



Me siento bien

Rossana Durán

Me Siento Bien

© 2026 Rossana Durán

Primera edición, Emiliano Zapata, Morelos 2026.

Formato y diseño: EMD Erazo Muñoz Diseño.

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito del titular de los derechos patrimoniales.

Impreso y hecho en México.

La felicidad no la encuentras en otras
personas, la creas dentro de ti mismo

—Fiódor Dostoievski

Mi gratitud eterna
a mujeres y hombres
que escucharon el llamado
y brindaron sus raíces
para el despertar de la Tierra.

Para ti Paula

Mi hija amada, un Lucero
en mi vida y para la Tierra

Dedico este librito que brotó
como una florecita en el
pavimento, pequeña y sensible
pero resistente a la vez

Recuerdos de mi corazón
Que tu corazón lo guarde
con su sonrisa siempre

Tu mamá

Es verano del año 2025 y me encuentro dibujando en mi cuartito en Suiza - escuchando la paz del silencio -, me siento feliz con mis tablitas, papeles y colores. Ya pinto canas, pero las cubro con color marrón porque aún soy muy joven - quizá se deba a que escucho siempre las cosas que me dice mi niña interior -, ella como el Alma hablan bajito, y sus susurros siempre llegan en el momento preciso.

Hoy quiero compartirte a alguien pequeñito, pero no por ello exento de vitalidad y poder: es tu niña y tu niño interior.

Ellos traen algo realzado para ti, pero requieren la apertura de tu mente: niño y adulto sintonizándose.

En medio del ruido de pantallas que gritan para llamar tu atención, una sinfonía multicolor de consciencia renace en el corazón de la Tierra.

El cambio ya está aquí, y tu niño interior desea sentir a tu lado al ser divino que quiso vivir esta experiencia.

¿Le das la mano?



Hoy sé por qué lo sé, que en mí está sentirme bien.

Mi cuerpo, mi mente y mi alma son una unidad, un todo que goza con esta experiencia.

Hoy te veo con nuevos ojos Sol de la Vida y Amor, eres mi amigo y compañero en madre Tierra

Mi planeta Tierra es un gran nido que me nutre y protege. En realidad se llama Gaia y es un Ser espiritual inmenso, por ello eligió ser planeta. Gaia está viva y palpita, del Sol recibe la Luz y crece como nosotros biológicamente y en consciencia.

Aunque seamos pequeñitos comparados con ella, nuestra verdadera esencia está en múltiples dimensiones.



Las flores del campo amanecieron llenas de rocío, esas gotitas de agua llegaron de la galaxia y las del mar también.

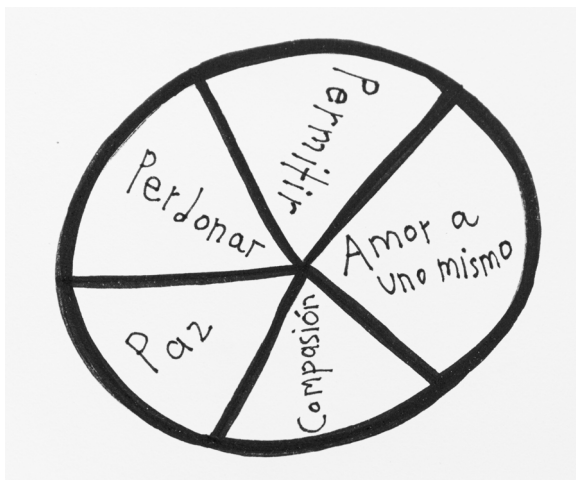
Hace 50,000 años llegaron de las estrellas,
seres que nos entregaron el primer
paradigma espiritual.

En la montaña Roja de Australia nuestros
hermanos aborígenes recibieron el regalo de
nuestras queridas madres.



Primer paradigma espiritual

A los adolescentes se les enseñó a dibujarlo en forma circular porque cada parte era igual de importante.



Muchos seres a lo largo y ancho del planeta recibieron con amor semillas de conocimiento que estábamos listos para recibir.

El antiguo Egipto, la India milenaria y el Tibet fueron tierra fértil.

Civilizaciones indígenas como los Incas, Hopis y Mayas mantienen latente en su corazón el fruto de ese regalo.



Estoy creciendo en consciencia y desaprendiendo ideas que hoy no se ven bonitas y lastiman al corazón.

