44 seres están bajo el agua y no se sabe aún lo qué pasó, lo que ya se siente en el aire de nuestro país es un profundo duelo.

Como dije hace unos días "Sea lo que sea que vaya a pasar, ya está ocurriendo" porque esto nos espeja, este suceso es un fractal de nosotros mismos. Siendo un país con Sol en cáncer (signo de agua que refleja la memoria) ascendiendo a libra, signo de aire que refleja el equilibrio de la pareja interna (Femenino/Masculino)

Este suceso nos muestra dos caras que nos conducen a un mismo punto:

1. Si algo les pasó y ya no podrán regresar a la superficie, ellos y un fractal de todos nosotros muere con ellos.

2. Si ascienden a este plano y emergen de la profundidad, también habrán muerto en un nivel de sus conciencias y nosotros también.

Cualquiera de los dos hechos nos lleva a lo mismo: La trascendencia espiritual. Claro está que la conciencia humana se aferra a la posibilidad de la segunda... queremos verlos trascendidos y con cuerpo físico en este plano. Nuestro lado egoico se sentiría mejor así. De esa manera no tendríamos que sufrir la pérdida. Pero si observamos el hecho desde el plan que lo creó podremos amplificar nuestra mente, darle paso a nuestro corazón y despertar "Admiración, Honra y Gratitud" a nuestros 44 por ser un reflejo de los 44 millones de argentinos.

Tomemos el mensaje que esto nos trae y que esto nos brinde la fuerza para saber que aún tenemos mucho por hacer. Eliminemos las culpas y los culpables y comencemos a hacernos cargo de nuestra existencia. Sabiéndonos con el suficiente poder de crear la realidad en la que queremos vivir de ahora en más. A las personas que trabajan sembrando conciencia en nuestro país les digo que aún falta mucho por hacer y que esto tiene que darnos más fuerza para trabajar con más conciencia y unidad para que el Avatar pueda manifestarse verdaderamente.

No perdamos la esperanza! La ciencia de poder esperar con templanza a que todo se aclare en las próximas horas y podamos vivir esta transición en paz, que ya está sucediendo. Este es el principio de una nueva vida para los 44 del submarino y los 44 millones de argentinos.

Con amor infinito! Aripka Maia"

Confía, no desistas

A veces las cosas parece que no salen bien, o aún no se ven resultados... Espera, sé paciente !

El tiempo de Dios no tiene tiempo... o mejor expresado, el Universo se rige por otras realidades temporales.

No obstante ÉL está actuando... quizás ÉL está insistiendo sobre tu poco de paciencia para fortalecerte en la fe en ti mismo y hacerte crecer como persona...

Confía, no desistas... A veces las oportunidades vienen disfrazadas de dificultades, pero en verdad algo muy lindo o bueno está por ocurrir y es que aún no puedes verlo.

En otras ocasiones, un NO viene a mostrarte que no es lo mejor para ti, en este momento o de esta forma.

Recuerda, Él, Dios en TI, es el único que sabe lo que es mejor para cada quien.

Confía y haz tu mejor trabajo. Cree y realiza el mayor esfuerzo. Pero ojo! esfuerzo implica

trabajo duro, dedicado pero nunca sacrificio. La era de los grandes sacrificios acaba.

A medida que la conciencia recuerda, despierta y se empodera a sí misma, entiende que no es necesario el sufrimiento ni la resistencia.

Confía, no estés triste, angustiado o ansioso, todo está en orden perfecto y armonía divina!

Bendiciones de mi corazón al tuyo, Verónica Heiland

Se permite compartir respetando el texto y la fuente www.puentedeluz.org

Un día como hoy, flotaba

Flotaba.

Un día como hoy, todo lo que me rodeaba era cálido, intenso... un océano nebuloso subyugante, donde solo flotaba. La gravedad no me importaba... qué digo! ni pensaba en la gravedad, o en estar tendida o de pie.

La inmensidad tierna abrigaba mis ansias de movimiento y un cordón de oro rojo retenía mis impulsos cada vez que giraba. Bailaba siguiendo su voz cantarina de contralto entonando zambas andariegas o pícaras coplas heredadas de alguna abuela española.

Hasta que pasado el mediodía decidí que necesitaba salir. Así fue que primero busqué con mis manitas, a tientas, la posible salida. Fui metiendo mi cabeza y sentí que cedía muy despacito a mis esfuerzos.

Entonces, súbitamente fui azotada por una luz potente que agredía mis sentidos. Y ruidos! lo mismo que oía antes seguía, pero ahora se sumaba una cacofonía llena de nuevos sonidos. Me di cuenta de pronto que ya no flotaba, que el mar había desaparecido. Ahora era todo tierra, o suelo o sábanas, y olas del océano interior lamiendo mis pies.

Luego supe que eran manos, ésas que me tomaron y alzaron hasta la piel de la voz tan conocida. Y cuando habló supe que era a mí, cuando aún sin abrir mis ojos me vi en los suyos llenos de agüita. Hubo un momento de vacilación al cortarme ese hilo de oro que nos unía, hasta que sentí su alivio, su alegría, su cansancio, sus ganas de besarme y que siguiera a su lado, sus ganas de dormir y entregarse al fin al milagro de haber creado vida.

Hoy cumplimos un nuevo aniversario, mamá querida. Hoy te agradezco tu entusiasmo, tu fe, tu amor y este camino. Que hayas amado a papá y juntos me hayan concebido. Bendigo el contrato de almas que suscribimos. Te amo y me amo. Nos deseo lo mismo que deseo a cada persona en su día: bendiciones,

alegrías, música y sabiduría, paz, felicidad y realizar misión y propósito de vida.

