

21 Exercícios espirituais

(inspirados por entidades do outro lado do véu)
para situações comuns causadoras de aflição

Vitorino de Sousa

www.sistemaanura.com

INTRODUÇÃO

Os exercícios que se seguem foram preparados para si com base no que foi dito em trabalhos de sala, um pouco por todo o país e também no Brasil. Estas sessões de trabalho têm vindo a ser preenchidas com uma palestra sobre um determinado tema. Na segunda parte, é proposto um exercício sobre esse tema com o intuito de regularizar, em todos os presentes na sala, tudo o que concerne a esse aspecto do comportamento humano. É esse material que encontrará nestas páginas, depois de ter sido adaptado, uma vez que um exercício feito ao vivo é exposto de maneira bem diferente.

Os exercícios são sobre os seguintes temas: Co-criação, Perdão, Abundância, Dramas pessoais, Mestria, Relações Doentias, Problemas de consciência, culpa o autoperdão, Abertura do Chakra do Coração, Clareza, Rejeição, Ansiedade, Criança Índigo Interna, Compaixão, Subtilização da Energia, Integridade, Solidão, Conflitos, Medo, Resgate do Ser Galáctico, Abertura do Chakra Frontal

Gostaríamos de lhe agradecer ter escolhido este livro. Esperamos que o seu conteúdo seja uma ajuda significativa na sua caminhada de retorno a Casa, pois tudo o que está escrito não saiu da cabeça de um Humano. Bem ao contrário, procede de um nível bastante mais alto.

Vitorino de Sousa

* * *

Este trabalho é uma homenagem às mulheres. Por isso, está escrito como se o leitor fosse uma leitora!

Que os seres humanos masculinos, considerem isto como um estímulo para desenvolverem a sua mulher interna.

Antes de começar com estes exercícios - ou quaisquer outros - conviria que considerasse o seguinte:

Preparativos antes de iniciar qualquer meditação:

Se quiser, acenda uma vela, queime um pau de incenso ou ponha uma música suave. Desligue os telefones, sente-se numa posição confortável, num local tranquilo da sua casa. Assegure-se de que não será incomodada.

Pouse as mãos sobre as coxas, com as palmas viradas para cima. Mantenha a coluna vertebral direita, perpendicular ao chão. Para facilitar o relaxamento, deixe descair o maxilar e os ombros. Relaxe os músculos tensos. Feche os olhos.

Por uns momentos, inspire e expire lentamente, respeitando a capacidade pulmonar. Respire pelo ventre (note se ele se eleva e afunda, ao ritmo da respiração.) Faça agora três inspirações profundas, soltando o ar como se fosse um desabafo. Cada vez que expirar, sinta-se mais descontraída.

Regresse à respiração normal, pelo ventre, respeitando a capacidade pulmonar.

Visualização de ligação ao Céu e à Terra:

Imagine agora que emite um foco de luz vermelha, partindo da base da sua coluna vertebral (local do Chakra Raiz), em direcção ao centro da Terra. Visualize, na sua tela mental, esse cordão de luz vermelha. Sinta-se ligada ao planeta. Sinta que faz parte dele e agradeça o facto de estar encarnada e de dispor da possibilidade de avançar na sua aprendizagem.

Imagine agora que emite um foco de luz violeta, partindo do alto da cabeça (Chakra da Coroa), em direcção ao centro da galáxia. Visualize, na sua tela mental, esse cordão de luz violeta. Sinta-se ligada ao cosmos. Sinta que faz parte dele e mostre gratidão por ser uma filha das estelas, encarnada na Terra. Sem isso, outras entidades não poderiam aprender através do que você está a experimentar neste planeta.

Uma vez ligada acima e abaixo, concentre-se no centro do peito (Chakra do Coração) e imagine aí uma luz verde, mesclada de rosa e dourado.

Solicite a presença do seu Eu Superior (guia, anjo da guarda, mentor, amparador) e peça-lhe que permaneça junto de si, que a acompanhe e a auxilie no trabalho que você - enquanto criada divino - está prestes a iniciar.

Antes de começar o seu trabalho, preste (muita) atenção a este excerto do Livro 6 de Kryon - *Em Sociedade com Deus* – sobre o item “Negatividade e medo”:

PERGUNTA: Como posso aprender a libertar as coisas negativas na minha vida? Desejo livrar-me de apegos, maus hábitos e dramas, mas eles parecem tão integrados em mim que é difícil avançar.

*RESPOSTA: O primeiro passo é expressar a intenção verbal (em voz alta para que a sua biologia o oiça!) de que deseja que estas coisas saiam da sua vida. A parte mais difícil é a que se segue: **tem de agir** para permitir que estas coisas se vão embora. (...) **Deve saber que todas as coisas que deseja limpar estão actualmente à espera de serem limpas!** Nada é impossível de mudar em relação à sua personalidade.*

PERGUNTA: Como posso acabar com as batalhas internas que tenho dentro de mim?

RESPOSTA: Leia a última resposta. As suas batalhas internas foram dispostas por si próprio para as poder vencer! Faça uma lista delas, verbalize que deseja solucionar a sua presença na sua vida e depois dê-se tempo para brincar. (...) Quando o Ser Superior está em comunicação consigo, a Criança Interior está a ser estimulada, pois a satisfação e o humor vão juntos dentro da mente do Espírito. Já se perguntou por que os animais no seu planeta se riem das coisas? Os Humanos são os únicos que têm um contrato com um Ser Superior e uma Merkabah pessoal. O humor é uma qualidade sagrada. Tratem-no como tal e compreendam que é necessário para a vossa paz interior. A paz interior é uma energia que substituirá totalmente o conflito interior, e você está a ponto de o conseguir! Permita que partam as coisas que o seu intelecto tanto ama, tais como a auto-compaixão e a auto-crítica. Honre-se a si mesmo e comece a rir mais.

PERGUNTA: Às vezes a vida parece tão cheia de solidão, sofrimento e tristeza. Seria uma ajuda ter um panorama maior das coisas. Porque estamos aqui? Qual é o propósito da nossa existência na Terra?

RESPOSTA: Está correcto. Se pudessem ver o grande quadro ficariam pasmados! Mencionamos muitas vezes, de forma casual, que as vossas escolhas afectarão a Totalidade. Com isto queremos dizer A TOTALIDADE. Toda a criação e tudo o que podem ver, o mais longe que possam ver, está a mudar com o que fazem neste planeta. Há dois grandes factos, ocultos para vocês: 1) O Universo (vocês e eu incluídos) criou a Terra como um catalizador de equilíbrio, que está constantemente a ser medido com propósitos, difíceis de serem descritos devido à vossa dualidade. Mas, de forma simples, a vibração deste planeta é o condutor de muitas coisas que não podem vislumbrar e que foram neutrais (nem obscuras nem luminosas) durante uma eternidade. O que você está a fazer aqui é: trazer um ligeiro equilíbrio a uma grande porção do Universo total! 2) A sua solidão, sofrimento e tristeza são parte do plano que você pôs em acção para se dar a si próprio a oportunidade de se mover através deles e fazer parte da Nova Energia. O que faz na sua vida fará a diferença na vibração do planeta; o que acontecer com o planeta afectará então a Totalidade. Far-se-á você responsável pela sua situação, tal como está agora? Ou clamará que é uma vítima? Enfrentará os seus medos, a fim de os superar e avançar no seu contrato (a razão pela qual veio à Terra)?... Deixe-me dizer-lhe o seguinte: uma vida cheia de solidão, sofrimento e tristeza é uma vida que ainda não viu o mais alto propósito de estar na Terra, e ainda não compreendeu as grandes dádivas que estão à espera. Imagine, se assim o deseja, que o seu Ser Superior, os seus guias e todas as outras entidades que o apoiam na Terra (inclusivamente Kryon) estão adormecidos, sem terem qualquer papel na sua existência porque você se sente bastante incómodo. Mas quando vocês se levantam e começam a usar as dádivas de consciência do Espírito nesta Nova Era nunca mais voltam a estar sós, o vosso sofrimento transforma-se em paz e a vossa tristeza desaparece. Pense sobre isto: você está actualmente a perpetuar o seu incómodo, alimentando com estes pensamentos as suas células. Sente frequentemente auto-comiseração quando diz às pessoas quantos problemas tem? Comece a compreender que todo o seu ser,

tanto biológico como espiritual, responderá a cada palavra e cada acção. Se o seu ser o ouve a desfalecer, é isso que produzirá! Esta é a razão pela qual você tem tanto poder expressando a sua intenção pura para se curar a si mesmo! Você é muito honrado pela sua vida e pela sua pergunta. De facto está iminente uma mudança maior para si, se é que está à procura de respostas com uma intenção pura.

Por favor, integre isto no seu pensamento. O Todo agradece!

E, agora, não leia este livro; sirva-se dele!

MEDITAÇÃO PELO PLANETA TERRA

O caminho de retorno à essência pessoal, o aumento do grau de luz que está a conduzir-nos ao reencontro com o Eu Superior, tem como objectivo não só a iluminação pessoal, mas também a ascensão da Terra. Assim, sempre que se sentar, individualmente ou em grupo, para fazer um trabalho espiritual, seja qual for o seu género e objectivo, **antes de começar**, lembre-se de fazer o seguinte:

Visualização 1

Coloque as mãos juntas sobre as coxas, com as palmas viradas para cima.

Imagine que, um pouco acima da concha das suas mãos, flutua o planeta Terra, girando lentamente.

Com o intuito de activar a compaixão, relembre brevemente tudo o que a Terra teve (e tem!) de suportar para que os Humanos pudessem evoluir.

Visualize uma luz dourada que, partindo do seu Chakra do Coração, se desloca através dos braços até aos chacras das palmas das mãos.

Concentre a atenção na palma das mãos e irradie conscientemente o seu amor para o planeta.

