

# MANUALES SENCILLOS Y DIVERTIDOS PARA SEGUIR EL CAMINO DEL CORAZÓN, DESPERTAR MI CONCIENCIA Y ABRAZAR EL INFINITO

PREGUNTAS, LABORES Y AVENTURAS SENCILLAS Y DIVERTIDAS DE LA MEDICINA DE LA TIERRA Y DE LA MEDICINA DE LA RISA PARA AUTOSANARNOS, DESARROLLARNOS Y CRECER DE FORMA AUTÉNTICA. Basado e inspirado en la creación musical de LOS SONIDOS DEL ARCOIRIS.

## **PRESENTACIÓN:**

Doy gracias antes que nada al Tao, a la Diosa y al Dios, Padre y Madre que me lo han dado todo. Ni las melodías, ni las letras, ni los textos me pertenecen pues viene todo directamente de la Fuente Sagrada.

Te doy las gracias por confiar en esta propuesta de autosanación, de desarrollo y de crecimiento personal que ayudará al despertar de tu espíritu y a tu energía creativa. También te doy la bienvenida a este viaje que acabas de iniciar para seguir el camino de tu corazón.

Está todo unido y relacionado, cuando de verdad estamos sanos y liberados a todos los niveles, es cuando realmente podemos seguir el camino de nuestro corazón.

Te recuerdo que, más que canto, cuento con este arte sanador musical. Este conjunto de canciones que presento no es el típico disco convencional, es realmente algo diferente, pues cada canción se presenta como una oportunidad para poder caminar de forma más auténtica sobre la Madre Tierra.

Me he permitido y atrevido a crear mi propia productora y editora para tener la libertad necesaria para poder expresar todo mi sentir y el de las personas que han colaborado en este sueño hecho realidad. Especial reconocimiento a mi querido amigo y hermano de la familia del camino, Ignacio Fernández, productor musical de toda esta obra. Gracias por venir del Reino de los Ángeles aquí a la Tierra para darnos las notas celestiales.

Estés en el momento en el que estés de tu vida, te dediques a lo que te dediques, tengas la discapacidad, problema o enfermedad que tengas y cualquiera que sea tu edad, espero de todo corazón que te sea de gran utilidad sobre todo para que en el camino que desees tomar lo hagas en armonía y con la absoluta certeza

que es el tuyo propio, el que te dicta tu corazón, recordándote que es uno mismo el que se pone las limitaciones autosaboteándose y autoengañándose para no hacer las cosas que realmente sentimos. Y en el caso de que hayamos tenido el coraje de hacer de verdad en la vida lo que hemos sentido, ¡felicidades! En este caso solo espero que te sirva para mejorarte como persona abierta en el amor y para poder ayudar a otros seres a que lo encuentren. Se trata de poner nuestra energía en el darnos cuenta de verdad y tomar real conciencia de los diferentes mundos que habitamos.

El manual está diseñado también para personas invidentes y con discapacidad física de ausencia de movilidad, así como para personas que estén ya cercanas al momento de dar el salto para el otro lado; pues tenemos el tesoro mayor a nuestro alcance que es nuestra mente y capacidad de crear con ella lo que deseemos en los diferentes planos y situaciones que nos pueda estar mostrando la vida y la cercanía de la muerte. A mí y a otras muchas personas nos ha servido mucho, y es por ello que deseo compartirlo contigo. Este es un intento para integrar el mundo material y físico con el mundo espiritual, que no es lo mismo que el mundo religioso. Si coincide que desees superar una adicción, superar una tristeza de desilusión en el amor, vencer a una enfermedad, descubrir tu don, hacer realidad tus sueños, empezar a servir para así elevar en la tierra la paz y el amor...ten presente que lo que te doy aquí son herramientas muy valiosas que te van a ser de gran ayuda para que empieces de verdad una nueva vida. El ser humano que es capaz de levantarse es mucho más valioso que el que jamás se ha caído aunque le queden solo pocos minutos de vida.

Ninguna de las herramientas me pertenecen, todas y cada una de ellas la he recibido como bellísimos regalos de todo lo divino, sagrado, místico y mágico que me ha rodeado y rodea cada día.

Aunque las canciones están registradas para que no se desvirtúen por quienes no las sientan ni entiendan, tampoco me pertenecen. Para mí el concepto de esta música es la armonización a todos los niveles. Serás tú quien la valore y si realmente ha tocado tu sentir, tu alma, tu corazón y te ha mejorado en algún aspecto de tu vida, recuerda el compartirla con otras personas.

Algo que sí te garantizo con toda seguridad es que si llevas a cabo las recomendaciones y tareas que aquí te propongo, haciéndolas de verdad con tu profundo sentir, empezarás a vivir la vida ordinaria de una forma extraordinaria y empezarás a descubrir y a transitar un nuevo camino: el tuyo.

**Te propongo que TRANSITES NUEVOS CAMINOS PARA QUE PUEDAS LLEGAR A NUEVOS DESTINOS. Y recuerda que combinando la fe y la acción las cosas se materializan.**

Según nuestros sentimientos, pensamientos, palabras y acciones vamos tejiendo la alfombra que al final pisaremos en la vida, construimos día a día el mundo en el que vivimos. Elegimos nuestro destino y nuestro destino es elegir. El tiempo que le dediques a este manual será el que adelante o retrase el momento en el que esto sucederá. Dependerá exclusivamente de ti el que consigas o no cosechar los frutos de estas semillas que te entrego de crecimiento personal con cada una de las canciones. Te regalo una fórmula mágica que funciona que dice:

**Vocalización + Visualización + Sentización + Acción = Materialización.**

El olvidar alguno de los pasos es retrasar el momento de la cosecha. **Aquí no se trata solo de leer y escuchar sino de hacer y actuar. Si mientes en las respuestas que te planteo, te recuerdo que te estarás mintiendo a ti mismo/a.**

Es importante el que recordemos que la experiencia no es lo que nos sucede sino que es lo que realmente hacemos con lo que nos sucede. Tienes en tus manos una maravillosa oportunidad para dejar de huir de ti mismo/a y de esconderte de la vida; este manual te ayudará a caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra, esto quiere decir que te ayudará a tener perfecta salud física, emocional, mental y etérica; tener buenas relaciones con todo y todos sintiendo paz y disponer de abundancia económica llevándola con humildad y agradecimiento.

Es de cobardes echarle la culpa a los demás por lo que nos ocurre, esto es falta de aceptación, victimismo, gandulería, miedo, ego y desconocimiento. Si tenemos buena inteligencia y salud emocional al tiempo que herramientas adecuadas, tomamos las riendas de nuestra vida con asombrosa facilidad. Para tomar conciencia de que realmente estamos en este paraíso llamado Tierra, hemos de desprendernos de todo aquello que represente en nuestras vidas el sufrimiento y el infierno, la tristeza y la oscuridad. Vamos a convertir nuestros venenos en miel. Somos libres de hacer lo que sentimos y amamos. Solo cuando seamos capaces de decir NO, seremos capaces de decir SÍ con todo nuestro ser. Decir SÍ al primer deber del amor, es decir SÍ al concepto de amarnos a nosotros mismos de verdad antes que a nadie, de esta manera tendremos una mente feliz capaz de hacer y llevar a cabo los sueños más hermosos.

Te invito a que a partir de ahora te des cuenta de que lo que aquí se plantea no es ir en contra de la corriente, sino todo lo contrario aunque inicialmente parezca que sí lo hacemos por lo metidos que estamos desgraciadamente en el sistema de consumo y de desconexión brutal con el camino de la naturaleza y el de nuestra propia e independiente espiritualidad, que nace y se origina de la llamada Fuente, Energía Cósmica, Tao, del Perfecto, del gran Espíritu y Misterio...

Esta música indispensable para poder llevar a cabo este diferente e interesante reto de conocimiento y crecimiento, no es para alegrar egos, sino para hacer vibrar a nuestros corazones. Estos solo vuelan cuando están libres de dolor y de deseos.

Los ríos llegan al mar, los rayos iluminan el cielo, los bebés vienen, los ancianos vuelven y las espirales de la vida ruedan y ruedan sin fin a través de los ritmos de una música que suena más allá de los átomos, planetas y galaxias, algunas de estas notas y cantos son de : **LOS SONIDOS DEL ARCOIRIS**

### **INSTRUCCIONES:**

**SE RECUERDA A LOS VIAJEROS QUE POR SU PROPIA SEGURIDAD Y SEGÚN LA NUEVA LEY CÓSMICA VIGENTE PONGAN ATENCIÓN A LO PUNTOS QUE SIGUEN PARA QUE TENGAN UN DESPEGUE, VUELO Y ATERRIZAJE MARAVILLOSO:**

- 1) Recuerda que la música de la vida y de la tierra solo la podemos escuchar cuando de verdad nos vaciamos de nuestras historias personales, de nuestros egos rancios y de nuestras falsas identidades y nos atrevemos a lanzarnos al abismo con las manos vacías, pero eso sí... con el corazón lleno.
- 2) Para poder desarrollar estos manuales con buenos resultados, es nuestro deber y salvación (je je) empezar a escuchar una por una todas las canciones al tiempo que se van contestando a las preguntas y llevando a cabo las labores y aventuras. Canción por canción, se recomienda empezar por la primera y acabar por la última, para que se vaya produciendo un desarrollo gradual de los cambios que se empezaran a ir sintiendo...
- 3) Siempre que oigas las canciones procura estar a solas, y si quieres compartirlo con otros seres: personas, animales, plantas, intraterrenos, extraterrenos... colóquense en un lugar con calzado y ropa cómoda, respiren profundamente

- y traten de que nadie te o les moleste; desenchúfate de ti mismo/a y de todo lo que te rodea: apaga el móvil, descuelga el teléfono, congela a los niños por unas horas o mételos en la lavadora, date por desaparecido/a...lo que desees...
- 4) Si estos manuales se acompañan de ejercicio físico, comida vegetariana (aliméntate de cosas que no tengan ni cara ni glúteos ), contacto con la naturaleza, petición de ayuda a nuestros guías, respiración profunda, observación del sol y meditación, ganas de vacilar y de pasártelo bien...será mucho más beneficioso para ti y SI RENUNCIAS a todo lo que tenga azúcar blanca y negra (endúlzate solo con miel), alcohol, colorantes, conservantes, comida basura, ropas sintéticas de colores negros y oscuros y a la televisión, internet y la radio cuando no te ofrezcan absolutamente nada interesante; empezarás a sentir los cambios mucho más rápido.
  - 5) Hazte con una libreta, nueva y limpia, y escribe por fuera en letras mayúsculas: MI NUEVA VIDA. Vete apuntando en ella lo que sientas al escuchar cada una de las canciones y las respuestas a las preguntas y anotando los resultados de las labores y aventuras propuestas.
  - 6) Tendrás de plazo máximo para poder realizar estos manuales 7, 14, 21 o 28 días, tú eliges, según la cantidad de tiempo, de motivación y de deseo de cambios que tengas.
  - 7) A aquellas preguntas a las que no sepas responder dales más tiempo y averígalas a través de los abuelos, vecinos, amigos, desconocidos, google, algún gnomo sabio de la zona, arañas, conejo instruído...
  - 8) Recuerda que aunque sea cierto aquello que dijo Descartes: “Pienso, luego existo” lo cierto es también que si pensamos demasiado dejamos de existir en nuestro verdadero sentir, nos ponemos muy serios pensando,

retrasándose así todo nuestro viaje y jamás llegando a realizarlo; por ello es que aquí lo que se recomienda es la frase: “Si pienso, no existo” (pido desde aquí disculpas a Descartes).

9) Trata de que esta oportunidad que se te presenta a nivel de crecimiento personal, al llevarla a cabo suponga algo realmente placentero, no hagas nada por obligación, plantéatelo como una aventura divertida, si no estás disfrutando con la misma, no pierdas tu tiempo y retírate, regálale esta obra entonces a otra persona a la que quizás le sea de gran ayuda.

10) Si no puedes acceder con facilidad a visitar el agua de un río, lago, mar...siempre tendrás la oportunidad de hacer los ejercicios con un recipiente de cristal que puedas tener en tu hogar, también puedes utilizar fotografías de imágenes bellas del agua en cualquiera de sus formas y lo mismo en caso de que no tengas cerca un árbol. En el caso de que no puedas disfrutar de la luz del sol, la luz de una vela te puede resultar de gran ayuda. En fin, querer es poder, “la imaginación y la creatividad al poder personal”. Si crees en los sueños ellos se crearán. Y si eres invidente o discapacitado/a ya sabes los recursos que tienes desde tu sentir, que en eso sí que tienes la maestría.

Y recuerda que las más graves minusvalías que se padecen hoy en día no son las físicas. Las mayores minusvalías que existen hoy en la sociedad son las emocionales.

Hay una serie de consignas que nos serán de gran ayuda, llévalas contigo como y donde quieras, las escribes en tu agenda, por fuera de tu nevera, te las tatúas en la cara, en tu lugar de trabajo...:

**¡PASE LO QUE PASE TODO ES PERFECTO!,**

**¡CON VALOR HAY VICTORIA! Y**



¡COMO NO SABÍAN QUE ERA IMPOSIBLE LO HICIERON!

# MANUAL PRIMERO PARA SEGUIR EL CAMINO DE MI CORAZÓN

(1)

## SALUDANDO AL SOL

**PARA SUPERAR:** Desequilibrios, estancamientos, inquietud, encapsulamientos personales, desconexión con la naturaleza y desconexión con la totalidad. **PARA OBTENER:** Energía. Conexión con la Madre Terrenal y el Padre Celestial. Recuperación de tu armonía personal. Recibir las virtudes que nos regala la naturaleza. Tomar conciencia del Gran Misterio y del Gran Espíritu. **PRESENTACIÓN:** Canto, toco y danzo, pido y rezo por todos los que ya se fueron, los que aún no han nacido, por todos los niños, los jóvenes y los ancianos, por las plantas y los animales, por el viento, por el fuego, por el agua y por la Madre Tierra y por todos los seres de la Naturaleza Mágica de todos los

tiempos y de todos los espacios. **DE LA CANCIÓN:** Intro :  
Mirando al viento del este de donde vienen el sol, la vida, la fuerza; que estas iluminen mi cuerpo, mi mente y mi espíritu, para así poder caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra.Wendeyaho wendeyaho. Wendeya wendeya. Oh oh oh oh .Eho eho Ya ya ya

Intro: Mirando al viento del sur de donde vienen la risa, la creatividad, la prosperidad; que estas acompañen mi cuerpo, mi mente y mi espíritu, para así poder caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra.Nana ajeeje Anana jejananina Nana ajeeje Anana jejananina Donbequajenina Donbequajenina

Intro: Mirando al viento del oeste, de donde vienen los sueños y las visiones; que estas guíen mi cuerpo, mi mente y mi espíritu, para así poder caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra.Tu sacara darba desi onase Tu sacara darba desi onase Tu sacara dabelo aseli Tu sacara dabelo aseliAsio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Asio Abiabiasilo Abiabiasilo Abiabiasilo AbiabiasiloCama cama cama cama cama cama Omale omale omale omale omale omale omale omale omale omale omale

Intro: Mirando al viento del norte de donde vienen la paciencia, el silencio, la tolerancia, el amor; que estas inspiren a mi mente, mi cuerpo y mi espíritu, para así poder caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra.Oh Gran Espíritu, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.Oh Achaman, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.Oh Guajara, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.Oh Pico Viejo, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.Oh Wakan Tanka, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.Oh Gran Espíritu, tú que estás aquí, dentro de mí y a mi alrededor.

