



MANUAL RÁPIDO PARA DESPERTAR MRPD

33 DÍAS PARA CONECTAR CON TU MISIÓN GENUINA

Juano Ríos

MANUAL RÁPIDO PARA DESPERTAR

¡PORQUE LISTO O NO EL MOMENTO ES AHORA!



Primera edición: marzo 2025

© Comunicación y publicaciones Caudal, S. L.

© Juano Ríos

ISBN: 979-13-87612-84-9

ISBN digital: 979-13-87612-85-6

Depósito legal: M-7381-2025

Editorial Adarve

c/ Luis Vives, 9

28002 Madrid

info@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Impreso en España

*Dedicado a mi amado primo hermano y primo segundo,
Carlos Fernando Cataño Ríos,
un Alma Lumínica llena de amor y afán de transformar
y mejorar todo a su alrededor,
siempre dispuesto a ayudar a los demás.*

*Que la magia de su ser, el resplandor de su sonrisa y
su arrolladora personalidad quede impregnada y viva
eternamente a través de quienes tuvimos la suerte de
compartir su amor.*

Índice

Prólogo	11
Estructura del manual	15
Primer Decenio	17
Día 1. Yo observo	20
Día 2. Yo acepto.....	24
Día 3. Yo respeto.....	27
Día 4. Yo agradezco.....	30
Día 5. Yo amo.....	34
Día 6. Yo escucho	37
Día 7. Yo comparto	41
Día 8. Yo doy	44
Día 9. Yo me desprendo	47
Día 10. Yo soy compasión.....	50
Segundo Decenio	55
Día 11. Yo soy reconocimiento.....	58
Día 12. Yo soy ira.....	61
Día 13. Yo soy tristeza.....	64

Día 14. Yo soy envidia.....	70
Día 15. Yo soy odio	73
Día 16. Yo soy negatividad	77
Día 17. Yo soy mentira.....	83
Día 18. Yo soy crítica.....	87
Día 19. Yo soy juez	91
Día 20. Yo soy energía sexual	96
Tercer Decenio	101
Día 21. Yo me equivoqué.....	104
Día 22. Yo confíé	111
Día 23. Yo creí.....	114
Día 24. Yo crecí.....	120
Día 25. Yo seguí	127
Día 26. Yo arriesgué.....	133
Día 27. Yo perseveré.....	137
Día 28. Yo soy disciplina.....	141
Día 29. Yo soy paciencia	149
Día 30. Yo contribuí	154
Tritracción Uniendo mis cuerpos físico, mental y espiritual	160
Día 31.....	161
Día 32.....	168
Día 33.....	170
MANDALAS.....	174

Prólogo

Este manual no es un libro más de los que pretenden hacerte rico, exitoso, encontrar el amor de tu vida o convertirte en una persona 10. Busca acercarte y conectarte con la herramienta más poderosa que posee el ser humano para su desarrollo y evolución: *su espiritualidad*.

¿En qué consiste la espiritualidad?, te preguntarás. Pues no es más que la comunicación asertiva, armónica y transparente contigo mismo; un monólogo interno positivo, seguir nuestra intuición y hacer caso a nuestros presentimientos; actuar en coherencia con lo que pensamos, sentimos, creemos, decimos y deseamos; vibrar en comunión con nuestros cuerpos físicos, mentales, energéticos y espirituales; consiste en serle fiel a nuestra esencia.

Una herramienta supremamente importante, de vital importancia para el desarrollo y evolución del hombre actual, en este momento planetario sociocultural que estamos experimentando: *la espiritualidad*.

Este manual rápido y fácil nace de la necesidad de crear un documento impreso en el cual plasmar herramientas sencillas y entendibles para todas aquellas perso-

nas que quizá no tengan un acercamiento con su ser espiritual, o no sepan cómo hacerlo, y, de este modo, tender puentes entre el sujeto y su espíritu.

Para aquellos que la viven de manera intuitiva, la potenciará aún más, haciéndolo de manera consciente.

