

Se nos piden 3 días de recogimiento silencioso hasta donde conscientemente nos sea posible.

Serán los días:

*28 de marzo, jueves SANTO.

*29 de marzo, viernes SANTO.

*30 de marzo, sábado de GLORIA.

¿Cómo se pueden llevar a cabo?

Con alimentación, tomando agua, meditación, conectando con la Madre Tierra, bañándonos en el mar o bien caminar descalz@s, abrazar un árbol, hacer respiraciones profundas de conexión, cantar mantrams, escuchar música de alta frecuencia, charlas conscientes, cuidar pensamientos y emociones, etc.

También nos conectaremos con la danza a través de un *audio danza guiada* que se preparó amorosamente para apoyarnos en estos 3 días de recogimiento a conectarnos más profundamente para el día de la activación.

Todo lo anterior es todo lo que ya sabemos y requerimos para elevar nuestra frecuencia y recibir el domingo de RESURRECCIÓN (al alba) la ENERGÍA CRÍSTICA que activará nuestra **ESTRELLA PENTATEUCA** (*Pentateuco= plan de dios para la humanidad*), **ESTRELLA PENTA ALPHA**, desde el espacio sagrado de nuestro corazón en dónde habita nuestra chispa divina. YO SOY, QUE SOY YO, QUE SOMOS TODOS EN UN SOLO LATIDO SIN DIVISIÓN.