## **PREGUNTAS:**

- 1) Saludamos a los conocidos, a los compañeros de trabajo, a nuestras familias... pero, ¿alguna vez has saludado al sol? Dicen que es el símbolo del amor y que cuando se usa mal quema por dentro.
- 2) ¿Qué otras virtudes crees que vienen de Las Cuatro Direcciones a parte de las que cita la canción? Las que nombres serán las tuyas personales, las que son más válidas para ti. Las que propone la canción son solo una guía.
- 3) ¿Crees que te conoces a ti mismo/a en profundidad?
- 4) ¿Eres humilde para pedir ayuda cuando la necesitas?
- 5) ¿Te sientes de verdad con fuerzas cada día para ir haciendo todas y cada una de tus labores?
- 6) ¿Sueles mostrarte como una persona de las que desarrollan su creatividad?
- 7) ¿La mayor parte de las veces te muestras realmente como una persona paciente, tolerante y amorosa?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra, que sientas.
- 2) Pícale el ojo al sol, como “pa” ir saludándolo suavito.
- 3) Envíale por lo menos un piropo al sol y, si te atreves, cántale algo a él y a los cuatro puntos cardinales.
- 4) Saluda al sol y a los puntos cardinales durante 7 días, ( píllate una brújula si no te sitúas, aunque es muy fácil, ten en cuenta que de donde viene el sol es siempre el este, luego le sigue el sur, luego el oeste y para cerrar el norte) de la forma y manera que tú sientas y a continuación escribe lo que sentiste cada día. Recuerda que la mejor hora para hacerlo es en la mañana y si no puedes, pues a última hora de la tarde; que lo mejor es hacerlo al aire libre y si no puedes, pues en tu hogar, lugar de trabajo... dentro del ascensor no se recomienda, la verdad.

- 5) Las decisiones firmes te sacan del estancamiento y te dirigen hacia la libertad. Toma hoy una decisión que sea importante para ti, que suponga un cambio importante en tu vida, al nivel que sea, desde lo más sencillo a lo más radical, tú decides.
- 6) Cuando estés preparado para recibir algo del universo, pídelo serenamente, te será concedido si lo mereces. Aprécialo y agradéclo cuando lo tengas. Anota lo que le pides al universo y confirma, sin poner fechas, que te es concedido.
- 7) Coloca las manos en tu corazón y siente sus latidos... tírate al suelo y trata de imaginarte que unes tu corazón con el de la tierra.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTA**

**(2)**

### **TARA**

**PARA SUPERAR:** El rencor, la rabia, la envidia, los conflictos en las relaciones, la obsesión sexual, la monotonía y aburrimiento sexual. La insatisfacción. **PARA OBTENER:** Desarrollo de la bondad, amabilidad, amor hacia uno mismo y hacia los demás, la comprensión, sexualidad sagrada. **PRESENTACIÓN:** Cuando no sepa decidir sobre algo, diré siempre: ¿Qué haría el amor? **LETRA DE LA CANCIÓN:** Tara, Tara que habitas en las montañas del fuego. Ohoooooooooooooooooooooooooooo. Blanco y azul, azul y blanco, llegaste una noche de invierno con lluvia y sin luna, descalza y sin nada en las manos. Hoooooooooooooooooooooooooooo Dejando paz, alegría y belleza.

Ahaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, Ahaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

Agua de mar, leche de cabra, miel, fuego y esta canción para darte gracias por tanta bendición.

Ohoooooooooooooooooooooooooooo

Solo te pido una cosa que nos dejes mucho amor, solo te pido una cosa que nos dejes mucho amor.

oHooooooooooooooooooooo , Ohoooooooooooooooooooooooooooo.....

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Qué es para ti el amor?
- 2) ¿Le tienes miedo al amor, por aquello de no arriesgarte y no sufrir?
- 3) ¿Crees sinceramente que eres una persona digna de amor?
- 4) ¿Tienes muchas relaciones en tu vida en las que tengas conflicto o lo hayas tenido en el pasado?
- 5) ¿Te gustaría de verdad resolver las situaciones de conflicto de tu vida? ¿Tienes conversaciones pendientes que te impiden tener tu camino claro, tu conciencia tranquila y tu corazón en paz?
- 6) ¿Te encuentras en conflicto contigo mismo/a por demasiada arrogancia, falta de flexibilidad, egoísmo al compartir el conocimiento y otras cosas, ego...?
- 7) Si fuera mañana el último día de tu vida, ¿qué harías?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Recoge los brillos del sol en tus manos, si puedes debajo del agua, y luego coloca tus manos sobre tu corazón.
- 3) Aplica la pregunta de qué haría el amor a cada una de las situaciones, seres o personas con las que tengas conflicto en tu vida. Si es con alguna persona que haya saltado ya para el otro lado, es decir, que se haya muerto, escríbele por ejemplo una carta y luego la quemas, para que sea el humo

el que se encargue de trascender los planos físicos y llegue el mensaje a donde tenga que llegar.

- 4) Bendice el ser divino de todas y cada una de las personas que de forma consciente o no, te hayan hecho daño en tu vida, o que tengas algún tipo de conflicto. Visualízalas si no están cerca de ti y sintiéndolo dices su nombre y a continuación atrévete a decirle: En ti he puesto mi amor y eso me basta, ya estoy en paz conmigo y contigo. Y si quieres hacerlo más divertido, escribe los nombres de esas personas en un globo de helio y déjalo ir.
- 5) Dile al menos a 7 personas de tu entorno (familia, trabajo, amigos, vecinos...) mirándola a los ojos, algunas bellas palabras como: Te amo, te quiero, te respeto, te agradezco, te valoro...
- 6) Dile a 7 personas que no conozcas de nada, algo que te resulte agradables de ellas, por sus formas y maneras de trabajar, de mostrarse, de actuar...: al conductor de la guagua, a un jardinero, camarero...
- 7) En el lugar y forma que sientas dile a la tierra que te llene de amor y si lo haces también con el sol...el acto será mucho más completo.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(3)**

### **CADA PASO**

**PARA SUPERAR:** El egocentrismo, el egoísmo y la falta de conciencia. **PARA OBTENER:** Generosidad y altruismo. Paz y sabiduría .**PRESENTACIÓN:** Por cumplimiento de la nueva ley cósmica vigente, se informa a los señores viajeros de que pueden libremente: amar, reír, abrazar y sobre todo bromear en todo momento. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro: Cada paso es un paso

sagrado donde puedo ver que todo es sagrado (2)Lo importante no es arribar, lo importante es navegar, lo importante no es llegar, lo importante es caminar. Lo importante no es tomar, lo importante es dar, lo importante no es ganar, lo importante es jugar.Lo importante no es tener, lo importante es ser. Lo importante no es hablar, lo importante es callar.Lo importante no es el principio ni tampoco el final, lo importante es el círculo de la felicidad.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sientes sinceramente que todo es sagrado?
- 2) Si existen cosas o situaciones que no lo son para ti, ¿podrías hacer algo para que lo fueran?
- 3) ¿Sientes que existe una fuerza omnipotente y omnipresente que lo rige todo y que esa misma fuerza está dentro de ti?
- 4) ¿Qué es para ti más importante arribar o navegar, llegar o caminar, ser o tener, tomar o dar?
- 5) ¿Sirves a las personas que te rodean de alguna manera?
- 6) ¿Sabes escuchar la música de la tierra y a las personas que te rodean de verdad?
- 7) ¿Tu espíritu es competitivo o es de juego?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha de nuevo la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Observa y escribe 21 cosas que existan en la naturaleza y en ti que sean redondas o circulares.
- 3) Ve a visitar 7 lugares que para ti sean sagrados: cueva, árbol, catedral, altar personal. Si no los tienes este es el momento de crearlos o de ir a visitarlos. Recordando aquí, que no está de más aquello de que el lugar más sagrado que tenemos está dentro de nosotros.

- 4) Ponte a caminar hasta que sientas que de verdad tus pasos son sagrados pues tú eres un ser sagrado.
- 5) Despréndete de 7, 14, 21 ... cosas que realmente ya no necesitas.
- 6) Juega con niños y/o adultos donde no se gane ni se pierda.
- 7) Bendice encendiendo una vela, incienso... o utilizando los objetos que sientas: flores, semillas, frutas, aceites esenciales... tu lugar de trabajo, tu hogar...para que en él se desarrollen actos sagrados desde cocinar hasta vender, desde meditar hasta atender al público de forma maravillosa...

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS**

**(4)**

### **CANTÁNDOLE A LAS ONDINAS**

**PARA SUPERAR:** La desarmonía, la agitación mental, la ansiedad, el miedo a cantar, el sufrimiento. **PARA OBTENER:** Equilibrio en todos los centros energéticos, conocer tus sonidos personales y una oxigenación profunda de todas las células de tu cuerpo. Serenidad, relajación, claridad. **PRESENTACIÓN:** Dicen algunos maestros que colocar la mente en estado de meditación, oración, silencio, respiración y contemplación es colocarla en el estado más elevado y positivo. **LETRA DE LA CANCIÓN:**  
Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa EeeeeeeeeeeeeeeeeeeWankan tanka  
oyasin Oooooooooooooooooo Uuuuuuuuuuuuuuuuuuu

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Crees en los seres mágicos del agua, crees que pueden existir seres mágicos en el agua de una fuente, de una ola...? Si tu respuesta es positiva niégate a que te ingresen en el psiquiátrico.



- 2) ¿Crees de verdad que el agua puede sanar no solo tu cuerpo físico sino los demás cuerpos mentales, emocionales y etéricos?
- 3) ¿Te has bañado alguna vez con la absoluta conciencia de que el agua te sane o te armonice al margen de que te limpie en el plano físico?
- 4) ¿Conoces las maravillas del agua salada para tomarla y que nos armonice?
- 5) ¿Sabías que el agua y los alimentos que tomamos si los armonizamos no solo bendiciéndolos sino con sonidos musicales agradables tienen un efecto mucho más beneficioso para nuestro organismo?
- 6) Dicen los sufís que reírse auténticamente es reunirse con Dios... ¿Sabías que puedes programar tu agua para que te puedas reír auténticamente? Si ya lo hiciste anteriormente en las otras tareas propuestas, concéntrate ahora en la risa y en la alegría y hazlo.
- 7) Muchos seres se agitan sobre la superficie del planeta y son, sin embargo, almas muertas; otros muchos enterrados en el corazón de la tierra y en las profundidades de los océanos reposan y están vivos, ¿Quién eres tú?, ¿En cuál de los grupos te encuentras?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que te ocurra y que sientas.
- 2) Percute tu cuerpo mojado cuando te duches, el agua de un cubo, el del mar... para que se vaya despertando en ti una forma diferente de sentir.
- 3) Asegúrate de que nadie te moleste, siéntate lo más cómodo que puedas, respira lo más profundo que puedas imaginándote que estás dentro del agua de

una fuente, de un río, del mar, de un manantial, del océano, de la ducha o baño de tu casa...y que en ella te estás armonizando y purificando. Como las emociones se representan con el agua no impidas que estas fluyan por ti: lágrimas, suspiros...

- 4) Vete a cualquier lugar donde exista agua, de la forma que sea y simplemente escúchala y siéntela para que puedas recibir los mensajes que esta te da.
- 5) Báñate con los brillos del sol y de la luna sobre el agua y renace a una nueva vida. Si no lo puedes hacer, acuérdate siempre del recipiente de cristal vierte esa agua sobre tu cabeza cuando te duches y/o lávate la cara con ella.
- 6) Busca una jarra o botella de cristal y llénala de agua, permite que el sol la bendiga con sus rayos, escribe por fuera del vidrio los mensajes en positivo de las cosas que desees experimentar en tu vida y empezar a sentir: paz, alegría, aceptación... Con una campana, cuenco tibetano o cascabel emite algunos sonidos muy cerca del agua y en voz alta repite esos mensajes que has escrito, sintiéndolos de verdad. Bebe durante todo el día solo esa agua, la puedes calentar con miel y limón, o hacer con ella infusiones....será tu nueva medicina creada por ti....sanándote mucho más de lo que te puedas imaginar si de verdad lo haces con el corazón sintiéndolo. A través de esta acción dedicarás un día completo a una cura de desintoxicación. El resto de los días sigue utilizando tu propia medicina del agua, cargada y programada por ti.
- 7) Irradia energía pura y transmutarás la infelicidad de quienes te rodean.

## **APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(5)

## VIVE FELIZ

**PARA SUPERAR:** El victimismo, la infelicidad, la preocupación, la decepción, la obsesión, la desgracia, el resentimiento, el odio y la cólera, la negatividad, la depresión. **PARA OBTENER:** Gozo, esperanza, equilibrio a todos los niveles, valoración personal, enseñanzas y aprender de todo lo que me sucede, sosiego y aceptación. **PRESENTACIÓN:** Pase lo que pase, todo es perfecto, de todo aprendo, ya sé que en toda pérdida hay siempre una ganancia. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Vive feliz, vive contento para que siempre estés sonriendo. Vive feliz, vive contento para que siempre estés sonriendo. Y ante cualquier contratiempo, accidente o la misma muerte, recuerda siempre que la clave es qué debo de aprender de esto, pues todo es perfecto, pues todo es perfecto. Vive feliz, vive contento para que siempre estés sonriendo. Vive feliz, vive contento para que siempre estés sonriendo. Y ante cualquier decisión, ilusión o un gran sueño, recuerda siempre que la clave es oír a nuestros sentimientos y no tanto maldito pensamiento para poder ser auténticos.

### PREGUNTAS:

- 1) ¿Te sientes la mayor parte del tiempo realmente feliz con tu vida?
- 2) De las pruebas que te ha puesto la vida: enfermedades, accidentes, muerte de seres queridos, grandes decepciones... ¿Quizás sinceramente has aprendido algo del dolor que hayas tenido o vives en el rencor, rabia y pena?
- 3) ¿A quién le haces más caso, a tu corazón o a tu mente?
- 4) ¿Tienes algún sueño, ilusión o decisión importante que tomar en estos momentos de tu vida?