Veja a Terra a absorver a energia de amor que lhe está a enviar, sabendo que essa vibração irá ser utilizada no desanuviamento da aura planetária.

Visualização 2

Imagine que, no centro do peito, ao nível do Chakra do Coração, existe um diafragma, como se fosse um obturador de uma câmara fotográfica.

Pouco a pouco, visualize esse diafragma a abrir-se totalmente, até abranger toda a superfície do peito.

Então, de dentro desse sacrário, sai um foco de luz dourada que vai envolver o planeta Terra, que gira lentamente, cerca de 30 cm à frente do peito.

De dentro do Chakra do Coração, faça sair um foco que envolva totalmente o planeta.

A Terra vai girando, e todas as partes dela recebem o seu Amor, a alta vibração que está a emitir com um sentido de compaixão e de solidariedade, de companheirismo, de identificação e de igualdade.

Mantenha-se nesta dádiva durante o tempo que achar conveniente.

PEQUENO TEXTO DE APOIO
Excerto de uma palestra sobre a subtilização da energia
(Espaço Nova Dimensão, Aveiro, em 8 de Maio de 2004)

O corpo da Terra é esférico, essencialmente composto por água, onde flutuam alguns continentes; o corpo do ser humano é essencialmente composto por água, e tem uma cabeça, dois braços e duas pernas. São duas formas diferentes de manifestação física e de materialização da energia. A diferença de forma e tamanho físico em nada perturba a relação entre a entidade chamada Humano e a entidade chamada Terra. Para um propósito superior, cada entidade criou, ou ajudou a criar, a sua própria forma física. Ora, se isto é válido para os Humanos e para o planeta Terra, é válido, também, para os outros planetas deste sistema solar e dos outros sistemas, é válido para a nossa estrela e para todas as outras estrelas e todos os outros corpos celestes desta galáxia e das outras. Todos são seres vivos em diversos estádios de desenvolvimento. São, todos eles, manifestações do Espírito, a grande fonte que não conseguimos definir e, por isso, a designamos de várias formas. Então, retribua ao planeta Terra, tudo o que tem recebido dela ao longo das múltiplas reencarnações. Faça-o sem sentimentos de inferioridade, sabendo que, ao nível da altíssima vibração a que chamamos Amor, não há diferenças; há, sim, manifestações que podem ser bastante diferentes umas das outras. Procure aceitar que a cor de pele do seu irmão negro, amarelo, vermelho ou branco, é apenas um pequeno detalhe; na essência não há diferença nenhuma. Reconheça isto para que, quando vierem as tribos extraterrestres, você não caia na rejeição promovida pelo medo que conduz à violência. Esteja preparada para lhes dar as boas-vindas como irmãos estelares que, finalmente, se manifestam no plano físico, abertamente. A casa do Pai tem muitas moradas!

Os 21 exercícios espirituais
(inspirados por entidades do outro lado do véu)
para situações comuns causadoras de aflição

Exercício 1 - Sobre a co-criação¹

Este exercício relaciona-se com as dificuldades e os obstáculos que se levantam à realização e à manifestação das co-criações (declarações em voz alta perante o Espírito) que você venha a proferir no futuro. O acto de co-criar é consciente mas, em certos casos, algumas dificuldades se levantam. Assim, propõe-se o seguinte:

Veja o Chakra do Coração como esfera de luz dourada, como se não houve mais nada dentro do espaço interno do corpo.

Essa esfera irradia poderosamente, criando uma vibração por onde se deslocam os seus guias e amparadores - aqueles que se mobilizaram para registrar e dar provimento à seguinte verbalização, que vai fazer em voz alta:

Perante o Espírito, determino a remoção incondicional de todas as dificuldades, de todos os bloqueios, de todas as resistências, de todas as manobras de boicote, capazes de impedir ou de adiar a manifestação esplendorosa do resultado das minhas co-criações.

Agora, fique em silêncio durante alguns minutos.

Internamente, reforce a convicção de que pretende ver removidas todas essas impurezas. Tenha presente que não só verbalizou a sua remoção como se permitiu a sua eliminação.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto de uma canalização de Kryon (por Lee Carroll)
(Indianápolis, Indiana, USA, em 4 de Abril de 2004)

Para alguns de vocês, a definição de co-criação e a seguinte: "Um processo espiritual mediante o qual eu decido aquilo de que preciso, que rezo para o obter e que Deus me concede. Portanto, Deus e eu criamos aquilo que era necessário para a minha vida. Eu sou um ser humano e, por isso, faço pedidos humanos; depois, o Espírito proporciona-me os meios de eu os satisfazer". Esta definição é uma abordagem da existência muito característica de uma vida de 4D mas, na Nova Energia, não ira funcionar. Considerem antes a seguinte definição de co-criação: "Um processo natural mediante o qual se dá uma fusão entre a consciência humana e divina. Há um plano oculto que se manifesta e que representa o maior bem para o indivíduo e para a humanidade - um plano complexo e interdimensional, que está acima da sabedoria do ser humano em causa, mas que se revela através dessa fusão divina. Isto pode traduzir-se numa vida com paz e alegria para o indivíduo, que continuará a mudar e a crescer espiritualmente enquanto a fusão se mantiver". É tempo de examinarem a forma como rezam. Mais uma vez, a oração que sugerimos e a seguinte: "Querido Deus, mostra-me o que é necessário eu saber". Depois, quando receberem a resposta, compreendam que ela é perfeita para vocês. Não decidam, à partida, quem vocês são, por que razões estão aqui, o que deviam estar a fazer, nem que passo devem dar a seguir. Uma abordagem deste tipo e muito limitativa! Pensem que há um plano mais grandioso, que o vosso Eu Superior conhece e que é o objectivo - uma coisa que vocês não sabem o que é, algo que não vêem... mas que podem realizar!

* * *

Nota fundamental

Sempre que co-criar uma intenção não se esqueça de solicitar a remoção das resistências

1 - "Reunião da Família com Kryon" na Pousada da Juventude de Catalazete, Oeiras, 3 de Janeiro 2004.

(Pode usar o texto sugerido acima ou outro similar, criado por si.)

A este respeito, note o que Kryon canalizou, no Monte Mariposa, Algarve, em 10 de Janeiro de 2004, quando, depois de se ter manifestado a intenção de co-criar a mestria em cada um dos presentes, se acrescentou a eliminação de todas as resistências inconscientes:

A segunda parte do pedido que fizeram, ou seja, a remoção daquilo que impede a mestria, é muitíssimo mais importante, neste momento, do que propriamente a intenção de recuperar e expressar a condição de mestres. Assim, ouçam o vosso coração... Auscultem o vosso coração e tenham a coragem de reconhecer o que está a impedir a assunção da mestria. Poderíamos dizer que a mestria é resultado inevitável da remoção disso que a impede... Todos os estados superiores são uma consequência lógica da eliminação das "impurezas". Portanto, é perfeitamente óbvio que nenhum desses estados será atingido enquanto permanecerem impurezas, resistências, etc. Vocês poderão não saber como as eliminar, mas podem decidir que as querem eliminar!... O "como" eliminá-las não vos diz respeito... deixou de vos dizer respeito.

Como compreenderá, é completamente legítimo que você solicite paz, equilíbrio, tranquilidade e serenidade para a sua vida. Mas, para que essas sementes cresçam e se desenvolvam, é fundamental que o terreno esteja preparado, senão corre o risco fazer essa declaração para o Universo e, depois, distraidamente, boicotá-la através de um comportamento inadequado, feito de hábitos adquiridos. Por isso, nunca se esqueça:

A chave da mudança está na alteração da sua maneira de pensar.

Exercício 2 - Sobre o perdão²

Trate de visualizar alguém das suas relações, presentes ou passadas, a quem necessita de perdoar, alguém que a magoou, atraíçoo, ofendeu, abandonou, etc.

Por uns momentos, mantenha na sua tela mental essa "personagem principal" do seu drama terreno, por quem ainda sente ódio e raiva, ressentimento e desdém.

Procure ver essa pessoa - que costuma receber o seu ressentimento - não como a "personagem principal" mas sim como um "actor" cósmico.

Veja-a como um anjo disfarçado de ser humano, incapaz, portanto, de odiar, magoar, trair, desprezar, abandonar, etc.

(Lembre-se de que todos nós proporcionamos experiências uns aos outros para que, uns e outros, possamos aprender e, assim, nos aproximarmos da Essência. Lembre-se, ainda, que essas experiências por vezes são dolorosas.)

Mantendo essa pessoa na tela mental, diga em voz alta o seguinte:

A natureza que reconheço em ti é incapaz de agir contra a Lei. No entanto, na condição de Humanos, as coisas podem não ter corrido muito bem entre nós. Assim, reconhecendo essa condição espiritual, perdoo-te - incondicionalmente - todo o sofrimento que me possas ter proporcionado nesta vida e noutras vidas, neste planeta e noutros planetas. Espero, também, que me perdoes o que te desagradou na minha conduta. Com isto, te liberto e me liberto, para podermos prosseguir na busca da Luz, escolhendo os caminhos

2 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro "Pallas", Caldas da Rainha, em 4 de Outubro de 2003.

que nos parecerem mais correctos. Considero-te totalmente desvinculado do carma que nos uniu. Vai em paz para que eu possa prosseguir em paz.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto do Livro 2 de Kryon (Lee Carroll) - Não pense como um Humano

O que poderiam fazer da ansiedade que experimentam em relação àqueles com quem convivem e que, aparentemente, vos magoaram? «O que devemos fazer com isto?», poderão perguntar-se. Este medo é, na realidade, um dos mais fáceis de eliminar. Tragam à vossa mente os Humanos que vos causam ansiedade e tornem-nos reais diante de vós. Considerem aqueles que, de alguma forma, vos magoaram no passado. Ponham-nos na vossa frente, olhem para eles e tratem de os amar pelo que são, na realidade. Perdoem-lhes... e vejam o que acontece! Não é preciso que essas pessoas estejam presentes, pessoalmente, diante de vós para se produzir a energia da lição cármica. Assim sendo, quais são as consequências deste perdão?