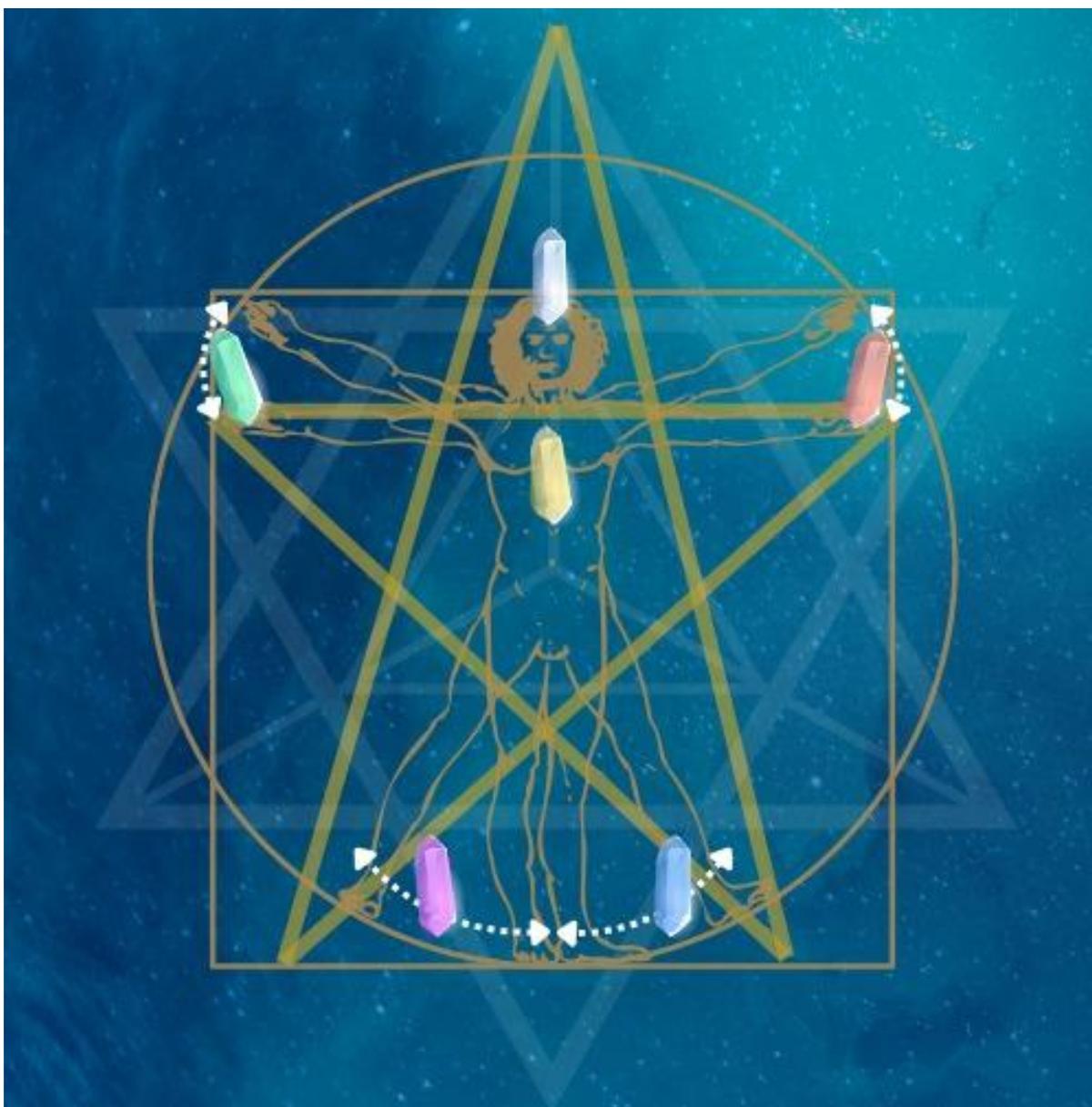
**AUDIO DANZA GUIADA **

Activar nuestra estrella personal el día:

☆ 31 de marzo, domingo de RESURRECCIÓN.

Reconectando y reactivando nuestro CRISTAL CRÍSTICO con su propia ENERGÍA CRÍSTICA DE ORIGEN.

ESTRELLA DE INICIACIÓN CRÍSTICA



"El Hombre de Vitrubio", obra original de Leonardo Da Vinci.

Nos perfilamos dando paso a nuestra iniciación con la conexión crística. La conciencia crística es la más elevada energía que hace que nuestros corazones vibren en el amor elevándose en nuestra conciencia, portadora de la frecuencia y potencial crístico con la que entramos en sintonía al elevar nuestra vibración.

Es la conciencia del despertar del alto corazón para ayudar al humano a desarrollar la unión con la fuente divina, la compasión con lo que lo rodea y la entrega y servicio a la humanidad. Solo el alma y sentimiento puro pueden experimentar esa energía amorosa que se da sin pedir nada a cambio sino amor, en completa aceptación sin lucha ni resistencia, sin dualidad ni juicio, solo con un corazón lleno de compasión.

Esta energía viene del sol central para afinarla en nuestro corazón llevándola a ese espacio sagrado en donde se encuentra nuestro cristal cósmico esperando para ser resonado, conectar como estrellas vivientes que somos con cada uno de los cristales que esperan ser sembrados y apuntalados en cada uno de los puntos de nuestra estrella personal y con ello generar y emitir ondas expansivas y al mismo tiempo abrir vórtices que impregnen en una oleada de amor infinito interactuando, intencionando y dirigiendo nuestra energía.

ACTIVACIÓN DE LA ESTRELLA PERSONAL

Portar:

- *Ropa blanca (o colores muy claros).
- *1 cristal colgado cerca del chacra corazón.
- *Portar algo de oro (aretes, cadena o pulserita).
- *Portar flor o flores en la cabeza (tanto hombres como mujeres)

Para iniciar:

- *Poner música, frecuencias o sonidos que me conecten durante toda la labor (opcional).
- *Relajación ✨.
- *Pedir los permisos, la guía, acompañamiento y la protección necesaria para la activación ✨.