También para aquellas personas que viven su espiritualidad como parte importante y activa dentro de su cotidianidad, este manual será una herramienta de gran calidad que le ayudará a seguir viviendo de manera intensa y consciente su proceso.

No podemos olvidar, queridos lectores, que uno de los principales propósitos en nuestro paso por el planeta Tierra, como ya bien lo decía Jesucristo 2.025 años atrás, es prepararnos en la tierra para nuestra vida espiritual en este plano, en los venideros y para la existencia espiritual a través de la eternidad.

Aparte de esto, vemos cómo todos los acontecimientos planetarios «negativos» son simplemente un llamamiento a este camino, en el que cultivar nuestro interior, elevar nuestra energía y proyectar todo este potencial creativo espiritual en el planeta, en formas tangentes que contribuyan a la elevación vibracional de los demás seres sintientes y a todo lo que forma parte de la creación.

El hombre podrá cultivarse en todos los campos de desarrollo humano, pero, si no cultiva y crece en su alma mortal, para poder crear o recordar la conexión con su espíritu inmortal, será un ser sin peso cósmico, ya que su paso por el planeta se verá simplemente proyectado en lo material y efímero, y no en lo realmente importante: el

fortalecimiento de todas sus cualidades espirituales para así poder conectar con nuestro espíritu, que es puro, infinito, lumínico y perfecto.

La espiritualidad puede ser cultivada en infinitas formas, medios y caminos; mediante religiones, filosofías, dogmas, creencias; en la simple comunión armónica con la naturaleza y con la humanidad misma, en la meditación, la contemplación, el agradecimiento y el disfrute... No hay un solo camino, no existe una fórmula. ¿Acaso un médico recetaría el mismo remedio o medicina para todas las dolencias? ¿Y a todos los enfermos por igual? Pues de la misma forma, nuestro médico espiritual, Dios, que sabe y siente todo sobre nosotros porque nosotros somos Él, tiene un remedio, una medicina y un camino único y especial para cada uno de nosotros.

Este manual rápido busca despertar y conectar a la humanidad de manera fácil, sencilla y directa con esta parte primordial, importante, esencial y necesaria, que se llama *espíritu*, a través del fortalecimiento de nuestra *alma*.

Estructura del manual

Este MRPD es un libro taller que se divide en tres decenios y tres días finales, completando así un Programa/Proceso (PP) de treinta y tres días; un número metafísico impregnado de un alto misticismo, una energía magnética y una elevada vibración que potenciará todo lo que eres.

En cada decenio buscamos despertar, fortalecer nuestras habilidades espirituales dormidas u olvidadas, para así poder conectar y vibrar más fácilmente a través del espíritu. Esto lo conseguiremos por medio de ejercicios sencillos que podemos fácilmente integrar, día a día, en cada momento de nuestra cotidianidad. Además, también brindamos herramientas inspiracionales y de fortalecimiento para hacer más llevadero y agradable el proceso.

Cada día gira en torno a una palabra clave, de la cual partirá el trabajo de observación, autoobservación e integración de la información recolectada a través de los ejercicios que propongo en este manual.

Los tres días finales serán un regalo *álmico* para nuestro espíritu. Serán un regalo espiritual para nuestra alma.

<i>1er decenio:</i> Reconociéndome	<i>2do decenio:</i> Aceptándome	<i>3er decenio:</i> Mi misión
Día	Día	Día
Ejercicio	Ejercicio	Reflexión
Reflexión	Reconciliación Palabra clave	Palabra clave
Palabra clave	Expansión	Meditación
Expansión	Frase	Afirmación
Frase	Afirmación	Frase
Mantra	Mantra	Meditación guiada
Afirmación	Saludo al sol	Saludo al sol
Meditación	Meditación	Mandala
		Día sin carne
		Música
Palabras claves	Palabras claves	Palabras claves
<i>Observación</i>	<i>Reconocimiento</i>	<i>Equívocate</i>
<i>Aceptación</i>	<i>Ira</i>	<i>Confía</i>
<i>Respeto</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Cree</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>Envidia</i>	<i>Crece</i>
<i>Amor</i>	<i>Odio</i>	<i>Signe</i>
<i>Escucha</i>	<i>Negatividad</i>	<i>Arriesgate</i>
<i>Compartir</i>	<i>Mentira</i>	<i>Persevera</i>
<i>Dar</i>	<i>Crítica</i>	<i>Disciplina</i>
<i>Desprendimiento</i>	<i>Juzgar</i>	<i>Paciencia</i>
<i>Compasión</i>	<i>Energía sexual</i>	<i>Contribuye</i>

Primer Decenio

«Re conociéndome», volviendo a conectar conmigo mismo.