- 5) ¿Has tirado muchas veces la toalla por miedo a un posible fracaso?
- 6) Cuando quieres conocer a alguien importante, ¿haces todo lo posible para que eso suceda de verdad?
- 7) Si quieres de verdad vivir una nueva situación en tu vida, del tipo que sea, ¿te lanzas sin miedo a ella?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Apunta 7 cosas que te hagan sentir feliz y hazlas, si ya las estás haciendo continúalas y si no, empieza a hacerlas. De esos sueños, ilusiones, proyectos... que estás deseoso de alcanzar, empieza a partir de hoy a anotar qué estás haciendo en el momento presente realmente para que se materialicen en el futuro. Pues recuerda que si no se combinan la fe y la acción, las cosas no se materializan.
- 3) Escribe lo más significativo que te haya sucedido en tu vida en cuanto a dolor y anota lo que aprendiste de ese dolor, y si no aprendiste nada, piensa sobre el tema para que trates de sacarle algo positivo o de enseñanza.
- 4) Baila la canción, sintiéndola de verdad para que con ella te puedas sacudir la tristeza, el victimismo y la pena; para que con ella saques de tu vida las cosas que no quieres ya seguir viviendo y vacilando vete diciendo: mi gandulería, la sacudo de mí, mis dolores los sacudo de mí y así con todo lo que se te ocurra.
- 5) Atrévete a hacer algo que realmente te diga tu corazón, aunque sea una locuraaaaaaaaaaaaaa, sagrada locura sana, bendita locura sana.
- 6) Sal a la calle y mirando todo el tiempo a los ojos de las personas que te vas encontrando, sonríeles hasta que te devuelvan la sonrisa, como mínimo, 7 personas.

- 7) Apunta 3 cosas que te hayan dado en el día de hoy alegría, desde la comida hasta levantarte sano/a. A partir de hoy te animo a que empieces a apuntar en una nueva libreta que podrías llamar FELICIDAD todas las cosas maravillosas que te van sucediendo cada día para cuando estés triste y deprimido/a te acuerdes de releerlas y no estancarte en la queja y el victimismo.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(6)**

### **JURO**

**PARA SUPERAR:** Las automentíras, el sabotaje personal, el desconocimiento de mis dones y las frustraciones. **PARA CONSEGUIR:** Ser auténtico/a, hacer realidad tus sueños. La satisfacción personal y la motivación .**PRESENTACIÓN DE LA**

**CANCIÓN:** Que seamos siempre capaces de decepcionar a otros para seguir siendo fieles a nosotros mismos .**LETRA DE LA**

**CANCIÓN:** Juro por el cielo, por la tierra, por la luz, por las tinieblas. Juro por el fuego, por el aire, por el agua y por la tierra.

Juro por la altura del cielo, por la profundidad y el abismo del océano. Seguir siempre, siempre a mi corazón. Y servir siempre, siempre al amor.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Has hecho alguna vez un juramento con el que te hayas sentido culpable por no haberlo cumplido?
- 2) ¿Crees que eres una persona auténtica?
- 3) ¿Eres fiel a tus valores y a tus principios?
- 4) ¿En estos momentos de tu vida estás realmente haciéndole caso a tu corazón?
- 5) ¿Sueles decir no a lo que no deseas y sí a lo que sí deseas?

- 6) ¿Te has comprometido alguna vez en tu vida para hacer contigo mismo/a un trabajo de sanación?
- 7) En caso afirmativo a la anterior pregunta, realmente, ¿te sirvió en ese momento?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Escribe tu propio juramento o una lista de deseos, semillas e intenciones que tengas en estos momentos de tu vida, permitiéndote cambiarlo si así te dicta tu sentir.
- 3) Ámate a ti mismo/a cuidándote, descansando, divirtiéndote en algo que no represente consumo materialista.
- 4) Atrévete a decir no a 7 adicciones (al trabajo, a la comida, a ciertas personas o dependencias que te impidan caminar en equilibrio...)
- 5) Atrévete a decir no a las personas con las que no quieras ni deseas estar.
- 6) Atrévete a decir sí a 7 situaciones, como mínimo, que te encantaría vivir.
- 7) Atrévete a expresar siempre lo que sientas, dejando a un lado la culpabilidad y la crítica dañina no constructiva.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(7)

### **BUSCADOR DE LA VISIÓN**

**PARA SUPERAR:** El estancamiento, la abnegación, el conformismo y la rutina. **PARA OBTENER:** El conocimiento de tus dones, el tener la fuerza de cerrar ciclos, desarrollar nuevas

conexiones en tu vida, descubrir una nueva forma de caminar por el mundo. Voluntad, poder personal, percepción aguda y concentración **PRESENTACIÓN:** No nos sentamos para estar iluminados, porque al estar sentados ya estamos iluminados. Y me dijo también el maestro zen, al caminar camina, al sentarte siéntate, pero eso sí jamás te tambalees. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Sol llévate el día, luna trae la noche para ver que los pinos se convierten en caballos montados por sus jinetes. Ella él, él ella cabalgan la senda llamada mismo destino. Cabalgan sin miedo en la oscuridad, riendo y a galope tendido. Traen 7 regalos para todos los humanos, traen 7 regalos para todos los humanos. Del este, la vida; del sur, la alegría; del oeste, las visiones; del norte, sabiduría; de la tierra, la humildad; del cosmos la unidad y del centro, el amor, el amor con valor. Cabalga buscador de la visión pa' que tejas tu destino. Cabalga buscador de la visión pa' que te encuentres a ti mismo. Cabalga buscador de la visión riendo, de noche y a galope tendido. Riendo y a galope tendido, riendo, riendo...jejejeje, riendo , riendo, dale caballo, jajajajaja...jia caballo, yegua, riendo, riendo...

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sabes cuál es tu don o dones?
- 2) ¿Lo estás desarrollando en estos momentos de tu vida?
- 3) ¿Te has corrompido o vendido por dinero en tu vida, es decir, has estado haciendo algo o trabajando en algo, en lo cual sabías perfectamente que no era tu camino?
- 4) ¿Lo estás haciendo de alguna manera en estos momentos de tu vida?
- 5) ¿Tienes valor para empezar una nueva vida en la que desarrolles verdaderamente tus mejores capacidades?
- 6) ¿Te has dado cuenta de lo agradable que es cuando en la vida te encuentras a personas que aman y se apasionan realmente con lo que hacen?

- 7) ¿Te has dado cuenta de lo desagradable que llega a ser cuando alguien presta un servicio del tipo que sea y no te atiende nada bien por no estar haciendo esa persona realmente lo que desea?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) En caso de que conozcas tu don o dones, como si no, pídele a cada una de las 7 direcciones lo que propone la canción o lo que se te ocurra para que así te venga con claridad cuál es tu don o para que se te refuerce en caso de ya saberlo.
- 3) Si no sabes cuál es ni siquiera tu don, visión... ni tienes la más remota idea, repite las veces que te sean necesarias: Si es tu voluntad Padre Madre en armonía con todo, todos y para todos y con tu gracia divina: Yo soy teniendo perfecta claridad acerca de mi don para poder desarrollarlo aquí en la tierra. Gracias padre Madre que ya me escuchaste y ya diste la orden para que esto que afirmo quede materializado en mi vida ya.
- 4) Si deseas hacer un trabajo más profundo acerca del don y de tu visión personal: Vete a un lugar solitario en el que nadie te moleste, en soledad completa, no te lleves nada de comer, ni de beber, ni nada para leer ni para entretenerte, ni siquiera nada para escribir, ni siquiera el teléfono. Asegúrate de que si sientes que tienes que pasar muchas horas en este lugar, haya algo de sombra. Recuerda que sin que suponga absolutamente nada de sacrificio ni de sufrimiento, has de estar en este lugar la mayor parte del tiempo que puedas, de forma que sea placentero, estate los minutos, horas e incluso días que necesites.



- 5) Busca un lugar donde puedas escuchar el agua en movimiento. No tiene por qué ser en el mar o en un río, puede ser el sonido del agua de una pequeña fuente o pecera que tengas en tu casa, y pídele al agua sintiéndola que te envíe mensajes de claridad sobre tu don o dones para desarrollar en la tierra.
- 6) Báñate en los brillos del sol y o de la luna y renace a una nueva vida.
- 7) Dicen que cuando buscas algo, te busca lo que tú buscas y al final se encuentran, anota lo que de verdad buscas en la vida.

## **APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(8)**

### **CUANDO HAY AMOR**

**PARA SUPERAR:** El rencor, el miedo, el odio, la venganza, la culpabilidad. **PARA OBTENER:** Sanación personal, nueva vida en paz y armonía, reconciliación, perdón e influir positivamente en los demás. **PRESENTACIÓN:** Maestro, ¿qué es el amor? El amor es la ausencia de miedo. Y, ¿a qué le tenemos miedo, maestro? Le tenemos miedo al amor. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Cuando hay amor no hay miedo hay valor, valor. Cuando hay amor no hay miedo hay valor, valor. Me atrevo, decido, salto y vuelo. Me atrevo, decido, salto y vuelo. Mirándome a los ojos me digo: lo siento, perdón, gracias, me amo. Mirándome a los ojos me digo: si este es mi camino, me atrevo y lo sigo. Mirándote a los ojos te digo: lo siento, perdón, gracias, te amo. Mirando a la Tierra le digo: lo siento, perdón, gracias, te amo.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Expresas con facilidad todo lo que sientes?

- 2) ¿Eres consciente de que si alguien te hace sufrir, es porque de alguna manera tú lo permites y conscientes?
- 3) ¿Sabes que con el perdón se empieza a ver el mundo de otra forma?
- 4) ¿A qué personas o situaciones no has sido capaz de perdonar en tu vida?
- 5) Si estamos enemistados con alguien, estamos unidos a esa persona. ¿Estás enemistado con alguien?
- 6) ¿Odias a alguien?
- 7) ¿Qué cosas no te has permitido perdonarte?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha de nuevo la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Escribe si tienes algo que no te has permitido perdonarte y luego di: lo siento, me perdono, gracias, me amo.
- 3) Atrévete y dile a las personas con las que tengas algún conflicto sin resolver: lo siento, perdón, gracias, te amo.
- 4) Acepta la posible enfermedad que puedas tener, riéndote de los trastornos que te están ocasionando, para que así le empieces tú a ganar la batalla.
- 5) Escribe tres cosas buenas de alguien que te haya hecho daño y atrévete a desearle lo mejor, bendiciendo tú mismo a esa persona.
- 6) Dile a 7 personas tres cosas que te encanten de ellas.
- 7) Atrévete a contarle a alguien tus secretos más profundos.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(9)

**PARATI GUAJARA Y PICO VIEJO**

**PARA SUPERAR:** Desconocimiento del mundo rural y marino, el mundo falso y antinatural, la ignorancia de las tradiciones del lugar donde vivo. **PARA OBTENER:** Nuevas formas de vida más sanas, valoración del legado de los ancestros. **PRESENTACIÓN:** Combinando la fe y la acción las cosas se materializan. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Subo a la montaña, bajo el barranco, muevo las piedras, construyo las huertas, que se levanten las cabras y gallinas pa' tener queso pa' tener huevos. Menos dependencias y comidas basura, más potajitos con gofio y queso, que se levanten los pescadores, agricultores y ganaderos. Menos cemento y puertos industriales, más laurisilva y sebadales, que se levanten de nuevo pajeros pa' recordar de dónde venimos. Nada de drogas cutres que matan, más de plantitas buenas que sanan, que se levanten las ilusiones, fuera el apalanque y las confusiones. Con unas chácaras, pito y tambor se le toca a nuestra tierra. Que se levanten los tajarastes para alegrar a nuestra Madre.

**PREGUNTAS:**

- 1) ¿De verdad quieres a la Madre Tierra y sientes respeto por ella?
- 2) ¿Alguna vez le has limpiado de basura?  
Cuándo y dónde.
- 3) ¿Alguna vez la has protegido de agresiones medioambientales?  
Cuándo y dónde.
- 4) ¿Has sembrado y cultivado alguna vez algo?
- 5) ¿Has bajado y/o subido alguna vez algún barranco?  
Nombre del barranco.
- 6) ¿Te sueles alimentar sano con los productos locales?
- 7) ¿Consumes drogas, abusas de la medicación?

**LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Visita algún lugar donde pueda haber basura y recógela.
- 3) Aliméntate de productos sanos por lo menos una vez al día y de algún alimento crudo.
- 4) Siembra algo aunque sea una semilla en una maceta de tu casa y cuídala. Si eres afortunado y tienes un trozo de tierra cultiva en ella de forma ecológica. Si no, busca tierra para cultivarla.
- 5) Une tu corazón al tronco de un árbol, piedra, planta, arena...
- 6) Trata de hacer la compra de forma que no consumas comida basura con conservantes y colorantes.
- 7) A la hora de trasladarte piensa en qué forma lo podrías hacer para contaminar lo menos posible a la Madre Tierra.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTA**

**(10)**

### **MENSAJE DEL DUENDE AZUL**

**PARA SUPERAR:** La limitada visión del mundo, tiempos y espacios, la falta de imaginación y atrevimiento. **PARA OBTENER:** La posibilidad de vivir la fantasía y hacerla real en tu vida, más vacilón y alegría en lo cotidiano. Inocencia. **PRESENTACIÓN:** La curiosidad por la vida, la estabilidad en el amor, la alegría en el trabajo y la búsqueda de la risa. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Caminando por el bosque sobre una roca pude descubrir un duende azul que, de repente, me miró y me llamó: tengo una sorpresa increíble que te voy ahora a regalar. Y sacudiendo mi cabeza yo pensé qué clase de locura es esta. Ven conmigo sígueme, ven conmigo, ya verás y caminando detrás de él me

fui. Imposible que me esté ocurriendo esto justamente ahora a mí. Coro: Nunca, nunca pares desde la mañana hasta por la noche de reír, de danzar, de jugar todo el tiempo sin parar (bis). Y cuando llegué al lugar pude vivir lo más grande que jamás vi, descubrí a todos los duendes, hadas y elfos del lugar, muertos de risa, cantando, danzando y saltando todos sin parar. La fiesta de la magia es lo que estaban todos juntos celebrando allí. Con la canción del mensaje del duende se inspiraban todos para danzar, dos pasos p'alante dos pa'trás y nunca, nunca dejes de danzar. El viento, el fuego, el agua y la tierra todos juntos estaban allí. Coro.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Crees en la posibilidad de la existencia de que los seres mágicos existan en diferentes lugares de la naturaleza?
- 2) ¿Has visto alguna vez alguno/a?
- 3) ¿Conoces a alguien que haya tenido contacto con ellos?
- 4) ¿Sabías que prácticamente todos los pueblos indígenas de la tierra los honran, valoran y respetan y tienen contactos con ellos?
- 5) ¿Eres de los que se atreven a buscar cosas imposibles?
- 6) ¿Conoces toda la variedad que existen y cómo se clasifican?
- 7) ¿Crees que son solo producto de la fantasía de los niños?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Acompaña la canción silbando o con palmas.
- 3) Busca información sobre los seres mágicos.
- 4) Si quieres divertirte, pregúntale a alguien desconocido: Mire, disculpe me han dicho que en esta zona hay duendes, ¿usted sabe algo?