Ejercicio:

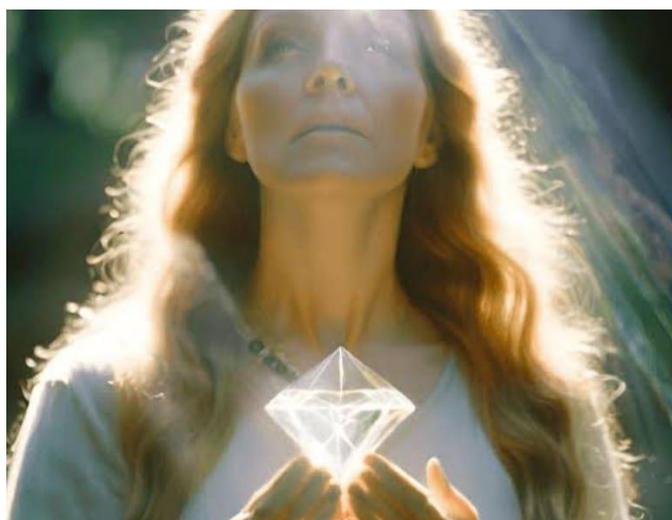
*3 respiraciones profundas ✨.

*Coloco mi cuerpo de pie, con mis brazos y piernas extendidas y abiertas, simulando una estrella. Visualizamos que nos encontramos dentro de un círculo ●, conectamos con el pensamiento visualizando y sintiendo que: "*Somos (como humanos) un reflejo del orden celeste* 🌟".

*Me coloco de pie, con mis pies juntos y mis brazos extendidos lateralmente visualizándome dentro de un cuadro ■ y conectamos con el pensamiento, visualizando y sintiendo que: "*Somos (como seres humanos) también un reflejo de la madre tierra* 🌍".

*En esa posición elevamos los brazos hasta nuestro chakra Alpha e iniciamos a tejer una trenza etérea con 13 movimientos, suaves y amorosos hacia nuestro chakra corazón (*haciendo referencia a nuestro ADN de trece hebras, reestructurado* 🧬).

*Al llegar al centro (*nuestro chakra corazón*) ponemos la mano izquierda sobre el corazón y la derecha encima y visualizamos nuestro cristal de luz cósmico 💎 resplandeciente y poderoso que se enciende con un rayo magnífico y excelso de energía cósmica que nos llega desde el Sol Central, el cual depositamos en el espacio sagrado de nuestro corazón en donde se resguarda nuestra chispa Divina en nuestro Cristal Cósmico.



*Hacemos 3 respiraciones ✨.

*En esa misma posición solo cruzamos las muñecas, derecha sobre izquierda, enlazando nuestros dedos pulgares y llevándolos al centro de nuestro pecho, para formar una mariposa 🦋 (que simboliza la transformación).



Con ella aleteamos 5 veces alternando nuestras manos esperando un instante para conectarnos visualizando como se enciende el poder de cada cristal. Se repite 5 veces, iniciando por el pie izquierdo, pie derecho, mano izquierda, mano derecha y, por último, cabeza (una vez por cada punta de la estrella ✨).

*En esa misma posición abrimos nuestros brazos lateralmente y con ellos hacemos el movimiento de aleteo. Llevando del círculo al cuadrado (como la imagen de El Hombre de Vitruvio) 5 veces, como las alas de un ave (esto para representar la elevación y evolución 🦋).

*Con nuestros brazos extendidos, ojos cerrados nos conectamos con el pensamiento de: "Al yuxtaponer ambas figuras círculo ● y cuadrado ■ el ser humano refleja esa trascendencia y conexión con la divinidad viviendo esta experiencia terrenal, conectando y trayendo el cielo con la tierra siendo así una realidad en nuestra frecuencia y dimensión ✨".



*Juntamos nuestras palmas al centro de nuestro corazón y visualizamos nuestra estrella de 5 puntas encendida en su máxima expresión en cada uno de nuestros puntos físicos, chakra corona, ambas palmas de las manos, ambas plantas de los pies y nuestro centro el corazón, iluminados y radiantes fundiéndonos en una sola expresión divina de luz Crística con el creador 💎 ✨.



*Cantamos el **Avenu** (Mantram para apertura):

(X3)

AVENU YEMA YIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

AVENU CHEMA CHIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

ABRID LAS PUERTAS QUE SOY UN MENSAJERO DEL SEÑOR.