Verónica Heiland (c)

Los conflictos suceden por una razón

Cuantas veces nos resistimos a los sucesos que se nos presentan solo porque pensamos desde nuestro pre-juicio sobre lo que debía pasar. Esperamos determinados resultados, alimentamos expectativas sobre cómo debería ser algo o cómo deberían actuar los demás.

Todos experimentamos conflictos personales de vez en cuando... y a veces mucho más seguido que eso!

Una de las formas más proactivas para gestionar las discusiones o desacuerdos es tomar un respiro y preguntarte: "¿Qué está tratando de enseñarme esta situación?".

Los conflictos suceden por una razón: Existe una lección superior que las dos partes implicadas tienen que aprender o trascender.

Y si bien es fácil distraerse, la forma en que podemos aprovechar lo mejor de un momento es estar completamente presentes, sintiendo desde el aquí y ahora, dejando a nuestro Ser fluir suavemente mientras simplemente ocurre.

Agradeciendo la oportunidad de crecimiento o entendimiento que logras al estar compenetrado desde el sagrado espacio de tu corazón en esa instancia de sanación.

Y cuando aprendemos a soltarnos, sin dejar por eso de ser coherentes con nuestra verdad interna, todo fluye mágicamente. Como ocurre con el niño en el trineo, que juega y se desliza por la nieve. Va sin miedos, disfrutando del trayecto, confiado en que está viviendo plenamente ese momento presente.

El universo se ordena y en ese autoordenamiento, dispone en nuestra vida de forma simple y efectiva. La Fuente Divina actúa en nosotros a través de Todo. Dios se refleja en Todo, en todos, en mí misma, en vos mism@!

Bendiciones de mi corazón al tuyo Veronica Heiland.

Se permite compartir respetando el texto y la fuente www.puentedeluz.org

Permitámonos florecer en donde sea que estemos

Feliz Día, feliz Vida, Caminantes del Puente de Luz!!

Los invito a florecer. Sin importar el lugar donde estamos, nuestra alma sabe que lo escogimos con sus fortalezas y debilidades, como un escenario magnífico donde expresarnos.

Las grandes almas enfocan su atención en aquello que les permite evolucionar. Las pequeñas en cambio, prefieren que otros decidan por ellas.

La capacidad de avanzar, de decidir nuestro "destino", de cocrear la manifestación de lo grandioso en nuestra vida está en nosotros, latente como una semillita.

En nuestra alma está la posibilidad de permitir que nuestras capacidades, que nuestros dones y talentos brillen en colores especiales y únicos. En nuestra alma se expande la Divinidad y con ella, podemos florecer en cualquier lado. Tomemos nuestro poder, permitamos que la Luz Divina guíe siempre nuestros pasos, dejemos que la Sabiduría Divina sea en nosotros. Abramos nuestros brazos desde el centro de nuestro corazón para que podamos elevarnos cada vez un poquito más en pleno vuelo.

Bendiciones de mi corazón al tuyo!

Verónica Heiland (C)

Se permite compartir respetando el texto y la fuente www.puentedeluz.org

Ideas para alinearte con las nuevas frecuencias de luz

Muchas personas estamos recibiendo información sobre las frecuencias de luz cristalinas que están llegando a la Tierra. Aquí te dejo algunas ideas para que desde tu Sagrado Espacio puedas alinearte a este cambio de Conciencia planetario.

♥ Libérate de sentimientos que contaminan.

♥ Perdona a quienes sientes te ofendieron y pide disculpas a quienes hayas herido.

♥ Sé dulce y suave en el trato con los demás. La violencia solo es un signo de impotencia.

♥ Ama a todos los seres, uniéndote en comunión con el mundo todo.

♥ Manifiesta Compasión. Esto es entender la situación de los necesitados, sin lástima y en servicio.

♥ Desarrolla la Empatía. Esta es una de las claves de las frecuencias de luz

que están llegando al planeta.

♥ Integra Energías, la Sagrada Femenina y el Divino Masculino en comunión interna.

♥ Entrega lo mejor de ti, porque será con tus sentimientos, tanto los buenos como los negativos, con los que inicies el viaje de vuelta a casa... nada más que con la suma de ellos experimentados en tu alma. Y por tu bien, te conviene que haya muchos más positivos que de los otros.

♥ Mantén tu oído atento a la Voz interna. Tu Sabiduría Intuitiva pugna por salir. Esta también es una de las prerrogativas de las nuevas frecuencias de luz.

♥ Recuerda que estás aquí y ahora encarnado en un cuerpo físico pero eres mucho más que eso. Eres Energía, Conciencia en expansión. Creador puro.

♥ Dedicar un tiempo diario a tu re-conocimiento interno. Solo quien se conoce avanza más fácilmente en su propia evolución.

Ten una feliz vida. Bendiciones de mi corazón al tuyo.

Verónica Heiland (c)

Puedes compartir respetando el texto y la fuente www.puentedeluz.org

Todos somos parte importante del Todo

Queridos, hoy me levanté con esa idea que publiqué en mi muro de [Facebook](https://www.facebook.com/) respecto de que todos somos importantes. En este maravilloso Juego de la Vida, todos tenemos roles específicos, todos traemos talentos y habilidades para poner al servicio del cumplimiento de nuestra Misión personal y de un más alto Propósito planetario o colectivo.