- 5) Pídele permiso a alguien de tu entorno para hacerle algo que jamás hayas hecho, y que esté relacionado de alguna forma con los duendes, lo que se te ocurra, imaginación y creatividad ¡arriba!
- 6) Lo mismo que en el punto anterior, pero en este caso a un desconocido.
- 7) Atrévete y haz algo que realmente te diga tu corazón, aunque sea una locuraaaaaaaaaa, sagrada locura sana.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(11)

#### **DANZA DE LA VIDA**

**PARA SUPERAR:** El cansancio, la debilidad, el hastío y la rutina. Las tensiones y la ansiedad. **PARA CONSEGUIR:** Energía vital, agradecimiento, alegría, memorias ancestrales, humildad. **PRESENTACIÓN:** Yo soy con la danza elevándome hasta el cielo para acumular tesoros, volviendo luego a la tierra para distribuirlos. **LETRA DE LA CANCIÓN:** ¡Danzantes vamos p' al círculo a danzarle a la tierra! ¡Para ti Achaman, para mí Achaman! Si a la Madre Tierra se le canta, se le baila, se le toca y se le ofrenda, de nuevo caminamos en equilibrio sobre la tierra (bis). Como hicieron nuestros ancestros, como hicieron nuestros abuelos. Como hicieron nuestros ancestros, como hicieron nuestras abuelas. ¡Alegría de la buena para la tierra! Con risa y alegría, con paciencia y humildad (bis). ¡Con valor hay victoria! Danza de la vida. Danza de la tierra. Danza de las estrellas. Danza del sol. Danza de los espíritus, mi propia danza, mi propia danza. Y cuando creo que ya no puedo más, siempre recibo una señal,

que me renueva y me da fuerzas para dar un paso más (bis). ¡Danzantes, con risa y alegría, a danzarle a la tierra!

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sientes que no caminas en equilibrio en la Madre Tierra, pues te falla la salud, la economía, las buenas relaciones?
- 2) ¿Estás demasiado preocupado/a por algo o alguien en la vida, impidiéndote realmente estar libre para la danza de la vida?
- 3) ¿Aceptas a las personas realmente como son?
- 4) ¿Alguna vez le has danzado a la tierra?
- 5) ¿Sueles buscar las respuestas a las cosas o situaciones que desconoces o que no entiendes?
- 6) ¿Has hecho de corazón tu propia revolución interior, antes de intentar que otros hagan la suya?
- 7) ¿Sabías que prácticamente en todos los lugares de la tierra, desde siempre, se le ha danzado a la tierra como señal de agradecimiento y pidiéndole que siga sustentándonos?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Atrévete y crea tu propia danza para la Madre Tierra en el lugar y forma que quieras, si te acompañas de algún instrumento, mejor. Libres tus movimientos, improvisa lo que sientas, conéctate con los tres elementos: agua, fuego y aire.
- 3) Crea tu propia danza dedicada solo a ti, danza con tu alma, con tu sentir más profundo. Recuerda que si estás impedido de realizar movimientos con algunas partes de tu cuerpo, hasta con los ojos vale.

- 4) Ahora te propongo que dances con tu sombra, como si esta representara tu lado oscuro o la parte que no quieres aceptar de ti o lo que rechazas de ti mismo, para que a través de la danza estés en el equilibrio.
- 5) Escribe las veces que te sentiste muy mal y recibiste alguna señal, mensaje, ayuda de la tierra...que te animaron a seguir adelante de forma más positiva, esperanzada y optimista. De esta forma no se te olvidará lo hermosa que es la magia de la vida.
- 6) Los milagros son señales que te indican que estás en el camino correcto, apunta los que has recibido últimamente.
- 7) Recuerda que si queremos amor y felicidad, hemos de darlo primero, empieza a hacerlo contigo mismo y a continuación sobre la Madre Tierra. ¿Qué se te ocurre?

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

### **ÚLTIMAS CONSIDERACIONES:**

¿Qué es seguir el camino del corazón?

Es ser capaces de decepcionar a todas las personas y seres que me puedan estar rodeando para seguir siendo fieles a nosotros mismos. En este camino, cuando se transita en el equilibrio y en la seguridad de que estamos desarrollando nuestros mejores y más hermosos dones, no existe el hastío, ni el aburrimiento, ni el agotamiento. Existe una sensación inmensa de seguridad, de paz y de valentía ante todos los embates y pruebas que nos pueda mostrar la vida, porque sabemos desde lo más profundo de nuestro ser que estamos haciendo lo correcto.

Si nos desviamos del camino del corazón lo sabremos siempre, tarde o temprano, con mayor o menor certeza en lo más



profundo de nuestro sentir; una de las señales es que dejamos de estar alegres internamente. De cara a los que nos rodean adoptamos personalidades y egos que no son más que disfraces y máscaras que a veces incluso van acompañadas de las más variadas adicciones para poder ir así soportando nuestras grandes mentiras. Cuando andamos el camino de nuestro corazón, en la mente tenemos la visión, en el cuerpo tenemos la disciplina donde no hay sacrificio sino disfrute y en el corazón llevamos la pasión que nos nutre y nos da en todo momento con sus latidos las señales de que vamos en la dirección correcta. Si eres una persona buscadora, atrévete y entrégate a lo nuevo. Y si no es así, empieza a serlo.

En tu frente y corazón llevas ahora una nueva luz que brilla más que nunca, la cual te indica con más claridad no solo cuál es tu camino hoy, sino que además haces de guía a quienes aún no han encontrado el suyo. Hoy tu sabiduría innata que desde siempre te acompañó, despierta, te da fuerzas para atreverte a saltar al mundo del amor sin miedo.

SÉ TÚ, SÉ FELIZ, SÉ LIBRE. SÉ TÚ MISMO, SÉ AUTÉNTICO.

Eres tú, sí, tú, más que nunca siguiendo a tú corazón con deseos de que tu conciencia se despierte.

# MANUAL SEGUNDO PARA DESPERTAR MÍ CONCIENCIA

(1)

## TIERRA DE LOS VOLCANES

**PARA SUPERAR:** La arrogancia, la prepotencia y la ignorancia.

**PARA OBTENER:** Humildad, conciencia de la naturaleza. Conexión con la belleza, con el Gran Espíritu y con el Gran Misterio. **PRESENTACIÓN:** Aquí estamos sembrando conciencia.

**LETRA DE LA CANCIÓN:** Tierra de los volcanes pidiendo permiso pa' cantarle a la tierra. Ábranos la puerta, Madre Tierra ábrala Achaman, que venimos cantando de corazón. Tierra de los volcanes, pidiendo permiso pa' tocarle a la tierra. Ábranos la puerta, Madre Tierra ábrala Tara que venimos tocando con mucho amor. Tierra de los volcanes, pidiendo permiso pa' danzarle a la tierra. Ábranos la puerta, Madre Tierra ábrala Achaman, que venimos danzando

de corazón. Tierra de los volcanes, pidiendo permiso pa' ofrendarle a la tierra. Ábranos la puerta, Madre Tierra, ábrala Tara

que venimos ofrendando con mucho amor.

### PREGUNTAS:

- 1) ¿Alguna vez en tu vida has conectado con la gente de piedra y con los seres del fuego, viendo sus formas?
- 2) ¿Pides permiso a los guardianes mágicos del lugar cuando vas a la naturaleza, cuando vas de excursión o vas a hacer retiro o deporte?
- 3) ¿Podrías recordar los tres momentos más felices de tu vida en la naturaleza?
- 4) ¿Sabías que renunciar y retirarse sirve en muchas ocasiones para acceder a regiones más elevadas, ciertas privaciones permiten pasar de energías brutas a más sutiles?
- 5) ¿A qué cosas has renunciado en tu vida que te hayan ayudado a crecer?

- 6) ¿Eres sinceramente una persona humilde?
- 7) ¿Eres suave y flexible, o te muestras con dureza, tanto contigo mismo como con los demás?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Cuéntale a alguien los tres momentos más felices que hayas vivido en la naturaleza.
- 3) A la Madre Tierra, en un lugar hermoso y especial, dedícale un canto creado por ti, completamente original; tócale algo a la tierra aunque sea con unas maraquititas hechas con unas lentejitas.
- 4) Escríbele a la Madre Tierra una carta de amor, nombrando en ella como mínimo 25 cosas que le agradezcas.
- 5) El lugar que habitamos es de vital importancia, despréndete de todos aquellos símbolos, objetos, fotos, regalos... que te conecten , dentro de tu hogar, con sentimientos o recuerdos de dolor, sufrimiento y de tristeza. Pídele simbólicamente a tu hogar que te dé permiso para que entre una nueva energía en él trasmutando lo que ya no te interese para la nueva vida que vas a iniciar ya.
- 6) Pídete permiso a ti misma/o para empezar una nueva vida transformando en algo o en varios detalles tu aspecto personal: tu cabello, vestuario...
- 7) Hay que convertirse en el cambio que queremos ver. ¿Qué cambios has hecho?

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(2)

**DAR SIN PEDIR**

**PARA SUPERAR:** El egoísmo, el interés materialista, la codicia, la desconexión de la tierra y del cosmos. **PARA OBTENER:** El amor incondicional, caminar en equilibrio sobre la Madre Tierra, poseer un hermoso espíritu de servicio, tener la humildad de ser capaces de pedir ayuda al tiempo que mostrar nuestra generosidad y desinterés. **PRESENTACIÓN:** Maestro: ¿Cuál es el secreto de tu serenidad? Aceptar con amor incondicional lo que es inevitable. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Madre Tierra, un día más, doy las gracias por dar sin pedir nada a cambio, sabia maestra, donde las haya. Padre Cielo, un día más, te doy las gracias por dar sin pedir nada a cambio, sabio maestro donde los haya. La tarea más noble de un ser humano no es la de gobernar es la de servir, que el espíritu de servicio brille siempre dentro de mí. Abuelo Sol, un día más te doy las gracias, por dar sin pedir nada a cambio, sabio maestro donde los haya. Abuela Luna, un día más te doy las gracias, por dar sin pedir nada a cambio sabia maestra donde las haya. Oh, fuente de todo poder tú que iluminas el mundo entero ilumina asimismo mi corazón pa' poder hacer tu labor ya que es mi voluntad cumplir tu voluntad. Hermana Agua, un día más te doy las gracias por dar sin pedir nada a cambio, sabia maestra donde las haya. Hermano Aire, un día más te doy las gracias por dar sin pedir nada a cambio sabio maestro donde los haya. Después de todo este tiempo el sol no le dice a la tierra estás en deuda conmigo, qué hermoso lo que ocurre con un amor así que ilumina todo el cielo.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Te has planteado alguna vez en tu vida en qué podrías realmente servir de verdad para despertar las conciencias y aumentar el amor en el mundo, pasándotelo estupendamente bien, sin nada de sacrificio, pues te encanta lo que haces?

- 2) ¿Alguna vez le has preguntado al sol, que representa el amor, que ilumine tu corazón para hacer buenas obras en la Tierra?
- 3) ¿Serías capaz de hacer 7 cosas sin pedir absolutamente nada a cambio?
- 4) Hay personas que solo dan, hay otras que solo reciben y hay otras que son como una fuente que reciben y dan. ¿En qué grupo te encuentras tú?
- 5) ¿Qué posibles barreras internas posees para que no se dé en ti la generosidad llevándote a ser un ser egoísta?
- 6) ¿Serías capaz de cambiar tus rutinas y empezar a hacer algo por ti solo/a completamente diferente, que nunca has hecho, en lo referente a dar sin pedir nada a cambio?
- 7) ¿Te acuerdas de las personas que en tu vida te han dado amor, cosas materiales... sin pedirte nunca nada a cambio?

#### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Durante 7 días como mínimo, coge 7 rayos de sol y colócalos en tu corazón.
- 3) Reúne símbolos o imágenes del sol, la luna, la tierra, el cielo, el agua y el aire o, mejor aún, si puedes vete a un lugar donde coincidan todos ellos y admira su belleza agradeciéndola.
- 4) Visita algún hospital, centro de salud, residencia de ancianos aunque no conozcas a nadie en ellos y da lo mejor de ti. La mejor forma de relacionarnos con los demás es ayudándoles.
- 5) Hazle una ofrenda del tipo que quieras: vela, semillas, flores, poema, canción... a la tierra, al cielo, al agua, a la luna, al sol y al aire como señal de agradecimiento.

- 6) Aceptando que todos nuestros órganos, células... nos dan amor incondicional, toma conciencia de esta realidad y dale las gracias a todo tu ser.
- 7) Bebe un buen trago de agua de mar o de algún manantial o de un río y siente cómo te purifica plenamente.

**APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(3)

**QUE SE CAIGAN LAS MÁSCARAS Y LAS MENTIRAS**

**PARA SUPERAR:** La monotonía, la resignación, las enfermedades, los vicios y adicciones, los miedos y el estrés.

**PARA OBTENER:** Valor, autenticidad, salud, paz interna, felicidad, flexibilidad y creatividad.

**PRESENTACIÓN:** ¡¡¡Con valor... hay victoria!!!

**LETRA DE LA CANCIÓN:** Nos han hecho creer que tenemos que vivir con miedo y nos creemos que tenemos que vivir escondiéndonos. Nos han hecho creer que tenemos que vivir corriendo y nos creemos que tenemos que vivir huyendo. Nos han hecho creer que tenemos que vivir sufriendo y nos creemos que tenemos que vivir enfermos. Que se caigan las máscaras y las mentiras, sin miedo, con calma y con alegría. Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm. Que se levante la valentía, que se levante la tolerancia, que se levanten los honrados y que se levanten los auténticos. Que se levanten las ayudas y los masajes, las plantas medicinales y las energías renovables. Que se levanten las danzas, que se levanten las lluvias, los bosques y los animales. Que se levanten las risas, los poemas, los payasos y los artistas. Que se levante la belleza, que se levanten las luces en los corazones, los seres mágicos y que se levanten todos los pueblos indígenas de la Tierra. Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm.

## **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Con cuántas mentiras crees que vives?
- 2) ¿Tienes máscara o máscaras que utilizas según las situaciones o te muestras tal y como eres?
- 3) ¿A qué es a lo más que le tienes miedo? ¿De qué o de quién te escondes?
- 4) ¿Tienes alguna enfermedad? Si es así plantéate esta pregunta, ¿de verdad quiero curarme?
- 5) ¿Por qué corres tanto? ¿De qué o de quién estás huyendo?
- 6) ¿Eres valiente? ¿Cuál fue tu último acto de valentía? (no solo me refiero a actos de heroísmo, de deportes de riesgo sino, por ejemplo, a pedir perdón, perdonar, ser honesto...)
- 7) ¿Eres una persona leal? Anota en qué situación.