¿Quién eres? O, más bien... ¿quién o qué crees que eres? ¿Acaso eres el reflejo que ves en tu espejo cada mañana? ¿O lo que tu familia y amigos dicen que eres? Cierra tus ojos, respira profundamente, siente el latido de tu corazón y pregúntate una vez más: «¿Quién soy yo?».

«Reconocerte», del latín *recognoscere*: agradecer, examinar a algo o a alguien para reconocer su identidad, naturaleza y circunstancias». Eso es lo que precisamente haremos, amado lector, en el primer decenio de nuestro MRPD. Entender claramente quién y qué somos, reafirmar nuestra identidad, entender nuestra naturaleza y comprender nuestras circunstancias. Todo esto mediante un método simple, sencillo: la Observación Consciente. Este método consiste en observar desde la neutralidad, sin juzgar como buenos o malos, positivos o negativos, mejores o peores, todos los aspectos de nuestra vida in-

terna y externa. Una observación compasiva, digna, tolerante de nuestro momento actual, con el único propósito de entender claramente a través de ella *quién soy yo* en este momento y, partiendo de este punto, iniciar un camino, un proceso de armonización e integración de todos mis aspectos.

También se deriva de este vocablo la conjugación «agradecer». No es casualidad que el «reconocer» y el «agradecer» vayan unidos y que, además, lo descubramos en este momento planetario en el que, los seres humanos, cada vez sentimos más la necesidad de extrapolar todo lo que es y sucede en nuestra vida cotidiana a un plano más elevado. Pues cuando *reconozco* consciente, compasiva y dignamente lo que soy, lo que es, tengo un acto profundo y trascendental de *agradecimiento* por todo, todos y, especialmente, por mí, por lo que YO SOY.

1er decenio:
Reconociéndome

Día
Ejercicio
Reflexión
Palabra clave
Expansión
Frase
Afirmación
Mantra
Meditación

Palabras claves:

Observación
Aceptación
Respeto
Agradecimiento
Amor
Escuchar
Compartir
Dar
Desprendimiento
Compasión

Día 1. Yo observo

Ejercicio:

Hoy observaré, desde la neutralidad (sin juzgar o criticar como bueno o malo, sin etiquetas), todo lo que habita dentro y fuera de mí: pensamientos, emociones, sentimientos, recuerdos. También todo lo que hay y habita fuera de mí: situaciones, lugares, personas, animales, naturaleza, cosas.

Observaré todos los eventos, acontecimientos y situaciones vividas a lo largo de mi existencia, tanto momentos felices y gratos como adversos y dolorosos.

Observaré especialmente de manera amorosa y compasiva mis circunstancias y momento actual.

Observaré mi cuerpo, “computadora biológica”, mi columna vertebral, mi espalda, músculos y sistemas, observaré mi rostro...

¿Qué te dice? ¿Cómo está tu vehículo? ¿Cómo estás tratando tu vehículo?

Reflexión:

Soy el fruto del tejido de largos procesos, de acontecimientos y situaciones que he creado para traerme

hasta este bello y poderoso momento de aceptación y sanación; todo ha tenido sentido, un sentido profundo y trascendental.