Empiezo a confiar y procedo de forma diferente.

La tierra está vibrando muy alto y yo con ella.

Me alegra expresarme y sentir la frecuencia del otro.

Nuestro cuerpo emocional está latente.

Emociones armónicas son amor en colores.





Qué bonito es mirar tus ojos
y verme en ellos sonriendo

La raza humana es fascinante, somos seres de colores y de culturas diversas. Nuestro espíritu nos une en la añoranza de pertenecer – ya somos eso que buscamos en la noche infinita –.

¡Qué dicha encontrarnos en un Avatar distinto!



Hoy quiero expresarte con emoción,
que nuestra Tierra está llena de
enigmas y secretos, guarda dolores
profundos, pero sobre todo está llena
de amor y bendiciones para nosotros,
sus hijos y compañeros.

Si somos felices y jugamos con ella,
la dicha se torna un aire fresco
que nos penetra y sana.

Comprendo el equilibrio :

Cuidarla y cuidarme.

Vivo la danza de la vida
con amor y respeto.

Soy un ser espiritual
teniendo una experiencia física
en este plano.

¡Sí! Somos parte del flujo de la vida. Tienes dentro de ti al universo.

Eres un microcosmos que comparte el mismo ritmo y energía de la galaxia.

Somos energía, frecuencia y vibración.

Nuestro vehículo es el cuerpo magnífico
que Dios nos dio para vivir esta experiencia
física.

Agradezco la perfección de mi cuerpo que
hace todo por mí, amándolo.

Respiro la vida, sin él no sabría lo que es
sentir el calor del Sol en la piel, el agua del
mar, una caricia – a que sabe la vainilla, la
uva, y el limón –.

Sentir el amor cuando me abraza.

Puedo correr, jugar con la pelota, bailar y
cantar. ¡Sí, sí, canta!

Dame tu canto y muestra el espíritu.

Juega con toda la fuerza y astucia para
llevar tu cuerpo a marcos del tiempo
inimaginados.

Quiero verte brincar, reír y gritar de júbilo,
¡Soy uno contigo!

¿Y qué les pasa a mis 4 cuerpos en este momento?

¿Porqué hay días que estoy tan cansado?

Porque la Tierra está subiendo su vibración, sus pulsaciones van más rápido – Ondas Schumann –, un flujo que parte del Sol central de la Galaxia y nuestro Sol recibe nuevos códigos de Luz que traduce en calor y que afectan el comportamiento de la naturaleza y los seres humanos.

Tu ADN y células están integrando la Luz. Nos estamos volviendo más cristalinos.

Escucha a tus 4 cuerpos: físico, mental, emocional, y espiritual.

Hidrátate, come sano, haz ejercicio, descansa, duerme tranquilo y mantén una alta vibración durante el día. Sé consciente de lo que piensas, pues tu cuerpo te seguirá.

En ti converge el misterio.

La Fuente divina y yo somos Uno.

Siempre nos habla, pero el ruido exterior y de nuestra mente impide que sintonicemos con ese lugar tan bonito. Mi Yo superior habita ahí.

Estoy aprendiendo a silenciar la mente con el ritmo de mi respiración.



Vamos a imaginar,

creer es crear.

Abrámonos a las nuevas frecuencias.

Permitamos que la Luz nos traspase.

Mi intención al transmitirte estos bloques de pensamiento es para sentirnos bien.

El conocimiento, jugar con nuevas ideas que expandan tu mente te brindarán alegría.

La Tierra dijo Sí a sentirse mejor y libera cargas para abrazar lo nuevo.

La naturaleza y los animales ya están ahí.

Los perros y gatos tan próximos a nosotros, están siendo catalizadores del cambio.

Son antenas con cuatro patitas que limpian nuestra energía y nos brindan consuelo.

El amor incondicional del perro y el poder del gato para subir nuestra frecuencia es el regalo de Luz y Alegría que nos traen nuestros queridos guardianes.

¿Recuerdas el castillo de tus sueños?

La casita arriba del árbol, o tu club en la esquina del cuarto.

Ese lugar idílico vive en tu imaginación, sólo necesitas activarlo.

En la noche, cuando todo se sumerja en silencio, imagina en dónde quieres estar.

Una sinfonía de grillos te llevará a un bosque profundo donde te espera una torre con cientos de habitaciones.