## **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Atrévete a decir no a las dependencias, adicciones (drogas, personas, medicación, alcohol...) o enfermedades que tengas en estos momentos de tu vida.
- 3) Da y recibe un masaje.
- 4) Constrúyete un pequeño espacio en la cocina con plantas medicinales.
- 5) Recicla más cosas de tu hogar que no solo sean papel, vidrio y plástico.
- 6) Lee un poema en voz alta, si es a alguien mejor.
- 7) Lee algo sobre algún pueblo indígena.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(4)**

**MUJER SAGRADA**

**PARA SUPERAR:** La falta de autoestima, la ausencia de autovaloración personal, el continuo fracaso en las relaciones no solo de pareja sino con el resto de las personas, los celos, la dependencia emocional, mental y económica. **PARA OBTENER:** Seguridad personal, respeto hacia uno mismo y el amor hacia uno mismo en primer lugar, libertad y nueva vida renovada. **PRESENTACIÓN:** Mujer sagrada, hombre sagrado, recuerda que el universo ayuda siempre en todo aquello que es valioso, y tú lo eres, créetelo. Busca tu libertad para poder amarte y vivir el amor de verdad. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coros: Abre los ojos para volar cierra los ojos para soñar. Nunca estés con quien no te valore, nunca estés con quien no te respete. Al ser mujeres sagradas no podemos perder nuestra armonía. Al ser mujeres sagradas no podemos perder nuestra vida. Mujer, mujer, mujer sagrada que no se te olvide amarte primero, respeta y admira tu bello cuerpo, que no se te olvide vivir tu vida. Pa´ que nadie te anule ni te humille, pa´ que nadie te ofenda ni te insulte. Mujer, mujer, mujer sagrada que nadie decida ni piense por ti, que no te confundan con tanta mentira, no permitas que nadie destruya tu vida. Pa´ que nadie te anule ni te humille, pa´ que nadie te ofenda ni te insulte.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Te valoras y amas a ti misma/o sinceramente? ¿Sientes que eres un ser sagrado?
- 2) ¿Te valoran y respetan las personas que te rodean?
- 3) ¿Tienes armonía en tu vida?
- 4) ¿Te gusta y estás feliz con tu vida, tu pareja, tu sexualidad, tu trabajo, tu hogar o vives relaciones falsas?
- 5) ¿Tomas tus propias decisiones?
- 6) ¿ Cuando te miras al espejo te dices a ti misma/o cosas bonitas y agradables sobre tu persona?



7) ¿Las personas que te encuentran te suelen decir cosas agradables sobre tu aspecto y energía?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Empieza a hacer a partir de hoy por lo menos una cosa para que te empieces a sentir con salud y belleza cuando te miras al espejo.
- 3) Retoma tus aficiones o déjalas para siempre y renuévate haciendo cosas completamente diferentes.
- 4) Retoma tu vida social o deja tu vida social, según como te sientas.
- 5) Empieza a decir no a quienes sientes que no te valoran ni respetan.
- 6) Empieza a cuidarte, a divertirte, a descansar...en cosas que no representen consumo materialista.
- 7) Dile a tu marido, pareja, compañero...:"Cariño sin ti también me lo paso bien, pues mi felicidad solo depende de mí."

### **APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(5)

### **DAMOS LAS GRACIAS**

**PARA SUPERAR:** El sufrimiento, las enfermedades "incurables", el egoísmo personal, la falta de conciencia en los actos. **PARA OBTENER:** Plenitud, fuerza, agradecimiento espiritual. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Donde estás ahora es el reflejo de lo que eras y hacías en el pasado; si quieres saber cuál podrá ser tu futuro, pon atención en lo que estás haciendo ahora.

**LETRA DE LA CANCIÓN:** Damos las gracias a las estrellas y a la luna que nos alumbran cuando el sol se acuesta, cuando el sol se acuesta, cuando el sol se acuesta. Te agradecemos que tu sabiduría haya dispuesto tan bondadosamente que no nos falte la luz, que no nos falte la luz, que no nos falte la luz. Y por el día que el sol no se oculte por la vergüenza de nuestros actos, dejándonos a oscuras, dejándonos a oscuras, dejándonos a oscuras. Cuando yo siento que estoy enferma, que no me río, que estoy perdida, yo busco siempre la luz o la sombra, yo busco siempre la luz o la sombra, yo busco siempre la luz. Que no se me olvide, que siempre recuerde, que sea consciente, que Achaman está presente, que Achaman está presente, que Achaman está presente...Om ma ni pad me hum (7).

**PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sueles observar las estrellas, la luna, el sol... el firmamento de noche?
- 2) ¿Le has dado alguna vez las gracias a los astros por su existencia y por la acción maravillosa que realizan con la Tierra?
- 3) ¿Has sentido vergüenza de algún acto o actos de tu vida pasada y lo has reparado de alguna manera?
- 4) ¿Aún sientes dolor por el daño que alguien te hizo?
- 5) ¿Sigues enganchado/a a alguna relación del pasado, que te está impidiendo vivir verdaderamente el presente?
- 6) ¿Posees sinceramente muchos lastres emocionales?
- 7) ¿Has cerrado en tu vida ya los ciclos de las situaciones que ya no quieres volver a vivir más?

**LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.

- 2) Realiza por lo menos 3 actos de amor hacia una persona, un animal, una planta o una causa.
- 3) Dale las gracias de corazón al sol, a la luna y a las estrellas.
- 4) Si te sientes enfermo, sin rumbo y sin alegría...pide ayuda física, pero antes te invito a que te empieces a conectar con el sol como representante del amor supremo para que este te empiece a sanar.
- 5) Colócate en algún lugar especial para ti, en el que puedas sentir, que eres parte de ese gran universo.
- 6) Trata de empezar a tomar conciencia de los ciclos lunares.
- 7) Honra a los equinoccios y solsticios haciendo alguna especial celebración.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(6)

#### **LA CANCIÓN DE LOS JAININES**

**PARA SUPERAR:** El miedo a la existencia de otros seres. **PARA OBTENER:** La conexión con los seres mágicos y un mayor desarrollo de la intuición. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Difícilmente transcribible (disculpen las molestias). **LETRA DE LA CANCIÓN:** ¿Dónde están las hadas, donde están los duendes, donde están los gnomos, donde los jainines? (2). Dime, ¿dónde están? (4) En el viento, en el fuego, en el agua, en la tierra (2).

Siempre han estado ahí. (4)

Admira la belleza, camina despacio, observa y no hables (2). ¿Dónde están los elfos, donde están los devas, donde están los ángeles, dónde los jainines? Dime, ¿dónde están? (4). En las piedras, en las plantas, en las cuevas, en las estrellas. (2) Siempre han estado ahí (4). Admira la belleza, camina despacio, observa y

no hables. (2)¿Dónde están los silfos, dónde las ondinas, dónde están las ninfas, dónde los jainines? Dime, ¿dónde están? (4).En la risa, en el canto, en la danza, en la alegría (2). Siempre han estado ahí (4). Admira la belleza, camina despacio, observa y no hables (2).

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sueles reírte, cantar y bailar? ¿Te atreves a hacerlo sin miedo?
- 2) ¿Crees en la posibilidad de que puedan existir los seres mágicos que se cita en la canción?
- 3) ¿Has conectado alguna vez con ellos, dónde y de qué manera?
- 4) ¿Sientes que eres un ser libre para vivir nuevas experiencias?
- 5) ¿Buscas y practicas el silencio consciente?
- 6) ¿Vives siempre con estrés y con la sensación de que no puedes ir despacio?
- 7) ¿Sueles observar de verdad y en profundidad lo que te sucede o pierdes rápidamente el control de tus emociones?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) En caso de que no hayas conectado con ellos y te gustase hacerlo, elige algún lugar especial y lleva al lugar algún tipo de ofrenda, la que más sientas desde tu corazón, las veces que sientas. Espera paciente y aguarda la voluntad del cielo y la de ellos. ¡¡¡Suerte!!!
- 3) Realiza alguna expedición a algún bosque y con atención fíjate en si percibes lugares que te atraigan especialmente.

- 4) Acude a algún lugar especial de la naturaleza, donde sientas que puedas recibir algún mensaje de los seres mágicos.
- 5) Vete un día de excursión y desde que salgas hasta que llegues no pronuncies palabra alguna, mantente en silencio.
- 6) Vete de nuevo de excursión otro día y trata de caminar lo más despacio que puedas.
- 7) Anota la forma más hermosa que has visto en tu vida, que más te impactó de los seres del trueno, es decir, de las nubes.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(7)

### **ALAKRISHBUDACRIS**

**PARA SUPERAR:** El radicalismo, la superstición, la culpabilidad, las dependencias, la obsesión, el fanatismo y el radicalismo religioso. **PARA OBTENER:** Tus propias creencias libres, el respeto por otras creencias que no sean las tuyas, conocimiento de otras formas y maneras de sentir lo sagrado, tolerancia, equilibrio espiritual, un viaje por el cosmos. **PRESENTACIÓN:** Hay tantas formas de llegar al Dios Diosa, como almas caminan sobre la Madre Tierra. Hay una sola religión: el amor, un solo lenguaje: el del corazón, una sola raza: la humanidad y un solo Dios Diosa y está en todas partes. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Bismila al jam dulila laylaja il ala (10). Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare (4). dfOm ma ni pad me hum ( 20).

Demos gracias al señor, demos gracias, demos gracias al señor  
(2).En la mañana que se levanta el día canta y yo canto al creador  
(2).

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Pregúntate qué es Dios/Diosa para ti?
- 2) ¿Qué le rezarías o cantarías si tuvieras tu propio Dios?
- 3) ¿Eres capaz de darte cuenta de que todos los caminos parten de una única verdad y representan lo mismo?
- 4) ¿Eres de los que creen que tu práctica religiosa, espiritual o creencia personal es la mejor?
- 5) ¿Sueles ser radical en tus juicios y opiniones?
- 6) ¿Sueles gastar muchísima energía personal, tratando de que los demás cambien y se adapten a tus creencias?
- 7) ¿Realizas alguna práctica religiosa?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Canta una canción creada por ti para dar gracias por tantas bendiciones y por tanta belleza que te rodea: la belleza de la silla de tu trabajo, la belleza de los ojos de tu hijo, la belleza del motor de tu coche, la belleza de...
- 3) Canta los diferentes cantos de las distintas prácticas espirituales que se proponen en esta canción...a ver qué sientes...y luego para vacilar un rato invéntate con la melodía la letra que tú quieras en los diferentes idiomas.
- 4) Visita una mezquita y/o habla con un musulmán y pregúntale quién es Alá para él.  
Visita un templo hindú y/o habla con un hindú y pregúntale quién es Krishna para él.  
Visita un templo budista y/o habla con un budista y pregúntale quién es Buda para él.

Visita una iglesia cristiana y/o pregúntale a un cristiano quién es Cristo para él.

5) Crea un símbolo, dibujo o mandala que represente todas las prácticas espirituales de la Tierra.

6) Recuerda en qué momento de tu vida, cuando de verdad estuviste entregado/a al Dios / Diosa, no tuviste lágrimas de dolor sino de alegría.

7) Medita en silencio y conéctate con la divinidad que hay en ti.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(8)**

#### **BÚSQUEDA DE LA VISIÓN**

**PARA SUPERAR:** La desconfianza, el miedo, la desarmonía personal y los desequilibrios y trastornos psicológicos. **PARA OBTENER:** Conexión y conocimiento de nuestros hermanos: el agua, el fuego, la comunión con la Tierra y con el cosmos y la conexión con las entidades espirituales. **PRESENTACIÓN:** Pido una visión que guíe mi vida...y llega...siempre llega. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Dicen los abuelos que existe un lugar, donde las piedras te enseñan a cantar. Dicen las abuelas que existe un lugar donde las piedras te ayudan a danzar. Yo les pregunté dónde es el lugar y me contestaron inipi o tezmascal. Con el fuego es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con el agua es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con la tierra es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con el cosmos es la unión, cuerpo mente y alma se entregan con amor. Dicen los abuelos que existe un lugar, donde las piedras te enseñan a rezar. Dicen las abuelas que existe un lugar donde las piedras te ayudan a sanar. Yo les

pregunté dónde es el lugar y me contestaron inipi o tezmascal. Con el fuego es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con el agua es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con la tierra es la unión, cuerpo, mente y alma se entregan con amor. Con el cosmos es la unión, cuerpo mente y alma se entregan con amor.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sabías que las piedras hablan de una forma muy particular?
- 2) ¿Te has entregado en tu vida con cuerpo y alma alguna vez a algo o a alguien? ¿Lo sueles hacer?
- 3) ¿A qué te entregarías en cuerpo y alma, es decir con verdadera motivación, pasión y alegría, a partir de hoy?
- 4) ¿Sabes que la felicidad consiste en hacer lo que realmente uno es y no hacer lo que los demás quieren que seas?
- 5) ¿Sueles actuar buscando la aprobación de otras personas?
- 6) El soltar el control, libera la energía, ¿sueles tender a controlarlo todo?
- 7) ¿Has hecho alguna vez en tu vida una sauna, cabaña de sudar, inipi o tezmascalli?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Mira el fuego de una vela o de una hoguera y pídele que encienda el fuego de tu corazón para que allá a donde quiera que vayas siempre hagas actos de amor.
- 3) Conéctate con el agua en cualquiera de sus formas y pídele que te ayude a sanar tus emociones.
- 4) Conéctate con la tierra, en un lugar especial para ti y pídele que se lleve de tu vida aquello que ya no necesitas y que te nutra y renueve con nueva energía para tu nueva vida. Haz



un círculo alrededor de ti con piedras o ramas o arena e introdúctete en él respirando profundamente.

- 5) Para honrar y valorar a los abuelos y abuelas, pídeles que te cuenten alguna leyenda o cuento o historia que sea muy especial y mágica para él o ella.
- 6) Busca piedras especiales como cuarzos y colócatelas en tu cuerpo en los lugares que más necesites y pídeles que te sanen.
- 7) Llena de barro o arcilla todo tu cuerpo, y permítete que después de que se te seque bien te sirva para que armonice todo tu cuerpo.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(9)

### **BENDITAS LAS PLANTAS**

**PARA SUPERAR:** Adicción a las drogas sintéticas y naturales, la ignorancia del mal uso de las plantas medicinales y sagradas, las falsedades y mentiras personales, la falsa risa, alegría, paz y armonía. **PARA OBTENER:** Una forma natural y auténtica de caminar por el mundo, una nueva forma de sanarte, un mayor conocimiento de la fitoterapia, libertad e independencia para sanarte por ti mismo/a. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Yo soy salud en libertad, fuerza, valor, firmeza, voluntad y constancia en todo lo que me propongo...en mi nueva vida. **LETRA:** Benditas las plantas sagradas son, pues el Gran Espíritu las creó (4). Si estoy enferma y mi cuerpo dolorido. Si estoy malita y me llama la muerte. Benditas las plantas sagradas son, pues el Gran Espíritu las creó. Vivo la verdad, no vivo mentiras, las plantas solo como medicina (2), vivo la verdad no vivo mentiras, las drogas solo destruyen tu vida. Si estoy deprimida y confundida. Si estoy

perdida y me llama la mentira. Benditas las plantas sagradas son, pues el Gran Espíritu las creó. Vivo la verdad no vivo mentiras. Las plantas solo como medicina. Vivo la verdad no vivo mentiras las drogas solo destruyen tu vida. Si estoy vacía y sin ilusión. Si no creo en nada y me llama la adicción. Benditas las plantas sagradas son, pues el Gran Espíritu las creó. Vivo la verdad, no vivo mentiras, las plantas solo como medicina, vivo la verdad, no vivo mentiras, las drogas solo destruyen tu vida. Abriendo los ojos para que no nos engañen con tantas mentiras.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Tienes algún tipo de adicción: drogas, alcohol, medicación, sustancias psicoactivas, comida, sexo, internet, trabajo...?
- 2) Después de haber realizado algún acto, producto de tu adicción, con el cual causaste daño a alguien, ¿hiciste algo por repararlo?
- 3) ¿Has intentado alguna vez plantearte seriamente el empezar una nueva vida sin adicción o adicciones?
- 4) ¿Crees que los milagros existen?
- 5) ¿Conoces a personas que hayan superado de verdad las adicciones que tenían?
- 6) ¿Sabes que hay más gente de la que te imaginas que sí que ha logrado vencer a sus adicciones?
- 7) ¿Sabes cómo lo hicieron?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Trata de averiguar qué conflicto emocional no has resuelto que tenga que ver con el no perdonarte y perdonar básicamente.
- 3) Busca ayuda si lo necesitas y sal del agujero según el problema que tengas. Con tan solo empezar a desear

sanarte ya empezará el universo a conspirar para que eso suceda.