- 1) *A bolha negra desaparecerá. Então, sim, poderão aspirar ao prémio que estava guardado no seu interior; o carma será libertado e desaparecerá para sempre.*
- 2) *Uma vez dissipada a energia cármica, estes indivíduos deixarão de exercer qualquer efeito sobre vós.*
- 3) *Embora seja algo mais difícil de explicar, certo é que, uma vez «desmontado» o mecanismo cármico, essas pessoas alterarão, de facto, as suas interações convosco a partir desse momento.*

Exercício 3 - Sobre a abundância³

Comece por visualizar o seu corpo como se fosse um corpo de cristal, translúcido.

Imagine que uma esfera de luz dourada flutua lentamente no espaço onde está sentada. À medida que se vai movendo à sua volta, essa esfera acaba por passar em frente do seu Chakra do Coração, para onde emite um foco de luz, que vai acender uma estrela dourada no interior do seu corpo de cristal.

O contacto com essa alta vibração prepara-a para se sintonizar com a vibração sublime do seu Eu Superior, das entidades que a apoiam - os guias, enfim, a Família.

Essa vibração dourada integra a verdadeira noção de abundância, residente neste nível dimensional.

Ao elevar a sua vibração através da luz dourada, você contacta esse nível dimensional superior, ganhando a possibilidade de aceder à noção de abundância que lhe corresponde.

Uma vez que agora você está ligada, através do coração, à vibração desta dimensão espiritual, apenas tem de manifestar a sua intenção, declarando em voz alta:

Que esta noção de abundância do meu Eu Superior se manifeste e permaneça em mim, libertando-me da noção de escassez.

3 - “Reunião da Família com Kryon” na Associação dos Amigos da Arte, Santos, Brasil, em 16 de Novembro de 2003.

Com isto, você usa o sagrado livre arbítrio para declarar o desejo de que esse atributo se integre na sua consciência e se manifeste no tipo de vida que experimenta nesta dimensão terrena.

É isso o que determina e decreta com as suas palavras.

É isso o que reivindica às entidades que a acompanham neste exercício.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto do Livro 3 de Kryon (Lee Carroll) - A Alquimia do Espírito Humano

Há vários atributos da co-criação que vocês devem relacionar com a vossa cultura, para melhor poderem compreender estas coisas. O primeiro é a abundância. O Espírito utiliza esta palavra com o significado de “suficiência numa base quotidiana”. Ora, se vocês estão sempre no “agora”, também cada dia está. Suficiência, portanto, significa suficiência para a vida, tal como se vive no “agora”. Isto é abundância. Embora esta seja uma das novas ideias mais difíceis de compreender, é algo que, efectivamente, podem compreender. Ao “graduarem-se” como Humanos da Nova Era, começarão a aprender como criar a própria abundância.

Exercício 4 - Sobre os dramas pessoais⁴

Inicie este trabalho procurando ver-se, a si e aos outros, não como um ser humano, mas como aquilo que, realmente é: um ser cósmico e divino, temporariamente na condição de criatura terrena.

Procure sentir a Família Cósmica, e saiba que faz parte dessa Família.

Decida que a matéria densa do seu corpo não a separa do corpo energético das entidades que estão junto de si, neste momento.

Elimine o sentido de separatividade, reconhecendo que tudo é energia, apenas vibrando em distintos comprimentos de onda.

Reconheça que você apenas tem uma maior percentagem de energia densa (matéria) do que as entidades que a rodeiam.

Dissolva a noção que tem sobre si mesma, permitindo fundir-se com o seu Grupo de Apoio presente.

Pouco a pouco, veja essa “nuvem” energética sobre a forma de uma vibração dourada.

Quando se sentir identificada com essa vibração e integrada nela, declare o seguinte em voz alta:

Reivindico a capacidade de me afastar dos dramas pessoais, de ganhar outro ângulo de visão e de apreciação, para poder reconhecer o que está em desequilíbrio.

Com isto pretendo reconhecer o que precisa de ser feito ou o que é preciso parar de fazer.

4 - “Reunião da Família com Kryon” na Pousada da Juventude de Catalazete, Oeiras, em 16 de Dezembro de 2003.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da palestra sobre os dramas pessoais
(Pousada da Juventude de Catalazete, Oeiras, em 16 de Dezembro de 2003)

Nesta altura colocam-se grandes desafios porque, para ascender, é necessário um estado de equilíbrio interior muito forte. Ora, esse equilíbrio, esse estado de “curado” é conseguido através da autotransformação. De facto, o que nós temos de fazer não é curarmo-nos, o que nós temos de fazer é transformarmo-nos!.. Porque a cura é a consequência da transformação. O que acontece é que, como a autotransformação dá muito trabalho - e, às vezes, dói - nós preferimos a dor da “não-cura”... E tomamos comprimidos, cápsulas, injeções e coisas no género, para tentar disfarçar a dor que está lá como um sinal da falta de transformação. E nunca mais nos transformamos!... Temos milhares de anos disto; depois, lamentamo-nos que não estamos curados, que não temos bem-estar, etc. Como se o bem-estar fosse uma coisa que caísse do céu!... E achamos que temos azar porque os anjos... Deus... ou seja lá quem for, não nos dá esse bem-estar, por mais que a gente peça, por mais que isso seja o tema central das nossas orações.

Por isso é que Kryon vem falar na co-criação. O prefixo “co” implica, pelos menos, dois.... Então, um faz uma parte, e o outro faz a outra. E a nossa parte é ter a intuição suficientemente desenvolvida para percebermos o que temos de fazer... e, depois, fazer! Ou seja, resolver as questões pendentes, que estão na nossa vida à espera de que sejamos capazes de dar a “resposta dourada” que, como costume dizer é a resposta para aquela situação. Só há uma. A resposta “100%” é só uma. Há, claro, respostas “90%”, “80%”... “10%”... “menos 5%”... “menos 30%”... Também há essas, que são as respostas daquele tipo a que costumamos dar o nome de “chover no molhado”! Ou seja, a repetição do padrão: repete... repete... repete. Cada vez que repetimos um padrão, estamos a dar uma resposta “abaixo de zero”, digamos assim. E, evidentemente, não se avança coisíssima nenhuma; pelo contrário, cristaliza-se o que havia para mudar.

Exercício 5 - Sobre a mestria⁵

Na sua versão superior você, simbolicamente falando, é um Anjo Dourado, sentado num Trono Dourado, no alto de uma Escadaria Dourada!

Na sua versão superior, você é um Mestre.

Concentre-se nessa mestria potencial, naquilo que também foi chamado o “tesouro”.

Assuma que esse tesouro ainda está guardado na Sala da Abundância, porque você não o reivindicou.

Decida-se a fazer agora essa reivindicação.

Perante as entidades que a rodeiam, ponha a sua mão direita sobre o coração e diga em voz alta:

Caras amigos, pretendo ser preparada para assumir a minha mestria, pois essa é a única forma de estar em condições de cumprir o objectivo que me trouxe a este planeta. Esta é a minha intenção inabalável.

* * *

5 - “Reunião da Família com Kryon” no Monte Mariposa, Algarve, em 10 de Janeiro de 2004.

PEQUENO TEXTO DE APOIO
Excerto de uma canalização de Kryon
(Monte Mariposa, Algarve, em 10 de Janeiro de 2004)

Saudações, meus caros Mestres.

Já vai sendo hábito apresentar-me como “Kryon do Serviço Magnético”, um Mestre Magnético... um Mestre que sabe tudo sobre o magnetismo humano, e que, agora, se apresenta perante Mestres na Vivência Humana... que acabaram de pedir a sua mestria! É interessante a situação de Mestres pedindo a mestria!... Mas isso é devido, apenas, à circunstância - transitória - em que vocês se encontram. Como sabem, essa situação - por força das regras do Jogo que escolheram jogar - impede-vos de terem consciência da vossa verdadeira natureza e verdadeira dimensão. Então, o que estão a pedir é, apenas, a recuperação da consciência da mestria. Os vossos movimentos enquanto mestres estão limitados... as vossas opções enquanto mestres estão limitadas e, realmente, só poderão comportar-se como mestres quando tiverem plena consciência de que são mestres. Assim, hoje, eu vou falar para mestres! E um mestre não precisa de se questionar. Muito menos, um mestre não precisa de sofrer. Um mestre tem apenas de viver - neste caso encarnado no planeta Terra - e observar... Observar e ficar quieto. Mas este “ficar quieto” - e porque estamos a falar de um mestre - significa “irradiar”, tal como um farol não tem de fazer absolutamente mais nada senão emitir luz. Esta é uma imagem que já foi sobejamente utilizada, e que, talvez por isso, pode ter sido banalizada. Mas continua a ser a analogia mais perfeita do que se pretende. Diria que a movimentação humana, a agitação humana, o frenesim humano, o excesso de “fazer” humano é um mecanismo de compensação de quem é incapaz de obter os mesmos resultados não fazer rigorosamente nada.

Exercício 6 - Sobre as relações doentias⁶

Considere como “relação doentia” uma experiência vinculativa e limitadora. Admitindo que a pessoa que está a desempenhar o papel de “dominador” ainda permite que você se movimente livremente (o que, por vezes, deixa de ser possível), decerto sente, apesar disso, um forte laço psíquico com ele, que perturba a vivência da sua liberdade. Então, como poderá libertar-se desse vínculo?

Convoque a imagem do “dominador” para a sua mente (sem que isso não lhe provoque agitação emocional), e prepara-se para cortar todos os laços doentios com essa pessoa.