A veces me escriben o comentan que no creen tener talento o que no saben como hacerlo, que meditar y trabajar en la luz es algo ajeno a sus capacidades. Me gustaría darles este mensaje de apoyo a quienes se sienten así.

Pensemos en un auto. Necesita un conductor que lo guíe, pero si tiene copiloto y acompañantes, mejor! porque lo ayudan con el mapa, lo entretienen para que no se duerma, o cambian en el camino cuando está cansado. Pero el auto necesita un motor, verdad? cada engranaje en toda la mecánica y cada pieza en la electricidad cuenta. Pero adonde podría ir si todo eso estuviera y no hubiera ruedas?, arrancarían pero no podrían avanzar, cierto?

Lo mismo sucede con estos trabajos, como el que propongo en este blog del [CIRCULO DE LUZ](http://www.puentedeluz.org) o en el grupo de Facebook [ALMAS AL CIELO](https://www.facebook.com/almas.al.cielo). La energía de todos los que estamos aquí es NECESARIA. Todos hacemos que esto funcione. NO piensen que si no ven, no huelen o no escuchan lo están haciendo mal. Cada uno trae sus dones y talentos. Cada uno sabe qué debe hacer y cuándo, no duden de su poder personal!

Quien hoy conduce mañana puede ser motor y quien hoy es rueda quizás mañana puede conducir... no se trata de jerarquías, ese es un concepto de la vieja

energía. Ahora los Maestros nos piden desplegar nuestro poder trabajando en EQUIPO.

Yo Soy un granito más en la playa de Dios... y me encanta saber que somos muchísimos granitos, cada uno haciendo su parte.

Los amo. Gracias por leerme y estar, Verónica Heiland (C)

El contenido puede compartirse respetando el texto y la fuente www.puentedeluz.org

El florecimiento de uno mismo

Hasta el 26 de octubre estamos transitando la onda encantada de la Semilla magnética amarilla, cuyo poder de Florecimiento nos facilita identificar nuestro Propósito, respondernos a la pregunta interna: Cuál es mi meta?

Este pensamiento acerca de florecer, de dar nuestros mejores frutos, quiero asociarlo a un ejemplo, citando la vida de Viktor Frankl. Como psiquiatra, él desarrolló lo que se conoce como tercera escuela vienesa de psicoterapia, llamada Logoterapia. Estando Austria ocupada en la segunda guerra, le ofrecieron un puesto en Estados Unidos, donde podría haber permanecido a salvo. Lo dejo en sus propias palabras:

"...era libre para marcharme, desarrollar y defender mi teoría. Mis padres estaban contentísimos y compartían conmigo la alegría de verme a salvo en el extranjero. Sin embargo no me decidí a usar el deseado pasaporte, pues sabía que al poco tiempo de marcharme mis ancianos padres serían deportados a cualquier campo de concentración. La duda me comía...

Soñé que la gente estaba formada, pacientes psicóticos, para ser llevados a la cámara de gas. Yo sentí una compasión tan profunda que decidí unirme a ellos. Sentí que debía hacer algo, trabajando como psicoterapeuta en un campo de concentración, ofreciéndoles apoyo mental, lo cual sería incomparablemente más lleno de sentido que solamente ser psiquiatra en Manhattan."*

Viktor Frankl encontró el más alto Sentido de su vida, sirviendo a otros seres humanos en el campo de concentración.

Si no encontraste aún el tuyo, no desesperes. Algunos vienen con varias misiones personales, que deben ir siendo cumplidas una a una. La misión más alta no tiene necesariamente que ser salvar vidas a cientos de personas, esto es maravilloso por supuesto, pero no es para todos. En muchos casos es simplemente servir con voluntad, amor y compasión a quien tienes al lado, sea tu pareja, un padre, un hijo o un jefe. Y cuando digo "servir" es en el sentido más elevado y provechoso, en el que las almas mutuamente han acordado

un trabajo conjunto.

El cambio necesario crece en uno mismo cuando aceptamos que el entorno no se modificará si no somos los propios actores.

Que tu florecimiento sea en paz!

Bendiciones de mi corazón al tuyo

[Veronica Heiland](#)

*Cita tomada de: www.logoforo.com/las-estrategias-de-viktor-frankl...

Día de Prevención del cáncer de mama

Ya con el resultado cierto, puedo escribir sobre esto.

Hace unas semanas en un estudio de control aparecieron unos nódulos en mis pechos. Luego una ecografía mamaria y mas tarde una de alta resolución mostraron muchos más que los que aparecían en la mamografía, de tamaño y cantidad considerable. Me citaron para un nuevo estudio. Me recibió un doctor profesor de la Universidad y una médica colega suya que miraron las imágenes. El doctor me dijo que podíamos aguardar un par de meses y repetir los estudios para ver si cambiaba de forma o tamaño, pero recomendó relizar en ese mismo momento una punción. Yo manifesté que no quería y prefería esperar. Pero él dijo que realmente lo recomendaba por mi seguridad. Mi marido que me acompañaba insistió en que la hiciera.

Yo me sentía realmente sana. Interiormente sana. Sin embargo, por complacer, por apagar la preocupación de mi amado, y desoyendo mi propia voz interior acepté hacerlo.

Me escarbaron, tomaron varias muestras. Todo el tiempo fueron muy amables, tanto el doctor como la médica, y la enfermera. A nivel humano fueron muy considerados, sin ninguna duda. Me explicaron cada cosa que hacían, me preguntaban todo el tiempo si dolía, que les avisara, etc. Luego me envolvieron los pechos como una momia, para evitar posibles derrames. Durante tres días no debía hacer esfuerzos, no levantar peso, mejor no conducir, ni mojar la herida. Debía cambiarme los apósitos cada mañana. Me entregaron las instrucciones por escrito, los apósitos, todo lo que necesitaba!

