

EXERCÍCIOS POR ALDOMON

Qi-OM – 1

Conhecendo o Caminho

Nós somos um. E hoje estamos aqui para iniciar a exposição de um caminho para descobrirmos e vivermos isto, a unidade. A oportunidade que estamos tendo neste momento de sermos estimulados a viver a unidade é maravilhosa para a evolução do nosso espírito. Precisamos remover os obstáculos desse caminho natural que nós temos de inevitavelmente alcançar o que somos, transcendendo as distrações, o envolvimento do que estamos. Hoje é o início de uma nova fase em nosso trabalho. Já tivemos ai ao longo dessa encarnação e no período de trabalho nela diversas fases. A fase agora é de nos tornarmos conscientes do que somos e transcender as limitações, as instabilidades do que estamos. Cada um, ao aprender o caminho, ao seguir o caminho irá alcançar o objetivo de acordo com suas possibilidades evolutivas, com esforço pessoal vai descobrir realmente o que é e se tornar conscientemente o que é. Nós já somos mas nos falta a consciência do que somos. Não falaremos aqui sobre desenvolver amor pois já temos o amor, nem consciência pois já temos a consciência. Precisamos apenas fazer com que aquilo que temos, aquilo que somos, venha à tona. Quando o que somos começa a se manifestar no que nós estamos nosso equilíbrio, nossa tranquilidade, nossa coragem, nossa harmonia, nossa paz, nossa felicidade será incomensurável. Não importa como o mundo em que nós estamos vivendo esteja, isto não importa.

O importante é como nós estamos. O céu é construído primeiramente dentro de nós, depois fora de nós. Muitas vezes nós tentamos construí-lo fora de nós mas se dentro de nós não estiver pronto, não sairá de nós. O que está fora de nós é só uma projeção do que está dentro de nós como se fossemos um projetor de um filme. O filme está dentro, ele é visto fora mas ele é projetado de dentro pra fora. Essa projeção vamos estudá-la e aprender como controlar a projeção da nossa realidade, da nossa identidade transitória e falsa e fazer com que o nosso espírito a nossa essência, aquilo que não tem nome, que não pode ser catalogado porque não pode ser tocado, não pode ser visto, não pode ser medido, apenas sentido, se manifeste em nós. De início tal idéia parecerá muito abstrata, mas se tiver paciência para aprender o caminho, compreender o caminho, seguir o caminho, a consciência. Em breve coisas que eram abstratas se tornarão não diria concretas mas quando nos tornarmos também abstratos o abstrato não parecerá tão abstrato. Ele não se tornou concreto, nós é que nos tornaremos abstratos. É uma mudança, é um renascimento interno.

Eu não diria aqui que nós íamos fazer o abstrato se tornar concreto porque o abstrato quando se torna concreto vira isso que a gente está vendo, instabilidade completa. A única coisa certa que nós temos em nossa vida desde que nós nascemos aqui é que vai mudar, mudar, mudar, mudar, mudar... infinitas vezes. A mudança é a única coisa estável no mundo em que nós estamos. Mas se nós nos identificarmos demais com essas mudanças, nós ficaremos instáveis. Temos uma dualidade de identidade vibratória no momento atual. Recebemos vibrações elevadas, aqueles que se ajustarem com tais vibrações poderão dar um salto em sua evolução. Não é apenas o progresso de uma vida, é o progresso de muitas encarnações. Estamos tendo essa oportunidade agora.

Nós somos Deus, mas negamos a condição ao perdermos a consciência disso. Ao adquirirmos a consciência de nossa condição divina e acessarmos a percepção plena de quem nós somos poderemos interagir com realidades até então jamais sonhadas por nós. Inclusive até o sonho desaparecerá depois de algum tempo. Nós estamos aqui sonhando. Você está sonhando que está me vendo e me escutando. Você está sonhando que está neste lugar. Esta sonhando que você é este corpo, ou que está neste corpo. Está sonhando que está sonhando que está sonhando que está sonhando. Muitos sonhos uns dentro dos outros. O que nós propomos aqui é um caminho para despertar a consciência

do que nós somos ou pelo menos despertar a percepção dessa consciência. Jamais neste mundo seremos o que somos porque nossa manifestação é regida por certas leis, mas nós podemos perceber o que somos mesmo que a gente não consiga ser completamente o que somos. Nós somos um sol único que sempre brilha. Somos isto. Conhecimentos estão sendo passados agora talvez diferentes daqueles que alguns aqui já receberam ou internamente ou externamente. Tenha paciência caso não compreenda de início porque falte consciência, tenha a boa vontade e a mente livre para aceitar possibilidades que se consideradas junto com os métodos para se alcançar em breve se tornará realidade, realidade pessoal. Nós somos um sol único que sempre brilha, um sol inesgotável. Não existe diferença absolutamente nenhuma entre nós. As diferenças são feitas por essa natureza material, essa natureza que nós estamos vivenciando agora. E é exatamente essas naturezas que geralmente impedem a nossa consciência de acessar níveis mais amplos que nós possuímos e perceber o que somos, são as naturezas.

Uma pedra tem a natureza de pedra, uma planta tem a natureza de planta, um animal tem a natureza de animal, um ser humano tem a natureza de ser humano, e no reino humano existem subnaturezas humanas, características que definem, que classificam o nível evolutivo daquele ser, da trajetória humana. Precisamos aprender sobre as naturezas para transcende-las. Aprendeu sobre as naturezas e métodos para transcender, depois esquece-se de tudo o que aprendeu e simplesmente é. O que nós estamos falando aqui hoje é isso. Nós já demos centenas de palestras, grande parte está gravada em vídeo falando sobre diversos assuntos, sobre autoconhecimento, sobre autotransformação, desenvolvimentos internos, físicos, sobre cosmogênese, sobre extraterrestres, mas chega a um ponto que tudo o que nós aprendemos precisamos jogar fora. Remover tudo da nossa mente. Aí alguém deve pensar então pra que aprender se num determinado momento precisamos remover tudo e esvaziar a nossa mente, tirar tudo o que a gente colocou nela? Nós só colocamos alguma coisa para remover aquilo que é indisciplinado ao ponto de não obedecer ao nosso comando de sair quando a gente dá o comando. É pra isso que serve o conhecimento libertador. Fazendo uma metáfora, um exemplo, digamos que a gente tem um corredor que precisamos passar por ele pra chegar a um lugar muito importante para nós.

Só que no meio do corredor tem uma fera, selvagem, um leão. A gente chega lá e fala: leão, passa! Faz como faz com o cachorro, e o leão nos ignora, abre aquela bocona e tenta nos comer. Vamos chamar esse leão de ignorância, paixões que cegam, que escravizam, que subjagam a nossa vontade. A gente não tem como encarar o leão assim, ele nos dominaria, nos subjugaria como geralmente faz. É o que impede. O caminho tá aí. Agora o que nos impede é essa fera no meio do caminho, que nos intimida, toda vez que a gente vai a gente diz não, não vou mexer com isso não, não quero, está me ameaçando, eu não posso ir além disso, eu não posso querer ser mais do que já estou sendo. Porque quando as coisas ficam difíceis o leão ameaça a gente. O conhecimento é pra gente colocar uma outra coisa ali pra interagir com o leão. Imagine um cão obediente, um cachorro dócil à nossa vontade ainda animal, mas dócil à nossa vontade, que se subjugam, que se submetem à nossa vontade. O conhecimento é como um cachorro, um enorme cachorro mas que foi ensinado, adestrado, que obedece. Esse conhecimento todo precisa ser um cachorro disciplinado que nós colocamos diante do leão e por esse cachorro ser mais forte nós tornaremos ele mais forte que o leão. Ele expulsará o leão pela força. Depois que não houver mais leão no caminho ainda tem o cachorro, a gente fala pro cachorro: passa! O cachorro disciplinado passa.

E aí o espaço fica livre. Vamos chamar esse corredor de mente, de mente. Nós vamos descobrir o caminho da mente e limpar o caminho da mente e ela será uma ponte que nos levará à percepção do sol único que nós somos. Quando nós olhamos pro sol nós não vemos o sol, nós vemos a claridade, nós vemos a luz, mas a luz não é o sol. Assim é nosso sol central, nosso ser. Ele não tem como ser percebido, ele existe, ele é, mas ele não é percebido. Ele não é percebido. O que nós percebemos é um efeito no mundo do que nós somos, não o que somos. Da mesma forma quando nós olhamos para o sol nós vemos a luz, não o sol. Apesar de que nós acreditamos que a luz é produzida pelo sol, acreditamos nisso. Vemos a luz, e ao ver a luz acreditamos estarmos vendo o sol. É uma ilusão, mas é uma ilusão muito maior do que a escuridão, do que vemos a escuridão. Quando nós limpamos as

nossas mentes, nós não temos só uma mente, nós temos inúmeras mentes, quando limpamos essas mentes nós veremos a luz do sol central. Eu não estou falando do sol central que muitas vezes se refere ao sol do centro da nossa galáxia, da Via Láctea, não é esse sol central que me refiro, eu me refiro no sol que seria Deus único, absoluto, interno e externo. Esse sol central, vamos imagina-lo, pra efeito de entendimento, como o nosso sol do sistema solar, só pra efeito de entendimento, não é sol que nós estamos falando mas, como nos falta compreensão do abstrato enquanto não nos tornamos suficientemente sutis vamos densificar um pouco para entendimento. Imagine o nosso sol. Quando você para e sente: Eu sou. Essa frase "eu sou" raros daqueles que pronunciam tal frase mental ou verbal de fato sentem que são, apenas entendem que são. Eu sou. Quem nós somos? Esse sol central. Eu sou este sol central. Você é este sol central.

Mas como isto? Então imaginemos o centro de toda a vida, de maya, deste grande sonho, do mundo da forma, do mundo material, quando se fala em mundo material você acha que só existe mundo material no plano físico, esse que nós estamos? Não. Quando você desencarna no plano astral também existe mundo material, nas várias dimensões do plano astral também, no plano mental e suas várias dimensões também existe matéria, que pode subjugar alguns, depende do quanto esteja ou não esteja conectado com a luz desse sol central. Então o sol central está aqui, o centro de tudo, de toda a vida. Quem somos nós? Somos espelhos, somos lentes que a luz desse sol se propaga ricocheteando ou transpassando gerando a matéria e o mundo da forma. Então imagine assim: o sol está no centro. Existe uma carreira de lentes num lado, vai ser como um raio. Outra carreirinha de lentes em outra direção, outra noutra, noutra, noutra, em todas as direções. Cada carreira, carreira seria como elo de uma corrente, seria uma identidade fragmentada, o ser. O Ser antes não era, depois foi. Este é o Ser. Uma carreira de mentes fragmentadas no mundo da forma. Essa carreira, ela incorpora identidades, você por exemplo. Você é uma carreira, eu sou uma carreira. Este que estou, você que está é uma carreira de mentes. Se a gente pegar e analisar nossa manifestação, veremos que esse corpo possui uma mente, o corpo físico possui uma mente, mente física.