ABRID LAS PUERTAS QUE TRAIGO UN MENSAJE DEL SEÑOR.

ABRID LAS PUERTAS QUE SOY QUIEN VIENE A HABLARLES DEL SEÑOR.

(X3)

AVENU YEMA YIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

AVENU CHEMA CHIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

*Danzamos muy conectad@s permitiendo hacernos uno con las frecuencias de la música (*que se sugiere "Cantos Lemurianos..." o con la cual cada quien resuene*) moviendo nuestra cadera en círculos, abriendo vórtices con ello y también realizar movimientos serpenteales subiendo y bajando nuestra pelvis, elevando así, nuestra energía kundalini, nuestra energía creadora.

*Al terminar de danzar, **cerramos** agradeciendo a todos los seres de luz, los cetáceos, nuestros guías y maestros por su asistencia, contención y protección 🙏, poco a poco volvemos a nuestro presente con calma, amor y paciencia para que nuestro cuerpo se mueva con normalidad.

*Hacemos 3 respiraciones ✨.

Diciendo, por último:

HECHO ESTÁ, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS 🙏.





“Bocanada de luces de colores, inspiración que penetra, se propaga y se incrusta en cada espacio de mi Ser. Me cimbra, me rebasa, me transporta a mágicos lugares, envueltas de flores, mojadas de lluvia, cubierta de estrellas, bañadas de sol. Lenguajes silenciosos, brillos y reflejos, que me hablan de consciencia y que guían mi experiencia, cada paso hacia la luz.

Horizonte sin espejos, sin dobleces, sin vendas, sin engaños ni mentiras. Es ahí donde se anida el sentido de la vida, la razón que me sostiene, la Verdad Trascendental.”

Cristal de Luz

ACTIVACIÓN DE ESTRELLAS CONTINENTALES

“Las nuevas generaciones reciben de la mano de Dios sus puntas más brillantes las cuales contienen la sabiduría de tiempo atrás. El Pentateuco o los 5 libros de la Torá son base de la religión y la cultura Judía. Contienen historias, leyes y enseñanzas que continúan siendo relevantes para millones de Judíos. Moisés es el autor de ellos, en ellos nos relata parte de la historia ocurrida antes de Cristo.

No es casualidad la conexión con textos antiguos, no es casualidad despertar la autenticidad de cada cultura, no es casualidad conectar con cada elemento del cual se compone la vida. Bella triada que simboliza la sabiduría divina de todos los tiempos que unificadas crean un todo, crean una conexión con el universo y la tierra, con lo divino y la materia.

Cada paso que damos nos enraíza más al andar de muchas generaciones ancestrales. Bendecidos somos siempre desde la luz”.

Estrellas.



ACTIVACIÓN:

Portar:

- *Ropa blanca (*o colores muy claros*).
- *1 cristal colgado cerca del chacra corazón.
- *Portar algo de oro (*aretes, cadena o pulserita*).
- *Portar flor o flores en la cabeza (*tanto hombres como mujeres*).

Para iniciar:

- *Relajación ✦✦.
- *Pedir los permisos, la guía, acompañamiento y la protección necesaria para la activación.

NOTA: *Cada representante será quien active su cámara y su audio al momento de su participación en Zoom, los demás participantes solo con video encendido colaboraran, conectaran a la par del representante para sostener con mayor luz y fuerza la activación. Al terminar el mismo representante dará paso a la siguiente punta.*

INICIAMOS CON EL CENTRO DE LA ESTRELLA



Ejercicio:

*3 respiraciones profundas ✨.

*Coloco mi cuerpo de pie, con mis brazos y piernas extendidas y abiertas, simulando una estrella. Visualizamos que nos encontramos dentro de un círculo ●, conectamos con el pensamiento visualizando y sintiendo que: "*Somos (como humanos) un reflejo del orden celeste 🌟*".

*Me coloco de pie, con mis pies juntos y mis brazos extendidos lateralmente visualizándome dentro de un cuadro ■ y conectamos con el pensamiento, visualizando y sintiendo que: "*Somos (como seres humanos) también un reflejo de la madre tierra 🌍*".