Sin embargo salí del Hospital muy molesta, enojada, no solo por el dolor, que sí dolía, sino enfadada con los profesionales, con mi marido, con la situación...

Y avisé solo a algunas pocas personas de mi confianza que sabía podían hacerme el aguante con su envío de buenas ondas y sanación.

A medida que pasaba la tarde y pensaba en lo vivido, me di cuenta claramente, que no estaba en realidad enojada con las otras personas en las que había focalizado mi descontento. En realidad estaba enfadada conmigo. Con mi necesidad de complacer. Enojada por hacerle sufrir a mi cuerpo una agresión cuando no lo sentía necesario. La frustración era por no haberme escuchado, por no haberme respetado en mi auténtico sentir, desoyendo la comunicación

con mi físico.

Hoy es el Día Internacional de Prevención del cáncer de mama y recordé este escrito que hice hace unos meses y me había guardado. A veces debemos pasar determinadas situaciones para después verlas, y observar como las trascendimos, ver cuál fue la enseñanza.

Yo aprendí de esto a respetarme más aún, a oír mi voz interior más que antes. A valorar mis propias percepciones y comunicación con mi propio cuerpo. Desde la toma de la muestra hasta tener el resultado de la biopsia, fueron días de integrar la paciencia, desoyendo la ansiedad del afuera. Mucho trabajo interno ciertamente.

Quiero aprovechar esta oportunidad para recordarles con estas imágenes, a qué es lo que debemos estar atentas las mujeres al hacer el autoexamen. Hagan periódicamente la autoexploración. Párense frente al espejo, desnudas y miren si hay cambios... y díganse cuanto se aman!!!

Que todas sean muy bendecidas, desde lo profundo de mi corazón
Veronica Heiland.



Rituales como formas auténticas de conexión interna

Sobre los rituales

por Verónica HeilandMe han preguntado sobre hacer rituales. Qué lindo, que me dan la oportunidad de contar cosas. Mil gracias!

Rito proviene del término latino ritus, que significa orden. Se trata de una costumbre o ceremonia que se repite de forma invariable de acuerdo a un conjunto de normas ya establecidas. La celebración de los ritos se llama ritual y varían conforme a la sociedad o cultura que los produce, pudiendo ser solemnes y serios o de carácter festivo y alegre. El rito por excelencia que se practica con grandes diferencias, pero por todos los pueblos del planeta es el funerario, que representa la despedida de la persona que

fallece. Otros ritos populares están vinculados a la purificación (como el bautismo), la consagración (la investidura de sacerdotes o reyes), el agradecimiento o el perdón, así como otros dedicados al paso de una etapa a otra (de la pubertad a la adultez, de la soltería al matrimonio). También hay ritos de iniciación, que están relacionados con la introducción a ciertos misterios o prácticas ocultas para los no iniciados.

Los rituales constituyen el conjunto de acciones que realizamos para celebrar el rito, por ejemplo: encender una vela, rezar por el alma del difunto, llevarle una flor a la tumba, etc.. En otras ocasiones he contado que como mujer he realizado rituales de conexión con la tierra, arrodillada en el césped, elevando una plegaria, entregando mi luna o un cristal con mis intenciones.

A veces, leo consejos sobre como hacer rituales para encontrar el amor, o rituales para obtener un trabajo, y hay que encender velas de determinado color, en un orden específico, y recitar alguna oración, sacudir una pluma, pegar tres saltos y listo el pollo, ritual terminado. Y no dudo que quienes recomienden esos métodos lo hagan con la mejor intención, pero siempre me pregunto: qué lugar queda para la verdadera conexión con el Yo Superior?

Otras veces veo con pavor, publicidades de personas que ofrecen a cambio de buen dinero, hacerte un rito de limpieza abrecaminos, destapacorazones y atraefortunas. Y todo está en perfecto orden, habrá quienes se crean eso y prefieran poner su poder en manos de otros, que solo hacen su negocio. En estos casos, no hay duda de la desconexión de estos pobres individuos.

Ocurre lo mismo cuando veo algunos servicios en la iglesia, o misas. La gente entra, se sienta, se para, se arrodilla, se levanta, se sienta, canta, y se va. De qué manera se ha conectado con la Divinidad? Solo por hacer todo como autómatas se está adorando a Dios y todo está bien?

Estamos viviendo tiempos en los que más que nunca tenemos todo dispuesto para pegar el salto dimensional. Y este salto no viene por sí solo, sino por descubrir la verdadera conexión con Dios en mí! Y desde allí proyectarlo al afuera, a mi entorno, mi familia, mis amigos, mi trabajo, mis relaciones todas.

Dice Pedro Gómez García, del Dto de Filosofía, Universidad de Granada en su artículo Los ritos como forma de adoctrinamiento: "El ritual cumple una función sociológica, reforzando las estructuras sociales. En cualquier colectividad, los ritos codifican y expresan experiencias básicas, cosmovisiones, valores y actitudes vitales para su supervivencia y reproducción. En las sociedades igualitarias y en las jerarquizadas, son los chamanes o los ancianos quienes controlan la práctica ritual. En las sociedades estratificadas, alguna clase de clero ostenta el monopolio de la relación con el poder divino, mediante el control institucional de los mitos y los ritos.