Veja-se como uma criança, que o “dominador” segura firmemente nos braços. A expressão dele mostra claramente que não pretende que a criança lhe seja retirada. Julga-se dono dela e considera-a essencial para o seu equilíbrio. Acredita que não consegue viver sem esse sentido de posse. O “dominador” é, pois, alguém que vive numa atitude defensiva, o que gera animosidade e agressividade.

Imagine agora que está num teatro. Coloque o “dominador” no centro do palco, sem esquecer que a criança que ele aperta nos braços é você mesma.

Neste momento, entra no palco um portentoso Ser de Luz, pleno de serenidade e paz. Ao aproximar-se, o “dominador” recua como se adivinhasse o que vai acontecer. De facto, o Ser de Luz retira docemente a criança dos braços do “dominador” que, perante tamanho poder, não esboça qualquer resistência.

6 - “Reunião da Família com Kryon” na Pousada da Encumeada, Ilha da Madeira, em 18 de Janeiro de 2004.

Segurando a criança com o braço esquerdo, o Ser de Luz apoia a mão direita no alto da cabeça do “dominador”, restabelecendo assim da ligação aos planos superiores e dissolvendo-lhe os padrões de posse, o que o impede regressar à postura de controlo. O Ser de Luz despede gentilmente o “ex-dominador”, sugerindo-lhe que retome tranquilamente o Caminho, há muito tempo interrompido pelo seu sentido de posse.

Agora, tirando partido da alegria de estar nos braços desse Ser de Luz, diga-lhe em voz alta:

Meu anjo, declaro a minha soberana intenção de ser preparada para não mais atrair qualquer tipo de relações doentias, sejam familiares, profissionais ou afectivas. Eu sou um ser livre e pretendo expressar a magnificência dessa condição sem qualquer restrições.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO
Excerto da Canalização de Kryon
(Ilha da Madeira, em 18 de Janeiro de 2004)

Qualquer iniciativa que decidam empreender para se libertarem. No actual ponto de desenvolvimento dos Humanos, isso não é fácil, porque as tramas sociais são extremamente poderosas, e os Seres Humanos ainda não têm a auto-estima suficientemente desenvolvida para não se deixarem perturbar pelos complexos de culpa gerados por um corte de relações com os familiares próximos. “Amar pai e mãe” continua ser válido, mas resta saber dentro de que contexto. No verbo amar não cabe qualquer tipo de submissão. O verbo amar implica respeito mútuo; implica que os Seres Humanos se respeitem no plano físico com o mesmo grau de transparência com que os Seres Superiores se respeitam no seu respectivo plano... Mais uma vez se aplica aqui a máxima “Em cima tal como em baixo”. Esse respeito tem de ser manifestado independentemente dos trajes e das “fardas” que as religiões, os partidos políticos e outras organizações terrenas vos levaram a usar. Nenhum ser humano, que ame incondicionalmente outro ser humano, tem o direito de permitir a perpetuação de um vínculo doentio. Todos os seres são livres por natureza. Mas se, acaso, se prendem a si mesmos através de laços doentios, será sempre uma prova de amor incondicional o outro pólo do relacionamento procurar pôr um ponto final no relacionamento, de uma forma saudável e legítima. Mas, para que isso aconteça, é preciso que o pólo que está pronto para “cortar” se tenha apercebido da situação...

Exercício 7 - Sobre os problemas de consciência, a culpa e o autoperdão⁷

Este exercício tem a ver com os problemas de consciência, algo que está directamente relacionado com o sentimento de culpa, e, portanto, com o autoperdão. O autoperdão (um dos aspectos do perdão) é uma prática fundamental, para a recuperação das capacidades e dos atributos do ser humano. Dado que o ser humano é o início e o fim de todas as coisas, é claro que o perdão tem de começar por si mesma. A necessidade de autoperdão prova que você não está em paz com a opção que tomou. Mas é escusado sentir culpa por ter tomado uma decisão errada. Um Mestre não tem problemas de consciência - entendendo-se “mestre” como alguém que se transformou no seu próprio Anjo Dourado. Portanto:

Visualize-se a si mesma na sua frente (como se estivesse a ver-se espelho).
Sinta compaixão por esse Ser que a si mesmo se mobilizou para desempenhar várias tarefas na Terra.

Por vezes acertou, por vezes errou. Sorria-lhe amigavelmente e, em voz alta, declare o seguinte:

7 - “Reunião da Família com Kryon” na Pousada da Juventude, Oeiras, Portugal, 22 de Janeiro 2004.

Reconheço que sempre fizeste o melhor que sabias e podias; admito que nem sempre as opções e as escolhas foram as mais acertadas. Mas foram as possíveis. Pelo menos, ao nível da intenção, sei que pretendias fazer o melhor, pelo que o momento da escolha ficou carregado com essa intenção. Portanto, perdoo-te por não teres sido capaz de dar respostas mais luminosas. Amo-te incondicionalmente e tenho orgulho de ti, porque te atreves a viver na Terra sem teres consciência da tua verdadeira natureza cósmica.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da palestra sobre os problemas de consciência
(Pousada da Juventude, Oeiras, 22 de Janeiro 2004)

Qualquer tarefa, por muito desagradável que possa ser, é o Espírito a manifestar-se. Não há nada fora do Espírito, desde o máximo da luz até ao máximo da sombra. Desta forma, todas as nossas acções, nesta vida e nas outras, estão algures num ponto intermédio... umas vezes mais para o lado positivo, outras vezes mais para o outro negativo. E tão lícita é uma atitude como qualquer outra. Dado que não existe maldade mas, apenas, níveis de consciência, parece óbvio que cada Ser faz as suas escolhas no limite do seu nível de consciência. Ou seja, raras são as situações em que qualquer Humano não dá o melhor de si, o que não quer dizer que, posteriormente, não venha a verificar que esse “melhor de si” é ou foi bastante insuficiente. Mas, naquele momento, não podia ter dado mais. Desta forma, analisar posteriormente as escolhas feitas e julgá-las à luz da evolução entretanto conseguida, é um mero exercício de masoquismo!

Exercício 8 - Sobre a Abertura do Chakra do Coração⁸

Uma das condições essenciais para você poder contactar com o seu Ser Superior - a quem temos vindo a chamar Anjo Dourado - é ter o Chakra do Coração equilibrado. Sem isso, as co-criações (declarações verbais de intenção) dificilmente terão o resultado esperado. Ora, como o Chakra do Coração é algo que se vai abrindo progressivamente, propomos outro movimento nesse sentido, o qual será acrescentado àqueles que, eventualmente, já tenha feito com o objectivo de desbloquear essa dimensão de consciência. Se nunca praticou qualquer exercício deste tipo, aproveite para começar este trabalho. Assim:

Concentre a atenção no Chakra do Coração, que representa a Essência do Ser.
Coloque a mão direita sobre o centro do peito.

(Este gesto significa querer tocar a Essência. É um contacto entre as dimensões - a física, onde está a mão, e a etérica, onde está a Essência.)

Dado que nada se faz - realmente - sem a participação de quem nos ajuda desde o outro lado do véu, visualize o seu Anjo Dourado na sua frente.

Repare que essa entidade também traz a mão sobre o peito, manifestando assim a sua igualdade em relação a si.

Quando o Anjo Dourado chega junto de si, levanta a mão esquerda, convidando-a a fazer o mesmo.

As duas mãos esquerdas tocam-se, fechando assim o circuito energético.

Sinta o seu Chakra do Coração a abrir-se como uma flor, estimulado pela energia vinda da entidade que está junto de si.

8 - “Reunião da Família com Kryon” no Centro Social de Apoio de Oeiras, em 19 de Fevereiro de 2004.

Sinta, o mais profundamente possível, a emoção gerada pela fusão com o seu Anjo Dourado.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto do Livro 9 de Kryon (Lee Carroll) - Os Novos Tempos

Como podem saber se estão a crescer espiritualmente? É muito fácil. Vamos repetir o que já dissemos antes, porque vocês passam a vida a fazer as mesmas perguntas. Agora, porém, há uma atmosfera interdimensional; muitas coisas que só aparentemente conheciam, serão agora reveladas. Deixem-me perguntar o seguinte: Que opinião têm acerca do vosso passado? Nós, como sabem, vemos isso no «agora». Portanto, a energia do passado está no «agora». Como estão vocês a manejar essa antiga energia no «agora»? Considerem os acontecimentos que originaram aquilo que vos perturba presentemente. Acaso carregam energias que já não deveriam estar presentes? Talvez já não faça sentido estarem irritados com pessoas com quem se cruzaram há imenso tempo. Odiá-los, talvez não seja a melhor opção... mas é precisamente isso que muitos fazem. Talvez evitem abordar estes assuntos, não obstante o Espírito está ao corrente do que se passa. Como têm vindo a lidar com o passado? O vosso passado não é, de todo, o vosso passado; está a ocorrer «agora»!

Exercício 9 - Sobre a Clareza⁹

Imagine que está num local fechado e escuro.

(Essa escuridão, não simboliza necessariamente coisas terríveis, simboliza a confusão que faz com que você veja coisas terríveis. É a falta de clareza - ou seja, a falta de sabedoria - que a leva a ver coisas inexistentes e a julgar que elas são reais. Pior ainda, a crer que são importantes!)

Mas essa escuridão não é uma barreira intransponível, é, apenas, uma simples cortina preta. Você sabe que, do outro lado, está o Anjo Dourado, o Portador da Luz.

Na sua visualização, mantenha-se onde está, encarando a escuridão. Agora, decida que se faça algo que, sozinha, você é incapaz de fazer. Dirija-se ao Anjo Dourado que está do outro lado do véu escuro e, em voz alta, diga-lhe o seguinte:

Meu querido Espírito, declaro a minha firme decisão de que retires a cortina que nos separa. Pretendo ter uma percepção da tua presença e, com isso, poder ver-me como realmente sou.