*En esa posición elevamos los brazos hasta nuestro chakra Alpha e iniciamos a tejer una trenza etérea con 13 movimientos, suaves y amorosos hacia nuestro chakra corazón visualizando ser el corazón de Gaia (*haciendo referencia al ADN de trece hebras, reestructurado 🧬*).

*Al llegar al centro (*chakra corazón*) ponemos la mano izquierda sobre el corazón y la derecha encima y visualizamos el cristal de luz cósmico de Gaia 💎 resplandeciente y poderoso que se enciende con un rayo magnífico y excelso de energía cósmica que llega desde el Sol Central, el cual depositamos en el espacio sagrado del corazón de la madre tierra en donde se resguarda también su chispa Divina.

*Hacemos 3 respiraciones ✨.

*En esa misma posición solo cruzamos las muñecas, derecha sobre izquierda, enlazando nuestros dedos pulgares y llevándolos al centro de nuestro pecho, para formar una mariposa 🦋 (*que simboliza la transformación*).



Con ella aleteamos 5 veces nuestras manos esperando un instante para conectarnos visualizando como se enciende el poder de cada cristal. Se repite 5 veces, una vez por cada punta de la estrella ✨.

*En esa misma posición abrimos nuestros brazos lateralmente y con ellos hacemos el movimiento de aleteo. Llevando del círculo al cuadrado (*como la imagen de El Hombre de Vitruvio*) 5 veces, como las alas de un ave (*esto para representar la elevación y evolución 🦋*).

*Con nuestros brazos extendidos, ojos cerrados nos conectamos con el pensamiento de: "*Al yuxtaponer ambas figuras círculo ● y cuadrado ■ el ser humano refleja esa trascendencia y conexión con la divinidad viviendo está experiencia terrenal, conectando y trayendo el cielo con la tierra siendo así una realidad en nuestra frecuencia y dimensión ✨*".

*Juntamos nuestras palmas al centro de nuestro corazón y visualizamos el centro del corazón de Gaia, iluminado y radiante fundiéndose en una sola expresión divina de luz Crística con el creador 💎 ✨.

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro de la siguiente estrella planetaria continental **ANTÁRTIDA – OCEANÍA**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. (*TODAS sus puntas lo hacen al mismo tiempo*).

ANTÁRTIDA - OCEANÍA:



1er libro Génesis (Bereshit, בְּרֵאשִׁית)

Relata la creación del mundo, la historia de Adán y Eva, el diluvio y la vida de los patriarcas bíblicos como Abraham, Isaac y Jacob.

“Enamorada del cielo, de las nubes, del viento, enamorada del sol. Floto, siento, vibro, vuelo. Enamorada, por siempre enamorada. Agradecida de la vida, de la magia, del misterio, agradecida de la luz. Clamo, grito, hablo, uno. Consciente de mi presencia, de mi Ser, de mi existencia. Vibro, observo, oscilo y me estremezco labrando mi camino. Por siempre enamorada, por siempre agradecida.”

Cristal de Luz

Agua Sentimientos, relaciones, amor, fluir, adaptación, vida...

Mantram:

←**SOY** como el agua, fluyo. Soy parte de la creación.

Descubriendo la magia y sabiduría ancestral.

