



Mensaje de plenilunio 2025
Ejercicios prácticos

A decorative border surrounds the text. On the left and right sides, there are vertical columns of hearts in shades of red and pink. A central floral branch with green leaves and small red flowers runs vertically through the middle of the page.

Ejercicio 1

Adriana

Retiro Interior

Dedica cada día al menos 5 minutos para “salir de tu pequeño mundo”, como dice el mensaje.

Siéntate en silencio, cierra los ojos y deja de lado tus pensamientos, tus preocupaciones, tus juicios.

Simplemente respira y ya, respira y sé, tal cual eres!

Este ejercicio ayuda a fortalecer el centro interno.

(Recogimiento, introspección)

A decorative border surrounds the central text area. It features a light blue background with a white dashed line. On the left and right sides, there are vertical rows of hearts in shades of red and pink. A central floral branch with green leaves and small red flowers is positioned vertically on the left side.

Ejercicio 2

Clarita

Contemplación del Fluir de la Vida

Una vez al día, toma conciencia de cómo los acontecimientos del día (agradables o no), forman parte de un flujo mayor. Puedes decir interiormente:

“Este hecho también es parte del río de la Conciencia”
Esto te ayudará a integrar la visión de totalidad y a soltar un poco el control.

(todos los ríos se dirigen al mar de la Conciencia)

A decorative border surrounds the text. On the left and right sides, there are vertical columns of alternating red and pink hearts. A central vertical branch with green leaves and small red flowers runs through the middle of the page.

Ejercicio 3

Claudia

El misterio que soy

En alguna interacción cotidiana (hablando con alguien, haciendo una tarea), haz el intento de actuar no desde el ego sino como si fueras un instrumento de la Conciencia, imagínate por ejemplo que eres un angel, cómo actuaría un ser de luz, un santo, un ángel, en esa situación en que estás, actúa como tal. Observa cómo cambia tu actitud.

Pregúntate:

“¿Y si no soy solo ‘yo’, sino una chispa consciente cumpliendo una función?”

(Ejercicio de Renuncia)

The page features a light blue background with a white dashed border. On the left side, there is a vertical decorative element consisting of a series of hearts in shades of red and pink, and a central floral branch with green leaves and small red flowers. The text 'Ejercicio 4' is written vertically in a red, stylized font.

Ejercicio 4

Milena

Entrégate al Misterio

Ante una preocupación o decisión que te produzca incertidumbre o miedo, escribe o di interiormente palabras como:

“Confío. Me suelto. Navego en lo desconocido.”

Después de decirlo, respira hondo y no tomes ninguna acción inmediata. Espera en receptividad.

Este ejercicio fortalece la entrega y la confianza en la Divina Madre.

A decorative border surrounds the text. On the left and right sides, there are vertical columns of hearts in shades of red and pink. A central vertical illustration shows a green stem with leaves and small red flowers, with a pink heart placed on the stem.

Ejercicio 5

Oscar

Tejer el Presente

Al comenzar el día, elige conscientemente un acto pequeño —lavar los platos, ir al trabajo caminando, cuidar una planta— y hazlo con toda tu atención y reverencia. Di interiormente:

“Estoy tejiendo este punto en la trama del tiempo”
Esto convierte lo cotidiano en sagrado y fortalece tu presencia espiritual.
(“Yo solo tejo este punto en la trama del tiempo, este instante.”)

The page features a light blue background with a white dashed border. On the left side, there is a vertical decorative element consisting of a series of hearts in shades of red and pink, and a central illustration of a green plant stem with leaves and small red flowers. The text 'Ejercicio 6' is written vertically in a red, stylized font.

Ejercicio 6

Marta

Unidad con el todo

Una vez al día, detente frente a algo simple: un árbol, una flor, una nube, una persona. Obsérvalo unos instantes en silencio y piensa:

“Esto también es parte de la misma Conciencia que yo.”
Este ejercicio rompe la ilusión de separación y nos abre al Amor Universal.

(“La Conciencia es Una.”)

A decorative border surrounds the text. On the left and right sides, there are vertical columns of hearts in shades of red and pink. A central floral branch with green leaves and small red flowers runs vertically through the middle of the page.

Ejercicio 7

Gladys

Transmutación del Miedo en Oración

Cuando sientas miedo, inseguridad o ansiedad, no luches contra ello.

Respira profundamente y di interiormente:

“Detrás de este miedo está la fuerza de transformación.”

Luego, ofrece ese sentimiento al universo o a la Divina Madre, como una oración viva.

(Ejercicio de renuncia)

A decorative border surrounds the central text. It features a light blue rounded rectangle with a white dashed line border. On the left and right sides, there are vertical rows of hearts in shades of red and pink. A vertical floral branch with green leaves and small red flowers runs down the center of the left side.

Ejercicio 8

Juan David

Diálogo con lo Desconocido

Al finalizar el día, en lugar de cerrar con una reflexión racional, entra en un pequeño diálogo silencioso con el

Misterio. Puedes decir:

“No sé qué viene. No entiendo todo. Pero confío. Estoy aquí.”

Permanece unos minutos en receptividad, sin buscar respuestas. Solo presencia.

(Entrena la entrega a lo invisible, desconocido)

A decorative border surrounds the central text area. It features a light blue rounded rectangle with a white dashed line border. On the left and right sides, there are vertical rows of hearts in shades of red and pink. A central floral branch with green leaves and small red flowers runs vertically through the middle of the page.