Fique imóvel e prepare-se para ter a percepção que pediu.

(Seja qual for a imagem que receber, ela será sempre simbólica. Mesmo assim, contribuirá poderosamente para a aproximação do outro lado do véu. Evite pensar que essa imagem é uma invenção sua!)

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon,
(Monte Mariposa, em 21 de Fevereiro de 2004)

9 - “Reunião da Família com Kryon” no Monte Mariposa, Algarve, em 21 de Fevereiro de 2004.

Olá, meus anjos. Eu Sou Kryon do Serviço Magnético.

É bem certo que alguns dos presentes se tenham surpreendido com o que surgiu perante a sua visão inter-na, depois que a cortina foi afastada para o lado. Para alguns poderá ter sido uma experiência forte, decisiva, no sentido de reconhecer - o que é fundamental, neste momento, para qualquer ser humano - reconhecer que ele é a luz!. Remover a cortina significa «ver-se ao espelho». Significa ver a matriz. E, quando um ser humano consegue ver a esplendorosa configuração, a natureza e a essência da sua matriz, fica bastante bem colocado para avançar decididamente no seu processo evolutivo, uma vez que passou a dispor da suprema referência. Não mais uma referência externa, de algum deus, de alguma entidade, de algum santo, mas algo que lhe diz respeito e o reflecte directamente. E se o projecto e o objectivo da saga do ser humano é voltar para a Luz de onde partiu, esta experiência significa um enorme ganho de quilómetros - isto para utilizar uma imagem do plano físico! Se o objectivo do ser humano é reconhecer a sua essência - a qual foi sendo perdida progressivamente para que pudesse cumprir a missão para a qual se disponibilizou - então, esta pequena visualização poderá ser extremamente significativa.

Exercício 10 - Sobre a Rejeição¹⁰

Imagine que está perante o seu Anjo Dourado - o Seu Eu Superior - que surge de uma névoa dourada. As suas feições são as que você tem neste momento.

(Reconhecendo a realidade deste Ser, você neutraliza a sombra, pois nada resiste à magnificência da Luz; não há "complexo de rejeição" que subsista ao reconhecimento da Essência.)

Olhe para esse Ser com naturalidade e respeito, sem qualquer vestígio de adoração, pois ele nada mais é do que a sua versão mais sublime, aquele que tem a capacidade de transformar os seus padrões de funcionamento.

Tente que essa imagem não fuja do seu ecrã interno.

Contemple o seu Anjo Dourado como a obra de arte que é, permitindo que a serenidade dele se instale e se manifeste no seu coração.

Quando se sentir preparada, diga em voz alta:

Reconheço-te! Tu és eu, noutra dimensão. Apenas pretendo integrar em mim esta certeza, para não mais sentir qualquer sentimento de rejeição. Por favor, ajuda-me a satisfazer este desejo que, afinal, tu mesmo me inspiraste.

Limite-se a ficar tranquila na contemplação desse Ser, nesse auto-reconhecimento, durante o tempo que achar confortável.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon
(Centro Social de Apoio de Oeiras, em 4 de Março de 2004)

O ser humano nunca foi capaz de fazer nada sozinho. Durante muito tempo acreditou que sim, que podia... A partir de agora, porém, chegou o momento de reconhecer que é necessária a co-laboração. Chegou o momento de trabalhar para juntar o que só aparentemente tem estado separado. Essa separação é aparente para uma parte (o Anjo

10 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Social de Apoio de Oeiras, em 4 de Março de 2004.

Dourado), mas é sentida completamente real para a outra (o ser humano). Portanto, parece perfeitamente natural que quem nunca saiu da verdade (o Anjo Dourado), tenha a possibilidade de orientar quem está iludido (o ser humano). Então, registem essa imagem e saibam que a capacidade de a contactar não está do outro lado do véu. Quem desprezaria o alvitre de um Grande Mestre?... Mas, para aceitarem esse alvitre, primeiro têm de se convencer que contactar com o Grande Mestre está a tornar-se numa coisa perfeitamente banal. Ou, pelo menos, há toda a possibilidade de que assim venha a ser. Mas também há a total possibilidade de que não seja assim. A escolha entre uma coisa e a outra não compete ao Anjo Dourado. O Anjo Dourado não tem escolha! E, porque não tem escolha, não tem livre-arbítrio! O amor é tal, que não tem outra alternativa senão esperar que o seu representante humano abra o coração! O amor é tanto que tem de respeitar que o ser humano pode não querer abrir o coração! É por isso que dizemos que a bola está do vosso lado! A capacidade potencial que vocês ganharam permite-nos dizer: «Agora é convosco!»

Exercício 11 - Sobre a Ansiedade¹¹

Comece por visualizar uma esfera dourada no centro do peito.

Visualize-se agora em frente dos seus dois guias, que estão de mãos dadas. Dê as mãos a ambos - formando assim um triângulo - de maneira a que a energia de cura possa fluir entre os dois lados do véu, entre eles e você, e assim promover uma acção interdimensional.

(Neste ponto, reconheça que você está na Terra, numa dimensão em que se torna difícil ter uma percepção correcta do que está ou poderá vir a acontecer.)

Mantendo-se de mãos dadas com os seus guias, olhe para eles alternadamente e diga o seguinte.

Quero beneficiar da vossa presença, amados guias, para instalar em mim a vossa calma e serenidade. Vocês conhecem a minha ansiedade e sabem que, para a eliminar, basta que eu decida nesse sentido e verbalize essa vontade. É o que estou a fazer. Fico à espera que, daqui para a frente, me digam o que tenho de fazer para colaborar na eliminação da inquietação interna.

Mantenha-se concentrada na esfera dourada no centro do peito e na imagem do triângulo formado por si e pelos seus dois guias.

Permaneça em silêncio durante algum tempo, sabendo que a purificação está a ocorrer, quer tenha ou não consciência disso.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon
(Funchal, Ilha da Madeira, em 4 de Abril de 2004)

Incutindo uma vibração suficientemente doce para que os Humanos a possam reconhecer, mas não suficientemente forte para não danificar os seus fatos espaciais biológicos, a nossa intenção sempre foi que o ser humano fosse feliz, estivesse bem, em paz, embora soubéssemos que, em certos momentos, isso era muito difícil de acontecer. E essa é a razão pela qual vos amamos tanto. E se algum dos presentes se sentir com vontade de dizer que não sabe o que é o amor, peço-lhe apenas que relembre as inúmeras condições indesejáveis,

11 - "Reunião da Família com Kryon" no Funchal, Ilha da Madeira, em 4 de Abril de 2004.

pouco recomendáveis, em que encarnou imensas vezes, apenas para colaborar num projecto através do qual se pretendia saber - porque não se sabia! - como a energia divina se comportaria em condições tão adversas. Como se comportaria a energia divina no "fundo do poço"?... Para que o Todo percebesse isso, era necessário que alguém levasse a sua própria energia divina ao fundo do poço, para que todos pudéssemos observar as reacções. Considerem que esse é o sentido da vida tridimensional no planeta Terra. Ou, pelos menos, era, pois a missão foi bem sucedida e terminou. E, a partir do momento em que terminou, todos nós aqui nos mobilizámos para vos retirar do fundo do poço. Mas - e regressando ao tema do livre-arbítrio - para podermos retirar alguém do fundo do poço é necessário que, quem está no fundo do poço, declare que quer sair de lá... Porque, se não disser que quer sair, implicitamente está a dizer que quer continuar lá. Ora, essa decisão não pode ser contrariada. Então, estamos aqui a dizer estas coisas e os nossos amigos da Comitiva estão a tratar de eliminar a ansiedade e a impaciência. Estas palavras são como que um comentário, estas palavras são secundárias ao que está a ser feito, quer queiram quer não, quer acreditem quer não, quer aceitem quer não.

Exercício 12 - Sobre a Criança Índigo Interna¹²

Deixar emergir a sua Criança Interna é algo essencial para você passar a ter uma vida mais pacífica, significativa e alegre, e para sentir o desejo interno de se assumir como uma Filha do Sol. A visualização que se propõe, portanto, é que você dê à luz a essa Criança:

Veja-se como se estivesse a fazer uma cesariana etérica a si mesmo.
Imagine que está a retirar, do seu próprio ventre, a sua Criança Índigo Interna.
Visualize-se a fazer esse parto, com as suas próprias mãos.

Agora, estenda os braços e ofereça essa Criança ao Sol, sabendo que faz uma dádiva ao Universo.

Fala essa entrega com serenidade, mas com toda a determinação.

Faça essa oferenda com humildade, mas com todo o poder.

Quando a tiver a Criança bem levantada, de frente para o Sol, diga em voz alta:

Pai, aqui estou! Ofereço-me e entrego-te incondicionalmente, para que assim possa regressar a Casa, para meu júbilo e para júbilo do Todo que Tu és.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto do Livro 9 de Kryon - Os Novos Tempos

As crianças (Índigo) que virão

Haverá um grupo de Seres Humanos que virá, os quais não poderão controlar. Eles pensarão de forma diferente e, vocês não gostarão de algumas das coisas que farão. Vocês não estão em condições de interceder no assunto... porque são os vossos filhos! Estão em todas as fronteiras, em todas as tribos, em todos os países e comunidades. Não fiquem pasmados se, ao longo dos próximos tempos, as crianças se reunirem para ensinarem aos adultos uma ou duas coisas acerca da paz. Quando as crianças tiverem mais poder, as coisas mudarão. Estamos a dizer isto, porque é assim. Faz parte da promessa; faz parte da solução. Haverá um tipo diferente de Seres Humanos que virão, que apertarão a mão da Divindade, dos dois lados, um Ser Humano que sabe que o coração é o centro.