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

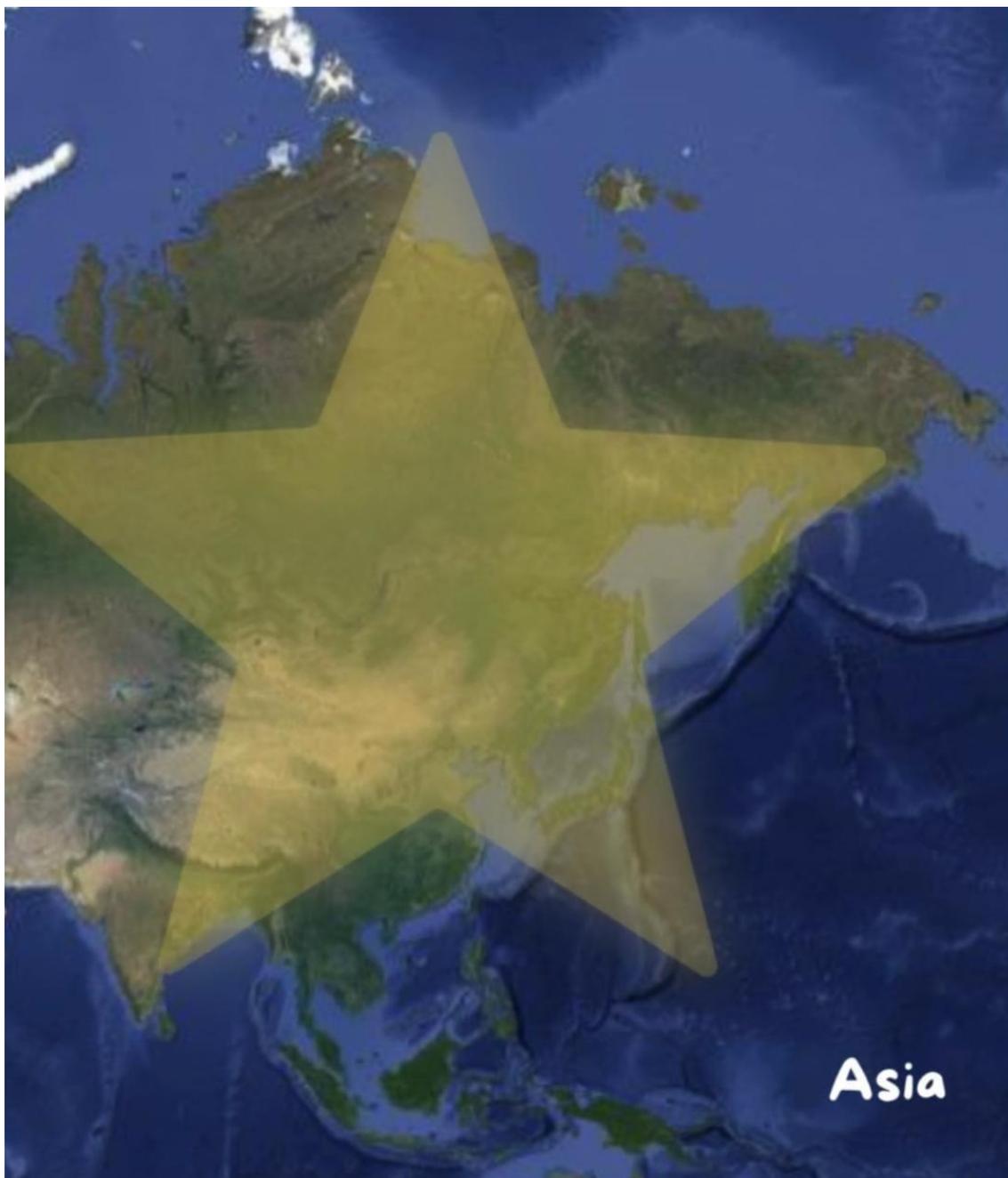
🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🌟

🌟 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 1.- YO SOY AGUA – ANTARTIDA Y OCEANIA

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro de la siguiente estrella planetaria continental **ASIA**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. (*TODAS sus puntas lo hacen al mismo tiempo*).

ASIA:



2do libro Éxodo (Shemot, שמות)

Habla de la liberación de los Hebreos de la esclavitud en Egipto liderados por Moisés y la recepción de los 10 mandamientos.

Según la historia narrada en este libro, Dios escribió con su dedo los 10 mandamientos en dos tablas de piedra y se los entregó entre truenos a Moisés en el monte Sinaí.