(...)Los ritos vivos son necesarios como catalizadores de energías transformadoras, creativas, asociativas, que crean comunidad entre los humanos. Conllevan tal vez cierto adoctrinamiento. Pero los rituales, que nos modelan, también hemos de moldearlos nosotros. Por lo tanto habrá que

discernirlos críticamente, a fin de que se aparten de la doctrina que apaga la inteligencia o la adormece, y despierten la conciencia a grados crecientes de humanización.”

Cuando hacemos un ritual que surge de nuestro corazón, de lo profundo de nuestra divinidad, es maravilloso! Pero casi diría que pierde su carácter de ritual, pues no es algo que vayamos a repetir en el mismo orden otras veces, y se convierte en una ceremonia consagrada. Es nada más y nada menos que perpetuar la conexión sagrada con lo divino. Si para eso me sirve encender una vela, bienvenida sea. Si me sirve cantar un mantra, o saltar una y otra vez en el mismo lugar hasta sentir la conexión con el chakra de la tierra, fantástico. Cualquier acción que realice sin afectar a otros (con esto quiero decir, por ejemplo que si para conectarme debo gritar como loca y así molestar a los vecinos, no estoy haciendo un buen ritual) y sienta que me religue a la Fuente Divina, es buena.

Sin embargo, también siento que cada vez menos, necesitamos conectarnos con “cosas externas” y cada vez menos requerimos sustentar mandatos construidos por otros.

Sé libre! En acción y sentipensamiento. Si sientes que debes hacer un ritual, hazlo! Pero no hace falta que busques muchas indicaciones para hacerlo, mas bien dejate guiar por tu sabiduría intuitiva. Podemos buscar ideas, leer sugerencias, todas las opciones posibles nos abren un panorama vasto. Pero elijamos lo que resuene en nosotros, en el orden y tiempo que vibre en armonía con nuestro proceso.

Bendiciones de mi corazón al tuyo! Verónica Heiland (c)

Se permite compartir respetando el texto y la fuente. www.puentedeluz.org

[Procura el equilibrio](#)

Este texto que compartió hoy una buena amiga me resultó muy sincrónico. A veces, como me está sucediendo ahora mismo, pasamos por situaciones que nos corren un tanto de nuestro centro.

Planeamos y proyectamos determinadas cosas y luego, al entrar en cocreación con los demás, debemos reprogramar nuestro plan original. Buscamos aquello que deseamos, haciendo todo lo posible, poniendo nuestro trabajo para que ocurra eso que anhelamos. Pero si sentimos que lleva mucho esfuerzo o que no está saliendo como esperábamos, nos desanimamos. Entonces es cuando debemos recordarnos a nosotros mismos, que estamos siendo asistidos, desde la Sagrada conexión de nuestro Corazón en Conciencia con la Luz más Alta. Sabemos que todo vuelve a estar en Orden divino bajo la Gracia Perfecta.

Te dejo estas palabras de Eileen Caddy tomadas de su libro La voz interior, como para recordarnos siempre buscar mantener el equilibrio. Cuando sentimos que nos estamos cayendo hacia un lado, sea la decepción o la euforia, la tristeza, la desesperación, la ansiedad o las expectativas desmedidas, volver a nuestro centro. Siempre volver, respirando mansamente y centrándonos en lo que dice nuestro corazón.

“Procura que haya equilibrio en todo. Trabaja mucho pero también aprende a jugar mucho, y haz lo que de verdad te guste hacer, sea lo que sea. No importa que las cosas con las que disfrutas sean sencillas o extravagantes, si de verdad encuentras auténtica alegría en hacerlas. Cuando haces algo que te gusta, da igual que conlleve esfuerzo; no te sientes agotada sino vigorizada y animada. El trabajo nunca habría de ser monótono, y no lo será si tu actitud hacia el mismo es correcta y disfrutas haciendo lo que haces.

Cuando haya equilibrio en tu vida, encontrarás que ésta es completa, y no tendrás sobredosis ni de trabajo ni de juego. Lo uno es tan malo como lo otro. Nunca compares tus preferencias con las de nadie más; lo que a ti te gusta quizá no le atraiga a nadie más. Haz aquello con lo que disfrutas y deja que los demás hagan lo que les resulte atractivo. Vive y deja vivir.”

[Afirmaciones de Louise Hay para Septiembre](#)

Amores, una maestra indiscutible para mí, por su ejemplo referido a la curación con su propia vida, es Louise Hay. Hoy 30 de agosto ha fallecido en California en la paz de su casa. Estoy segura que está haciendo un maravilloso camino de regreso al Hogar y sé que muchas personas agradecidas con sus libros como yo, le estamos enviando nuestros pensamientos amorosos para acompañar su retorno a la Fuente.

Se me ocurrió que la mejor forma de homenajearla es ofrecerles las afirmaciones correspondientes según su calendario, para el mes que está a punto de comenzar.



SEPTIEMBRE

Despierto a nuevas energías. Las vacaciones se acaban, se inician las clases. El comercio y la industria bullen de vida. Es una época de gran prosperidad, tiempo de cosecha. Recogemos los frutos de lo sembrado en primavera. Me siento en armonía con las estaciones.

1 de Septiembre Creo paz en mi mente y confío en mi sabiduría interior.

2 de Septiembre Mi trabajo es estimulante, divertido y muy satisfactorio. En él utilizo mis talentos y capacidades, mi creatividad. Trabajo con y para personas a quienes amo y me aman.

3 de Septiembre Las personas, los lugares y las cosas de este planeta están conectados entre sí con amor. Me siento a gusto en el Universo.

4 de Septiembre Cada puente que atravieso me lleva a un plano de realización más elevado.