Quando alguém desencarna a mente física dilui, some no éter, some na fonte de toda a materialidade, volta à origem dos elementos primários que a compôs. Mente física some; some. Mas você continua sentindo que você é porque você ainda terá uma mente astral, esta percepção de que você é estará na mente do primeiro corpo astral. Lá no primeiro corpo astral você terá uma mente. Se você desencarnar neste primeiro corpo astral (a gente desencarna astralmente também, morre astralmente) desencarna com o primeiro corpo astral a sua mente do primeiro corpo astral se diluiu, voltou para a fonte da materialidade. A mente é uma matéria sutil. Nós falamos corpo e mente tudo uma única coisa, níveis diferentes de densidade. O corpo e a mente é uma única coisa, níveis diferentes de densidade. Apenas isto. A mente do corpo físico possui uma manifestação muito mais sutil do que o corpo físico, a mente do corpo astral uma manifestação bem mais sutil que o corpo astral. Mas única coisa. A mente física não sobrevive sem o corpo físico. O corpo físico não sobrevive sem a mente física. Uma única coisa, não vamos ver como coisas separadas neste momento, noutra nós veremos mas agora vejamos como uma única coisa.

Quando nós interagimos com a mente física, com a mente do primeiro corpo astral, com a mente do segundo, do terceiro, do quarto, do quinto, do sexto, do sétimo e quantos mais a nossa mente queira criar, nós vamos ver que as mentes são como elos de uma corrente e que essa corrente, último elo, a mente mais sutil é a mente que recebe os primeiros raios da luz do sol central. Essa mente mais sutil ela tem perfeita e completa consciência de que as outras mentes são iluminadas pelo mesmo sol. Quanto mais sutil a mente, mais ela é próxima desse sol e mais ela têm consciência que ela é a luz deste sol único. O que que nós precisamos fazer? O nosso caminho é exatamente para fazer a luz ricochetear de volta. Este é o nosso caminho. A luz veio do sol central até a mente física, essa que faz esse corpo funcionar, que sustenta os processos orgânicos, energéticos deste corpo. A luz que vêm do sol central, do nosso ser espiritual, da nossa essência não corporificada que é a mesma, todos possuem a mesma essência. A mesma essência. Corpos são produzidos pela mente, o que nos faz acreditar que somos outros, que não somos o mesmo. Quando a luz vem do sol central para nós, geralmente ela chega (quando chega) muito fraquinha, e somos subjugados completamente pelas

naturezas do mundo em que nos manifestamos, que tem suas leis, e suas normas e suas limitações. Se nós conseguirmos purificar as mentes, removendo a sujeira do caminho, chegar a um ponto que a gente veja que não existe mente, que a gente transcenda a mente, nós vamos fazer a luz voltar. Então a luz que veio do sol vai voltar para o sol.

Quando volta para o que nós somos nós nos tornamos todas as mentes. Por isso que seres iluminados não conseguem ver distinção, no estado de iluminação, entre suas manifestações e outras manifestações. Acaba-se completamente medo, ódio, desequilíbrios, infelicidades. Estado de beatitude, de iluminação, de consciência unificada é vivenciada pela pessoa. Existem determinados níveis que quanto mais se volta no caminho da consciência, mais se interagem em uma unicidade. A mente de início precisa ser aprimorada, depois precisa ser transcendida. Um dos exemplos que eu vejo melhores para compreendermos este princípio é o do óculos. Se uma pessoa estiver usando um óculos e o óculos estiver com a lente suja, muito suja, muito suja mesmo, o óculos caiu na lama. Se a pessoa pegar o óculos, e antes de limpá-lo, colocar nos olhos, ele não verá nada à sua frente, a não ser lama. Verá o óculos porque a lama que está no óculos fará com que se veja o óculos. O óculos é como a mente. Quando a mente está suja a gente só vê a mente.

A gente não vê além da mente, a gente vê a sujeira que está na mente. Quando a gente limpa a mente, a gente não vê a mente, da mesma forma que uma pessoa usando óculos com as lentes limpas não vê a lente, vê além, derrepente se lembra: "ah, eu tô de óculos". Ao limparmos as nossas mentes, farão isso, transcenderemos a nossa mente, e ao transcendermos a mente, pronto. Por isso, a primeira fase é que se coloca o conhecimento para remover a sujeira, na segunda fase remove-se o conhecimento para o conhecimento não ficar no caminho, e aí se percebe além das transitórias mentes que nascem e morrem. E aí não precisarão mais me agüentar aqui, e poderão cada um não ter mais curiosidade nenhuma de buscar nada nem ninguém, porque já saberão que têm tudo o que precisa dentro de você. Você já é tudo, não tem que buscar nada em lugar nenhum. Se tem que buscar é porque ainda não tem consciência de que é. Busque o suficiente para que esse conhecimento encontrado remova aquilo que impede você de perceber que você já é tudo. Percebeu que já é tudo você não precisa de absolutamente nada nem ninguém, você já é tudo. Nós já somos tudo mas não temos consciência.

A luz, a luz do sol central, vamos dar um nome a ela: consciência. Consciência. É a luz do sol central. Quando nós fizemos esta luz brilhar com toda a intensidade que a mente permite, estaremos plenos dela, e quando essa luz voltar à sua fonte, nós seremos Deus completamente conscientes de que somos Deus. Seremos aquilo que na nomenclatura esotérica é chamado de Avatar, arcanjo. O arcanjo é completamente consciente de sua condição de unicidade. Aí você fala: e o Serafim o que seria dentro disso, se tá acima da classificação, no mundo da forma, de Arcanjo? Serafim está acima. Serafim é alguém plenamente consciente de que é Deus como o Arcanjo também é, mas cuja lente é maior do que a do Arcanjo. Como o espelho, imagine, quanto maior o espelho e mais limpo, primeiro você limpa o espelho, seria a mente, a mente também é classificada como espelho, primeiro você limpa e a luz bate com muita fidelidade, depois você amplia o tamanho do espelho que aí vai bater mais luz, aí está a hierarquia dos seres depois de Arcanjo. O Serafim, acima de Arcanjo, acima de Avatar, possui uma mente cuja incidência da luz do Eu Sou é maior.

Depois que nossa mente estiver limpa poderemos ampliá-la e contemplar nós mesmos, o que somos e o que não somos, com uma nitidez mais que digital. Quanto ao tempo, até ele é transcendido, quanto a nascer e morrer, até isso é transcendido. Chega um momento em nossas vidas que não dá pra consertar mais as coisas, precisamos de uma coisa nova. Alguém vai falar: "ah, não mas isso é muito pra mim". Você já é isto, isto não é muito pra você, você já é. Você já é tudo o que você imaginar, você já é. Você é um raio de luz ricocheteando em pedras. Resumidamente é isso. Quando você olha pro chão, quanto mais lustrada é a pedra mais ela reflete a luz. Mas a pedra não é a luz, e muito menos o sol. Mas a pedra pode perceber que existe uma luz e que essa luz têm uma fonte. A pedra pode se tornar consciente, ela jamais se tornará sol, nem a luz do sol. Mas ela perceberá que o que faz a luz brilhar é o sol e ela se tornará conscientemente uma com este sol. E almejará diluir mentes

de forma harmônica para mergulhar no oceano de luz, e depois ir além da própria luz. Quando começamos a abrir um pontinho de luz na nossa mente, esse pontinho é suficiente para vermos além da nossa mente, pra vermos além de nossos problemas profissionais, familiares, afetivos, corporais, pra sentirmos além, sentirmos que somos algo mais que isso, e aí transcendemos isso. "Aldomon mas que desespero, mas eu to sofrendo. Mas porque você tá tão tranquilo, o mundo tá caindo à nossa volta". Que mundo? Que volta? "Que cachaça você bebeu? Que droga você usou?"

A pergunta seria: que droga eu não usei? Que cachaça eu não bebi? Porque você está vendo coisas que eu não estou vendo completamente, se eu não estou vendo isso, se eu não estou percebendo isso, será quem é que bebeu, quem é que tá alucinando, dizendo coisas que não existem? Aí vai ser como assistir televisão. Ah esse programa tá muito chato. Desliga a televisão e volta-se pro que é e não pro que está. A não, tá muito chato hoje, eu não quero. Desliga, transcende! Isso é limitado, transcende. Mas a natureza precisa cumprir suas funções. Quando a luz chega até nós, a consciência chega até nós, se assemelha com uma coisa interessante.

Se assemelha com um show, um teatro. Como um teatro? Nós somos o observador e nós estamos o observado. O sol nos observa. O que nós somos nos observa. Quem nós estamos nem sempre percebe que é observado, que tem alguém nos vendo. Quando nós começamos a progredir no Caminho da Consciência, nós começamos a perceber que estamos sendo vistos (vistos é força de expressão, né?) que nós estamos sendo percebidos pelo que somos, o Estar começa a perceber o Ser, e o Ser ao perceber o Ser, ele percebe que o Ser está percebendo o Estar. Quando nós olhamos pro espelho, vemos o nosso rosto. Agora você já imaginou se o seu reflexo visse você? E ao ver você, ele alterasse a si mesmo? Isso é o que acontece. Quando nós percebemos o que somos nós alteramos o que estamos. Da mesma maneira que em uma peça de teatro, imagine, tem um ator que todo dia ele vai lá pra aquele teatro e cumpre um personagem, ou outro personagem, mas num determinado dia ele fica sabendo que pessoas muito importantes estão na platéia, naquele dia. Presidentes de países, pessoas muito poderosas, importantes estão ali na platéia.

Ele não sabe exatamente quem são essas pessoas, digamos. E essas pessoas estão sentadas lá junto com a multidão indiferentes, só observando. Elas não querem que o ator apresente de uma maneira, nem de outra maneira, simplesmente quer que ele apresente. Ele não está ali pensando: "não, ele não pode cometer este erro, ele não pode fazer isso, ele não pode fazer aquilo". Ele simplesmente quer assistir, seja o que aconteça, seja alguém morra, alguém nasça, alguém faça alguma coisa dita boa ou dita ruim, quem tá assistindo não tá interessado em saber disso, só quer assistir, simplesmente isso, indiferente. É o que acontece. Mas, quando quem está interpretando os papéis em questão sabe que está sendo percebido por esta pessoa muito importante que não está interferindo em nada, não está falando "olha, faça diferente, faz assim, faz assado", não está interferindo em nada. Mas ao saber que tal pessoa está presente, o ator vai querer fazer o melhor que ele puder, o melhor que ele acreditar que é melhor, ele acredita "não, o melhor é isto, então farei o melhor". Ele foi influenciado por quem tá assistindo, mas quem tá assistindo não influenciou.

O que estou querendo dizer é que Deus em nós não influencia absolutamente nada em nosso comportamento. São leis deste mundo, das naturezas deste mundo que nos influencia. Quando percebemos o que somos, somos influenciados por essa percepção, não por quem nós somos. Você, por exemplo fala "meu Eu Superior disse pra eu fazer determinada coisa". Não, seu Eu Superior não disse absolutamente nada pra você. O seu Eu realmente não disse, o que disse foi a natureza de uma mente mais aprimorada que ao perceber que existe o transcendental quer se tornar aprimorado, se refina pra se tornar parecido com o transcendental.

Quando você falou palavras bonitas e sábias, não era você quem estava falando. Quando você sentiu amor supremo não era você que estava sentindo. Era a natureza da sua mente, que será transcendida, quando você se refina cada vez mais. Isto não se compreende, isto se é. Não se compreende. Não tente compreender, da mesma forma em linguagem de informática, que você chegar num 486, daqueles com dois "hamsters" lá dentro do, não é nem ram, é "hamster", lá dentro

como memória ram, com um Hdzinho pequenininho você tentar rodar um programa desses que só roda em Pentium III, você não vai nem conseguir por ali dentro, não tem nem memória pra entrar ali dentro, não cabe. É você tentar compreender numa mente pequenininha, sujinha, o que significa a luz da consciência que só uma mente limpa e ampla de um corpo mais sutil poderia conseguir compreender. Tem coisa que a gente não compreende, a gente compreende o que é vinculado à essa coisa de comprimento, largura, espessura, temperatura, composição química, essas coisas matemáticas aqui dá pra se compreender.