- 4) Habla con alguien que haya superado una adicción y pregúntale cómo lo hizo.
- 5) En una maceta grande siembra una planta el día que simbólicamente en un fuego quemes esa o esas sustancias que están destruyendo tu vida. Cuida la planta y observa cómo crece... eres tú... tu nuevo ser... tu nueva vida.
- 6) Empieza a hacer por lo menos tres cosas en las que te empieces a sentir más sano/a.
- 7) Si no puedes cambiar tu mundo, sí que puedes cambiar la forma en que lo miras cada día, empieza a utilizar la compasión con los seres que te hicieron daño, por ser víctimas de las adicciones.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(10)**

### **LA MADRE TIERRA SÍ SE MERECE**

**PARA SUPERAR:** La falta de sensibilidad y conciencia sobre quién es realmente la Madre Tierra. La arrogancia y la prepotencia. El consumismo y la contaminación. El aburrimiento de la edad adulta. **PARA OBTENER:** Agradecimiento, amor, respeto y valoración de quien nos sustenta. La alegría de los más auténticos del planeta: los niños. **PRESENTACIÓN:** La música de la tierra solo puede oírse cuando en el silencio nos vaciamos de nuestras historias personales, de nuestras identidades falsas y nos fundimos con el silencio, la paz y la alegría interna. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Nos gustaría poder seguir jugando con las piedras y

con la arena. Nos gustaría poder seguir jugando con las plantas y los árboles. Nos gustaría poder seguir jugando con los animales.

Cuando intentemos mirar al sol que el sol esté limpio y transparente. Como lo tenían nuestros abuelos y nuestras abuelas. Cuando vayamos a la playa a bañarnos queremos que el agua esté limpia y transparente. Como lo tenían nuestros abuelos y nuestras abuelas. Creemos que nos lo merecemos pues dicen algunos mayores que somos el futuro, los auténticos y los mejores maestros. ¡Pues, vamos a la playa, vamos! La Madre Tierra no se merece que los humanos la desprecien. La Madre Tierra sí se merece que los humanos la respeten. La Madre Tierra no se merece tanto egoísmo e indiferencia. La Madre Tierra sí se merece más amor y más conciencia. La Madre Tierra no se merece tanto dolor y tantas guerras. La Madre Tierra sí se merece más alegría y hermandad.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Alguna vez, de verdad, has escuchado la música de la Tierra?
- 2) ¿Qué crees tú que tu madre/padre no se merecen y sí se merecen?
- 3) ¿Qué cosas crees tú que la Madre Tierra no se merece y sí se merece?
- 4) ¿Sientes que nuestra madre en el fondo es lo mismo a nivel espiritual y de conciencia que la Madre Terrenal?
- 5) ¿Eres como algunos peces dentro del agua que siempre se sienten sedientos?
- 6) ¿Crees que los pensamientos negativos de los humanos afectan realmente a la Tierra?
- 7) ¿Crees que el llamado cambio climático es real producto de la contaminación, un ciclo más de la Tierra o es un gran montaje y negocio que se ha montado?

## **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe todo lo que se te ocurra y sientas.
- 2) Haz algún acto de respeto, amor y conciencia en algún lugar de la Madre Tierra especial de verdad.
- 3) Realiza algún acto de hermanamiento con algún ser o animal de la Madre Tierra.
- 4) Toca en las próximas horas alguna piedra, arena o tierra, planta, árbol y animal.
- 5) Infórmate sobre qué efectos hace la contaminación realmente en la Tierra.
- 6) Infórmate de los ciclos de este planeta.
- 7) Apunta las situaciones que más te preocupan sobre la salud del planeta y al mismo tiempo recuerda que preocuparse es como estar sobre un caballito de madera, que por mucho que te muevas en él jamás avanzas. Actúa pues en la medida de tus posibilidades.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(11)**

### **DOS LUNAS**

**PARA SUPERAR:** La insensibilidad **PARA OBTENER:** Conciencia, silencio, belleza interna, concentración y sensibilidad. Más dulzura en tus formas y maneras de expresión.

**PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Yo soy el silencio, observo y no juzgo. **LETRA DE LA**

**CANCIÓN:**AaaMmm  
mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm.Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa  
aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm  
mmmmmm. Tu sacara darba desi onase(2).Tu sacara dabelo aseli



7) Allá donde quiera que vayas y hagas lo que hagas siempre sigue a tu corazón... ese jamás te fallará.

## **APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

### **ÚLTIMAS CONSIDERACIONES:**

¿Qué es despertar mi conciencia?

Es el “Darse cuenta” de cómo estamos en el mundo, en la vida, de qué forma nos relacionamos y reaccionamos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, con la vida, con las personas y resto de seres que en ella se aparecen cada día.

Se trata de dar lo mejor de nosotros pero sin perdernos ni agotarnos en esa entrega. Es tener el valor de retirarse en busca de la soledad y del silencio, de la meditación y de la respiración para de verdad “Ser nosotros”, para fundirnos en la totalidad. Para desde allí nutrirnos hasta lo más profundo y crear unas vestiduras energéticas de amor y de luz para que allá donde quiera que vayamos dar siempre lo mejor de nosotros mismos desde la alegría, no desde el compromiso ni desde el sacrificio. Despertar la conciencia es andar por el mundo con la atención plena de lo que nos sucede y lo que le sucede al mundo que nos rodea y plantearme desde el corazón qué podríamos hacer para mejorarlo.

En tu frente y corazón llevas ahora una nueva luz que brilla más que nunca, la cual te indica con más claridad no solo cuál es tu camino hoy, sino que además haces de guía a quienes aún no han encontrado el suyo

Hoy tu sabiduría innata que desde siempre te acompañó, despierta, te da fuerzas para atreverte a saltar al mundo del amor sin miedo.

**SÉ TÚ, SÉ FELIZ, SÉ LIBRE. SÉ TÚ MISMO, SÉ AUTÉNTICO.**

Eres tú, sí, tú más que nunca siguiendo a tú corazón con tu conciencia ya despierta para atreverte a empezar a abrazar el infinito con valor.

# MANUAL TERCERO

# PARA ABRAZAR EL

# INFINITO

(1)

## CADA PASO ES UN PASO SAGRADO

**PARA SUPERAR:** El estrés absurdo, el espíritu competitivo, la incapacidad de renuncia, los apegos, los egoísmos, la prepotencia. **PARA OBTENER:** La serenidad, la vida simple, el silencio, la conciencia plena del ser, la generosidad, el ser tú mismo, el ver al Dios Diosa en todo y todos, la felicidad personal. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Por fin ya lo entendí: En todo lo oscuro hay algo de luz y en toda la luz hay algo de oscuro; en todo lo que se llama bueno, hay algo de malo y en todo lo que se llama malo, hay algo de bueno. Todo lo que considero malo, me hace ver que hay algo que debo de aprender y todo lo que me sucede como bueno es porque lo merezco. Es ley del universo, es el yin y el yan... y de todas las direcciones nos llega. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro: Cada paso es un paso sagrado donde puedo ver que todo es sagrado. Cada paso es un paso sagrado donde puedo ver que Dios está a mi lado. Lo importante no es arribar, lo importante es navegar, lo importante no es llegar, lo importante



es caminar. Lo importante no es tener, lo importante es ser, lo importante no es tomar, lo importante es dar. Lo importante no es hablar, lo importante es escuchar, Lo importante no es ganar, lo importante es jugar. Lo importante no es el principio ni tampoco el final, lo importante es el círculo, la felicidad.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Has caminado a cámara lenta por la naturaleza alguna vez?
- 2) ¿Serías capaz de escribirle una carta al Dios Diosa, a la fuente, a la energía cósmica... para darle las gracias por tantas y tantas bendiciones que se han creado? (Escríbela para que veas cómo te contestan, estate atento/a a las señales).
- 3) ¿Eres consciente de verdad de todas las maravillosas bendiciones que la naturaleza nos da y sueles agradecerlas? ¿Y las cosas que posees y/o las situaciones que vives también las sueles agradecer?
- 4) ¿Eres de verdad capaz de escuchar a las personas que te manifiestan todo su sentir: dolor, pena, abatimiento, sufrimiento... con tu corazón abierto de verdad?
- 5) Cuando desarrollas tus proyectos, ¿vas en contra de tu salud, de tu paz, de tus relaciones o disfrutas realmente de la vida?
- 6) ¿Qué es para ti el círculo sagrado?
- 7) ¿Te sientes capaz de aportar cambios positivos a la humanidad y a nuestro planeta?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha de nuevo la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Construye una oración, rezo o mantra creado de forma totalmente original por ti, que salga realmente de tu corazón.

- 3) Ponte a caminar y no pares hasta que sientas que de verdad tus pasos son sagrados pues tú eres un ser sagrado.
- 4) Reúne imágenes, símbolos u objetos del sol, de la luna, de la tierra, del agua, del viento... y admira y siente la belleza. Si puedes ir a un lugar físico donde puedas gozar de todos estos elemento siempre será mucho mejor.
- 5) Si tienes algún altar en casa, renúevalo a partir de hoy, con algún pensamiento, objeto o nuevo símbolo.
- 6) No poseemos realmente nada, todo viene y se va, por la impermanencia de las cosas y por la ley del cambio continuo, presente en todo el universo. Anota las 3 cosas más importantes que la vida te ha dado y al mismo tiempo te ha arrebatado.
- 7) Si quieres vivir en libertad, sintiendo que todo es sagrado, empieza a anotar las cosas que debes de cambiar o de cuestionarte acerca de tus creencias, ataduras del pasado y miedos.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(2)

### **SE NAVEGA**

**PARA SUPERAR:** La cobardía, la huida de la soledad, el desconocimiento, el miedo a la vida, el ruido mental y el estancamiento. **PARA OBTENER:** Valor, conciencia personal y espacial, conocimiento de la totalidad, plenitud en la vida, un corazón abierto y una nueva vida muy plena y creativa. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Por su propio interés y seguridad, les rogamos que mantengan sus corazones abiertos en todo momento. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Se navega por el cosmos, se navega por los astros, se navega. Se navega por la vida, se navega con la gente, se navega. Navegamos con la mente, con los pensamientos, navegamos. Se navega por el

agua, se navega con el viento, se navega. Se navega por la tierra, se navega con el fuego, se navega. Navegamos por los cuerpos con los sentimientos, navegamos. Se navega por la Fuente, se navega con el Tao, se navega. Se navega respirando, se navega en el zazen, se navega. Navegamos por el amor con nuestros actos, navegamos. Se navega en el silencio, con la oración, se navega. Se navega por los sueños, con las ilusiones, se navega. Navegamos tejiendo la alfombra que al final pisamos (bis).

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sabes lo que es el Tao?
- 2) ¿Sabes lo que es el Zazen?
- 3) ¿Practicas algún tipo de oración, respiración, meditación diariamente?
- 4) ¿Practicas algún tipo de respiración?
- 5) ¿En estos momentos de tu vida dónde y de qué manera navegas; sufriendo o disfrutando?
- 6) ¿Te sientes en paz con los actos que realizas cada día?, ¿Lo que estás haciendo te ayuda a alcanzar tus propósitos o solo teorizas sin acción real?
- 7) ¿Desde lo más profundo de tu sentir tienes ilusiones, sueños, proyectos en estos momentos de tu vida?

### **LABORES Y PREGUNTAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Saluda a 7 personas deseándoles buen día y abrázalas si te atreves.
- 3) Apunta bien claro los pensamientos negativos que te quitan energía y te hacen estar en una espiral de sufrimiento. Si eres capaz de ir transmutándolos por pensamientos positivos, los primeros se irán debilitando.



- 5) ¿Sueles ir a lugares diferentes y conocer en ellos a personas diferentes?
- 6) ¿Alguna vez en lo alto de una montaña, en tu casa, en tu trabajo, en tu coche... has gritado: Soy Feliiiiiiiiiiiiiiiiiz... ¿No? Pues hazlo.
- 7) ¿Has cantado alguna vez por la calle o silbado tu solo/a?

### **LABORES Y PREGUNTAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Sal un día que tengas libre de tu casa solo/a sin rumbo alguno a ver qué ocurre.
- 3) Haz 7 cosas que jamás hayas hecho en tu vida.
- 4) Visita 7 lugares que jamás hayas visitado.
- 5) Vístete o disfrázate de alguien o de algún personaje que no seas tú y sal a la calle a ver qué ocurre.
- 6) Baila lentamente con un árbol.
- 7) Sorprende a las personas que te rodean contándoles alguna cosa distinta para que no se aburran de ti.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(4)

### **EL ÁNGEL DEL VACILÓN**

**PARA SUPERAR:** Los terrores nocturnos, los miedos infantiles, las fobias, las tristezas, la apatía, el aburrimiento, el mal humor, la rutina con uno mismo, la pareja, la familia, los amigos, compañeros. **PARA OBTENER:** La risa, la alegría, la felicidad, el vacilón, la libertad, la nueva vida, la fantasía. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Hermano Leo, que la paz y el vacilón sean contigo. Hermana Anita, que la paz y el vacilón sean contigo. Y que el Ángel del vacilón nos dé su bendición. **LETRA DE LA CANCIÓN:**

Vamos a la playa para vacilar, a cantar, a bailar, a reír, con las olas. Playa mágica, playa mágica. Con los pulpos peludos, con las lapas voladoras, los cangrejos contorsionistas, las sirenas en las olas. Coro: Hadas de la alegría que me acompañan de noche y de día. Hadas de la alegría que me protegen de noche y de día. Y el Ángel del Vacilón que nos da su bendición. Vámonos p'al monte para vacilar a cantar, a bailar, a reír con la pinocha. Monte mágico, monte mágico. Con los conejos cantaores, los erizos tocadores, con los cernícalos bailadores y los silfos de las nubes. Vamos pa' la cueva para vacilar a cantar, a bailar, a reír con las sombras. Cueva mágica, cueva mágica. Con los murciélagos surferos, las arañas buceadoras, las corujas noveleras, los gnomos de las sombras. Vamos p'al barranco para vacilar a cantar, a bailar, a reír con la bruma. Barranco mágico, barranco mágico.

Con los lagartos soñadores, con las cabras marchosas, las ranas habladoras y los duendes de la bruma. Vámonos p'al Teide para vacilar a cantar, a bailar, a reír con las luces.