Cuando trabajamos en nosotros, en la expansión de la consciencia, iniciamos el desarrollo y la capacidad de ser nuestros más atentos vigías. Al inicio puede ser una tarea tediosa, ya que el ojo está acostumbrado solo a mirar hacia fuera y, el mirar adentro, en lo profundo, incomoda; pero esta capacidad poco a poco y, día tras día, se irá integrando en nuestra cotidianidad, hasta hacerlo de manera totalmente automática e imperceptible. Se pasará de hacerlo desde la mente, para transitar simplemente, a vibrar en una continua frecuencia de observación consciente.

Siempre somos nuestros más duros jueces y verdugos. Es hora de ser nuestros más dulces abogados y salvadores.

Palabra clave:

Observación

Examinar atentamente.

La observación es la técnica más antigua y usada a lo largo de la historia en la investigación. En este MRPD la usaremos para realizar la investigación más importante de nuestras vidas: nuestra propia investigación, la investigación sobre nosotros mismos. Consiste en *examinar atentamente*, cuanto más nos sea posible dentro y fuera de nosotros.

Según **Jiddu Krishnamurti**, la observación consciente no implica la elaboración de conclusiones ni la creación de puntos de vista personales. Haciendo hincapié en la no acumulación de conocimientos, esta observación consciente afirma y permite que la mente sea libre. Mantén tu mente libre.

Expansión:

Mi observación se expande a todo lo que habita dentro y fuera de mí.

Frases:

«Quien observa termina por ver».

Glenn Murcutt.

«En cada partícula de polvo se encuentran incontables Budas».

Proverbio oriental.

Mantra¹:

«Yo SOY lo que observo».

Afirmación²:

«De la semilla de mi observación nace mi aceptación».

Un minuto de meditación³

1. Un **mantra** es una herramienta espiritual, dada por los antiguos Vedas, que consiste en recitar sílabas, palabras o frases de alta vibración, que resuena y hace eco en nuestro universo interior, activando así la divinidad que habita en nosotros y, con ella, todas las capacidades, cualidades, habilidades y aptitudes inherentes a lo divino.

2. Una **afirmación** es una herramienta metafísica, dada por los maestros ascendidos, que consta de una frase de alta vibración que hace eco y resuena especialmente en nuestro mundo externo tridimensional (planeta Tierra), creando espacios y situaciones propicias para el desarrollo de nuestras metas u objetivos.

3. **Meditación:** Proceso de introspección consciente mediante la quietud del cuerpo, la mente y el espíritu, en la que buscamos la comunión de estos, para alcanzar una conexión con nuestro estado más puro y elevado, «*nuestra esencia*».

Técnica fácil de meditación: Nos sentamos cómodamente, alargamos nuestra columna vertebral, cerramos nuestros ojos y centramos nuestra atención en nuestra respiración.

Al iniciar este ejercicio de meditación, nuestra mente nos bombardeará con avalanchas de pensamientos. Obsérvalos, pero no te quedes atascado en ellos, permite que discurran.

Día 2. Yo acepto

Ejercicio:

Hoy, desde la neutralidad, aceptaré todo lo que habita dentro y fuera de mí, todas las situaciones, acontecimientos, eventos y vivencias en el transcurso de mi vida y de mi existencia, al igual que todas y cada una de las personas (maestros) que han intervenido en ellas, y me desbago de la idea de que algo pudo haber sido diferente. Todo fue, es y será perfecto para mi plan evolutivo.

Reflexión:

Tu universo es perfecto. Tu situación actual es la ideal para este momento de tu vida. El plan divino trazado por ti mismo, a través de tus decisiones, también lo es, pero esto no significa que todo lo que ocurra en tu vida sea hermoso y maravilloso, significa que aceptas y entiendes todos los acontecimientos vividos como parte necesaria, e indispensable, para el engranaje cósmico de tu crecimiento y evolución en este plano existencial.

Existen Maestros Blancos que nos enseñan a través del amor, la compasión, la bondad, la tolerancia, el respeto y el buen ejemplo.

Existen Maestros Rojos que nos enseñan a través del odio, el dolor, el sufrimiento, la violencia, el irrespeto y el mal ejemplo.

Acepta a todos tus maestros, ámalos y agradécelos por igual.

Palabra clave:

Aceptación

Admitir, dar por bueno.