Mas quando se trata da luz da consciência não se compreende, se é. É outro tipo de interação com a realidade. Ao invés de ser aquela interação raciocinada, baseada no corpo, é uma realidade baseada no espírito, na luz da consciência que se propaga do espírito. O que nós podemos dizer, pra que que isso serve no nosso mundo? Na época atual, serve pra muita coisa. Serve pra transcender toda a dor, todo o medo, todo o desespero, todo o incômodo, toda a agonia, toda a perturbação, toda a infelicidade. Se nós estávamos acostumados a beber uma água poluída e envenenada no que chegou ao ponto em que nossa morte será iminente não podíamos mais beber dessa água, nós precisávamos aprender a beber de outra água. Agora chegou o momento de bebermos da água da vida do nosso espírito, que é imortal, não a vida da água do corpo, que é mortal. Quando se vê alguém morto geralmente se tem repugnância, quando se é conduzido pela ilusão. Quando não é conduzido pela ilusão se percebe que não existe morte, aquilo ali é uma ilusão, é um sonho, também não existe vida, isso é uma ilusão, simplesmente somos.

Mas o que que é este ser? Quando você fecha os olhos, desliga sua atenção de tudo, do seu corpo, esquece até se você é homem ou se é mulher, esquece seus papéis, esquece sua idade, esquece o que você sabe, o que sobra? O que você é. Quando tira tudo aquilo que pode ser dissertado, classificado, o que sobra? O que você é. Se for mantido pela consciência do que você é, nada, absolutamente nada, terá poder sobre você, você estará acima do poder de qualquer coisa, de qualquer coisa do mundo da forma, do mundo material que segue as leis da natureza, ninguém, ninguém muda uma lei da natureza, o que alguém pode fazer é transcender as leis da natureza, isso pode ser feito, as leis da natureza podem ser transcendidas. Pra isso é necessário refinar a mente de maneira tal que possa ir além da mente. Então você imagina uma pessoa "nossa, clarividente deve ser interessante poder ver as coisas à distância, outras dimensões".

Mas isso ainda está na mente, você pode ver o mundo dos espíritos, mas isso continua sendo ilusão do mundo dos espíritos, você pode ver outro planeta, mas o outro planeta continua sendo uma ilusão, você pode ver o que o seu namorado está fazendo agora, mas isso continua sendo uma ilusão, inclusive ele, inclusive você. Se você pensa que você é sua mente, isto não dá felicidade, realmente não dá, distrai. Distrai. Mas é distração, futilidade. "Nossa, olha, aquela roupa, estilo novo, moda nova", isso distrai, e a gente volta ao inevitável, cai em desilusão. Não estamos dizendo que é inútil desenvolver essas coisas, é o conhecimento necessário para depois remover tudo. Se acha que ainda é necessário, tudo bem, mas não é o objetivo, é o meio. É simplesmente o meio. Uma pessoa não vai se sentir mais feliz por ter mais poder, não vai. Então derrepente, vou dar um exemplo, você quer sair às ruas, você tem medo de ser ferido, de ser agredido, de ser morto, aí você vai pra academia pra aprender artes marciais, pra quando alguém vier brigar com você, você saber brigar melhor. Aí, você vai lá, "ái", o outro arranca uma arma, "pá, pá". Acabou aí você só dá tempo de fazer outro "áaai!". Aí você pensa logo, não adianta só saber brigar bem, precisa ter uma arma.

Aí você chega lá ta com uma arma, o outro ta com outra arma também, e você, vai se descuidar algum dia... Não é isso que dá segurança pra gente não. Quando você compreender que a vida é inesgotável, e adquirir completo domínio sobre si mesmo, ninguém terá poder sobre você, não terá. Faz parte da natureza nascer, viver por algum tempo envelhecendo, e morrer, pode ser a morte voluntária ou involuntária, como é que é a morte voluntária? "Ah, não, já aprendi tudo o que tinha que aprender nessa série, agora vou prá próxima." Essa é a morte voluntária, aquela que a pessoa "a, não tenho mais nada a cumprir" e vai embora, sem, naturalmente, quebrar o material escolar, isso não. O que é que eu falo quebrar o material escolar? É se matar, é danificar. Quem está liberado abre

a porta, não arromba a porta. É diferente. Eu vou falar sobre isso mais adiante, explicar melhor. Por isso, você vai ter segurança, mas não é se tornando agressivo, ou perigoso, mais perigoso que o mundo em que você vive, não é assim que adquirirá segurança. Segurança vem quando você compreender que não tem nada que você possua que tem como ser tirado. Que o que tem como ser tirado não é seu, faz parte deste mundo em que nós estamos vivendo aqui. A Terra deu este corpo pra você, e ela vai tomar este corpo de você, isto é inevitável. Quando a gente começa a aceitar com tranqüilidade certas leis da natureza, a gente transcende. E aí uma realidade sem palavras é vivenciada pela pessoa, não vou dizer exatamente como é essa realidade. Descubra. O melhor é isso, descobriremos por nós mesmos.

A única coisa que a partir de hoje nós vamos trabalhar com todas as nossas forças é para deixar esse Caminho da Consciência o mais claro possível para cada um aqui poder trilhar e alcançar a vivência do que é, transcendendo a mente. Numa fase vamos aprimorar, refinar a mente, a mente precisa ser refinada, é a mesma coisa o cachorro precisa ser gerado, criado, adestrado, para depois expulsar o que é selvagem em nós, que não é adestrável, uma vez expulso, o adestrável abrirá o caminho para sermos livres da nossa própria mente. Por isso primeiro refina a mente, depois transcende a mente. Uma vez transcendido, é só usufruir o que é. Quando começarem a colher os primeiros resultados dentro disso, quem vinha aqui com interesse de desenvolver poderes psíquicos vai tratar os poderes com a mesma naturalidade que uma pessoa que adora fazer o bem, ao trabalhar profissionalmente não visando o dinheiro mas visando o benefício que vai produzir, quando ganha o dinheiro, pra ele aquilo é uma consequência natural, não é o motivo, tem gente que quando ganha dinheiro fica "nossa" - aquela ganância - "nossa, vou fazer um tanto de coisa com isso aqui, e não sei o quê, preciso ganhar mais". Outra ganha o dinheiro com naturalidade, isso faz parte, "ah, trabalhou, ó, sua premiação". Trata com naturalidade.

Tem gente que "nossa! Você consegue sair do corpo! Vê isso, vê aquilo!" Ah, ta bem. A mesma coisa de alguém chegar "nossa, você ganha esse salário todo! Nossa com esse salário eu poderia fazer um tanto de coisa, minha vida seria muito melhor!" Puro engano! Pensar que ao ganhar coisas a vida vai ser muito melhor, isso faz parte da ilusão, da mente suja. Vamos refinar a natureza da nossa mente, e depois transcendê-la. Nosso trabalho será dividido em três níveis: nível um, nível dois, nível três. Nível um: nível básico. Nível dois: nível intermediário. Nível três: nível avançado. Cada nível possui fases. O número de fases ainda não está concreto, está abstrato, quer dizer que em aberto ainda o número de fases de cada nível. Hoje já faz parte da fase, a fase do nível básico referente a descobrir a existência do caminho, nós estamos no nível da descoberta da existência do caminho. Quando descobrir que o caminho existe, aí depois vamos nos tornar aptos a entrar no caminho, nos preparar para o caminho, colocar um sapato adequado, uma roupa adequada pro sol que tem no caminho, pra o que a gente vai enfrentar ao longo do caminho, e depois se adaptar às novas fases no caminho, e dos níveis do caminho. Tal Caminho da Consciência não tem a pretensão de substituir nenhum dos outros caminhos que também levam a isto.

É apenas oferecer mais um caminho que leva a isto. Simplesmente isto. Vamos ter prática, vamos ter teoria. Precisamos de algum tempo para trabalhar, aqui vamos trabalhar dois níveis, o básico e o intermediário. O avançado, quando a pessoa conseguir ir além do intermediário, ela já selecionada vai fazer o avançado, ela será selecionada para fazer o avançado. Por isso, o avançado ele vai ser feito, aliás, até em espírito. Como espírito? Muitas vezes a pessoa não mora aqui, ela tem como fazer o básico e o intermediário à distância, através de mídias, através de fitas, escritos, mas ela não tem como vir para fazer o avançado, o avançado ele só será feito direto, não através de mídias, só direto, aí ela vai trabalhar o avançado a nível espiritual. Nós estamos preparados para fazer um trabalho de até o espiritual, de acompanhamento espiritual. Nós que eu falo não é apenas esta fragmentação mental que deram o nome Aldomon, quando falo nós são outras fragmentações também, associadas, uma mente coletiva. Mais adiante eu vou explicar melhor o que seria isso de mente coletiva. Quando progredirmos nos níveis ocorrerá um fenômeno interessante que já ocorre naturalmente mas ele será observado com mais cuidado, não diria cuidado, mas com mais atenção. Chama-se multiplicação de consciência. Como é isto? A luz do sol central não bate apenas individualmente nas carreiras mentais,

uma mente pode projetar a luz que está recebendo para outra mente, e para outra. A luz, ela não vê só nesse sentido, ela também pega em outro sentido só que isso eu vou explicar também mais adiante, tudo a seu tempo, hoje é só uma introdução a essa nova fase que vamos entrar. Dentro do método básico, do método intermediário e do avançado, nós vamos corporificar uma seqüência de estudos e práticas que precisam ser assimiladas. Não se alcança um nível X sem dominar a prática de níveis inferiores, porque a prática refina a mente, sem prática não se refina a mente. Nós vamos corporificar isso tudo em fitas de vídeo, em textos, vai ficar disponibilizado, isso é de patrimônio da humanidade. Eventualmente aparecerá o meu nome como a fragmentação que falou sobre aquilo, mas não pertence a mim. Nada pertence a ninguém aqui.

Nada. Pertence ao mundo, à natureza deste mundo. Esse chão não pertence a quem tá em cima dele, pelo contrário, quem tá em cima dele é que pertence ao chão. Essa mesa pertence ao espaço e não o espaço pertence a mesa, a mesa antes não existia, depois existiu, depois não existirá mais, e o espaço em que ela ocupava vai continuar inalterado. Inalterado. "Meu conhecimento?" (risos). Nós é que somos do conhecimento. Nós que eu falo, a mente é que é do conhecimento e não o conhecimento que é da mente. Nós estamos no útero de Deus, e não Deus que está em nós, porque Ele é muito mais que nós, nós estamos imersos nEle, Ele é muito mais. Uma gota d'água não é o oceano, da mesma forma que nós não somos Deus. Nós estamos em Deus, o que é algo tecnicamente um pouquinho diferente, mas vai chegar numa fase que essas coisas, ah isso, aquilo, não vai ter importância mais nenhuma. Discutir "tem é não sei quantas dimensões" ah, eu quero saber que dimensão, simplesmente sou! Eu não quero saber da morte da bezerra, eu não tomo leite, nem como carne, eu nem gosto dela!

