

PRESENCIA • EL PRIMER PORTAL DEL EMBAJADOR NUEVA TIERRA 5D.

Fórmula Equipo 19 — Módulo de inicio del Ecosistema 12 + 1

Un ser humano ausente reacciona.

Un ser humano en presencia observa, regula co-crea y Crea.

RADIO 3D–5D • EL PUENTE DEL DESPERTAR

Soy Sha'El'Omari. Hector Martinez. **(Di tu Nombre)**

Bienvenidos al Equipo 19.

Bienvenidos, embajadores de la Nueva Tierra 5D.

Este no es solamente un entrenamiento espiritual o materialista.

Es un entrenamiento de coherencia humana.

Porque la Nueva Tierra no se sostiene con teorías. Se sostiene con presencia.

Nota: Romper el hielo. Entrada de ponentes del taller y interactuar con el chat. En todo el taller hacer preguntas de sus propios bocadillos.

A todos los hermanos presentes... del equipo 19. Gracias por estar.

a los que están aquí en vivo, gracias.

a los que miran desde casa, gracias.

a los que vienen cansados, confundidos, acelerados o desconectados de sí mismos... gracias por haber llegado a este canal.

Bienvenid@s.

Hoy iniciamos el primer fundamento de la Fórmula del Equipo 19:

PRESENCIA

No vamos a hablar de una presencia imaginaria.

Vamos a aterrizarla.

Vamos a volverla práctica.

Respirable.

Visible en la vida cotidiana.

Porque un embajador de Nueva Tierra no puede enseñar algo que no practica.

FÓRMULA DEL EQUIPO 19

**Presencia + respiración consciente +
regulación del sistema nervioso + habla y
escucha + coherencia = Nueva Tierra 5D**

Y hoy vamos a entrar profundamente en el primer código:

PRESENCIA

**Donde está tu atención, está tu energía.
Y donde está tu energía, se construye tu realidad.**

METÁFORA

Imaginen un automóvil de lujo...
motor poderoso...
gran diseño...
tecnología avanzada...

Pero sin conductor consciente.

El vehículo comienza a moverse solo.
Golpea paredes.
Acelera sin dirección.
Frena tarde.
Consume energía innecesaria.

Así vive gran parte de la humanidad.

Muchos tienen cuerpo...
pero no presencia.
Muchos tienen mente...
pero no observador.

Muchos hablan...
pero no se escuchan.

La presencia es el conductor que vuelve a tomar el volante.

Da un bocadillo tuyo. Invita en el chat a la reflexión.

ORACIÓN DE INICIO

Padre, Madre, Absoluto...
ayúdanos a regresar al aquí y ahora.
A observar sin huir.
A sentir sin reaccionar.
A recordar que la vida solamente ocurre en este instante.

Que nuestra atención deje de dispersarse
y vuelva al corazón consciente.

Así es.

MANTRA

Om Shakael Nura Anay Takeo

“La presencia divina despierta dentro de mí y guía mi conciencia.”

DESARROLLO DEL TEMA

A • ALINEACIÓN

¿QUÉ ES LA PRESENCIA?

Invita en el chat a contestar la pregunta desde su interpretación y a la reflexión. L@s leemos.

La presencia no es pensar en espiritualidad.
No es repetir frases positivas.
No es aparentar calma.

La presencia es:

Estar completamente aquí.

Con el cuerpo.
Con la respiración.
Con la atención.
Con la observación.

Presencia significa:

- Darte cuenta de lo que piensas.
- Darte cuenta de lo que sientes.
- Darte cuenta de cómo reaccionas.
- Darte cuenta de dónde estás perdiendo energía.

Un embajador Nueva Tierra aprende primero a observarse a sí mismo.

Porque no puedes acompañar a otros a lugares donde tú todavía no has entrado.

¿Sabes quién eres? ¿Sabes que el Espíritu habita en ti? **L@s leemos en el chat.**

¿POR QUÉ LA HUMANIDAD PIERDE LA PRESENCIA?

Porque vive atrapada en tres tiempos falsos:

1. Pasado

Culpa.
Dolor.
Memorias repetidas.

2. Futuro

Miedo.
Ansiedad.
Control.

3. Automatismo

Rutinas inconscientes.
Reacciones automáticas.
Estimulación constante.

La presencia desaparece cuando el ser humano deja de observarse.

¿Ya sabes lo que tienes que hacer desde el SER? **L@s leemos.**

¿QUÉ NECESITO PARA ENTRAR EN PRESENCIA?

Claves:

1. DETENERME

El primer portal de la presencia es detener la inercia.

Muchos viven corriendo...
pero no saben hacia dónde.

Preguntas correctas:

- ¿Qué estoy sintiendo realmente?
 - ¿Qué estoy evitando mirar?
 - ¿Estoy reaccionando o respondiendo?
 - ¿Mi cuerpo está relajado o en defensa?
 - ¿Dónde está mi atención ahora mismo?
-

2. OBSERVAR SIN JUZGAR

La presencia no pelea con lo que aparece.

Observa.

Un embajador aprende a decir:

- “Estoy sintiendo enojo.”
- “Estoy sintiendo miedo.”
- “Estoy acelerado.”

Sin identificarse completamente con eso.

