

# Sesión 7

El juego de la  
materia 1

## Respiración Consciente: respira más. Simplicidad, simplicidad, simplicidad

Para justo ahora y...

Respira sintiendo el movimiento de tu pecho al inhalar y al exhalar

Déjate mecer por el ritmo de la respiración del cuerpo que habitas

Simplicidad

Simplicidad

Simplicidad

Todo fuera es una mera distracción de lo verdaderamente importante:  
volver a ti y recordar quién eres

Y para eso...

RESPIRA MÁS

### En tu día a día, y para los restos

- Respira conscientemente: acumula segundos de presencia
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdes durante el día o la noche:

*Yo elijo volver a mí a cada segundo*

## LA PRESENCIA Y LA FRECUENCIA Creando nuestra realidad

La presencia es habitar tu cuerpo en este instante, estar justo aquí y ahora.

Observando lo que está sucediendo, incluida la observación de cómo se pasean por delante nuestra los pensamientos de pasado y futuro.

Da igual lo que esté sucediendo, lo calificaremos de bueno o malo, si estamos presentes nuestro cuerpo responde a nuestro entorno de una manera muy distinta.

No es tanto que los pensamientos y las emociones sean positivas o negativas, sino ser conscientes de ellas. Eso ya eleva nuestra frecuencia y crea una realidad muy distinta.

Tú que estás en este camino desde hace un tiempo, lo estás experimentando ya. Tu vida ya no es la misma de antes.

# Sesión 7

El juego de la  
materia 2

Aquí encontrarás cuatro mensajes de mi guía molón canalizados por mí especialmente para este programa. Lee y escucha uno cada semana del mes con mucha presencia y realiza el ejercicio de integración.

---

## Mensaje 1 - La transformación en el mundo empieza por tu propia transformación (parte 1)

*Hola pequeño sol.*

*La transformación en el mundo empieza por tu propia transformación*

*En cada una de tus células  
En cada uno de tus átomos*

*Yo, tu guía, te acompaño a que este camino sea más ligero, más suave y con más sentido*

*Siente mi calor, mi presencia, siempre estoy contigo*

*Para unos segundos, respira en el centro de tu corazón y siente el calor de tu luz, el calor de mi luz, el calor del Amor Universal*

*Date el tiempo de sentir, no hay prisa*

*Puedes seguir haciendo tus cosas y seguir conectada a tu Sol interior  
Es cuestión de práctica, de ir cada vez un poco más profundo  
Un segundo tras otro  
Una respiración consciente tras otra*

*Tu única misión es mantenerte presente  
Tu única misión es tu propia transformación*

*A través de tu presencia los efectos en tu materia son cada vez más sutiles y poderosos*

*No tienes que entender cómo sucede*

*Solo respira y la transformación se irá dando al ritmo que estés lista*

*Suelta el control sobre cómo y cuándo debe ser este camino del despertar y vive la experiencia*

*Recuerda que no estás aquí para mejorar al personaje, estás aquí para identificarte al alma que eres más y más*

# Sesión 7

El juego de la  
materia 3

## Mensaje 1 - La transformación en el mundo empieza por tu propia transformación (parte 2)

*Es cuestión de cambiar la balanza*

*Recuerda que eres eterna y que no tienes que conseguirlo todo ahora  
Solo mantente presente y ya*

*Respira y sitúate en la observadora, en la espectadora del vehículo que  
habitas*

*Tu personaje no cambia desde la imposición, porque eso lo hace el mismo  
personaje*

*Tu personaje se transforma desde la mirada amorosa del ser de luz que  
eres*

*Y para eso respira y verás*

*La humanidad te espera en cada una de tus células*

*Gracias por ponerte disponible a esta aventura*

*No estás sola*

*Te amo*

# Sesión 7 Mensaje 2 - Ningún discurso que dar

El juego de la  
materia 4

*Hola pequeño sol*

*Vuelve a lo simple*

*No te pierdas en los discursos*

*Las influencias externas se cuelan por las rendijas a través de debates "espirituales" y es otra trampa del ego espiritual*