“Sin corazón no hay nada. Se ofuscan los sueños, se cegan los tiempos, se perturba la vida, se limita la fe. Sin corazón no hay nada. Se vive sin risa, se confunde la entrega, se alucina, se trastorna, sin vida, sin Ser... ¿Quién dijo que todo está perdido? Hoy vengo a traer mi corazón.”

Cristal de Luz

Aire 🌬️ Pensamiento, comunicación, expansión, sutileza...

Mantram:

☞ **SOY** como el aire, me expando. Soy libre y consciente

de la guía divina. Fugaz como la flor de cerezo.

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🌟

🌟 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 2.- YO SOY AIRE – ASIA

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro de la siguiente estrella planetaria continental **ÁFRICA**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. (*TODAS sus puntas lo hacen al mismo tiempo*).

ÁFRICA:



3er libro Levítico (Vayikrá, וַיִּקְרָא)

Describe las leyes y los rituales de los sacrificios y las ofrendas en el templo de Jerusalén.

Los Hebreos hacían constantes sacrificios a Dios: animales, vegetales o incienso eran sacrificados diariamente en el Templo por los sacerdotes. La ley prescribía que debían ofrecerse los primeros frutos de la tierra y los primeros nacidos de los animales.

“No es mi consciencia la que me limita, me bloquea, me engaña, me distrae o me condena. ¡No! es, ese ser que NO ES y, sin embargo, me domina, me atormenta, me consume, me traiciona y me esclaviza, utilizando mil máscaras, nublando mi visión, atando mis manos, sometiendo mi dominio y, cuando estaba a punto de rendirme, en un descuido de mi mente, de esa carcelera "amiga mía", observo una chispa de luz, tenue, frágil, apenas perceptible y, entonces RECUERDO, mi origen, mi luz, mi Ser Divino.”

Cristal de Luz

Fuego 🔥 Intuición, transmutar, creatividad, ego, expansión, vitalidad, energía...

Mantram:

↘ **SOY** como el fuego, me transformo. Soy energía y conexión desde mi fé
y amor por Dios. Hoy danzo y descubro mi autenticidad.

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🔄

🔄 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 3.- YO SOY FUEGO – ÁFRICA

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro de la siguiente estrella planetaria continental **AMÉRICAS UNIDAS: DEL NORTE – CENTRAL – DEL SUR**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. *(TODAS sus puntas lo hacen al mismo tiempo).*

AMÉRICAS UNIDAS: DEL NORTE - CENTRAL - DEL SUR



4to libro Números (Bemidbar, בְּמִדְבָּר)

Cuenta la historia del pueblo Hebreo durante su peregrinación por 40 años en el desierto de Sinaí. El pueblo de la alianza debía peregrinar debido a su desobediencia al Señor. Se dieron pasó por el Mar Rojo, subiendo al Monte Sinaí y cruzando el desierto hasta llegar al Monte Nebo en Jordania, desde donde se divisó la Tierra Prometida "Canaán".

La peregrinación por el desierto durante 40 años simboliza un lugar en el que, en medio de la prueba, la duda, la incertidumbre y la tentación, Israel ha podido vivir.

Abrir caminos en el desierto y ríos en la soledad es una forma poética de decir que Dios crea caminos donde parece imposible y trae vida en los lugares más inesperados. Una y otra vez Dios aparece sorprendiendo a su pueblo, rescatándolos en situaciones que parecen imposibles.

“Cuando intento componer lo que es perfecto, todo mi universo lo padece. Cuando el ego utiliza mil palabras, las excusas nublan la certeza. Cuando el miedo dificulta la presencia, las creencias golpean la existencia. Cuando el alma hace presente la consciencia, todo, todo se resuelve.”

Cristal de Luz

Tierra Percepción, necesidades físicas y materiales, estabilidad, consolidar, firmeza...

Mantram:

→ **SOY** como la tierra, me enraízo. Soy parte del camino
que nos brindó estabilidad. Unidad.

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🌟

🌟 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 4.- YO SOY TIERRA – AMÉRICAS UNIDAS

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro de la siguiente estrella planetaria continental **EUROPA**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. (*TODAS sus puntas lo hacen al mismo tiempo*).