Teide mágico, Teide mágico. Con los muflones nadadores, mariposas abrazadoras, con las abejas noveleras y los elfos de las luces.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sinceramente crees que existen los ángeles?
- 2) ¿Y las “angelas”?
- 3) ¿Crees en la posibilidad de que exista el ángel del vacilón?
- 4) ¿Y que existan hadas de la alegría que te puedan acompañar y proteger?
- 5) En este último año, ¿has ido al mar, al monte, a algún barranco, a alguna cueva o a alguna montaña sagrada especial para ti?

- 6) Cuando te reúnes con tus amigos, familia, compañeros, pareja... ¿hacen realmente cosas divertidas o solo hablan, hablan, hablan y hablan...?
- 7) ¿Sueles resistirte a los cambios en tu vida o los aceptas sin resistencias?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Vete al mar o a un río o lago y baila junto a él, y haz lo mismo en algún bosque, cueva, barranco y montaña especial o sagrada para ti.
- 3) Baila esta canción imitando a los animales y seres mágicos que en ella aparecen.
- 4) Pídele al Ángel del Vacilón que te dé su bendición y observa con atención lo que te va ocurriendo en los siguientes días... jeje...
- 5) Con mucho valor y respeto, atrévete a vacilar con alguien que siempre esté o se muestre serio.
- 6) Trae a tu mente cualquier situación que te esté impidiendo ser feliz y tener paz interior y pídele bailando al Ángel del Vacilón que interceda para que se resuelva.  
Pruébalo... es mágicooooooooo.
- 7) Si estás pasando por algún momento doloroso de tu vida y no acabas de superarlo, recuerda que a veces reírse de la situación nos libera del dolor. Por ejemplo, dicen que el mejor homenaje que les podemos hacer a los que ya se fueron es estar en paz y felices pues ellos lo están. Existen pueblos y culturas que celebran la muerte con alegría.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTA:**

(5)

**CADA MAÑANA**

**PARA SUPERAR:** Enfermedades, falta de creatividad, miserias humanas. **PARA OBTENER:** Crear lo que de verdad quieres vivir, libertad, belleza, armonía con todo y todos. **PRESENTACIÓN:** Yo soy tejiendo el mundo que veo, que siento y que vivo. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro: Cada mañana del mundo es un camino sin retorno (bis). Que nunca, nunca, nunca más volveremos a vivir (bis). Solo somos el tiempo, el tiempo que nos queda (bis). Según mis sentimientos, voy tejiendo la alfombra que piso, según mis pensamientos voy tejiendo la alfombra que piso. Según mis palabras voy tejiendo la alfombra que piso, según mis acciones voy tejiendo la alfombra que piso.

**PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sientes de verdad que tú eres realmente quien teje la alfombra que pisas cada día, sin cumplir las expectativas de nadie y sin seguir los patrones establecidos por la sociedad, familia y religión?
- 2) ¿Tienes conciencia real de lo que supone la muerte, de que se puede presentar en cualquier momento?, ¿lo que estás haciendo en tu vida es lo que quieres hacer llevándolo a cabo con pasión e ilusión?
- 3) ¿Crees en ti, confías en ti mismo/a?
- 4) ¿Sueles entregar a otras personas tus sentimientos para que ellos te los gestionen o te haces de verdad responsable de los mismos?
- 5) Si mi mente está feliz, estoy en la salud a todos los niveles. ¿Estás de acuerdo con esta afirmación?
- 6) ¿Sueles vivir como espectador o tú eres el protagonista?, ¿antepones las necesidades de los otros antes que las tuyas?



- 7) ¿Sueles ser capaz de expresar y de comunicar lo que realmente sientes, de expresar tus sentimientos con claridad?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Cada vez que pagues algo recuerda hacerlo con alegría, pues estás beneficiando a alguien. Practica el Diezmo.
- 3) Trata de darte cuenta de las veces que criticas, te quejas y juzgas durante el día y apúntalas durante 7 días por las noches justo antes de dormirte para que tomes realmente conciencia de cómo actúas.
- 4) Da algo a alguien de forma completamente anónima.
- 5) Dile alguna palabra, frase o consejo a alguien que de verdad esté derrumbado en la vida, si quiere oírlo, claro. Realiza con esa persona (mendigo, enfermo, alcohólico...) algún acto para ayudarlo en eso que le dices.
- 6) En esta canción lo que se percute son las piedras, busca algunas que te llamen especialmente, percútelas y presta atención a lo que te dicen las gentes de piedra.
- 7) Atrévete a empezar a armonizarte tú mismo/a a todos los niveles: mental, físico, emocional, económico, etérico...

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(6)

#### **SEMILLAS DE DIOS**

**PARA SUPERAR:** La falta de seguridad, confianza y amor. **PARA CONSEGUIR:** El conocimiento de que eres Dios Diosa en acción, el desarrollo y el crecimiento espiritual, el despertar en el trabajo creativo personal y el expandir lo mejor de ti. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Yo no creo ni en Dios ni en la Diosa, pues los

conozco. Dios, Diosa, océano. Yo, una gota. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro: No hay más Dios que Dios y Dios es grande, no hay más Dios que Dios y Dios es grandeeeeeeeeeeeeeeeeeeee. Debajo de mí, encima de mí, alrededor de mí y dentro de mí. Gira la luna, gira el sol, giran las estrellas, la tierra y mi corazónooooooooooooon. Le llaman Cristo, le llaman Buda, Krishna, Alá y qué más daaaaaaa y qué más daaaaaaaaaaaaaa. Sirviendo a la luz, sirviendo al amor, sirviendo a la paz. Aaaaaaaaaaaaaa. Coro Dicen algunos maestros que somos semillas de Dios. Ooooooooooooooh Entonces yo siento, yo piensoooo yo cantoxxx esta canción. Yo también soy Dios y yo soy grande, yo también soy Dios y yooo soy grandeeeeeeeeeee. Sirviendo a la luz, sirviendo al amor, sirviendo a la paz aaaaaaaaaaaaaa. Coro Mmmmmmmmmmmmmmmmmmmmm AaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaSirviendo a la luz, sirviendo al amor, sirviendo a la paz Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Pertenece a algún tipo de religión o de grupo espiritual?
- 2) ¿Eres completamente ateo/a?
- 3) ¿Vives tu propia espiritualidad a tu forma y manera personal?
- 4) ¿Sientes de verdad que eres una parte del todo?
- 5) ¿Estás de acuerdo en reconocer que si somos parte del océano divino creador, también tenemos ese poder divino creador en nosotros mismos?
- 6) ¿Eres de verdad lo que eres y tienes el valor de reconocer lo que no eres?
- 7) ¿Sueles resolver los conflictos que se presentan en tu vida de forma pacífica o de forma violenta?

### **LABORES Y PREGUNTAS QUE SE PLANTEAN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.

- 2) Mientras escuchas la canción abrázate bien fuerte a ti mismo/a sintiendo que eres Dios-Diosa en acción y reconociendo eso en ti, felicítate por ello.
- 3) Visualiza que un rayo de sol entra por tu pecho, por tu corazón y que luego se expande gracias a esa capacidad que ahora tienes de ser Dios-Diosa en acción, si así lo sientes.
- 4) Atrévete y gira alrededor de un árbol, un anciano, un niño, de tus alimentos, gira alrededor de 25 cosas que puedes agrupar o no, las que tú quieras... dándoles gracias de verdad desde tu corazón y sentir auténtico.
- 5) Durante un día entero di todo el tiempo a todo lo que te vayas encontrando: personas, objetos, animales... en voz alta simplemente: ¡¡¡Gracias!!!
- 6) Empieza a crearte el hábito de dar gracias cada mañana nada más levantarte.
- 7) No dejes ninguna conversación pendiente con nadie, que te quite la paz a ti y a esa persona, pues esto nos impide vivir el presente con claridad. Crea el ambiente óptimo de tiempo y espacio para buscar la paz expresando todo lo que consideres importante.  
Apunta todas las conversaciones pendientes que tengas, ponte una fecha tope y no lo pospongas más, no permitas más excusas de tu mente, ego, orgullo, miedo.  
Recuerda que todo lo no resuelto en cuanto a ideas, sentimientos, mensajes... es una enorme carga interna.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTA:**

(7)

**YO DECIDO QUIÉN SOY**

**PARA SUPERAR:** El desequilibrio físico, mental, emocional, económico, etérico, las adicciones, enfermedades, deseos de venganza, violencia, ira y quejas. **PARA OBTENER:** La fuerza para poder tejer tu propia alfombra, la riqueza de virtudes, el progreso, la independencia, la nueva vida, la paciencia, la alegría, el agradecimiento. **PRESENTACIÓN DE LA CANCIÓN:** Me dijo el anciano sufí: Vigila tus sentimientos porque se convierten en tus pensamientos. Vigila tus pensamientos porque se convierten en tus palabras. Vigila tus palabras porque se convierten en tus acciones. Vigila tus acciones porque se convierten en tus hábitos. Vigila tus hábitos porque se convierten en tu carácter y Vigila tu carácter porque se convierte en tu destino.

**LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro: Jaiyaaaa Jaaaiyaaa Jaiyaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa aaaaaa (bis). Yo soy silencio y paz (bis). Yo soy perfección y amor (bis). Yo soy fuerza y valor (bis). Yo soy luz y compasión (bis). Coro. Yo soy paciencia y perdón (bis). Yo soy humildad y riqueza (bis). Yo soy salud y belleza (bis). Coro. Yo soy risas y alegría (bis). Yo soy vida e ilusión (bis). Yo soy felicidad y esperanza (bis). Yo soy agradecimiento (bis). Coro

**PREGUNTAS:**

- 1) ¿Eres consciente de que la situación en la que te encuentras hoy en día, buena o menos buena, es producto de tus acciones pasadas?
- 2) ¿Tienes valor para dejar ya de echarle la culpa al mundo de todo lo no bueno que te ocurre?
- 3) ¿Quieres de verdad empezar a vivir una vida diferente con sentimientos nuevos para que empiece a cambiar?
- 4) ¿Has hecho alguna vez un mural en tu casa con las imágenes y símbolos de lo que te gustaría vivir en tu vida?
- 5) ¿Sabías que la risa es de las medicinas más poderosas de la tierra?

- 6) ¿Sabías que si de verdad estamos felices estamos mucho más sanos?
- 7) ¿Crees que es compatible la prosperidad económica y la espiritualidad siempre que se lleve con humildad y agradecimiento?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Elige un día y trata de escribir los pensamientos positivos y los pensamientos negativos que vas teniendo, para que así tomes conciencia de donde realmente estás.
- 3) Escribe las frases que consideres oportunas para que a partir de ahora seas tú quien vaya tejiendo la alfombra que cada día vas pisando, se recomienda hacerlo de forma que al inicio de cada frase coloques el palíndromo YO SOY, no desde el ego sino desde ese concepto de que somos Dios/ Diosa en acción.
- 4) Construye tu propia canción con el Yo soy añadiendo lo que realmente más necesites a todos los niveles: físico, mental, emocional..., es decir, a lo que hayas seleccionado en el punto anterior. Acompáñalo ahora con música.
- 5) Confirma si la alfombra que estás tejiendo está realmente ayudando a que exista más armonía, paz y amor dentro de ti y en el planeta.
- 6) Presta atención a lo que estás decretando con el Yo soy y a las cosas o situaciones que se te van a empezar a materializar en tu vida, hazlo siempre en positivo, en el tiempo presente y cuando lo practiques ejecútalo en voz alta y con tu cuerpo bien derecho.
- 7) Desconfía de algunos de los tesoros de este mundo, esclavizan y hacen que el mundo sea tu maestro. O bien renuncia a ellos, así serás el maestro y el mundo tu aliado.



- 4) ¿Eres de los que piensan que para ser felices necesitamos la presencia de otra persona o pareja en tu vida?
- 5) ¿Tienes una buena relación de amor contigo mismo/a?
- 6) ¿Tienes buenas relaciones de amor con los seres que te rodean?
- 7) ¿Conoces los puntos... gejeje... de mayor felicidad de tu pareja?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Busca un momento mágico en el que coincidan el sol y la luna, y ponte con los brazos en cruz, de forma que en cada una de tus manos esté cada uno de ellos y siente su energía, como si ellos te mantuvieran y como si tú los mantuvieras a ellos. Cuando acabes pon las dos manos sobre tu corazón, para que así se equilibren las dos energías en ti, masculina y femenina.
- 3) Si no tienes suficiente amor por ti mismo/a, pídele al Padre y a la Madre, a la energía cósmica que te bendigan, y lo mismo para posibles relaciones que existan a tu alrededor en las que predominen los conflictos.
- 4) Escribe un cuento que empiece con problemas, obstáculos... y luego acabe bien... y cuéntaselo a alguien.
- 5) Anota bien claro cuáles son tus valores, creencias, formas y maneras en que entiendes el amor. Plantéate empezar a cambiarlas si no te traen el amor sagrado y respetuoso a tu vida.
- 6) Si quieres atraer el amor a tu vida, ama, empezando por ti. Por vibración, desarrolla primero en ti lo que deseas de la otra persona. Anota, como mínimo, 7 cosas que has de empezar a cambiar en ti que confirmen que de verdad te estás amando.
- 7) Confirma en las relaciones de amor que tengas, el hecho de que no estás perdiendo ni tu salud, ni tu luz, ni tu paz, ni tu





escuchasteeeeeee y diste la orden para que esto que afirmooooooo

se materialiceeeee. Eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee  
Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa Oooooooooooooooooooooo  
Eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee Oooooooooooooooooooooo

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Eres una persona alegre o tiendes a la tristeza, el victimismo y la depresión?
- 2) ¿Sueles ser una persona compasiva o te muestras egoísta y tiendes al juicio?
- 3) ¿Te consideras saludable o tiendes a las enfermedades?
- 4) ¿Sabías que tras superar la tristeza y la pena se esconde un perfecto campo de cultivo, para que en él crezcan los árboles y flores más bellos de tu jardín interior?
- 5) ¿Sabías que el que siempre obtiene y nunca da se empobrece y el que siempre da siempre se enriquece?
- 6) ¿Sabías que si cada día conectamos con la luz y la meditación evitamos cometer errores para los cuales se necesitaría mucho tiempo para repararlos?
- 7) ¿Sabías que nos cuesta empezar a tener hábitos de meditación porque existen resistencias interiores grandes al cambio?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y que sientas.
- 2) Canta la canción, repite cantando todas y cada una de las frases alargando las vocales.
- 3) Piensa y escribe en qué momentos de tu vida actuaste de forma que trajiste la paz, la fe, la alegría, la compasión y la salud a la situación por la que estabas pasando o por la que estaban pasando otras personas.