*Date cuenta*

*Volviendo a lo simple*

*Respirando conscientemente*

*Ahora, más que nunca, eleva tu frecuencia*

*No hay enemigos reales, son proyecciones de la misma película en diferentes escenarios*

*Vuelve a ti lo más a menudo posible para que de ti broten las palabras y las acciones justas*

*Ningún discurso que dar*

*Para, siente, mantente presente y sabrás qué toca a continuación*

*Mantenerte alerta es algo de segundo a segundo*

*Cuando te veas dando lecciones y teorías, solo date cuenta, vuelve a ti y ya Siempre se puede recuperar el camino andado*

*No pierdes oportunidades, ni caminas hacia atrás*

*Lo que ves ahora es algo que antes no veías con tanta claridad*

*Es la siguiente fase del despertar*

*Por eso, vuelve a lo simple*

*Presencia en tu corazón*

*Tu único objetivo es identificarte al sol que eres*

*La Unidad te ayuda en ello*

*Respira profundo*

*Te amo*

# Sesión 7

El juego de la  
materia 5

## Mensaje 3 - Observa a tu vehículo humano con compasión

*Hola pequeño sol*

*Respira*

*Observa la respiración automática de tu cuerpo justo ahora*

*Nada más que hacer*

*No necesitas entender verdaderamente nada porque cuando habitas tu cuerpo la necesidad de saber, de querer estar por encima, desaparece*

*Recuerda que lo difícil se anhela desde el ego y lo fácil se anhela desde el alma que eres*

*Sencillez*

*Simplicidad*

*Solo respira y las comprensiones e información que estás preparada para integrar llegarán en el momento justo para ti, tal y como ya está ocurriendo*

*Eres un ser eterno repleto de sabiduría y unido al Todo, donde está la Fuente de información infinita y veraz*

*Las teorías solo te alejan de tu sentir*

*Cuando te veas en ello, experimentalo desde la observación de tu vehículo humano para confirmar que es él quien necesita saber porque tú como alma ya sabes y no lo necesitas*

*Observa a tu vehículo humano con compasión y ternura cuando se compara, cuando entra en el juego de la materia*

*Ahora tú que has elegido encarnarlo, desde tu amor más profundo, lo liberas de todo eso*

*Gracias por escuchar desde el corazón*

*Desde tu esencia*

*Respira*

*Te amo*



# Sesión 7

El juego de la  
materia 6

## Mensaje 4 - El ritual mágico eres tú estando presente

*Hola pequeño sol*

*Respira*

*El sentir real es tu guía*

*El sentir real viene del corazón*

*El sentir real viene cuando te abandonas a lo que es en este momento*

*El sentir real llega cuando te das el tiempo*

*Cuando respiras*

*Este simple gesto de observar tu respiración, de poner conciencia en ella es  
la gran revolución*

*Este simple acto es el único esfuerzo útil que verdaderamente necesitas  
hacer*

*La simplicidad es la Nueva Manera de Vivir*

*La simplicidad es el Nuevo Mundo*

*La simplicidad es lo que como alma vienes a instalar en el ser humano que  
habitas y desde lo individual actúas en el colectivo*

*No hay rituales mágicos*

*Ni teorías rápidas y mágicas*

*Porque cuando haces todo esto con la intención de sanar algo, de  
solucionar algo, de algún modo estás saliendo del momento presente*

*Solo respira*

*Y desde ahí te llegará, desde la simplicidad, la palabra justa, la acción justa,  
que pueden cambiar y ser distintos a cada segundo*

*El ritual mágico eres tú estando presente*

*Juega con el poder de tu corazón*

*Ahí no hay margen de error*

*Te amo*

# Sesión 7

## El juego de la materia 7

# Ejercicios de integración

*Te invito a anotar tus dudas y preguntas que surjan de estos ejercicios para compartirlas en el siguiente encuentro.*

- Respira y escribe qué sientes justo ahora sin buscarle explicación. Después de escribirlo léelo respirando conscientemente.