O quê que me importa isso? (risos). É o renascimento. Vamos renascer juntos, com um único nível de consciência. Trabalhe para refinar e purificar sua mente. A luz do sol central brilhará nela com a intensidade de um milhão de sóis, ou mais. Até chegar a um ponto de você muitas vezes ir meditar, e quando fechar os olhos, ver um sol. É, ver um sol, de olhos fechados. Se alguém já tá vivendo isso aqui, isso é ótimo sinal. Você vai ver um sol, não é imaginar um sol, vai ser como se você estivesse olhando pro sol. De início é como o por do sol ou como o nascer do sol, depois vai parecer como o sol do meio-dia. É sinal que você está sintonizando com a sua mente que está sintonizada com o seu Eu Sou. Uma coisa também que a espiritualidade está começando a permitir, em breve nossas atividades não durarão apenas uma hora, ela vai se estender um pouco mais, e eventualmente algumas pessoas aqui presentes serão convidadas a conversar comigo. Pra quê? Não dá pra atender todo mundo, ia ser impossível eu atender um por um que viesse aqui, mesmo na quantidade que vai vim, mas alguns serão convidados de acordo ou com o merecimento ou com a necessidade que a espiritualidade vê que tem e que está vivendo, pra ser orientado no sentido de como superar o seu limite.

Eu vou passar certas práticas especialmente pra pessoa, certas orientações especialmente pra pessoa. Isso vai começar, eu não sei quando, a espiritualidade é que vai.. porque nós não trabalhamos sozinhos, tem no espiritual gente nos orientando e a gente vai fazer esse trabalho também. A pessoa vai saber o que ela precisa, não o que ela quer não. Uma coisa eu vou deixar claro aqui, não adianta vir perguntar se vai sair aquele dinheiro, se o governo falou que ia liberar que é de direito da sua função, eu posso simplesmente dizer "não, eu não vou falar sobre isso". Eu posso falar sobre isso, eu não sei, o que eu estou querendo dizer é que será passado o que a pessoa precisa pra ir além no caminho, pra ir além. Porque já que Deus nos possibilita alguma percepção do metafísico vamos lá não para resolver problemas paliativos, que vem, que vão inevitavelmente, mas pra resolver obstáculos ao longo do caminho da busca da sua eternidade, do seu Deus interno. Por hoje vamos ficar por aqui, quem tá curioso sobre o tema da palestra O Caminho da Consciência, nível um, fase um: Descobrimo o Caminho. É a fase descoberta do Caminho. Quem desejar fazer perguntas sobre o que foi falado, daqui a pouco levante a mão que será entregue um papel, dentro do possível procurarei responder às perguntas, quem não desejar sinta-se livre para ir e até a nossa próxima aula Quarta-feira que vem, mesmo horário, eu vou trazer o volante na próxima com as datas das nossas aulas aqui.

Perguntas

1- O Eu Sou está pairando um metro acima das nossas cabeças?

Não. Talvez uma manifestação do que estamos está pairando a alguma distancia de nós. Nós estamos sempre dentro do Eu Sou, nossa mente, qualquer mente sempre está dentro do Eu Sou, nossos corpos sempre dentro do Eu Sou. Tudo o que a gente pode imaginar ou pensar está sempre dentro do Eu Sou.

2- Fechar os olhos várias vezes durante o dia ajuda a enxergar este sol interno?

Só se enxerga o sol interno quando a mente está limpa o suficiente, a mente de vários corpos no corpo físico, os corpos astrais e mentais. Você pode ficar sem abrir os olhos a vida inteira e nunca conseguir ver este sol. E quando vê, chega a um ponto que se vê ele 24 horas por dia, vê de olhos abertos ou fechados.

3- Você disse quando se vê um sol, e quando se vê apenas uma luz piscar?

Luzes pode ser clarividência, pode ser vidência, pode ser influências espirituais. Quando for este sol em questão, vão poder pela prática diferenciar entre um fenômeno e esse fenômeno, ele não é parecido com os outros, com nenhum outro, inclusive com o de ver luz. Você vê realmente o sol como se tivesse encarando o sol do entardecer, do amanhecer ou da tarde ou do dia, do meio-dia.

4- Poderemos dizer que o verdadeiro sentido da vida é simplesmente ser? Porque precisamos estar passando por diferentes mundos ou realidades já que somos apenas um?

Quando a pessoa se tornar um ela saberá o porquê, quando se tornar, não, quando adquirir a consciência de que é um, essas respostas serão naturalmente dadas, elas poderão ser dadas a uma mente que não compreenderá no momento o significado delas, a não ser um significado teórico e geralmente falso. Por isso, quando tiver mais adiante no caminho essa resposta será naturalmente respondida pelo que você é, ou melhor dizendo, pelo refinamento do que você está através da percepção do que você é.

5- Quando a sujeira for retirada, a única diferença entre Deus e nós será que Deus é o oceano e nós apenas gotas d'água no oceano livres da poluição?

Quando nós tirarmos a sujeira nós vamos ver que não existe diferença absolutamente entre nada. Nada. Não vai haver diferença, sumirá completamente qualquer diferença, as diferenças são criadas pela mente, a própria mente é criada por si mesma, mas é sustentada pela essência.

Qi-OM - 2

Continuação de Conhecendo o Caminho

Com nossa segunda aula do primeiro nível do Caminho da Expansão da Consciência, agora vamos realmente começar a trabalhar para transcender a mente. Enquanto formos subjugados pela mente, pela nossa mente, pela mente individual e pela mente coletiva, não tem esperança de felicidade duradoura para nós. Estamos num mundo que nem sempre conseguimos adaptá-lo a nós. Precisamos aprender a termos uma harmonia tal que a gente se adapte harmonicamente a qualquer situação, a qualquer uma de nossas manifestações, inclusive esta. Muitas vezes a gente fala "ah, mas este corpo é muito primitivo, é muito animalizado, muito limitado". Um corpo onde a gente não consegue ainda trabalhar todo o potencial dele (ainda tem muito neste corpo para ser trabalhado) pra nós nos sentirmos melhores aqui neste mundo, nos sentirmos em paz, em felicidade. Precisamos compreender o que nos causa sofrimento, o que nos causa incômodo, agonia, sofrimento físico, emocional, mental, cultural, familiar, social, dimensional. Existem tantos tipos de sofrimento em nosso mundo que parece que o sofrimento de fato é o plano de fundo da vida, porque têm sofrimento de cá, de cá, de cá, de cá... de todos os lados, estamos cercados. E precisamos mudar isso, mas só nós podemos mudar isso. É intransferível essa conquista. Você pára de sofrer, mas você não consegue

ajudar outra pessoa que está do seu lado. Você vai ver pessoas convivendo com você, sofrendo coisas que você não sofre mais. Você não vai conseguir mudar a situação da vida da outra pessoa, você só consegue mudar a sua vida. A outra pessoa, só se ela quiser, que ela vai fazer algum esforço pra ela mesma também mudar a vida dela.

É comum a pessoa perder a paz porque tem o que não quer e quer o que não tem. Isso é tão comum. Em qualquer coisa: "ah, eu não tenho a saúde que gostaria, não tenho a beleza que gostaria, tenho a feiúra que não gosto, e não tenho a beleza que gostaria de ter". É a mania do ser humano ainda inconsciente, é a de nunca ser feliz porque sempre lhe falta o que quer, e quando tem, já não quer mais, quer outra coisa. A mente é devoradora, é insaciável, a mente é uma grande devoradora de vida. Precisamos aprender a transcendê-la. Se falasse assim: pra você morar com uma serpente venenosa, traiçoeira, como é de sua natureza ser, mesmo que você conhecesse os hábitos dela, mas você sabe que um descuido e ela te pica, e o veneno te mata. Conviver com a nossa mente é a mesma coisa de conviver com a serpente venenosa, dormir com ela, morar com ela, andar com ela, um descuido... e o veneno lhe tira a vida. O que nós recomendamos não é apenas educar a mente, é transcendê-la, é ir a um ponto onde ela não tenha poder mais sobre você. Quando você alcançar esse ponto, não importa o mundo em que você reencarne, se é aqui na Terra, se é num mundo mais primitivo ainda do que a Terra (e existe, pode parecer que não mais existem ainda muitos mundos bem mais primitivos do que a Terra), não importa aonde você se manifeste, você não será mais tocado pelo distúrbio, pelo desequilíbrio do mundo em que você esteja, este é o segredo da felicidade, fazer com que ela não dependa da sua manifestação, não dependa do que esteja, esse é o segredo da felicidade.

De início a gente deseja simplesmente uma vida melhor materialmente, afetivamente, familiarmente, corporalmente. Isso é natural, é o instinto aqui programado em cada célula de nosso corpo, facilitar a vida, as pessoas querem uma vida fácil, em todos os sentidos. Se a pessoa pudesse ela gostaria que alguém a flutuasse daqui pra acolá, para ela não ter que fazer esforço nenhum. Isso é a natureza do corpo em que nós estamos vivendo. Isso que nós chamamos de obstáculo, peso, imobilidade, pode ser vencido, isso é uma contaminação da mente. Tem pessoas que elas não sentem esforço ao fazer nada, elas vivem de forma leve. Como leve? Elas simplesmente vivem, fazem o que tem que ser feito, que sua natureza indica fazer, e nada lhe é muito pesado: o dinheiro que ganha, tudo bem, a amizade que tem, tudo bem, a família que tem, tudo bem, o mundo em que vive, tudo bem. Só que essa pessoa não é submissa à vida, ela simplesmente segue uma natureza mais refinada. Precisamos refinar a nossa mente, refinar o nosso corpo, limpar a lente, pra ver além da lente. A nossa mente é uma lente, e as nossas várias mentes são várias lentes, colocadas uma na frente da outra, filtrando a luz do nosso espírito que sempre brilha, mesmo em um momento em que nós estejamos confusos, o nosso Eu continua sempre emanando-se para nós, nós é que bloqueamos a percepção de que nós sempre somos estáveis. Hoje gostaria de dar continuidade à exposição do princípio da transcendência da mente.

O que nós estamos falando aqui não é nada novo no planeta Terra, é uma coisa que está sendo propagada no planeta por várias pessoas no momento e foi no passado. Quando Jesus veio nos ensinar o amor, porque Jesus personificou de forma maravilhosa o Cristo Interno, Jesus foi a personificação do Cristo, veio nos ensinar o amor. O amor ainda está dentro da mente, o amor é uma das grandes forças refinadoras, purificadoras da mente. O amor é como um detergente, ele limpa a mente, ele purifica. Uma pessoa, para purificar a mente, precisa amar, Jesus veio nos ensinar isso. Buda, Sidarta Gautama, e todos os outros que personificaram Buda, Buda também é um nível consciencial, é um nível de percepção da realidade interna e externa. Como Cristo é um nível da percepção da realidade interna e externa. Buda, em um aspecto, ele transcendeu a personificação do Cristo, porque Buda nos eleva além da mente, enquanto o amor, ele só purifica a mente, ele não vai além. Nós não estamos dizendo que o Cristo não tenha o seu papel. Tem o seu papel importantíssimo, sem a purificação Crística nós não conseguimos ir além da mente. Mas a frequência Búdica está acima da frequência Crística, porque a frequência Búdica faz com que a gente transcenda a mente. Existem muitos métodos para isso, técnicas, são milhares de técnicas para refinar a mente, purificando-a,

harmonizando-a, e depois outras tantas técnicas para transcender a mente. Os caminhos que levam ao refinar a mente e transcender a mente são muitos, só não dá para trilharmos todos ao mesmo tempo, ou muitos ao mesmo tempo.