EUROPA:



5to libro Deuteronomio (Devarim, דְּבָרִים)

Contiene una recapitulación de la historia de los Hebreos y la renovación de la alianza con Dios. En él Moisés profetiza la venida de Jesús y hace mención del Espíritu Santo ("Ruaj Hakodesh" רוח קודש *en Hebreo, expresión que puede traducirse como el "Aliento de Dios" o "Espíritu de Dios"*) como guía de Dios para escribir sus mandamientos y guiar al pueblo de Israel.

“Yo soy la victoriosa presencia de Dios todopoderoso, te envuelvo en mi círculo de amor. Persisto en el camino no importando cuán grande y desesperado sea el panorama. Mi alma está llena de amor, yo irradío amor y paz a todo el mundo, yo tengo consciente que Dios es amor divino.

Yo soy el maestro interior que gobierno y acepto todos mis procesos. Ahora, no tengo duda. Yo Soy el Todo, ese Soy Yo.”

Cristal de Luz

Espíritu Santo Alma, propósito, rumbo de vida...

Mantram:

‡ **SOY** espíritu y luz en conexión. Soy alma, propósito y un rumbo de vida.

Roseta de fé en el mundo.

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🌟

🌟 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 5.- YO SOY ESPIRITU SANTO – EUROPA

Desde el corazón expando extendiendo mis brazos al frente enviando la energía al centro **DEL CORAZON DE GAIA**, esta la recibe con los brazos extendidos y acercando la energía hacia el corazón. (*TODAS las estrellas lo hacen al mismo tiempo*).

ESTRELLA DE GAIA

Todos los participantes visualizamos el planisferio de Gaia con las estrellas continentales activadas y brillando en Luz Crística para el más alto bien de la humanidad. Esto genera una reacción en cadena que se expande en toda la existencia.



Mantram:

Existo y brillo en conjunción al cristal de mi corazón.

🌍 Yo soy, yo siento, yo hago, yo amo, yo hablo, yo veo, yo entiendo 🌀

🌀 Yo entiendo, yo veo, yo hablo, yo amo, yo hago, yo siento, **YO SOY** 🌍 .

Audio: 6.- UNIFICACIÓN

Se da paso al canto del **AVENU** (*todos juntos*).

AVENU

(X3)

AVENU YEMA YIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

AVENU CHEMA CHIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

ABRID LAS PUERTAS QUE SOY UN MENSAJERO DEL SEÑOR.

ABRID LAS PUERTAS QUE TRAIGO UN MENSAJE DEL SEÑOR.

ABRID LAS PUERTAS QUE SOY QUIEN VIENE A HABLARLES DEL SEÑOR.

(X3)

AVENU YEMA YIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

AVENU CHEMA CHIMAYI

AVENU, AVENU, AVENU

*Danzamos, moviendo nuestra cadera en círculos, abriendo vórtices con ello y también realizar movimientos serpenteales subiendo y bajando nuestra pelvis, elevando así, nuestra energía kundalini, nuestra energía creadora. Cada un@ puede incluir movimientos que les indique su corazón muy conectad@s permitiendo integrarnos con las frecuencias de la música:

Audio: 7.- I AM (*pueden ser unos 2 minutos de la pista, es a elección*).

Al terminar de danzar, **cerramos** agradeciendo a todos los seres de luz, los cetáceos, nuestros guías y maestros por su asistencia, contención y protección 🙌, poco a poco volvemos a nuestro presente con calma, amor y paciencia para que nuestro cuerpo se mueva con normalidad.

*Hacemos 3 respiraciones ✨.

Diciendo, por último:

HECHO ESTÁ, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS 🙏.



Imagen tomada de: decoracaoacoracao.blog

No contamos con los derechos de la música y frecuencias utilizadas a la par del mantram de cada continente, la finalidad de esta guía es establecer un proceso de conexión, elevación y sanación a nivel del SER en conjunción con la madre tierra y el universo.