5 de Septiembre Dondequiera que estoy, escojo la armonía y la amable comunicación con los demás.

6 de Septiembre Aprecio todo lo que hago. Soy la persona más importante de mi vida.

7 de Septiembre Todos hacemos lo mejor que podemos hacer con el entendimiento, el conocimiento y la información que tenemos.

8 de Septiembre Con alegría mantengo a mi niño interior seguro en el centro de mi ser. Lo amo y lo cuido.

9 de Septiembre Cada momento es un nuevo comienzo. Mi vida es hermosa.

10 de Septiembre Soy una persona compasiva y comprensiva. Perdono y olvido.

11 de Septiembre Con mi amorosa actitud ayudo a crear un mundo donde amarnos los unos a los otros no implique ningún peligro.

12 de Septiembre Sigo a mi estrella interior y soy un ejemplo resplandeciente

de amor y de luz.

13 de Septiembre Todo lo que pienso que está "mal" en mí lo transformo en afirmaciones positivas.

14 de Septiembre Inhalo el precioso aliento de la vida y dejo que mi cuerpo, mi mente y mis emociones se relajen.

15 de Septiembre Llevo adelante mi vida con facilidad y alegría.

16 de Septiembre Me alegro de adaptarme con tanta facilidad al flujo y reflujo de mi vida.

17 de Septiembre Soy dulce, bondadosa/o y paciente conmigo misma/o. Los demás reflejan el amor que siento por mí.

18 de Septiembre Perdono con amor y libero el pasado.

19 de Septiembre Tengo un cuerpo sano y feliz. Mi cuerpo está siempre trabajando por una salud óptima.

20 de Septiembre Hoy es el futuro que creé ayer.

21 de Septiembre Me alegro de saber que cuento con el poder de mi mente para usarlo de la manera que yo decida.

22 de Septiembre En mi vida todo funciona, ahora y siempre.

23 de Septiembre Mis pensamientos son apacibles, serenos y centrados.

24 de Septiembre El bien me llega de todas partes, de todas las personas y de todas las cosas. Me siento feliz de ser quien soy.

25 de Septiembre Las puertas de la sabiduría y el conocimiento están siempre abiertas para mí.

26 de Septiembre Constantemente tengo nuevas intuiciones. Mi futuro es magnífico.

27 de Septiembre Me siento a salvo viviendo. La vida siempre me proporciona lo que necesito. Todo está bien.

28 de Septiembre El Océano de la Vida es pródigo con su abundancia. Siempre que necesito algo, sé que lo tendré.

29 de Septiembre El perdón me hace libre y ligera/o. Perdono a todo el mundo.

30 de Septiembre Las decisiones que tome durante todo este día serán las correctas. Sólo deseo aquello que ha de proporcionarme el mayor bien

[AUDIO CON AFIRMACIONES POSITIVAS DE LOUISE HAY](#)

No dejes que la luna te tape el sol

Hoy especialmente, aquí y ahora, donde estés y cuando leas esto, el mensaje del día es: BRILLA!

Alegóricamente la luna viene con la oscuridad, con la noche, con el momento de descanso. El sol trae en cambio toda la luz y la fuerza vital para desarrollar nuestra vida, la acción pura y dura...

Pensé: qué quiero dejar hoy como reflexión, cuál quiero que sea el destello del día? y nació este texto, así deslizándose por las teclas. Destello como palabra clave. Brillar como síntesis.

Invitarte a encenderte, a irradiar tu propia, majestuosa luz. Recordarte, porque estoy segura de que lo sabes, que tu aportación más valiosa al mundo es sentirte conectad@ con todos y todo.

Que la parte de Dios que habita en tu Ser solo espera tu asentimiento para salir, tocar, besar, abrazar, expandirse y replegarse, realimentarse y volver a salir al encuentro sagrado con el prój-x-imo.

Recordarte que somos luces en un mar de fueguitos, como diría Galeano, que vamos iluminando la vida de otros.

Que nunca sabemos cuándo nuestra luz es la que está irradiando en silencio y generosamente vertiéndose para alumbrar otros caminos. A través de una palabra oportuna, una caricia al alma perfecta, un mimo tierno al corazón.

Estoy segura que muchos de ustedes, amados caminantes de este Puente de Luz, alguna vez se han sentido puentes para acercar distancias irreconciliables entre personas queridas, y otras veces han necesitado de ángeles humanos que les tendieron puentes de reconciliación y comprensión.

Desde una perspectiva elevada, sabemos que nuestros ancestros, los que ya no están encarnados digo, los ángeles, tus guías amados y muchos seres de luz se regocijan cada vez que hacemos algo bien. Es como meter un golazo en el Gran Arco, en un juego donde todos jugamos, nos divertimos y ganamos.

Desde ese plano más alto, lo que en este momento tanto festejan es que los humanos al fin recordemos la Gran Luz de la que fuimos formados, y así, manifestemos esa inmensa Luz aquí en Gaia.

Brilla, ilumina! Recuerda que la Luz del Sol siempre está. Para cada un@, irradiando, ayudándonos a sostener y difundir su benevolencia y amor.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, Yo soy SuShan. Verónica Heiland (c)

Se permite compartir respetando el texto y citando la fuente. Gracias!
www.puentedeluz.org
Facebook: Puente de Luz

Período movidito, tormenta y renacimiento

Estamos en una semana sandwich, entre un eclipse parcial el pasado 7 de agosto y el próximo eclipse del 21. Desde el 10 y hasta el 22 transitamos según el sincronario maya, la Onda encantada de la Tormenta magnética azul. Y entretanto, como para rematar, la semana pasada hermosas tormentas solares cuyos influjos estamos sintiendo en la atmósfera.