Ao tomarmos uma rua, precisamos abrir mão das outras ruas que não pegamos, o nosso corpo normalmente não se divide, normalmente (alguns paranormais conseguem dividir o seu corpo), mas normalmente não se divide o corpo físico. No corpo físico geralmente pegamos apenas um caminho de cada vez, ou essa rua ou aquela rua, só que a mente não é assim, ela pode se dividir muito facilmente, bem mais fácil que o corpo, apesar de serem a mesma coisa, mas essa parte corporal que é a mente se divide facilmente, e o problema é essa divisão excessiva. Nós falamos "é importante ter uma mente aberta, uma consciência universalista", isso sim é importante. Mas a mente é recomendável que ela não pegue muitos caminhos ao mesmo tempo, não que seja proibitivo, é que quanto mais a mente se encher de coisas, mais difícil será refina-la e transcende-la, mais difícil será. Você já imaginou uma família que tenha mil filhos? Fazer comida pra esse tanto de gente, arrumar o quarto, a roupa desse tanto de gente? Seria muito trabalhoso e difícil. Exigiria um esforço considerável. Uma família com dez filhos já seria melhor. Com cinco, mais fácil. Com um... quem sabe? Depende da natureza. Precisamos refinar a nossa natureza, mas antes precisamos limpar um pouco a mente, diminuir a interação da mente. Qualquer caminho autêntico pode levar a pessoa a refinar a mente, se for um caminho de transcendência pode levar a pessoa a transcender a mente. Nós estamos falando isso porque reconhecemos, no entanto se você não trouxe o caminho dentro de você, você precisa de alguém pra te ajudar, por algum tempo, a te dar a matéria prima pra você compor o seu caminho.

É como palhinha que faz o ninho. Você vai fazer o seu ninho, mas você precisa da palha, se você não veio com nenhum pronto. Uma vez feito o seu caminho, pronto. Pra sempre você o terá, de vida após vida, de encarnação após encarnação. Você tem o seu mestre interior lhe dizendo o que fazer. Mas enquanto você não adquirir isso, é preciso ter a orientação de alguém que esteja no caminho. Você vai buscar um caminho de acordo com a sua natureza, aquela que você já possui. Alguns, por exemplo, são do caminho do amor, são pessoas muito amorosas, tudo vinculado ao amor favorece o seu crescimento. Outros são do caminho da devoção, eles buscam a devoção como uma forma de refinar a mente e transcender, geralmente o caminho mais rápido é o da devoção, eu vou explicar daqui a pouco o porquê. Outro é o caminho da sabedoria, eles buscam compreender tudo, buscam refinar e transcender a mente através da compreensão. Outro é o caminho do autodomínio, do autocontrole, do autoconhecimento, mas principalmente do autocontrole, aquele que refinou-se através de educar a si mesmo a um ponto tal que refinou a mente e pôde transcender. Nós vamos trabalhar, o nosso método, ele segue principalmente a linha do conhecimento, depois a linha do autocontrole, a linha do amor e a linha da devoção, a devoção é o último aspecto do nosso caminho. Ele é composto desses quatro elementos, mas o primeiro é o conhecimento. O segundo é o autocontrole, o autodominar-se. O terceiro é o lado do desenvolvimento Crístico.

O quarto é o lado devocional. Nós, na aula anterior, falamos sobre o Sol Que Sempre Brilha, o Sol Único, o Sol Central, aquele que propaga a presença do Eu Sou para todos nós. Quando nós começamos a nos preparar para nos sintonizar com essa presença do Eu Sou, a nossa vida muda completamente. Realmente muda, é como um renascimento. Será que nós estamos preparados pra essa mudança, ela ocorre naturalmente, mas se a gente não estiver preparado a gente fica tentando deter a mudança. É muito importante que se aceite a mudança do que está impedindo a gente de perceber o que somos, é muito importante essa entrega a querer descobrir o que se verdadeiramente é. Uma vez que houve essa entrega pra mudança, e houve a escolha do caminho, é só trilhá-lo, e pronto. Os resultados vão vindo dia após dia, mês após mês, ano após ano, década após década, encarnação a encarnação. É muito importante que a gente se sinta bem de fazer o processo de renascimento interior. Renascimento surge até um determinado ponto, depois transcende-se o renascimento. A mente renasce cada vez mais ensinada, mas chega a um ponto que precisa ir além da mente. Problemas de saúde, problema familiar, problema afetivo. Quando falo familiar é com filhos, mãe, pai, irmãos, parentes, essa é a primeira família. O afetivo é namorado, namorada, marido,

esposa, na hora dessa troca afetiva. Socialmente: como convive desde o vizinho aos moradores mais próximos, o governo... Existencialmente: como está lidando com todos esses aspectos da vida, material, profissional, afetivo, corporal? Se você refina a mente, uma série de problemas desaparecem. Mas isso dá uma felicidade, mas é uma felicidade ainda limitada, se você pode ir além, você não vai se contentar em simplesmente ter uma vida harmônica, você quer transcender tudo isso, você quer transcender o que passa.

Chega a um ponto em que você fala "não, eu não quero mais ganhar pra que eu vá perder, eu quero uma coisa que não tem como me ser tirada, uma coisa que eu esteja com eternidade, liberdade, auto-suficiência, consciência realmente do que é". O que hoje existe antes não existia e vai passar a não existir, o que somos está além da existência. Está além da existência, simplesmente é, não existe, é. Baseado em leis, em regras do estar, jamais poderemos compreender o Ser. Quando eu falo o Ser não é o ser existente, é o Ser inexistente. O que você é não existe, existe o que você está, o que você está foi criado. Esse criado, refinando, você domina ele até um certo ponto, mas pra você dominar completamente você precisa transcender. É uma coisa tão interessante, muita gente tenta dominar o mundo, não consegue porque se apega a ele. Quando você abre mão completamente de tudo, você domina tudo. É uma coisa interessante isso. Quando você abre mão do transitório, você domina o transitório, quando você abre mão da vida, você domina a vida. Mas abre mão como? Precisa refinar o suficiente para transcender as lentes mentais e aí perceber o que se é. Essa percepção do que se é vai fazer você transcender tudo o que se está. A conquista é sua, é intransferível. Você vai perceber um nível de realidade, quando você conquista um grau de transcendência, que outras pessoas, convivendo com você, não vão perceber, e não vão perceber não apenas que você está num nível maior, mas não vão perceber a realidade que você está percebendo. Vai parecer que o mundo mudou, aos seus olhos o mundo mudou, mas o mundo não mudou, ele continuou do mesmo jeito, você mudou a sua percepção do mundo.

Quando alguém vê pessoas sofrendo, pessoas morrendo, geralmente, quando a percepção dela é limitada, ela sofre com isso. Quando ela mesma morre, ela sofre com isso. Precisa ser transcendido tudo isso. Aparências, extintos precisam ser transcendidos. Precisamos ir além, precisamos ir além da mente. No mundo em que nós estamos vivendo, não ser enlouquecido aqui é uma coisa muito rara. É o mundo do enlouquecimento. O ar que a gente respira está contaminado de loucura. As irradiações áuricas coletivas estão contaminando o nosso mundo de loucura. É preciso sair dessa frequência vibratória, é preciso sair dessa sensação de inquietude, de subjugação, precisa deixar de ser escravo. Nós não somos apenas prisioneiros da matéria, muitas vezes nós somos escravos da matéria. Um escravo, ele, além de ser preso, ele faz aquilo que não quer.

O escravo, ele trabalha à força, se ele não faz ele é punido. Até quando o ser humano daqui vai continuar sendo escravo dócil, passivo, entregue à escravidão completa e absoluta, sem reagir. Aquela coisa de nasce, se subjuga porque os pais fazem ele se subjugar à escravidão que eles já estão submetidos, se subjuga desde criança, depois "tenho que trabalhar para ganhar dinheiro, tenho que ganhar dinheiro para comprar as coisas, tenho que comprar as coisas para ser 'feliz', tenho que ser 'feliz' pra ser 'feliz' como aqueles que têm as coisas". Feliz entre aspas. É um turbilhão, é um cachorro correndo atrás do próprio rabo. Quando a gente vê um cachorro fazendo isso a gente acha muito tolo. Mas quando a gente vê um ser humano fazendo isso? A pessoa chega a oitenta anos de idade, morre doente. "Quê que você fez da vida?" 'Nada. Ganhei muito dinheiro, comprei muitas coisas, a maioria se perdeu ao longo do tempo. Estou aqui. Não sei quem eu sou, não sei de onde vim nem pra onde vou. E pronto.'

É o caminho que escolheu. Ele tem o direito de escolher esse caminho, mas quem quiser ir além disso, preferir não apenas alegrias momentâneas, mas transcender as alegrias momentâneas pra alegrias estáveis, não baseadas em prazeres transitórios. O prazer é uma grande isca que a mente usa para nos subjugar. O prazer tem um bando de irmãos chamados "dor". Dor disso, dor daquilo, dor daquilo. Um nos atrai e o outro nos empurra. O prazer nos atrai e a dor nos empurra. Precisamos transcender essas naturezas, precisamos ir além, e podemos ir além. Para absolutamente qualquer

problema existe solução. Uma vez solucionado, o problema desaparece. Existem níveis conscienciais onde não existem problemas. Não existem problemas. Existe apenas a solução de tudo, então não existe problema, o problema só existe enquanto não têm a solução, uma vez que tem a solução não existe problema. E se a pessoa estiver cheia de solução e nenhum problema? Isso é possível. Você pode chegar a esse estágio. Eu não vou dizer que é fácil não, isso vai ser relativo, relativo ao ponto que você já chegou, as suas habilidades inatas, o que você já trouxe de vida passada. Se você estiver começando agora, não trouxe nada de vida passada, mas você tiver muita força de vontade, muita disciplina, muita dedicação, o resultado será rápido também. Mas, fácil? Não, não é fácil, de início não é. Depois se torna, mas de início não é não.

Mas pra isso é simples. Eu falei difícil, não complicado. O Caminho é simples, não é complicado, mas o Caminho não é fácil, de início ele pode ser difícil, algumas pessoas desenvolverão mais rápido, outras não, depende do estágio evolutivo de cada um. Sabe aqueles remédios que cura qualquer coisa? Isso existe mesmo. Existe remédio que cura qualquer coisa, qualquer coisa que estiver em desarmonia ele harmoniza. Qualquer coisa. Que caminho seria esse? Esse caminho seria o caminho da natureza. Mas que natureza seria essa? A harmonia com o movimento da vida. Como seria o movimento da vida? Ele precisa ser conhecido para se harmonizar com ele. Vamos dar um exemplo de desarmonia com o movimento da vida. Nossa cultura ela é muito desarmônica, nós derrubamos todo um ecossistema harmônico para nos impormos, para impor cidades, para impor indústrias, fabricamos necessidades que o nosso corpo não possui e nos tornamos escravos dessas necessidades. Nós criamos a necessidade e depois a necessidade nos domina. Nós somos deuses, nós temos o poder de criar. Mas nós vamos transcender a mente para que a gente não seja mais vítima das nossas criações. Só que tem um dogma que o nosso trabalho, ele não aceita esse dogma.