Si quieres vivir el mar, cruza la puerta azul y escucha el vaivén de las olas que se acercan suavemente a mojar tus pies. Huele el aroma de la sal en la arena caliente, mientras el viento revolotea tus cabellos.

¡La imaginación antecede a la realidad!

Si practicas estos pasos: imaginar, sentir, crear, o dicho de otra manera:

Pensamiento, emoción, acción - todo lo que deseas llegará tarde o temprano.

Lo importante es mantener el enfoque.

Cree que es tuyo porque ya lo es.



En el juego de la vida tu respiración es la gran compañera.

Tu aliada está ahí para ti y casi no la notas. Te has acostumbrado a darle supremacía a tu mente y pensamientos.

Ella quiere confortarte a cada momento, pero requiere tu atención consciente.

Si no reparas en tu respiración se volverá corta y tu Ser no alcanzará la Paz.

Respira la vida profundamente, sé el movimiento incesante de estar vivo. Todo es movimiento, un flujo continuo hasta el infinito.

La respiración sana, calma y es el puente entre tu cuerpo y el alma.



Amigos incondicionales



Tus Guías y Ángeles a tu lado

La Montaña

Hay diversas montañas sagradas en madre Tierra, pero todas tienen algo especial para ti. Cuando subes despacito, la montaña te habla y juega a cambiarte el paisaje.

Suelta allá arriba todo lo que no es armónico y vive la aventura – el aroma de la hierba, el viento suave y el cielo crearán la magia para ti – serás más inteligente.



El Bosque

Cuando visito el bosque todo mi ser vibra en otra melodía. Mi alma se expande y agradece el abrigo de los árboles que crean en el cielo un techo infinito.

Luz verde y oxígeno puro, crean en mi una geometría perfecta.

Veo a mi hermanito resurgir brillante como un diamante.



La Meditación

La meditación puede suceder en cualquier momento que decidas parar.

Recuéstate y pon tus manos en el corazón y estómago. Reposa erguida en tu cojín respirando lento.

Tu intuición te dictará el ritmo que decidas llevar.

Vivimos un nuevo tiempo para recordar, cognizar y abrazar remembranzas. En el silencio interior será más sencillo ver.



El mar, el lago y el río te esperan para abrazarte con sus iones positivos.

Suelta la contracción e imagínalos en tu interior.

Cuando físicamente te encuentres ahí, la expansión de tus cuerpos con gracia te elevarán y anclarán al unísono.

Las aguas cristalinas del mundo habitan en ti.



Cuando el cielo y el mar se juntan, es como este instante dorado.



Los árboles

Ellos quieren saludarte y sentir tu amor.
No pueden desplazarse contigo, pero sí
saben cómo liberar tus cargas pesadas.
Transmutar con ellos es sencillo:

“Querido árbol, te doy mi dióxido de carbono
y recibo tu oxígeno, escucho en todo mi
ser lo que tienes para mí. Tú y yo nos
necesitamos para vivir.”



Cuando Espíritu nos habla, lo hace en susurro – entonces nuestro corazón nos dice –, aquíetate y siente, la altitud está dentro de ti.



Jugar y cocrear con madre Tierra y mis
hermanos dan sentido a mi vida.

Entiendo que el sano equilibrio es el crisol.



Muchos niños alrededor del mundo sabemos
que venimos a amar y a servir en la Tierra.

Valoramos el encanto de las cosas hechas a
mano y creamos nuestras propias obras.

Nos gusta imaginar un mundo mejor cuando
jugamos.

El amor y la alegría siempre te darán
respuestas.



Perdona a quien tengas que perdonar y
perdónate a ti mismo – el flujo de tu energía
quiere circular alegremente sin obstáculos –.

Permítete ser tú mismo. Permite que el otro
sea y respeta su ciclo y sus tiempos.

Compadécete de aquellos que viven con
dolor en su alma sin ver la Luz.

Que la Paz en tu corazón sea la llave que
abre las puertas.

Ama al ser divino que eres.



El cúmulo de las Pléyades es tan pequeñito y
su brillo me traspasa.

Yo soy este océano de consciencia luminosa.

Fin.

Me Siento Bien

Diseño editorial a cargo de EMD Erazo Muñoz Diseño.

Emiliano Zapata, Morelos. emd.pages.dev