No desesperen por favor. Muchas personas me están escribiendo sobre malestares físicos o sensaciones de disconfort o angustia en su vida. Piensen que toda esta tormenta energética afecta a nuestros cuerpos físico y sutiles.

Piensen que en este año semilla en el que nos encontramos preparando la tierra bella, nido de nuestras creaciones mas sagradas, buscamos el florecimiento. Durante este proceso, cualquier sensación de confusión nos impulsa a desechar todas las creencias, prejuicios, identificaciones y apegos, todas las ideas de uno mismo, al igual que la flor olvida que fue una semilla, para poder entregar su aroma, forma y color.

Estrategias posibles que recomiendo:

- A respirar profundo, tener-se mucha paciencia y tolerancia.
- Contar ovejitas para dormir y estrellitas antes de responder.
- Conectar con el sol como cada uno lo sienta.
- Revisarse internamente respecto de los verdaderos, originales deseos, y ver si lo que estamos haciendo es por nosotros o por complacer los deseos de los demás.
- Meditar, dar lugar al autoconocimiento.
- Orar, dar lugar a la conexión más elevada.
- Autotrataamiento de sanación, sea reiki o la herramienta que cada uno utilice.

Los abrazo fuerte en amor. Bendiciones de mi corazón al tuyo, Veronica Heiland (C)

Si compartes por favor respeta el texto y la fuente honrando asi mi tarea en la luz.

www.puentedeluz.org

Tu Conciencia despierta

Amores anoche me fui a dormir con el sonido de los árboles en mi cabeza, pensando en escribir sobre la conciencia que vamos despertando. Y sincrónicamente un maestro conocido a través de Facebook, Arturo Rossi, escribió esto que les dejo a continuación y que como siempre edité un poquito para facilitar su lectura y comprensión:

Somos seres espirituales, al venir y ser parte de un espíritu, o sea venimos de una unidad, esto significa que toda dualidad, es una fragmentación ilusoria de la misma. Nuestra esencia, es paz, luz, amor y alegría...

Éramos actores jugando a estar desconectados de nosotros mismos a través de la mente, así podíamos sentir miedo, inseguridad y realizar actos egoístas y perversos; estuvimos tanto tiempo jugando, que a pesar de que el juego terminó, nos seguimos creyendo los personajes que nosotros mismos creamos.

En este momento no es necesario que te den un coscorrón a través de un accidente o un hecho traumático, tu lenguaje original es el sentir no el pensar. Con esto te digo que no se trata de intelectualizar que estoy sintiendo, sino sentir lo verdadero y no una interpretación de lo que sucede.

Al desconectarnos del amor, pusimos la energía en el ego, el poder, la competencia, la ambición y sufrimos sus consecuencias, sin asumir que eran nuestras creaciones. Ahora la conciencia despierta, ya no tienes excusas.

Recuerda que nada que no tenga que ver con el bien común, la solidaridad, el irradiar armonía y belleza, amar, estará en sintonía con la existencia y ha de ser a sí misma la que se encargará de transformar o reciclar lo que ya no sea útil.

La prioridad ahora es solo aquello que enriquece tu alma, es lo único valioso que tienes y puedes conservar, todo lo demás es prestado; viniste a experimentar la vida, para así pulir las emociones.

Éstas son el combustible para canalizar tu poder y usarlas con ese fin; en este momento ellas te dominan, sólo porque permites que así sea.

Sos un ser divino, un milagro de la existencia y ella ahora necesita, que despiertes de esta ilusión, acompañar con tu creatividad, irradiar y generar la expansión en esta nueva etapa.

Los Mayas hicieron el calendario hasta el 2012, ya que esa es la fecha en que el juego terminó y a partir de ese momento, el concepto del tiempo cambia en nuestra realidad: es tiempo de correr las nubes, que no nos dejan ver el sol, del cual venimos.

Conectemos cada día con el bendito sol, busquemos sus signos, su presencia, y así alimentados de la energía que emana, como seres solares que somos, facilitaremos este despertar de conciencia en el planeta.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, despertando al sol interno, Verónica Heiland

Si compartes respeta el texto y la fuente citando honrando así nuestra tarea en la Luz.

www.puentedeluz.org

Quiéreme como soy...

Carta a mi amor

Quiéreme como soy, no como esperas que sea.

Recibe lo que tengo para darte, con el amor que lo entrego. No pretendas lo que tú quieres.

Entiende por favor, que yo soy única, y desde esa originalidad me relaciono contigo.

Acepta que tengo limitaciones, pero hago mi mejor esfuerzo para actuar en el Bien.

Permite que mi ser alcance nubes en puntitas de pie y que mi voluntad florezca en la tierra.

Yo prometo escucharte con la mente abierta, y cuando te sientas solo abrazarte el alma.

Te doy mis buenas obras, mis palabras sentidas, creando olas de armonía compartidas.

Ofrezco mis labios y manos, mi pasión encontrándonos en los ojos.

Recibo de la misma manera tus penas y tus alegrías, sin juicio a no ser que lo pidas.

Y aún así quizás no lo sepas, si siento que condicionaría tu vida.

Quiero, para ti tu libertad, tu gozo por la existencia, y para mí tu risa.

Rasgué las vestiduras de mis prejuicios y abandoné espacios vacíos.

No me pidas querido, que vista nuevos ropajes que no son míos.