No eres la emoción.
Eres quien la observa.

3. VOLVER AL CUERPO

La presencia entra por el cuerpo.

No puedes entrar en presencia viviendo solamente en la mente.

Claves prácticas:

- Sentir los pies.
- Relajar mandíbula.
- Observar respiración.
- Aflojar hombros.
- Escuchar sonidos alrededor.
- Sentir el ritmo del corazón.

La presencia necesita anclaje físico.

B • BISAGRA

LAS PREGUNTAS CORRECTAS DEL EMBAJADOR

Un embajador Nueva Tierra aprende a hacerse preguntas conscientes.

No preguntas para victimizarse.

Preguntas para despertar observación.

Preguntas de presencia:

- ¿Estoy aquí o estoy perdido en mi mente?
- ¿Mi cuerpo se siente seguro ahora?
- ¿Qué necesita realmente este momento?
- ¿Qué parte de mí quiere reaccionar?
- ¿Qué pasaría si no lucho con este instante?
- ¿Estoy escuchando o solamente esperando hablar?
- ¿Mi energía está dispersa o enfocada?

Estas preguntas abren espacio interno.

Y donde hay espacio...
entra conciencia.

¿CUÁL ES LA CLAVE PRINCIPAL?

LA ATENCIÓN

La atención es el músculo espiritual del ser humano.

Aquello que sostienes con atención... crece.

Si sostienes miedo, crece el miedo.

Si sostienes conflicto, crece el conflicto.

Si sostienes observación consciente... nace una nueva realidad interna.

Por eso el Equipo 19 entrena presencia diariamente.

No como teoría.

Como práctica.

¿CÓMO SOSTENER LA PRESENCIA?

Aquí comienza el verdadero entrenamiento.

Porque entrar en presencia unos segundos es fácil.
Sostenerla en medio del conflicto... ahí nace el embajador.

Claves para sostener presencia:

1. Respirar conscientemente varias veces al día

Sin respiración consciente, la mente toma control automático.

2. Bajar velocidad interna

Hablar más lento.
Comer más lento.
Escuchar más.

3. Observar antes de reaccionar

Tres segundos de observación pueden cambiar toda una conversación.

4. Regular el sistema nervioso

El cuerpo alterado no sostiene presencia fácilmente.

Por eso la fórmula continúa con respiración consciente y regulación.

5. Practicar diariamente

La presencia se fortalece como un músculo.

No aparece mágicamente.

C • CONSAGRACIÓN

EL EMBAJADOR NUEVA TIERRA

Un embajador Nueva Tierra no es alguien perfecto.

Es alguien que:

- observa sus reacciones,
- regula su energía,
- aprende a escuchar,
- deja de culpar,
- y comienza a sostener coherencia.

La presencia transforma:

EI SER

Porque te conoces.

EI HACER

Porque reaccionas menos y eliges mejor.

EI TENER

Porque tu energía deja de dispersarse.

CÓMO ENSEÑAR LA PRESENCIA A OTROS

Primero:

Practicándola.

Después:

Simplificándola.

No enseñes conceptos complicados.

Guía a otros a:

- respirar,
- observar,
- sentir el cuerpo,
- escuchar,
- hacer pausas,
- reconocer emociones,
- volver al momento presente.

La Nueva Tierra no necesita más información solamente.

Necesita seres humanos más presentes.

INTERACCIÓN • PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Preguntas para el equipo 19 y el colectivo:

- ¿En qué momentos pierdo más mi presencia?
- ¿Qué me saca del aquí y ahora?
- ¿Qué cambia en mí cuando realmente me observo?
- ¿Cuánto tiempo paso viviendo en automático?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando estoy presente?

METÁFORA FINAL

La presencia es como encender una lámpara en una habitación oscura.

La oscuridad no pelea.

Simplemente desaparece cuando entra la luz.

Así funciona la conciencia.

MEDITACIÓN DE CIERRE

Cierra tus ojos...

Siente tu respiración...

No necesitas resolver toda tu vida ahora.

Solo estar aquí.

Siente el cuerpo...

el corazón...

el aire entrando y saliendo...

Y repite internamente:

“Estoy aquí.

Estoy presente.

Estoy aprendiendo a habitarme.”

ORACIÓN FINAL

Padre, Madre, Absoluto...

gracias por recordarnos que el verdadero poder nace de la presencia consciente.

Ayúdanos a caminar esta Tierra con atención, humildad y coherencia.

Que cada embajador del Equipo 19 aprenda primero a observarse a sí mismo antes de querer cambiar al mundo.

Así es. **Om Shakael Nura Anay Takeo**

“La presencia divina despierta dentro de mí y guía mi conciencia.”

INVITACIÓN

Nos vemos todos los días
10:00 AM hora Capilla del Monte, Argentina.

Y jueves
10:00 PM hora Capilla del Monte
en los encuentros profundos del Equipo 19.

Link de contacto y comunidad en la descripción de cada video.

CIERRE

La Nueva Tierra no comienza afuera.
Comienza cuando un ser humano deja de huir de sí mismo y vuelve a estar presente.

Soy Sha'El'Omari, junto al Equipo 19... (Di tu Nombre)

Co-crear con amor en movimiento.

Esto fue Radio 3D-5D El Puente Del Despertar.