Qual é o dogma? Muita gente diz que está em contato com o seu Eu Superior. Isso é verdade. Mas muita gente diz que o seu Eu Superior disse pra ela fazer determinada coisa. Isso não é verdade, isso é um dogma. De repente se eu chegar aqui e falar pra vocês que o nosso Eu Superior não diz pra gente fazer nada e nem pra gente não fazer nada, muita gente que dizia que era orientado pelo Eu Superior vai falar "mas isso não é verdade, a gente é orientado pelo Eu Superior sim, então ele não está falando a verdade". Eu não tenho o interesse de mentir, mas eu preciso falar isso porque só tem como transcender a mente se transcender esse dogma. É preciso compreender uma coisa pra entrar no caminho, o Caminho tem uma porta, é preciso passar por essa porta. E qual é essa porta? É preciso entender inicialmente, e depois compreender, entender você viu a porta, compreender você passou por ela. Nada que você faça aqui é o seu Eu Sou que está fazendo, e nem o seu Eu Sou que está orientando a ser feito. Nosso espírito, se ele tomasse partido ele seria mutável. Ele é imutável, ele é estável. Se ele acrescentasse ou diminuísse, ele mudaria. Ele não tem a opinião sobre as coisas, ele simplesmente é. Tira tudo o que pode ser classificado, tudo o que possa ser percebido, o que sobrar é o que somos.

O que nós somos realmente não se manifesta nesse mundo, mas nós podemos interagir com o que somos, uma parte de nós que não se manifesta no mundo precisa ser percebida por nós. Mas nós jamais faremos o que nós somos quer, porque o que nós somos não quer nada. Ele simplesmente é. Esse conceito é difícil de compreender de início, mas o seu espírito, a sua essência que é única, não deseja nada, já tem tudo. Só deseja aquilo que ainda é incompleto, a sua manifestação é incompleta, deseja sempre coisas. O problema é esse. Quando se deseja muito nada se tem, é uma regra no mundo. Você precisa transcender o desejo, aí tudo estará ao seu alcance, tudo. Mas aí, como você não quer nada... É, de início é difícil de compreender, porque você imagina assim, uma pessoa luta, luta, luta pra conseguir determinadas coisas e outra tem tudo e não está nem aí pro que tem, tudo aquilo que outra está tentando conseguir, e não está nem aí pro que tem.

O nosso Eu é assim. Ele tem tudo, ele não precisa de nada. De nada, absolutamente nada. Mas a nossa manifestação precisa, só que ela não pode ser dominada por essa necessidade fabricada. É... quem está entendendo mais ou menos o que eu to falando levanta a mão. Ah, ta, então está bom. Não, eu to querendo saber porque a gente está mergulhando fundo no Ser, eu não quero mergulhar

tão fundo que a gente perca o fôlego nesse mergulho. Então está bom. Quando nós decidimos "hoje eu não serei mais escravo, hoje não serei mais subjugado por nada". Não se revolte nem com sua esposa nem com seu marido, não se revolte com sua família, não se revolte com seus vizinhos, nem com a sua cidade, nem com o governador da sua cidade, nem com o presidente do seu país, e nem com os governantes da Terra, não se revolte com eles, porque não adianta. Não é o caminho da libertação, não é a revolta, não é a violência, este não é o caminho da libertação. Se você quer ser livre não se revolte com aqueles que estão tendo poder sobre você, reaja contra sua própria natureza que se deixa subjugar.

Quer ser livre? Tenha autocontrole. Quer ser livre? Transcenda sua natureza. Você será livre, ninguém terá poder sobre você, absolutamente ninguém, ninguém, esteja com a arma apontada para você, esteja dizendo que vai tirar tudo que pensa que você tem, ninguém terá força sobre você em nenhum mundo, nem na Terra, nem fora da Terra terá poder sobre você. Tenha controle sobre si mesmo e ninguém te controlará. Não controle a si mesmo e qualquer força maior que a natureza da tua manifestação te controlará. Mas você só vai conseguir se autocontrolar se você souber como e depois fazer o que você sabe, se você não souber como você não vai conseguir se autocontrolar, não vai, simplesmente não vai. É como um código de um dígito enorme que você não vai adivinhar, você morre, você desencarna antes de adivinhar o código, então se não o souber você não consegue abrir essa porta. É uma senha que não dá tempo, você não consegue decifrá-la, não consegue adivinhá-la, é preciso saber como fazer esse autocontrole. Felizmente nossas naturezas são muito semelhantes, podemos refinar a natureza com regras semelhantes.

Esse corpo ele precisa ser purificado, a energia desse corpo precisa ser purificada, a mente desse corpo precisa ser purificada. Sem isto você não consegue ir além da mente. Compreenda uma coisa: a felicidade está além da mente, não está dentro da mente. Dentro da mente está a dualidade, dualidade é: você está feliz agora, triste depois, feliz novamente, triste novamente, feliz novamente, triste novamente. A mente é um cercado, dentro dela você está submetido à dualidade: ter/não ter, ganhar/perder, nascer e viver/morrer, passado/presente/futuro, isso tudo está dentro da mente. Fragmentação: eu, tu, ele, vós, isso está tudo dentro da mente. Sem transcender esta mente, você não tem felicidade, não adianta, você pode ter por algum tempo, mas depois ela vai perder, depois você vai perceber o limite dela. Então a dor sempre será sua visitante. Outra coisa é a escravidão, enquanto você não transcender a mente, você será escravo. Saiu um filme recentemente, Matrix. A mente é a Matrix. Enquanto você não sair de dentro da mente, você não deixará de ser escravo. Muitas vezes alguém fala: "medita, não pensa em nada, medite".

Pra você conseguir não pensar em nada, você precisa ir além da mente, pra você ir além da mente, sua mente precisa estar limpa, limpa, purificada. A maioria que não tem a mente purificada jamais conseguirá não pensar em nada, sempre estará pensando em alguma coisa. O nível da mente mais sutil é feito de pensamentos, o nível da mente mais densa é feito de comida, o nosso corpo, e da herança pré-natal, quer dizer, genética, dos nossos pais e antepassados. Naturalmente nós falamos aí os dois caminhos para purificar a mente, purifica-se a mente mudando os pensamentos, purifica-se a mente mudando a comida. Só que quando eu falo comida, eu não estou falando comida apenas aquilo que entra pela boca, a gente mastiga, engole e é digerido no estômago e assimilado no intestino. Quando falo comida é o que a gente vê, o que a gente escuta, o que a gente fala, o que a gente faz, isso é comida pro corpo também. O que a gente pensa e sente é comida pra mente, o que a gente visualiza, fantasia, é tudo comida pra mente. Isso precisa ser modificado e purificado. Quando nós entrarmos na nova frequência planetária, será mais fácil fazer isso do que agora, agora é mais difícil, mas quem já conseguir se esforçar e, digamos, consegue dez, vai conseguir mil, milhares depois de aumento vibratório da sua aura, de expansão da sua consciência.

Tudo bem, vamos analisar. Vou dar um exemplo tão simples sobre refinar a mente. Tem gente que precisa ganhar dinheiro, porque precisa morar, comer, cuidar da família. A pessoa trabalha, trabalha... e não consegue muitas vezes manter o que ganha, ou ganhar mais. Se ela refinar a mente dela, ela vai poder ganhar mais, mas aí uma coisa interessante vai acontecer: ela não vai querer mais.

Aí muda-se as necessidades dela. Tem gente que se pode ter dez carros, terá dez carros, se precisa só de um, mas pode ter dez, tem dez. Isso demonstra uma mente não refinada. A mente refinada ela é econômica. Como ela é econômica? Ela só usa o que precisa porque ela sabe que o que não precisa escraviza. Você acha que liberdade se ganha? Não. Liberdade é conquistada, e não se conquista liberdade dominando os outros, se conquista liberdade dominando a si mesmo. Existe um nível de lucidez tamanho que sequer as pessoas sonham que existe.

Existe um nível de entendimento vertiginosamente alto que as pessoas não imaginam que existe. Tem pessoas que têm um entendimento tão grande da vida que banalidades sequer passa pelo pensamento delas. Muitas vezes você chega perto de uma pessoa "nossa, ela está pensando isso e isso de mim". Essa pessoa nem sabe que você existe, nem está pensando sobre essa sua existência, só vê o que não existe em você, o que você é, que você existe ela nem se volta a atenção pra isso. E você está preocupado com o que ela está pensando de você, sendo que ela nem sabe que você existe, ela nem pára pra pensar que você existe. Só o que você é vale a pena se perceber. Chega a um ponto, tem gente que fala assim "nossa, mas na Terra faltam mestres" Não, não faltam mestres na Terra. "Pô, mas toda vez que um sujeito ilumina ele some (risos), ele se desmaterializa, desencarna, lá na Índia não é comum ter o mahasamádhi?"

Lá quando o indivíduo se ilumina demais ele reúne lá os discípulos tudo "oh, vou embora, tchau, fui!". Sai do corpo. Aí não volta mais, o corpo morre, né? É porque a gente só fica tentando agir demais nesse mundo geralmente quando a gente está muito ignorante, quando a gente tem a iluminação a gente vê que está tudo perfeito, então a gente vai embora. Não falta mestres pra Terra, quem vem cuidar de nós tem consciência de que veio cuidar de nós. Por isso não tente salvar o mundo, salve a si mesmo. O mundo já foi salvo. Qualquer um que queira mudança interna imediatamente receberá ajuda, a ajuda está ali, ó, vinte e quatro horas por dia, como um garçom, daquele mais atencioso "ah, você quer um cafezinho? Você quer beber mais alguma coisa? Você quer mais alguma coisa?" Está sempre assim do lado da gente. É só a gente ir assim que... que vem. O problema é que muitos pedem, mas tão pedindo da maneira errada, não querem realmente. Querem que a dor vá embora, não querem a mudança, não querem modificar, não querem renascimento. Quer só que a dor se afaste, que os problemas desapareçam, mas não quer mudar. Por isso não falta mestres na Terra, não falta. O que falta são discípulos, isso falta, mas a maioria chega sábado à noite "ah, eu quero é farra!", sábado não, terça-feira, né?

Tem gente que só não vai pra farra domingo e segunda, mas de terça à sábado é farra garantida, né, e hoje é quarta feira, então numa hora dessas muitos já estão se enchendo. Você sabe pra quê que as pessoas estão nos bares aí da vida? Elas estão nos bares da vida para densificar, tornar grotesco a mente e o corpo a um ponto tal que não perceba a própria miséria, como um porco chafurdado aí na lama pra não achar ruim os mosquitos voando em volta, só isso. Ele acostumou com tanta sujeira que uma a mais, uma a menos não faz diferença. Fugir da própria desgraça.

Fuga, não existe fuga, você tem que conquistar a liberdade, não é fugir da escravidão, não adianta, tem que conquistar ali, ó, assinar a carta de alforria e "pronto, sou livre", não adianta quebrar a porta da senzala e sair igual a um doido correndo pelo matagal. A liberdade não é conquistada pela fuga, toda vez que você enche a cara, toda vez que você "ah, não, quero só falar banalidade, não quero parar pra pensar coisas profundas não", isso é fuga. "Eu não quero olhar quem eu realmente sou, não quero olhar na direção de mim mesmo, não quero", é fuga. Será que chegou o seu momento de não fugir mais? O seu momento de "não, eu estou aqui. Se eu quero me limpar pra ver quem eu sou eu não posso ficar me sujando à toa.