Quiéreme como soy, hada bailarina, maga dorada, árbol de agua, roca de fuego.

Adelanto de mi libro Cuentos para el alma. Verónica Heiland (c)

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>

[Lammas - Lughnassadh, celebración de la Cosecha](#)

Amados, hoy 1 de Agosto se celebra Lammas Lughnassadh. Aunque muchas veces

habrás oído de Samhain y otras fiestas celtas, ésta es una poco difundida para quienes no se aventuraron nunca en estos conocimientos, pero que sin embargo es de gran importancia.

Sigo pensando que si bien escogí una formación cristiana para mi llegada al mundo, madurar me hizo aceptar que hay muchas otras formas de relacionarse con lo divino, como estas prácticas celtas relacionadas con la Wicca. Y no me refiero a efectuar rituales con velas, sahumerios, espigas, etc. -que por supuesto cada uno elige si hacer o no-, sino a mirar adentro y entender el significado de re-unión con los ciclos de la tierra que nos aportan, para desde esa cosmovisión integrarnos mejor al ritmo planetario.

Por eso hoy quiero contarles un poco sobre esta fiesta de la Abundancia y la primera cosecha. Se rinde homenaje al dios celta Lugh, el poeta, el del largo brazo, identificado con el Sol y con Mercurio.

Metafóricamente, el Dios pierde su fuerza, al pasar su punto máximo, ante la mirada triste y alegre de la Diosa, pues su semilla crece en su vientre y él renacera. Es un punto de poder en el año, simbolizado por la figura del León (de esto encontrarán un artículo mañana).

Lammas era el nombre cristiano medieval de la celebración, que significa 'loaf-mass', misa de la hogaza, pues en esta fecha se horneaban las hogazas de pan hechas con el grano de la primera cosecha, las que eran ofrecidas en el altar. Aquí vemos una vez más cómo la iglesia cristiana adoptó antiguas celebraciones paganas, tal como hemos hablado de Pascua o Navidad en otros artículos. En esta fecha antiguamente se finalizaban las ceremonias de iniciación para los nuevos Druidas.

Lugh o Lugh es el dios de la astucia, el que vence a sus rivales por el uso de la magia, en vez de la fuerza bruta, y más tarde en la leyenda medieval de Merlin, era representado por Lancelot, el caballero de Arturo.

El Oraculo Celta nos dice:

" Esta era la fecha de la cosecha, y en ellas se celebraba el matrimonio entre Lugh y la Madre Tierra. Pero era también un rito funerario, pues en esa fecha el Sol iniciaba su largo viaje hacia la noche del invierno... La base de los festejos eran las carreras y las danzas circulares siguiendo la dirección del Sol, con las que los celtas pretendían fortalecer al astro rey, por medio de la imitación, asegurándose así la continuación de la fuerza vital por un año más. Las carreras remiten al recorrido del sol en un año."

Hasta aquí la información de la tradición.

Ahora quiero darte ideas para pensar y elaborar tu mapa de ruta en estos días.

Es una celebración de la abundancia, el momento en el que se recogen los granos que servirán de alimento durante el invierno. Es una invitación a analizar y revisar cuáles fueron tus ganancias, cuáles tus logros, qué cosechaste? en todos los ámbitos de tu vida. Quizás nuevas amistades o relaciones? Tal vez un aprendizaje duro por su proceso... Recordemos que dejamos atrás el año de la [Tormenta](#) y avanzamos ahora por el de la [Semilla](#), que nos invita a sembrar nuevamente, mucho más conectados con la energía colectiva.

Al mismo tiempo es un período propicio para meditar seria y responsablemente sobre aquello que estoy dispuesto a entregar. En la naturaleza todo se sirve mediante un sagrado equilibrio de fuerzas. Para cosechar, primero debemos sembrar, es decir: para obtener frutos necesito antes dar las semillas, cuidarlas y atenderlas. Del mismo modo en la vida, para recibir la abundante cosecha, necesito entregar semillas. A veces esta siembra está jalonada de lo que sentimos como “pérdidas”, pero cuando luego podemos observar con una perspectiva elevada, vemos que era necesario dejar ir esas cosas, situaciones o personas para que llegaran las creaciones de ese nuevo año de siembra y cosecha.

Fíjate si para centrarte mejor en este autoanálisis, te sirve hacer un pequeño “ritual” interno. Es decir, por ejemplo, la necesidad de “hacer un sacrificio”. Este podría ser estrictamente en el plano material o espiritual. Te doy algunos ejemplos:

- plano económico, comprar alimentos destinados a un comedor social o entregar un diezmo a alguna persona o institución.
- plano físico, del cuerpo, hacer un cambio en tu dieta o tu actividad física.
- plano espiritual, ver a qué es bueno que renuncies ahora, quizás una relación tóxica o una actividad que te saturó.

Piensa profundamente en que si estás pidiendo desesperadamente Abundancia en tu vida, es porque no estás entregando para que circule. La Abundancia del Universo es Infinita, solo hay que sintonizar con ella, no hace falta rogar ni desesperar por su bendición. Y para sintonizar con la opulenta abundancia universal es necesario dar, permitiendo así que fluya, haciendo lugar en tu vida para que llegue lo correcto y perfecto.

Que tus creaciones estén cada vez más sintonizadas con la magnánima cosecha!
Que el Gran Espíritu guíe tu camino. Paz y Bien.

Bendiciones de mi corazón al tuyo, yo soy SuShan, Verónica Heiland (c)

Puedes compartir respetando el texto y la fuente, honrando así mi tarea en la luz.