12 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Social de Apoio de Oeiras, em 10 de Abril de 2004.

Exercício 13 - Sobre a Compaixão¹³

Comece por visualizar, no centro da sala, uma esfera dourada.

Veja essa esfera dourada pairando a meia altura entre o chão e o tecto, emitindo as suas radiações.

Quando sentir que a sala está totalmente tomada pela frequência dourada, imagine algumas das entidades de luz que se apresentam para colaborar no trabalho que pretende fazer. Para isso, contudo, é absolutamente necessário que o Chakra do Coração esteja aberto e limpo. Com esse intuito:

Imagine-se numa postura de total abertura, com os braços abertos na direcção ao Sol Central. Diga em voz alta:

Amados guias, declaro a intenção de que o Chakra do Coração seja activado, para que a Compaixão possa fluir em mim sem limitações.

(Com isto, você aumenta o grau de luz. Pouco importa se sente alguma coisa; tenha a certeza de que a sua intenção foi escutada.)

Agora, evoque alguém cujo comportamento, escolhas, personalidade ou modo de actuação lhe desagrade.

Imagine-a na sua frente e olhe-a com serenidade.

Em voz alta, diga-lhe:

Reconheço-te como irmão cósmico, como uma partícula individualizada do Espírito. Por isso, respeito as escolhas que tens vindo a fazer. Sei que é o melhor que consegues fazer.

Além disso, não posso conhecer todas as razões multidimensionais que te levam a escolher a situação em que estás. Por isso, aceito-te incondicionalmente e alívio o teu fardo enviando-te a minha compaixão.

Visualize essa pessoa a sorrir, a agradecer e a partir em direcção aos caminhos que terá de percorrer.

Permaneça calma e tranquila durante o tempo que sentir necessário.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon
(Monte Mariposa, Algarve, em 17 de Abril de 2004)

Permitam-me que vos fale da compaixão.

A compaixão é a primeira filha do Amor... É o resultado da prática do Amor Incondicional, isto é, a aceitação incondicional de qualquer forma de manifestação de vida, seja, mineral, vegetal, animal, humana ou espiritual. "Com-paixão" significa partilha e reconhecimento da missão. É uma palavra humana que, em determinado contexto, também significa "dividir o sofrimento". Num determinado contexto, como sabem, "paixão" é sinónimo de sofrimento¹⁴. Aquilo que os Humanos consideram sofrimento, não é mais do que o resultado das escolhas que fizeram para prosseguirem com as suas vidas. E, quando se fala de escolhas, fala-se de livre-arbitrio. Ora, como o livre-arbitrio é sagrado, sobre ele não pode ser exercida outra coisa senão aceitação incondicional, pois tudo - repito, tudo - é uma manifestação do Espírito. (...) Compaixão significa aceitar, sem qualquer espécie de julgamentos, críticas ou avaliações, seja o que for. Aceitar não significa submeter-se!... Aceitar significa reconhecer,

13 - "Reunião da Família com Kryon" no Monte Mariposa, Algarve, em 17 de Abril de 2004.

14 - Como, por exemplo, na frase "A Paixão de Cristo".

numa postura de humildade, que nem sempre são perceptíveis os objectivos que o Espírito pretende atingir através de certas vias de actuação. Os Humanos criaram uma frase para ilustrar este facto, algo como: "Os designios de Deus são insondáveis."

Exercício 14 - Sobre a Subtilização da Energia¹⁵

Visualize uma grande esfera de luz dourada pairando sobre a cabeça. Agora, um pequeno foco de luz dourada sai da sua glândula pineal (no centro do cérebro, no plano dos olhos), em direcção ao centro da esfera. Ao fundir-se com a esfera, todo o seu sistema energético passa a vibrar em dourado.

(O dourado é a alta vibração onde se "movem" as entidades de luz, que se apresentam para colaborar.)

Considere-se uma parte do Todo, e declare, em voz alta, o seguinte:

**Amados Seres de Luz, determino que a energia de todos os meus corpos seja subtilizada.
É minha decisão aproximar-me da vibração do meu Eu Superior.**

Autorize-se a receber aquela Luz que elimina todos os medos de receber a Luz!

Permaneça em silêncio e quietude durante alguns minutos.

(Não se preocupe como isto é feito; disponibilize-se apenas para ir ao encontro da sua essência. Dado que isso é algo inevitável no percurso humano, você limitou-se a manifestar a intenção de que comece a acontecer imediatamente.)

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon
(Espaço "Nova Dimensão", Aveiro, em 8 de Maio de 2004)

Como querem vocês ser soltos no Universo como criadores de mundos, como criadores de espécies e como engenheiros genéticos de seres, tal como aqueles que vos criaram?... Acham que os engenheiros genéticos que vos criaram, não assumem a responsabilidade pelas suas criações, ou seja, por vocês?... Se assim não fosse, não estaríamos aqui a ter esta conversa. Se alguma vez se perguntaram porque voltam sistematicamente a este planeta, fiquem sabendo que é para serem preparados num "campo de treino", para depois passarem à fase de "operacional"... Muitos seres humanos admiram aqueles a quem chamam "mestres ascensionados", mas, quando chega a hora, pouco fazem para lhes seguir o exemplo. O mestre ascensionado é aquele que ascendeu, é aquele que subtilizou a sua energia num período da História terrena em que não havia condições para subtilizar. Mesmo assim, subtilizou!... Então, não tenham medo de largar aquilo que tem acabado com a vossa existência à superfície do planeta... Não tenham medo de abrir mão disso, de sistemas perversos... Abandonem o sentimento de rejeição, desmintam que foram rejeitados por Deus e não acreditem que foram expulsos do Paraíso... Se acreditam nessa condição de exclusão, acabarão por vivê-la no plano físico, sendo excluídos, de facto, pelos vossos pais, irmãos, familiares, amigos, etc. Parem, por favor, com a projecção para o plano físico de uma mentira que vos foi inculcada, cujos resultados todos conhecem: a difícil sensação de insuficiência, de inutilidade, de rejeição, de total ausência de auto-estima e, portanto, de respeito por si mesmo. Já viveram esses padrões suficientemente para terem conquistado o potencial de, como foi dito, se considerarem ao nível da divindade, pois é isso que vocês são.

15 - "Reunião da Família com Kryon" no Espaço "Nova Dimensão", Aveiro, em 8 de Maio de 2004.

Exercício 15 - Sobre a Integridade¹⁶

Neste exercício propõe-se que a integridade se manifeste em si. Desta forma, embora não pareça, você ajuda a pacificar o Médio Oriente, a matar a fome das crianças em África e a equilibrar qualquer foco de atrito em qualquer parte do globo.

Sinta uma esfera dourada no centro do peito, como se uma bolha de ar aflorasse à superfície da água. Imagine a emergência de um fluxo de energia, cuja frequência dourada floresce no centro do peito.

Agora, declare, em voz alta, aos seres que estão junto de si:

E minha decisão é que o jogo acabou! Não pretendo continuar na Lei da Escassez, nem permanecer nos territórios da negatividade. Não pretendo continuar na intolerância nem viver na insuficiência, porque o Universo não beneficia com estas vibrações. Eu sou um elemento do Todo. Quero trabalhar para o Todo, não apenas para mim.

(Repare que você não está a solicitar a integração apenas para se sentir bem ou para que a sua vida passe a correr melhor; você está a co-criar a integridade para poder ser realmente útil. Isto é não ser egoísta.)

Fique em silêncio durante uns minutos, a saborear a sua declaração.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da palestra sobre a Integridade
(Hotel Holiday Inn, Lisboa, em 22 de Maio de 2004)

Quando co-criamos a Integração de todas as parcelas do nosso ser - é isso que significa ser íntegro e viver na integridade - nós decidimos prepararmo-nos para servir bem; não nos preparamos para, simplesmente, estar bem! Já vai sendo tempo de deixar de papaguear: "Temos de servir"... "O serviço"... "Qual é o meu serviço?"... "Qual é a minha missão?... A tua missão é deixares-te absorver pelo teu Eu Superior!... Ou, se quiseres, a tua missão é preparares a tua biologia para seres capaz de suportar a vibração do teu Eu Superior... Isso é que é ser útil... Ser útil é "não fazer"!... Para se ser útil não é preciso fazer nada... O ser humano só sabe fazer, ou seja, projectar a energia... O ser humano perdeu a habilidade de criar, ou seja, de introjectar a energia... Um ser humano só cria quando tem consciência de ser um criador... Se tem consciência de ser um trabalhador... trabalha!... Depois, queixa-se!

Exercício 16 - Sobre a Solidão¹⁷

A solidão está directamente relacionada com a maior ou menor aproximação à Luz Interior. Quanto maior a solidão, menor a Luz. Mas, para estar em contacto com a interdimensionalidade - a Fonte dessa Luz - você tem de ascender a sua vibração para o plano do Chakra do Coração - essa "plataforma de resgate" do que está pronto para ser resgatado:

Concentre-se no centro do peito e visualize a luz dourada - o plano de sintonia com os Irmãos Maiores.

16 - "Reunião da Família com Kryon" no Hotel Holiday Inn, Lisboa, em 22 de Maio de 2004.

17 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Instituto Português da Juventude, Lisboa, em 11 de Julho de 2004.

Sinta a vibração da rosa cardíaca a abrir-se no centro do peito, reconhecendo que nela vibram as Entidades de Luz que se apresentam para a libertarem da solidão, e somente esperam que você use o seu livre arbítrio para declarar a sua decisão.