Só aquilo que eu não der conta é que eu vou me sujar", mas é só até dar conta de não se sujar, se esforçar pra não se sujar. Aí é que entra as técnicas. É, as técnicas. As técnicas é pra evitar que você contamine a sua mente, contamine o seu corpo, as técnicas é pra fazer com que você purifique o seu corpo e a sua mente. Pronto. Depois que você limpar o seu corpo e a sua mente, você não precisará de mais nada, inclusive das técnicas que você usou para limpar o seu corpo e a sua

mente, elas se tornarão completamente inúteis pra você. Eu vou contar uma história pra ilustrar isso, o quê que é inutilidade e utilidade. Muitas vezes lá na Índia (na Índia, tem muito mestre lá, porque têm muita gente buscando mestres), teve um mestre lá que veio umas pessoas dos Estados Unidos que foram pra lá, chegou lá sentaram na sala do mestre, o mestre olhou pra eles, virou, ficou várias horas olhando pro outro lado, perdido assim no nada, depois de várias horas ele se voltou, olhou pros outros (nisso, uns já tinham se mandado embora, né?), um outro veio (alguns tinham permanecido no lugar), eu só sei que ele [o mestre] fez umas coisas lá que elas [as pessoas dos Estados Unidos] acharam muito ruins, coisas que machucaram muito o ego delas.

Eu só sei que no final das contas um apelou com ele: "ah, eu venho de longe, gastei milhares de dólares pra vir aqui, ouvi falar que era um mestre autêntico, um ser liberto, e venho aqui e só tenho indiferença, acha que é o tal", e tentou dar uma esculhambada no mestre. O mestre falou: "não, de fato, eu sou um ser liberto, tão liberto que eu não saio de um país pro outro em busca de alguma coisa, tudo o que eu preciso eu já tenho, eu sou liberto. O dia em que você parar de sair de um lugar pro outro, gastando milhares de dólares, você também será um ser liberto. Quando você tiver tudo que você precisa, não te faltar mais nada, você vai ser um ser liberto. Por enquanto você não é, então você ainda vai ter que gastar e se submeter, não tem outro jeito." Compreenderam aí que quando você não precisar de método nenhum mais você não terá desejo de buscar nada e nada estará te incomodando?

Se você é saudável você não precisa de remédio. Como é que você prova que você é saudável? Quando você não precisa de medicamento nem de ninguém pra te tratar, aí você prova. É, eu to com saúde, porque eu não preciso de ninguém pra cuidar de mim, de nenhuma substância, nada colocar dentro de mim. Aí você vai saber que refinou seu corpo e a sua mente. Quando você não precisar de mais nada, você chegar e falar "Aldomon, vim aqui na sua palestra, agora não preciso mais. Tudo isso que você falar pra mim é inútil."

E sai, vai embora, pisando duro, pisando duro, não, pisando leve. Essa pessoa ela está no ponto. Quando ela não precisar de mais nada ela refinou completamente a mente dela. Quanto mais coisa ela buscar, tanto mais necessitada ela está, tanto mais ela precisa purificar a mente dela. Por isso, o dia que você estiver bem "ah não, preciso de nada não", aí muitas vezes a pessoa olha o seu carro "não, compra outro carro", 'não, está bom', "e a sua casa, ou você não tem casa, você tem uma casa" 'não, está bom. Eu já tenho tudo que eu preciso.' Seja tendo ou não tendo, se você já refinou suficientemente a sua mente e o seu corpo, você não precisa de mais nada, de mais nada, você tem tudo o que você precisa. Esse é o termômetro.

Quando você acreditar que tem tudo o que precisa, sua mente está refinada. Aí é só voltar a atenção, e você saberá naturalmente disso, porque você é. Pronto. Você alcançou o caminho quando chegar a esse estagio, quando você não quiser mais nada, nem que ninguém faça uma coisa, nem que não faça. Porque enquanto você vai fazer uma coisa hoje em dia, tem um tal de 'tempo é dinheiro', né? Tem gente que só pensa nisso! Não dá um bom-dia se não for ganhar dinheiro! Quê que é isso?! Parece um cavalo viciado a carregar coisa! Não pode ver um barranco que fala "não, vou jogar na minha carroça! Eu quero carregar esse trem aí!". É. Tem gente que o salário que ganha já dá pra pagar as despesas, mas se faz outra coisa, quer ganhar dinheiro. Ó cultura materialista! Essa cultura econômica vai ruir! Já está começando a ruir, e vai ruir. As pessoas não podem fazer as coisas só por dinheiro, dinheiro é uma consequência, não pode ser a causa das coisas.

Quando eu falo dinheiro o dinheiro representa, muitas vezes não é dinheiro mas é um elogio "ah, você é grande", e se não bater palma a pessoa sai num "é, mas também não vou fazer mais, mal agradecido!". Isso ainda está sendo conduzido pela mente. Transcenda a mente, e a sua natureza poderá fazer o que faz porque é a natureza dela, é aí que eu queria chegar. Você pensa coisas, você sente coisas, você acha que é o seu espírito que está pensando e sentindo isso? A única coisa que você pode sentir que é do seu espírito é que você é. É a única coisa do seu espírito que você é. O quê que eu sou? Você simplesmente é. Você não é nada especificamente, você é. O que É é do seu Eu

Sou, do que você está. O que você é? Você não é homem nem mulher, por exemplo. Você não é nem ser humano nem outra coisa sem ser humano. Ser humano é um nível da natureza da sua mente, o nível da sua natureza mental, sua mente alcançou um grau humano. Sua mente vai alcançar um grau de anjo, de arcanjo, de Serafim. Interessante, né?

Um Serafim é Serafim quando está desencarnado, quando está encarnado é planeta, é estrela. Um arcanjo é arcanjo quando está desencarnado, quando está encarnado é avatar. Um anjo é anjo quando está desencarnado, quando está encarnado é santo, é ascensionado. Eu só estou familiarizando vocês com esses níveis de natureza mental, de evolução da mente. Isso tudo é a mente, nós não somos a mente, a mente é apenas um quadro onde a gente vê imagens criadas pela própria natureza, pelo próprio turbilhão da natureza. Tenha paciência. Purifique um pouco a mente, você vai compreender isso. Não porque você ouviu, mas porque você percebe, você sente, você compreende, é uma conquista sua. Mas o quê que... Não, isso é pra próxima aula. Na próxima aula nós já vamos começar no 'como', a anterior e a de hoje é 'o quê', na próxima é 'como'. Já a partir da próxima aula nós vamos começar a introduzir as técnicas, os métodos de práticas diárias, de meditações, de energizações, de exercícios mais diversos, só que vamos fazer uma seqüência X, não vamos enriquecer "nossa, toda vez uma técnica diferente", não, vai ter, quando terminar o conjunto de técnicas, a gente vai passar pra outro nível e depois ir aprofundando em cada nível. Então, o que é? Quem refinou e transcendeu a mente não fica abalado por problemas de nenhuma ordem da mente e nem do corpo.

Quando falo isso, sou casado, tenho filho, tenho burocracia dentro do possível que eu posso fazer eu faço também interagindo com essa ilusão, só que quando a coisa fica meio chata nesta ilusão, sabe o quê que eu faço? Eu transcendo a minha mente. Aí o negócio fica interessante, aí os problemas da ilusão desaparecem. Como você está encarnado você não pode abandonar a natureza do seu corpo, da sua mente aqui, não pode. Mas ser subjugado pela natureza da sua mente, do seu corpo é que dá poder ao meio de subjugá-lo. O segredo está aí. Você pode até fazer, digamos, acontece uma coisa, vamos fazer uma simulação de medo de uma pessoa que pode transcender a mente. Olha, a pessoa pensa: "nossa, eu vou perder isso". Ela começa a ficar preocupada que pode perder determinada coisa. Só que aí chegou a um ponto que essa preocupação começou a incomodá-la. "Olha, quer saber de uma coisa? Também, não, vou lá, o que acontecer..." Ela se situa consciencialmente fora do espelho, ou fora da mente, fora da lente, aí ela vê como alguém que está assistindo ao filme, e não que está participando.

Você pode adquirir este poder, o poder de estar além da natureza do seu corpo e da sua mente. O seu corpo pode estar ali pensando, e você está só observando aquilo indiferente, completamente indiferente, você transcendeu a sua mente naquele momento, você vive a situação, mas parece que não é com você, você está além da situação. Então isso é transcender a mente. Cada vez mais aspectos mais difíceis da mente podem ser transcendidos. Depois tem uma coisa interessante que é quando a mente começa a querer se tornar igual o Eu, aí ela se refina cada vez mais. De início você faz um esforço para se refinar, depois não precisa mais de esforço, aí há uma reação em cadeia que a própria mente vai se refinando naturalmente, não precisa desse empurrão inicial de esforço, dificuldade, aí passa a ser fácil, no início é difícil, depois se torna fácil. Só no início que é difícil, tenha paciência no início, que depois que a mente se refina a um certo ponto, esse próprio refinamento vai gerar uma reação em cadeia de refinamento.

Só digo uma coisa: nós estamos aqui, mas absolutamente ninguém está percebendo essa realidade da mesma maneira. Pra alguns a realidade é melhor, pra outros é pior, mas é a mesma realidade, é absolutamente a mesma. Refine o seu corpo e você vai perceber uma realidade maior. Nessa realidade maior não existem os problemas que existem nessa realidade menos que você vivia antes. Muitas vezes alguém vem aqui e fala "Puxa, Aldomon, estou com problema de saúde, estou com problema espiritual, problema disso, problema daquilo." e eu falo "venha, assista mais aulas que vai melhorar". A pessoa "mas como melhorar, como chegar e sentar aqui vai melhorar?". Eu vou explicar porque. Quando você senta aí, você está recebendo radiações de alta freqüência vibratória e

isso está refinando naturalmente a sua mente e o seu corpo. Você está recebendo a ajuda de espíritos, você está recebendo ondas vibratórias conscienciais que vai elevar a sua realidade existencial e você está tendo algum conhecimento. O conhecimento intelectual é o de menor força, é o de menor força. Mesmo se eu chegasse aqui e dormisse, você estaria sendo beneficiado, mesmo que não estivesse acordado, só a irradiação vibratória que é criada aqui você seria beneficiado. Agora mais beneficiado será quando praticar as técnicas que nós vamos passar, diariamente. Você não refina a sua mente e o seu corpo sem exercício diário, não refina.

É um cultivo. Pra alguém que já cultivou alguma coisa sabe que se deixar essa coisa uma semana abandonada, desanda tudo. Uma horta não pode ser abandonada. A erva daninha acaba com ela, o sol acaba com ela, a falta de água ou de nutrientes acaba com ela. Precisa ser nutrido dia após dia. Em breve, pra quem nutrir poderá usufruir o resultado. Qual é o resultado? Leveza do ser, porque não terá "meu Deus, eu preciso resolver aquilo, ai, meu Deus eu to com uma vida difícil, ai, meu Deus, isso, aquilo, ai meu Deus" mas será leve, realmente leve. Aí você vai falar "poxa, mas minha vida está tão boa, o mundo quando quiser melhorar, melhora, eu já melhorei o meu mundo, hoje eu to bem, a transição já aconteceu pra mim, transição planetária", porque já aconteceu a sua transição interior. Mas se não houver um melhoramento da sua mente e uma transcendência dela, não tem esperança de melhora. Compreenda uma coisa: alguém pode te ajudar, mas não pode fazer por você a sua libertação, não pode.