- 4) En estos momentos de tu vida realiza alguna acción o acciones para que para ti mismo, para los seres que te rodean y para la Madre Tierra puedas traer la paz, la fe, la alegría, la compasión y la salud.
- 5) Con esta melodía construye ahora tus propias afirmaciones con lo que deseas que se materialice en tu vida desde el Yo soy. Concéntrate bien en lo que realmente necesites dándole preferencia a lo que tiene que ver con tu paz y con tu armonía personal.
- 6) Si conoces a alguien que lo esté pasando muy mal, recuérdale esta frase: “Esto también pasará”. Y si conoces a alguien que esté en la cresta de la ola, recuérdale lo mismo: “Esto también pasará”.
- 7) Aliméntate de forma totalmente vegetariana y o cruda una vez a la semana.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(10)**

### **PA’ CREAR UN MUNDO MEJOR**

**PARA SUPERAR:** Todo lo que no nos gusta de este planeta.

**PARA OBTENER:** El amor profundo por esta vida maravillosa.

**PRESENTACIÓN:** Lo que más le hace falta al mundo es lo que tú has venido a darle. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Ya la vi, ya lo vi, a la Diosa y al Dios que hay en ti .Eres semilla sagrada ¡Qué bueno...pa’ crear un mundo mejor! (bis) Lorailooooo...

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Qué harías en el planeta desde tu contribución individual y desde tu entorno para mejorarlo cada día un poco más?

- 2) ¿Crees de verdad que la mayoría de las cosas que pasan son buenas o malas?
- 3) ¿En qué estás conectado, con quién andas, qué cosas estás haciendo realmente para pensar que la mayoría de lo que pasa es malo o bueno?
- 4) ¿Los fenómenos que atemorizan a los demás, como la muerte, te dejan impasible?
- 5) Las muertes más dolorosas son las no aceptadas, ¿tienes muertes no aceptadas en tu vida?
- 6) ¿Ya sabes que la pasión es ser feliz con el otro y el amor es hacer feliz al otro?
- 7) ¿Ya te has dado cuenta de que no necesitas a nadie para ser feliz?

#### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que se te ocurra y sientas.
- 2) Dile a 7 personas de tu entorno que son semillas potenciales creadoras de lo que deseen, a ver cómo te responden y a ver qué les respondes tú a ellas.
- 3) Apunta las cosas en las que quizás deberías de dejar de intervenir, recuérdate que las cosas tienen su momento y que lo mejor, en ocasiones, es observar más que querer controlar los acontecimientos.
- 4) Apunta las cosas en las que quizás deberías de intervenir, recuérdate que las cosas tienen su momento y que lo mejor, en ocasiones, es actuar para no dejar escapar oportunidades que son buenas para tu crecimiento personal.
- 5) Medita profundamente sobre los cambios que te gustaría hacer en tu vida, anótalos, déjalos reposar unos días y vuelve de nuevo a releerlos para que así estés seguro/a de que son los que de verdad necesitas en estos momentos de tu vida.

6) Frente al cambio podemos responder de muchas formas: Aferrándonos a lo que fue antes del cambio, adaptándonos a lo que viene, resistiéndonos, rechazándolo, huyendo, ignorando lo que sucede, evitándolo, abrazándolo, fortaleciéndolo.

Tú eliges la respuesta:

Hay respuestas que te atan, te alteran, te debilitan, te descomponen, te agotan, te anulan, te deprimen.

Hay respuestas que te fortalecen, te ayudan a dar lo mejor de ti, amplían tu generosidad, tu comprensión y tu tolerancia.

Hay respuestas que te aíslan.

Y hay otras respuestas que te comunican con el otro y con el mundo y la buena noticia es que tú eliges lo que vas a hacer, se acabó ya lo de echarle la culpa al mundo, a la sociedad...

¿Cuál es tu respuesta para crear un mundo mejor dentro de ti y a tu alrededor?

7) Proponte realizar un cambio que sea importante y trascendente en tu vida y ponte una fecha límite para llevarla a cabo.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

(11)

### **VUELVEN LOS ESENIOS**

**PARA SUPERAR:** La falta de conexión con la totalidad, la pobreza de virtudes, el nerviosismo, el insomnio , los terrores nocturnos, las fobias, los desequilibrios mentales y emocionales .**PARA OBTENER:** Nueva sabiduría, un corazón solar, espiritualidad, luz, nueva vida, renovación profunda, comunión con los elementales y la totalidad, prosperidad. **PRESENTACION DE LA CANCIÓN:** Si encendemos de verdad la luz de nuestro hogar, jamás tendremos

que empujar a la oscuridad para que salga. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Coro. En la mañana abrazo a mi madre, por la noche me uno a mi padre, y en el transcurso de la tarde y la mañana respiro su leyyyyyyyy. Y no interrumpiré estas comuniones hasta el final de los tiempoooooos. Entro en el jardín eterno e infinito reverenciando al padre celestial a la madre terrenal y a los grandes maestros, reverenciando a la santa pura y salvadora enseñanza,

reverenciando a la hermandad de los elegidos .Ángel de la vida entra a través de mis extremidades y refuerza todo mi cuerpooooo. Paz, paz, paz ángel de la paz, que estés siempre en todas partes. Ángel de la alegría desciende a la tierra y confiere belleza a todos los sereeeeees. Ángel de la fuerza desciende sobre mi cuerpo actuante y dirige todos mis actos. Ángel del sol entra en mi centro solar y confiere el fuego de la vida a la totalidad de mi cuerpooooo. Ángel del amor desciende sobre mi cuerpo sintiente y purifica todos mis sentimientoooooos. Ángel del agua entra en mi sangre y confiere el agua de vida a la totalidad de mi cuerpooooo. Ángel de la sabiduría desciende sobre mi cuerpo pensante e ilumina todos mis pensamientoooooos. Ángel del aire entra en mis pulmones y confiere el aire de vida a la totalidad de mi cuerpo. El padre celestial y yo somos uno. La madre terrenal y yo somos uno, y ella da el alimento de vida a todo mi cuerpooooo. Ángel de la vida eterna desciende sobre mí y confiere eterna vida a mi espírituuuuuu. Ángel de la tierra entra en mis órganos reproductores y regenera la totalidad de mi cuerpo. Ángel del trabajo creativo descienden sobre la humanidad y confiere abundancia a todos los sereeeeees. Coro.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Sabías que según los esenios existen todas estas variadas energías angelicales?

- 2) ¿Sabes quiénes son los esenios?
- 3) ¿Sabías que según los yoguis, en la mente vacía, en el silencio, es donde el corazón se llena?
- 4) Dice Lao Tse que los que saben no hablan... ¿Hablas demasiado?
- 5) Cuando rezas, ¿lo haces solo pidiendo para ti?
- 6) ¿Sabías que muchos maestros afirman que en la mente vacía, en el silencio, es donde la inspiración creativa procedente de la fuente empieza a manifestarse?
- 7) ¿Eres consciente de lo importante que es para nuestras vidas el conectarnos con vibraciones armónicas y positivas?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Escucha la canción y escribe cualquier cosa que te ocurra y que sientas.
- 2) Imagínate las diferentes energías, elementos... cuando se nombran a los diferentes ángeles.  
Ángel de la vida: Los árboles.  
Ángel de la alegría: La armonía.  
Ángel del sol: Los rayos del sol.  
Ángel del agua: Los ríos, los arroyos y el mar.  
Ángel del aire: Aliento, viento.  
La madre terrenal: La nutrición y los alimentos naturales.  
Ángel de la tierra: El suelo.  
Ángel del trabajo creativo: Las abejas...  
Conéctate con tu paz interior, con los sentimientos y pensamientos y planetas superiores, con las estrellas, con el sol y la luna.
- 3) Vete respirando profundamente y escucha de nuevo la canción sintiendo que están todas estas energía tanto dentro de ti como alrededor de ti, y que están penetrando en todos tus cuerpos: Mental, emocional, físico y etérico.

- 4) Apunta por lo menos 7 cosas creativas que hayas hecho a lo largo de tu vida y otras 7 que te gustaría empezar a hacer ya.
- 5) ¿Sueles ir a terapeutas, médicos...de forma dependiente ?  
¿Has pensado alguna vez en empezar a sanarte tú mismo?
- 6) Apunta todo lo que te inquieta. Esto es muy útil para empezar a liberarnos de las preocupaciones. Cuando no puedas dejar de darles vueltas empieza desde el yo soy a transmutar todo en positivo.
- 7) Escribe una carta de reclamación al cielo, por si alguien te ha hecho profundo daño, para evitar así pensamientos y acciones de venganza, dicen que existen los tribunales en la tierra y los que están en el cielo, y mantente sereno/a respirando todo lo que puedas y practicando todo lo que en este manual se ofrece.

## **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

**(12)**

### **¿ALGUIEN SABE DÓNDE ME DEJÉ LAS LLAVES?**

De todos los seres vivientes, la gente de piedra, la madre tierra, el padre cielo, el abuelo sol, la abuela luna, los subterráneos, el pueblo de las estrellas, los humanos, los hermanos y hermanas del cielo, los hermanos de pie o los árboles y los seres del trueno; gracias Gran Espíritu y Gran Misterio por tanta belleza a mi alrededor... Anita de toda esta gente ¿No sabrá alguien donde habré dejado yo las llaves? **PARA SUPERAR:** El despiste. **PARA OBTENER:** Las llaves que abren todas las puertas de los tiempos y espacios. **PRESENTACIÓN:** Sin comentarios. **LETRA DE LA CANCIÓN:** Ahora te toca a ti, sí a ti, canta tu propia canción de libertad de la celebración de la felicidad de la vida.

### **PREGUNTAS:**

- 1) ¿Ya estás preparado/a para despegar?
- 2) ¿Ya tienes tus llaves?
- 3) ¿Ya tienes el valor, el tuyo?

### **LABORES Y AVENTURAS QUE SE PROPONEN:**

- 1) Saltar al abismo con las manos vacías, confiando en ti, en el todo, en el Tao, en la vida, en todo lo que te trajo hasta el umbral como experiencias y en todo lo que se te mostrará.....MI YO.

### **APRENDIZAJE Y EXPERIENCIA QUE HE VIVIDO REALIZANDO LAS LABORES Y AVENTURAS PROPUESTAS:**

### **ÚLTIMAS CONSIDERACIONES:**

¿Qué es abrazar el infinito?

Es llegar a ser una persona libre, una persona que reconoce su potencial, lo cuida, lo nutre, lo utiliza y lo expresa. Es un ser despierto, que ya dejó de culpar, de quejarse y de poner excusas, ha asumido su plena responsabilidad y tiene una actitud de agradecimiento en cada momento. Se muestra relajado pero no es perezoso, en su serenidad trasciende y brilla. Su energía está llena de amor, valentía y determinación. No se distrae en lo trivial, no pierde la vista de lo esencial y no se deja atrapar por nada ni por nadie. Muestra por ello un gran poder personal, no del ego, sino del que tiene la conciencia, decisión y acción alineados. Nada ni nadie le pueden impedir ser libre. Su mente es libre, es una mente sin límites, abierta a todo y cerrada a nada. Tiene todo el tiempo disponible pues ha logrado dominar al tiempo. Como su mente no se aferra a nada está relajada con todo. Siempre sabe quién es, no se pierde en una identidad falsa.

Una persona con una mente así puede utilizar su mente creativa para vivir sus sueños y es ahí donde podrá empezar a abrazar el infinito. Si eres una persona buscadora y libre atrévete y



entrégate a lo nuevo. Y si no es así, empieza a serlo. En tu frente y corazón llevas ahora una nueva luz que brilla más que nunca, la cual te indica con más claridad no solo cuál es tu camino hoy, sino que además haces de guía a quienes aún no han encontrado el suyo

Hoy tu sabiduría innata que desde siempre te acompañó, despierta, te da fuerzas para atreverte a saltar al mundo del amor sin miedo.

**SÉ TÚ, SÉ FELIZ, SÉ LIBRE. SÉ TÚ MISMO, SÉ AUTÉNTICO.**

Eres tú, si tú, más que nunca con tu conciencia despierta y tu corazón abrazando el infinito con valor.

Si has llegado hasta aquí, sintiendo todas y cada una de las canciones, lleva siempre contigo bien claro que hay que ser lo que se es y reconocer lo que no se es.

Expresa con tus palabras qué ha supuesto para ti este manual del vuelo hacia tu libertad.

Si quieres compartirme tu experiencia te invito a que lo hagas enviándome un correo o vídeo de algunas de tus conclusiones o de aventuras que llevaste a cabo en el desarrollo del mismo, dándonos tu permiso para colocarlo en las webs:

[lossonidosdelarcoiris.com](http://lossonidosdelarcoiris.com)

[lasenseñanzasdelarcoiris.com](http://lasenseñanzasdelarcoiris.com)

A través del correo electrónico:

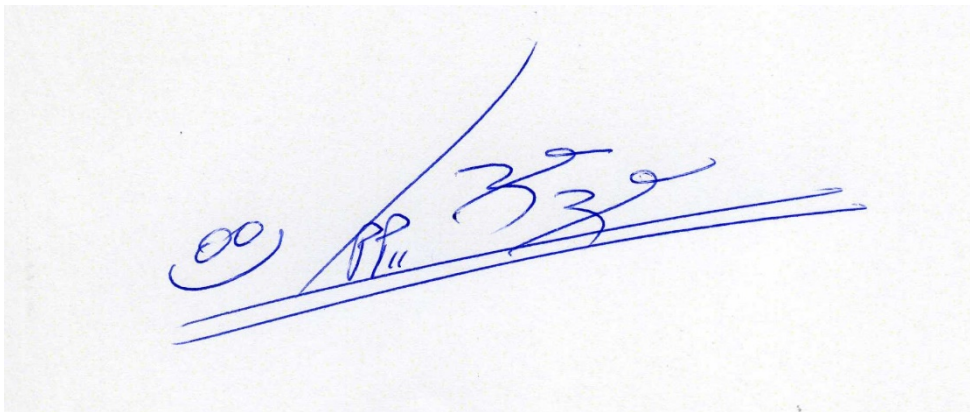
[anamariagamezrojas@gmail.com](mailto:anamariagamezrojas@gmail.com)

En el caso de que quieras hacer una contribución económica, en señal de agradecimiento por esta obra, te informo de que estás apoyando no solo a la cultura y el arte musical sanador sino que además estás apoyando a Green Peace, Médicos del Mundo, Amnistía Internacional, Educanepl y Payasos sin Fronteras. Pues

parte del dinero se destinará a estos colectivos.Los datos son: Sol Bank. Banco Sabadell Atlántico LOS SONIDOS DEL ARCOIRIS : ES96 0081 0608310001287730 Concepto: Manual y Nombre de la persona que ingresa.

Te saludo por arriba, por abajo, alrededor y por dentro invitándote a que transformes tu vida por aquello de renovarse o morir y de la impermanencia en todo. Y RECUERDA QUE LO MEJOR ESTÁ POR VENIR Y YA QUEDA MENOS.

Gracias por ayudar a construir entre todos un planeta maravilloso.



(Anita)

Ana María Gámez Rojas

## **AGRADECIMIENTOS:**

Manuales sencillos y divertidos .Basados en la obra musical de Los sonidos del Arcoiris

Infinita gratitud a los seres maravillosos que se prestaron para colaborar en la elaboración de estos tres manuales:

Ignacio, Ruth, Mary Paz, Yiney, Alex, Eva, Kati, Karen, Pi, Paco, Adriano, Marien, Asmara y Raquel.

Ana María Gámez Rojas

Anita

( Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales, Profesora Colaboradora Universitaria en Dinámicas y Medicinas de la Risa, Cantante, Percusionista, Compositora, Productora, Escritora, Editora y Consultora de Fengh Shui.