Diga-lhes, pois, em voz alta:

Querido Espírito: sei agora que sempre que sinto solidão, estou esquecida de quem sou. Por isso, é minha vontade inabalável que a minha consciência terrena recupere a consciência extradimensional. Assim, passarei a ter sempre presente que sou uma Filha do Cosmos. Reconheço que este é um passo decisivo em direção à paz que tanto anseio.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon

(Centro Instituto Português da Juventude, Lisboa, em 11 de Julho de 2004)

*No essencial, não se trata tanto de co-criar, embora isso seja essencial, evidentemente; trata-se da forma como se co-cria. Não é de formalismos verbais que estamos a falar; estamos a falar da força da intenção com que se co-cria, ou seja, da **determinação** com que se co-cria. Uma co-criação, feita na base da certeza, não tem como falhar! Uma co-criação, feita na base da dúvida ou da insegurança, pode não falhar, mas pode não ter os resultados que poderiam ser obtidos. Uma co-criação feita no cepticismo ou porque se leu que era para co-criar, ou porque se soube que um amigo costuma co-criar, uma co-criação feita na base da cópia corre um sério risco de não funcionar... embora possa funcionar. Uma co-criação feita na base de pôr o Espírito à prova, como quem diz: "Deixa cá ver se funciona... Sempre quero ver se é como eles dizem"... - uma postura bastante mais frequente do que se possa imaginar -, tem uma forte probabilidade de não resultar como se espera. Uma co-criação, feita na base da confusão, tem um resultado confuso... Já foi dito que o Universo é literal. Uma co-criação feita na base de "pôr à prova" tem como resultado uma prova. Uma co-criação feita na base da certeza tem como resultado a Luz, a fluência, a sensação de que não é preciso fazer nada, a sensação de que não é preciso pesquisar nada, a sensação de que tudo acontece quando tem de acontecer e como tem de acontecer...*

Exercício 17 - Sobre os Conflitos¹⁸

Este exercício está relacionado com a capacidade de você deixar de gerar conflitos, e com a aquisição da sabedoria para encerrar aqueles com que ainda se debate. Reconheça que, uma vez adquirida essa capacidade, não poderá deixar de verificar um incremento no grau de paz e de equilíbrio na sua existência. Mas não é possível co-criar sem estar focada no plano do Chakra do Coração. Essa é a condição prévia para poder contactar o seu Anjo Dourado. Assim:

Concentre-se no centro do peito e imagine o afloramento de uma flor dourada, que irradia poderosamente tomando conta de toda a sua aura.

Disponibilize-se e exponha-se ao Espírito, àquilo que você é, quando está fora deste plano da Terra.

Relembre brevemente alguns dos conflitos que viveu e o desconforto que isso lhe provocou. Com base nessas memórias sensitivas, declare o seguinte, em voz alta:

18 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Instituto Português da Juventude em 29 de Julho de 2004.

Meus queridos guias, recuso-me a continuar na vibração do conflito. Que, a partir de hoje, eu seja inspirada com as respostas que acabarão com todos os focos negativos da minha vida. Determino que me seja sugerido o que tenho de fazer para que todas as situações resultem em harmonia. Pretendo viver permanentemente rodeada de paz e tranquilidade.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Kryon

(Centro Instituto Português da Juventude, em 29 de Julho de 2004)

O conflito, tal como o medo, é uma mola propulsora da vossa evolução. Cada vez que enfrentam um medo, crescem, ficando com a sensação - um pouco insólita - de não compreenderem por que tinham aquele medo... Ou seja, o medo, depois de ultrapassado, é uma miragem, é virtual... Mas o conflito é apenas um subproduto daquela conjuntura a que se dá o nome de ego, sem o qual dificilmente poderiam existir à superfície deste planeta... E se o ego é, de alguma forma, o gerente, o guardião da separatividade, ou seja, da anti-união, o conflito é o resultado inevitável da comparação entre dois egos... A função do ego foi criar um ser individualizado, embora não autónomo, com um perfil muito definido. E, na definição desse perfil, nunca coube, evidentemente, a aceitação incondicional dos outros perfis. Ora, quando um perfil não aceita outro, ou parte de outro, não pode deixar de surgir o conflito. O conflito pode surgir devido ao medo de um dos seres humanos, afinal, não ter razão. Esse ser humano receia, de alguma forma, que as suas convicções ou conclusões, acerca seja do que for, não estejam certas. Mas, como admitir o erro não é algo inerente a esse ego, evidentemente que vai atacar porque não é capaz de admitir que é fraco. Entra-se em conflito quando não se aceita o outro incondicionalmente, quer se expresse o conflito, quer não. O conflito, antes do mais, é uma emoção desagradável que pode ser, ou não, expressa pelo Humano. Realmente, há conflitos abertos e conflitos velados...

Exercício 18 - Sobre o medo¹⁹

Já visualizámos o Anjo Dourado várias vezes, vamos visualizar agora o Anjo Negro, essa parte de si que gera o medo que, agora, pretende neutralizar.

Olhe para o Anjo Negro com amor - afinal, é uma parte de si - e diga-lhe em voz alta:

Peço-te que te deixes transformar em Luz. Garanto-te que não serás eliminado. A tua energia irá ser apenas reciclada, para poderes ingressar na Luz. Não conseguirás sobreviver, se insistires nessa função de gerador de medo. Decidi que o mecanismo do medo terminou, e já determinei a reversão dessa energia, o que beneficia a ambos. Se não colaborares, a luz que ganharei fará com que, progressivamente, deixes de ter com que te alimentar.

Decida que a sua determinação é inabalável.

Lembre-se de que jamais se sentará no Trono Dourado, enquanto andar acompanhada pelo Anjo Negro.

Fique me silêncio e tranquilidade, durante alguns minutos.

* * *

19 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Social de Apoio de Oeiras, a 20 de Março de 2004.

PEQUENO TEXTO DE APOIO
Excerto da canalização de Jesus
(Centro Social de Apoio de Oeiras, a 20 de Março de 2004)

Tornaram-me num símbolo de adoração... mas eu já não estou na cruz!... Neste momento, estou aqui convosco. Se alguém tem dúvidas, compreendemos que as tenham, pois elas são lícitas, já que, como haveremos de concordar, isto (canalização pública) não é uma coisa que aconteça propriamente todos os dias. Mas preparem-se pois vai começar a acontecer todos os dias! Os desníveis estão a esbater-se. A mestria que me atribuem, assim como aos outros, estão vocês a conquistá-la progressivamente, e vão manifestá-la ainda desse lado do véu, porque é aí que, neste momento, essa mestria precisa de ser manifestada. E um mestre encarnado tem de saber reconhecer - e sentir - que está exactamente no mesmo nível - finalmente - daquele outro nível que, durante tanto tempo, foi considerado como inatingível. Se têm dúvidas, oiçam o vosso coração. Procurem não considerar o que a mente vos diz, relembando as condições em que um mestre ascensionado, digamos assim, costuma falar aos Humanos. Neste momento a luta é entre o sentir e o pensar, entre o que diz o coração e entre o que faz estrebuchar a mente... Mas o coração está despertando e a mente está definhando!

Exercício 19 - Sobre a abolição dos preconceitos²⁰

Concentre-se no centro do peito, visualizando o Chakra do Coração a abrir-se como uma flor ao Sol.

Estenda as pétalas dessa flor até ao máximo, pedindo-lhe: "Abre-te um pouco mais."

(Com este gesto, você liga-se à Fonte e activa todas as capacidades criativas, enquanto ser galáctico.)

Imagine agora uma gigantesca campânula de luz dourada pousada sobre a zona onde vive, cuja vibração tem a capacidade de purificar tudo em que toca.

Agora, visualize, um foco de luz com a vibração de amor, vindo do centro da Terra, que vai atingir a mesma zona, mas de baixo para cima.

(O diâmetro do foco vindo do centro da Terra, tem exactamente o mesmo diâmetro da campânula, acima da superfície.)

Decida que a junção das duas vibrações limpa totalmente todas as consciências dos residentes na zona, proporcionando a eliminação progressiva dos seus sistemas de crenças, responsáveis por todo o tipo de preconceitos.

Mantenha, durante alguns minutos, a visualização dessa reciclagem energética.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO
(Hotel Holiday Inn, Lisboa, em 5 de Junho de 2004)

*Decerto percebem que há uma sequência. Decerto entendem que há fases que não podem ser antecipadas, sob pena de se porem em risco os resultados que se pretendem atingir. Estou a falar da recuperação da mestria pelos Humanos. Mas um dos aspectos essenciais à perda desse medo significa a reposição da verdade... significa **o dismantelar dos mitos**. Como*

20 - "Reunião da Família com Kryon" no Hotel Holiday Inn, Lisboa, em 5 de Junho de 2004.

também sabem, o Ser Humano, enquanto foi incapaz de enfrentar a sua própria escuridão, sempre precisou de um bode expiatório. Por isso me confundiram com o Diabo... ou fizeram com que eu fosse confundido com o Diabo! Dito de outra forma: convinha aos interesses de quem reinava então, que eu fosse confundido com outras entidades, e que sobre mim recaísse uma reputação pouco interessante. Eu sou o vosso espelho! E, se querem fazer uma limpeza profunda, têm de retirar dos vossos registos a ideia que guardam a meu respeito. Era necessário criar uma situação em que a energia da Fonte se sentisse afastada, ao máximo, dessa Fonte e, portanto, se instalasse o máximo da separatividade, e eu fui o criador dessa situação. Eu sou o criador do Ego, simplesmente porque, para vocês fazerem o que tinham de fazer, precisavam de um ego. Mas eu, como um anjo de alta estirpe, assumo a responsabilidade pelas minhas criações. E compreendo que o arquétipo do ego cumpriu perfeitamente. Tenho aguardado o momento ideal para fazer a minha aparição e, assim, confrontar-vos com um dos níveis mais profundos do vosso medo... Aquele medo que muitos Humanos nem sequer sabem que têm, porque têm andado ocupados com o medo, diria menor, de ir aqui ou ali, de dizer algo ou não dizer, de fazer ou não fazer. Ou seja, medos-detalhe! Mas eu estou a falar-vos do medo-essência! Como o nosso amigo Kryon revelou, o medo-essência é o medo da Iluminação. Mas não se esqueçam de que eu sou o Portador da Luz, e que, portanto, não atingirão a Iluminação sem lidar comigo.