TE RECOMIENDO ESCUCHAR LOS AUDIOS DE LOS MENSAJES EN EL ESPACIO PRIVADO Y RELLENAR ONLINE LOS FORMULARIOS QUE LO ACOMPAÑAN. ADEMÁS DE HACER ESTOS EJERCICIOS A MODO DE REFLEXIÓN. RECUERDA QUE ESCRIBIR AYUDA A BAJAR AL CUERPO, A INTEGRAR.

- MENSAJE 1: La transformación en el mundo empieza por tu propia transformación
  - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
  - "La transformación en el mundo empieza por tu propia transformación. En cada una de tus células. En cada uno de tus átomos": ¿qué sientes al leer esto?
  - "Recuerda que eres eterna y que no tienes que conseguirlo todo ahora": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 2: Ningún discurso que dar
  - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
  - "Las influencias externas se cuelan por las rendijas a través de debates "espirituales" y es otra trampa del ego espiritual": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
  - "No pierdes oportunidades, ni caminas hacia atrás. Lo que ves ahora es algo que antes no veías con tanta claridad": ¿Qué es lo que más te llega de estas palabras y por qué?
- MENSAJE 3: Observa a tu vehículo humano con compasión
  - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
  - "No necesitas entender verdaderamente nada porque cuando habitas tu cuerpo la necesidad de saber, de querer estar por encima desaparece": ¿Puedes relacionar estas palabras con tu situación actual?
  - "Observa a tu vehículo humano con compasión y ternura cuando se compara, cuando entra en el juego de la materia. Ahora tú que has elegido encarnarlo, desde tu amor más profundo, lo liberas de todo eso": ¿Qué sientes al leer esto?
- MENSAJE 4: El ritual mágico eres tú estando presente
  - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
  - "Porque cuando haces todo esto con la intención de sanar algo, de solucionar algo, de algún modo estás saliendo del momento presente": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?

# Sesión 7

## El juego de la materia 8

# El juego de la materia

### *AMAESTRAR LA MATERIA: LA TRANSFORMACIÓN EN EL MUNDO A TRAVÉS DE TU PROPIA TRANSFORMACIÓN*

- ¿Qué entiendes por amaestrar la materia? (puedes ver el vídeo del espacio privado con este título)
- ¿Qué cambios has experimentado en tu entorno desde que acumulas presencia y elevas tu frecuencia?
- ¿Qué sientes sabiendo que TÚ ERES LA MAESTRA del cuerpo humano que habitas?

### *ESCUCHA DE LOS MENSAJES DEL CUERPO: COHERENCIA*

- Después de ver el vídeo sobre la coherencia, ¿qué sientes?
- ¿Cuáles son los signos y llamadas del cuerpo que ya identificas claramente desde que estás presente que te avisan de lo que verdaderamente necesitas?
- Relaciona paz con coherencia y pon un ejemplo de alguna situación en la que hayas sido coherente con tu sentir, actuando, y hayas sentido paz al dar el paso.

### *PEDIR Y JUGAR CON LA OTRA DIMENSIÓN*

- Visualiza el vídeo con el mismo título y otro llamado "Preparar la energía" y anota qué te llama la atención y qué te ayuda ahora
- ¿Qué experiencias has vivido, desde que estás presente, o incluso antes, que ahora puedas identificar con este juego con la otra dimensión?
- Practica llevar tu energía al lugar donde vas, antes de llegar físicamente, y cuenta tu experiencia. ¿Has sentido algo diferente? ¿En qué crees que te puede ayudar esta herramienta?

### *YO ELIJO*

- ¿Qué sientes al leer esta frase?: "Despertar y Vivir Consciente es una elección"
- Anota las siguientes frases en tu libreta o dilas en voz alta y comparte qué sientes con cada una de ellas:
  - Yo elegí a mi familia
  - Yo elegí habitar este cuerpo llamado X
  - Yo elegí vivir esta experiencia terrenal con todo lo que ello conlleva
  - Yo elegí despertar cuando fue el momento
  - Yo elijo estar aquí y ahora y vivir desde un nuevo lugar, el alma que soy.

### *RESPIRA*

- 3 veces profundamente y sigue con tu día