Desde la psicología, se entiende la aceptación como el reconocimiento de las situaciones no deseadas en nuestra realidad, sobre las que no podemos hacer nada para modificarlas.

Expansión:

«Mi observación y aceptación se expande a todo lo que habita dentro y fuera de mí».

Frases:

«Es, incluso, como si hubiera una sola intención detrás de todo, y que siempre tiene un cierto sentido, aunque ninguno de nosotros sepa cuál o haya llevado la vida que pretendía».

aforismo de Patanjali.

«Si comienzas a entender lo que eres, sin intentar cambiarlo, lo que eres se somete a una transformación».

Krishnamurti.

Mantra:

«Yo Soy lo que acepto».

Afirmación:

«De la semilla de mi aceptación nace mi respeto».

Dos minutos de meditación

Día 3. Yo respeto

Ejercicio:

Hoy respetaré todo lo que habita dentro y fuera de mí, las decisiones tomadas a lo largo de mi vida. Estas no han sido mejores o peores, simplemente han sido y ya fueron. Puedo respetarlo y aceptarlo, o sufrirlo. Continúo trabajando en desligarme de la idea de que las cosas pudieron haber sido diferentes. Respetaré las decisiones de mis padres, parejas y amigos: son suyas y solo suyas, no me corresponde opinar ni mucho menos cuestionar sus procesos.

Respetaré todos los puntos de vista, credos u opiniones. Es de sabios saber escuchar sin cuestionar, y de seres inteligentes tomar de cada persona, situación u opinión lo que sienta que me puede nutrir y aprovechar. No existe una verdad absoluta, el universo está en constante expansión (movimiento, cambio). Así mismo, todo se puede transformar: ideas, pensamientos, creencias, sentimientos, emociones...

Respetaré toda la creación. Ningún ser tiene más valor que otro, todos estamos hechos de la misma materia y con la misma energía, todo posee su espíritu elemental. La creación es el templo donde habita Dios: todo tiene un motivo y una razón de ser y existir. No romperé ese equilibrio.

Hoy me respetaré a mí mismo. No me juzgaré, no tendré contacto con personas tóxicas, no contaminaré mi mente con pensamientos dañinos (respetaré mi mente) y, si tengo algún hábito destructivo, sea cual sea, será un día para descansar y desconectarme de él, respetando así mi cuerpo biológico, que es el templo de mi espíritu, el templo donde habita mi dios, que soy yo mismo.

Reflexión:

Una mente espiritual es una mente flexible.

El respeto integral promueve una moral integral (el respeto por todo y por todos). Quien respeta a los demás posee la capacidad de respetarse así mismo.

El respeto es, en sí mismo, un valor moral de suma importancia para lograr una armoniosa interacción social. Recuerda que el respeto siempre es una vía de doble sentido: va y viene.

El respeto puede ser entendido y experimentado desde diferentes espectros. Lo podemos entender como un valor moral que nos lleva a venerar a cada una de las personas, seres, cosas y situaciones que se manifiestan en nuestra realidad, actuando para con ellas en reciprocidad con el valor que les impregnamos, generando así la armonía necesaria para vivir en sociedad. También puede ser experimentado como una condición espiritual, o un estado álmico, en la que simplemente damos un valor superior trascendental a todo lo que existe y se manifiesta, por el único hecho de existir y suceder.

Palabra clave:

Respeto

Veneración, aprecio, tener miramiento, consideración y reconocimiento de que todo es digno y debe ser tolerado.

En otra época significó «mirar de nuevo».

Expansión:

«Mi observación, aceptación y respeto se expande a todo lo que habita dentro y fuera de mí».

Frases:

«Reconócete a ti mismo tal como eres y te verás en todas partes: lo único que tienes que hacer es limpiar la casa».

Gangaji.

«El respeto fue inventado para cubrir el espacio vacío donde debería estar el amor».

León Tolstoi

Mantra:

«Yo SOY lo que respeto».

Afirmación:

«De la semilla de mi respeto nace mi agradecimiento».

Tres minutos de meditación