Exercício 20 - Sobre o resgate do Ser Galáctico²¹

Procure soltar as tensões do corpo físico.

Concentre a atenção no centro do peito e veja acender-se aí uma esfera de luz dourada.

(Imagine que essa luz faz desaparecer totalmente todo o conteúdo do seu corpo. Veja-se como um manequim de vidro, contendo um sol aceso no interior do peito, a meio caminho entre o peito e as costas.)

Sinta o seu Sol individual ligado ao Sol Central da Galáxia, através de um raio dourado.

Agora, nessa condição de fusão com a Fonte, manifeste, em voz alta, o seguinte:

Que as minhas células comecem a decodificar a informação que chega diariamente do Sol para que a memória se rasgue e eu possa ter consciência de quem sou, para além da condição humana.

Aguarde alguns minutos em silêncio, para integrar a declaração que acaba de fazer.

Imagine agora que o Chakra da Coroa (no alto da cabeça) se abre totalmente e que, de dentro do seu corpo, sai o seu Ser Galáctico, como uma borboleta saindo do casulo.

(A emergência deste Ser Dourado é o resultado simbólico da intenção que acabou de manifestar, tendo em vista a recuperação da sua consciência cósmica.)

Aceite que esse Anjo Dourado será a sua companhia permanente, de hoje em diante.

Permaneça sentada durante mais uns minutos; depois, regresso calmamente aos seus afazeres.

* * *

21 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Social de Apoio de Oeiras, em 22 de Abril de 2004.

PEQUENO TEXTO DE APOIO
Excerto da canalização de Yasmin
(Centro Social de Apoio de Oeiras, em 7 de Fevereiro de 2004.)

Eu sou Yasmin.

O Anjo Dourado, para utilizar a linguagem terrena, é uma mulher: doce, terna, compreensiva, receptiva, firme, autónoma, segura e sábia. Uma mulher que representa a polaridade feminina, a força una da Fonte. Que os seres encarnados no sexo feminino a acolham, lhe dêem as boas-vindas e lhe reconheçam o poder; que os seres encarnados no sexo masculino a respeitem, a aceitem e se transformem nela. Este é o caminho que leva ao portal final onde a mansidão abre alas, por onde o desfile dos humanos possa passar, cobrindo-os com o seu manto de ternura - aquela ternura que faz subir as lágrimas aos olhos. Não lágrimas de sofrimento, mas de gratidão. É esta informação que o Sol vos está a passar. É por isso que cada vez há mais seres encarnados no planeta que, sem sequer saberem muito bem porquê - rejeitam ou começaram a rejeitar, visceralmente, a violência e o confronto. Não se preocupem com quem não está a fazer a sua parte da inversão planetária (...) Não se preocupem com o sofrimento alheio. Se puderem fazer alguma coisa para ajudar, façam, mas não se preocupem. Se não estão em condições de fazer algo de útil pelos sofredores, não falem do assunto. Não se deixem impressionar e muito menos atormentar, pois em qualquer momento podem emitir um raio do vosso coração, que criará uma campânula nas zonas onde reina o sofrimento que vos aflige. Façam-no, mas não se preocupem! Seja o que for que vos preocupa é o Espírito a manifestar-se, e nenhuma manifestação do Espírito é merecedora de preocupação. Poderá ser, sim, merecedora de acção. Portanto, há que agir! Mas a acção pode manifestar-se de muitas maneiras e em muitos planos. "Agir" não significa necessariamente "fazer". Ajam como quiserem, mas fiquem em paz...

Exercício 21 - Sobre a abertura do Chakra Frontal²²

Este exercício está relacionado com o Chakra Frontal ou Terceiro Olho, localizado no meio da testa. A sua abertura proporciona informação renovadora que a ajudará a desapegar-se da sua velha forma de pensar. A dimensão de consciência associada a este centro energético favorece uma leitura muito mais abrangente e profunda, promovida por um plano superior da mente, que costuma designar-se por intuição. Assim:

Concentre-se no centro do peito e veja surgir aí uma poderosa emanção de luz dourada. Agora, visualize o seu Anjo Dourado caminhando na sua direcção trazendo, na palma das mãos, um cristal de luz branca. Ambos, você e ele, sabem o que vai acontecer: há um que vai dar e há outro que vai receber, embora quem vai receber tenha de se dar permissão para receber. Assim, diga em voz alta:

Meu querido Anjo Dourado, aceito incondicionalmente esse cristal que me ofereces e autorizo-lhe a que o implantes no meu Chakra Frontal.

E assim acontece.

Agora, veja o Anjo Dourado a pousar a mão direita sobre o seu Chakra do Coração.

(Esse gesto significa que a sabedoria que você virá a adquirir através deste implante cristalino, servirá o plano do Amor. Com isto, o Anjo Dourado elimina a possibilidade de você

22 - "Reunião da Família com Kryon" no Centro Social de Apoio de Oeiras, em 7 de Fevereiro de 2004.

utilizar erradamente esse conhecimento, ficando assegurado que você assume a responsabilidade de passar a usar o livre-arbítrio correctamente.

Fique em silêncio absorvendo, durante alguns minutos, a energia que está a receber no seu coração.

* * *

PEQUENO TEXTO DE APOIO

Excerto da canalização de Yoronash
(Centro Social de Apoio de Oeiras, em 22 de Abril de 2004)

A abertura deste centro energético, que vos põe em contacto com a interdimensionalidade, é extremamente útil. Ele é a principal ferramenta conquistada pelos seres humanos, designada por co-criação. A abertura do Terceiro Olho elimina a dúvida, elimina a contaminação, através do plano mental inferior, por pensamentos do tipo “Não vai resultar” ou “Isto não é verdade”. Uma consciência aberta interdimensionalmente não põe em causa a eficiência do processo; ao invés, experimenta diariamente a eficiência dele. E fá-lo de tal forma que já não é possível perguntar se acredita no processo, porque é o co-criador e o processo! Um co-criador terreno, que seja capaz de dar a mão a outra parte da criação, não pode falhar. Mas, para não falhar, é preciso que tenha abdicado - totalmente - da vontade de querer experimental algum tipo de resultado. Um co-criador não se interessa pelo resultado da sua co-criação, porque as suas co-criações têm como objectivo servir o Todo. Diríamos que é o altruísmo no seu melhor. Outro aspecto importante da abertura do Chakra Frontal e a recuperação da consciência de quem vocês são. Já foi dito inúmeras vezes que vocês não são aquilo que julgam que são. E, quando nós dizemos “vocês não são aquilo que julgam que são” reportamo-nos à vossa essência estelar, galáctica (divina, se quiserem) não nos referimos ao auto-convencimento que o ego incute de que são o nome que têm na Terra. Esse é o nome da «personagem»; nós falamos do «actor». Então, um passo importante para que o actor «actor» não se identifique com a «personagem», é saber que é o «actor» e não a «personagem»! Para isso concorre a abertura, o desbloqueamento e a remoção dos filtros do Chakra Frontal. Diria que abrir o Chakra Frontal é a abrir uma janela para o Cosmos. E a Terra vista de longe é muito bela. Vista com o olhar da Águia, a Terra é apetecível.

Nota Final

Por ser fundamental, repete-se aqui algo que já foi dito:

Como compreenderá, é completamente legítimo que você solicite paz, equilíbrio, tranquilidade e serenidade para a sua vida. Mas, para que essas sementes cresçam e se desenvolvam, é fundamental que o terreno esteja preparado, senão corre o risco fazer essa declaração para o Universo e, depois, distraidamente, boicotá-la através de um comportamento inadequado, feito de hábitos adquiridos. Por isso, nunca se esqueça:

A chave da mudança está na alteração da sua maneira de pensar e agir.

Para finalizar, acrescentamos o seguinte:

De pouco serve ir ao terapeuta curar seja o que for, se, depois, voltar a praticar os velhos padrões de comportamento (que deram ao origem àquilo que o levou ao terapeuta!). Tudo isso deriva da sua forma de pensar. Decerto já ouviu dizer que a cura não está fora, mas sim dentro. Mas, “dentro”, onde? A cura está “escondida” no AMOR que vive encolhido por detrás dos bloqueios do seu Chakra do Coração! Por isso insistimos tanto, nestes exercícios na sua abertura e desbloqueio.

Muito obrigado pelo trabalho que vier a desenvolver a partir daqui.

Índice

- Exercício 1 - Sobre a co-criação
- Exercício 2 - Sobre o perdão
- Exercício 3 - Sobre a abundância
- Exercício 4 - Sobre os dramas pessoais
- Exercício 5 - Sobre a mestria
- Exercício 6 - Sobre as relações doentias
- Exercício 7 - Sobre os problemas de consciência, a culpa e o autoperdão
- Exercício 8 - Sobre a Abertura do Chakra do Coração
- Exercício 9 - Sobre a Clareza
- Exercício 10 - Sobre a Rejeição
- Exercício 11 - Sobre a Ansiedade
- Exercício 12 - Sobre a Criança Índigo Interna
- Exercício 13 - Sobre a Compaixão
- Exercício 14 - Sobre a Subtilização da Energia
- Exercício 15 - Sobre a Integridade
- Exercício 16 - Sobre a Solidão e os Quatro Níveis da Co-criação
- Exercício 17 - Sobre os Conflitos
- Exercício 18 - Sobre o medo
- Exercício 20 - Sobre o resgate do Ser Galáctico
- Exercício 21 - Sobre a abertura do Chakra Frontal