Ejercicio 9

Clemencia

Ofrecimiento del Instante

Cada mañana, antes de comenzar tu jornada, coloca tu intención interiormente con estas palabras o similares:
"Ofrezco este día como una hebra más en la trama del tiempo. Que cada instante sea tejido con amor y conciencia."

Este simple gesto orienta tu energía diaria hacia el servicio a la humanidad.

The page features a light blue background with a white dashed border. On the left side, there is a vertical decorative element consisting of a series of hearts in shades of red and pink, and a central floral branch with green leaves and small red flowers. The text 'Ejercicio 10' is written vertically in a red, stylized font.

Ejercicio 10

Luis Fernando

Presencia Expansiva

Durante el día, elige un momento para detenerte y expandir tu conciencia hacia el entorno.

Siente tu cuerpo, la tierra bajo tus pies, los sonidos, la vida a tu alrededor.

Y piensa:

“Estoy dentro del cuerpo de la Conciencia.”

(Este ejercicio armoniza con la visión de que somos Uno con la una gran Presencia.)

Claudia Liliana

Respirar el Presente

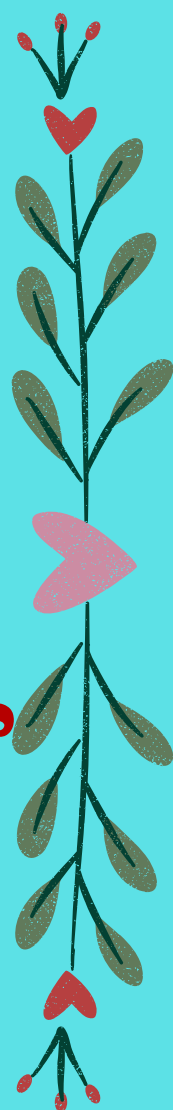
Varias veces al día, haz tres respiraciones profundas y toma conciencia de que estás vivo en ese momento, (ahora mismo.)

Al exhalar, piensa:

“Solo este instante es real.”

(Este ejercicio cultiva la presencia y abre las puertas al Misterio.)

Ejercicio 11



Ana Cristina

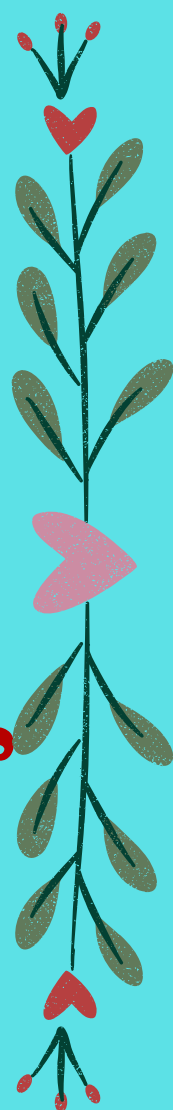
Caminar en Silencio

Haz una caminata de unos minutos sin hablar ni usar el teléfono. Observa cada paso, cada sonido, el movimiento del aire. Di interiormente:

“Estoy caminando en la Conciencia.”

(Objetivo: enraizar el espíritu en el aquí y ahora.)

Ejercicio 12



The page features a light blue background with a white dashed border. On the left side, there is a vertical decorative element consisting of a series of hearts in shades of red and pink, and a central floral branch with green leaves and small red flowers. The text 'Ejercicio 13' is written vertically in a red, stylized font.

Ejercicio 13

Carmen Cecilia

Gesto de Bondad Silenciosa

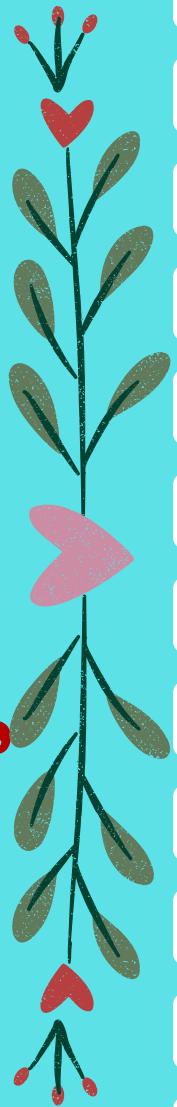
Cada día, haz un acto bondadoso sin decir que lo hiciste ni esperar reconocimiento.

Un gesto pequeño: ayudar, ordenar, cuidar, regalar algo simple.

(Este ejercicio entrena el ego para servir en silencio, acto de Renuncia)



Ejercicio 14



Jesus

Renuncia Consciente

Una vez al día, renuncia voluntariamente a algo pequeño
(azúcar, quejarse, criticar, hablar de uno mismo).

“Este pequeño sacrificio abre un espacio en mí para lo
Divino.”

(La renuncia conecta el alma con lo Divino.)

The page features a light blue background with a white dashed border. On the left side, there is a vertical decorative element consisting of a series of hearts in shades of red and pink, and a central floral branch with green leaves and small red flowers. The text 'Ejercicio 15' is written vertically in a red, cursive font.

Ejercicio 15

Escuchar sin Interrumpir

En una conversación, practica escuchar de verdad, sin pensar en lo que vas a responder. Mira a los ojos, respira, y escucha.

“Escucho desde el alma.”

(Escucharnos a nosotros mismos y escuchar el mundo exterior)