Não pode mesmo, você é responsável pela sua libertação. Eu to vendo que a vibração aqui dos presentes está melhorando cada vez mais. Isso pode ser percebido, pra quem vem aqui, perceba a aura do ambiente, a sua própria aura, o seu próprio nível de consciência, está aumentando. Está aumentando bem mesmo, isso é sinal que os carmas estão sendo transformados. Quando se refina o corpo e a mente os carmas são superados, são transcendidos também, mas ainda há alguns probleminhas aí que podem ser transcendidos com mais interação com realidades vibratoriamente elevadas, mas elevadas do que a realidade que está vivendo. Bom, essa introdução ao caminho já foi dada na última aula e nesta aqui. Vamos a partir da próxima quarta ver as técnicas, os métodos de meditação e de energização e de comportamento que precisam ser adotados. Vamos procurar fazer o mais simples possível no nível um, no nível dois a gente já vai colocar com certa profundidade, não que o nível um não seja profundo, mas será mais ainda no nível dois. Bom, deixa eu ver uma coisa aqui, vamos fazer uma mentalização. Essa mentalização ela é simples, não faz parte ainda das técnicas que eu vou passar, mas é só de harmonização ambiental, o ambiente está harmonizado, mas eu quero que todos saiam daqui recebendo uma energia positiva, é como se fosse uma carga de energia que vai te ajudar durante a semana, é mais ou menos isso.

Vamos fazer três mantras pra harmonizar e depois um exercício com visualização. Sensibilize energeticamente suas mãos, passando uma na outra. Agora faça uma elasticidade magnética aproximando e afastando as mãos uma da outra à distância de um palmo e meio mais ou menos. Agora eleve as mãos como estou fazendo aqui. As suas mãos viraram uma taça, os seus braços viraram uma taça, o seu corpo é uma taça. Vamos encher essa taça agora. Mentalize que o centro da nossa Via Láctea está sobre o ambiente e derrama um líquido branco luminoso do centro da nossa galáxia e enche os seus braços, como a taça. Vamos fazer o mantra Om três vezes: oooooooooommmmmmmmm (3x). Agora não baixe os braços, a taça está cheia de luz líquida branca. Abra sua boca, mentalize que a luz desce pela boca como se fosse água cheia de vida e vai pra sua barriga, pra baixo do umbigo.

O seu corpo inteiro fica luminoso, branco luminoso agora. Tudo bem, vamos encerrar o exercício, pode baixar os braços. Existe, neste mundo, muitos recursos que nós não usamos para melhorar a nossa vida. Quando a gente aprende a usar os recursos da vida, a gente vê que a vida se compara a nossa cultura que lida com a vida, fazendo uma metáfora, da mesma maneira que uma pessoa que pega uma noz, quebra a noz, come a casca e joga a noz fora. Nossa cultura age desse jeito, ela come a casca da noz e joga a noz fora. Precisamos aprender a comer a noz, e vamos aprender isso sim.

Na próxima quarta com a aula que vamos entrar nas técnicas.

Perguntas

1- Como transcender a dor de ver pessoas sofrendo e morrendo ao seu lado?

Transcender a dor é uma conseqüência, você não faz uma coisa para transcender a dor, transcender a dor é uma conseqüência de um estágio de entendimento, de consciência que você alcança. Quando você alcança determinado estágio de consciência não tem que fazer nada para transcender a dor, ela simplesmente não existe, não é uma coisa que você tem que tirar de você, é uma coisa que não existe. Por isso, você não aprende a transcender a dor, você aprende a gerar o estágio de espírito em você, que a dor não tenha como se manifestar em você. É isso que você precisa aprender. É o que nós estamos falando aqui e vamos passar um método à partir da próxima aula. Não é pra transcender a dor, transcendência da dor é como alguém falar assim: "como é que eu faço pra ganhar dinheiro?" Existem muitas maneiras, agora se você faz pra isso, muitas vezes você não vai fazer a coisa direito, você não faz um trabalho pra transcender a dor, você faz um trabalho pra gerar um nível maior de consciência. Ao gerar esse nível maior de consciência automaticamente transcendeu a dor.

2- Por que a parte devocional é a mais importante?

Eu não falei que é a mais importante, eu falei que é mais fácil pelo lado devocional se iluminar, porque a pessoa que segue a linha devocional, quando se devota a alguém iluminado, pega carona na iluminação do outro. Como pega carona? Se rende com tamanha entrega à vibração do outro que recebe aquela vibração e purifica rapidamente a mente do devoto, e o devoto transcende a mente. Por isso devoção é o caminho mais rápido e fácil pra transcender a mente.

3- Esses exercícios que foram ensinados podem ser feitos todos os dias? Qual o horário?

Nós vamos passar, os exercícios não foram ensinados ainda na seqüência. Eles vão ser passados e indicados que horário e uma vez que você aprenda se quiser também pode ensinar outras pessoas, não há proibição quanto a isso.

4- Temos muitos mestres no Brasil, você é um deles?

Eu creio que todo mundo que consiga transcender uma mente é mestre de si mesmo. O que nós vamos mostrar é o caminho, você aceita um mestre ou não aceita um mestre, o caminho é o mestre. Você acha que todo mundo que fala sobre budismo é mestre de budismo? Não. Todo mundo que fala de cristianismo é mestre crístico? Não. Quando você sente que alguém realmente está no caminho, sim. Essa pessoa pode ser considerada um mestre. Agora existem vários níveis de caminho. Só os serafins tem níveis realmente admiráveis aqui no nosso mundo.

5- Quais os locais onde se pode assistir as palestras na cidade satélite?

Minhas palestras, não, no momento eu estou dando apenas aqui. Outra coisa: pra nossa libertação espiritual não existe sacrifício grande, não existe. É melhor andar a Terra inteira se for pra você se salvar de si mesmo. Dinheiro? O que vale ter coisas materiais e ser escravo delas? É melhor não tê-las e ser livre. Não quer dizer que o fato de não tê-las será livre, o que eu estou querendo dizer é que muitas vezes a pessoa gasta aí mil e tantos reais para passar uma semana no litoral, mas ela não quer gastar pra se dedicar ao seu autoconhecimento e autotransformação, ela quer que tudo venha até ela, ela não quer se adaptar, ela quer que o mundo se adapte a ela. Isso não funciona bem assim.

6- Ao expandirmos a consciência, as pessoas com a qual convivemos perceberá a diferença em nós? Nosso convívio mudará?

Nossa relação com a pessoa mudará, mas a relação dela conosco nem sempre. Uma pessoa sem ter consciência elevada, o ser humano, a natureza do ser humano aqui é interessante, o ser humano é incompreensível, surpreendente, inesperado, instável. Nós nos surpreendemos, você imagina os outros. Nós somos incompreensíveis, você imagina os outros. O quê que eu estou

querendo dizer com isso? Não espere jamais que alguém te compreenda, tente você se compreender, já será uma grande vitória se você souber alguma coisa a respeito de si mesmo. Agora esperar a compreensão dos outros? É uma loucura isso. Seja essas pessoas de pouca consciência ou de muita consciência. Apenas aceite. Não tente compreender. Tem coisa que não dá pra compreender não. Você vai queimar a sua cabeça, os seus neurônios, e não vai sair nada daí. O problema é o medo, as pessoas têm tanto medo de perder alguma coisa que elas precisam sempre estar compreendendo. "Não, eu preciso ter a razão." Ter razão, as pessoas querem sempre ter razão. "Não, eu tenho a razão, eu tenho a certeza." Sempre ter, parece que o fato de ter alguma coisa faz as pessoas se sentirem mais seguras até um ponto que não venha um vento e leve tudo o que ela tem pra bem longe, né? Não tire sua segurança, sua estabilidade pelo que você tem, porque você não tem nada. Tudo é mutável nessa natureza aqui. A única coisa estável é a certeza de que ela sempre muda. Por isso, "ah, mas você não tem razão nisso não."

E daí? Ter ou não ter, tudo passa. "Ah, então eu vou deixar a vida entregue a Deus dará.", como diria, "já que nada importa". Tudo bem, nada importa se você está bem, se você não está bem aí as coisas de fato importam. Aí você precisa ficar bem. Agora não fica pondo na sua cabeça este condicionamento "peraí, ele está certo, fulano de tal está errado, porque disse uma coisa diferente", não perca tempo com isso não. Descubra aquilo que funciona pra você, aquilo que está te harmonizando, que está te libertando, e siga. Não fique enchendo a cabeça de neuroses, de preocupações, de "eu acho que aquilo não é aquilo outro, será que é isso?" Isso é um tipo de vírus mental que faz a pessoa ficar perdendo tempo discutindo coisas que não leva ninguém a nada. É igual a cachorro correndo atrás do próprio rabo. "Não, mas Jesus ele não foi crucificado, ele foi é numa estaca." "Não, Jesus não foi numa estaca, não, Jesus ele mudou de nome e arrumou umas três namoradas e foi lá pra não sei aonde". E daí, que importa? Se Jesus desencarnou ou fugiu com Madalena? Isso não faz diferença pra gente. Talvez o método que ele usou e que ele ensinou pra alcançar o Cristo, esse método faz diferença, a carta faz diferença, agora se o carteiro foi praquela lado, ou praquela lado, ou veio de um lado ou de outro, isso não tem importância nenhuma.

7- Você disse que se libertar de Maya, da ilusão, é difícil no começo, depois se torna fácil. Normalmente o começo dura milênios?

Se a pessoa for bem dedicada, numa única encarnação dura alguns poucos anos. Poucos anos, se ela for bem dedicada. Se ela já trouxe herança de vidas passadas, em alguns meses ela tem um resultado enorme que pessoas durante anos não teriam. Isso depende da herança dela, se começa do nada com muita dedicação dura alguns anos. Existe a iluminação gradativa e a iluminação brusca. A iluminação brusca precisa de uma dedicação muito grande. Tem gente que para se iluminar precisa de apenas uma palavra, (se iluminar é transcender a mente), precisa apenas de uma palavra. Outras precisam de muitas ou livros inteiros.

8- A sensação de entorpecimento faz contudo uma certa tontura após a realização desse exercício pode significar o que?

Quando a gente faz exercício que trabalha com energia, sensações das mais diversas podem vir no corpo, isso é natural de movimento de energia e de mudança de frequência vibratória do corpo, da aura do corpo. Isso não é nada, os exercícios que nós vamos passar a partir da próxima aula são exercícios muito fortes que se feitos disciplinadamente no início os resultados são meio estranhos, por que? Porque a coisa que estava ali a várias gerações vai sair, essa saída é igual a uma desintoxicação, iniciando uma desintoxicação, a língua fica toda manchada, a gente fica com sono desregulado, fica mau humorado, sente coisas estranhas. Mas depois que passa é uma maravilha.

Qi-OM - 3

Bom, hoje nós estamos com a terceira aula do nível 1 de um caminho para a consciência, para a expansão da consciência. Creio que da última aula pra cá todos tenham meditado sobre as informações. Nós vamos oferecer um método que faz parte do caminho não só teórico, mas prático, e hoje nós começamos a prática. É preciso abrir um tempo no dia, todo dia, todos os dias do mês, do ano, e de alguns anos para praticar as técnicas que serão passadas. Essas técnicas, é recomendável que elas sejam feitas na seqüência, porque uma prepara a mente para a outra, e a outra para a outra, para a outra. Se colocar tais técnicas fora da seqüência, o resultado pode não vir tão rápido e tão eficaz como virá se colocar as técnicas na seqüência correta.

Repassando alguns conceitos para apoiarem essas técnicas, nossa manifestação em um mundo é feita pela mente. A mente é dividida, ou é composta - eu não diria dividida porque a gente não consegue dividi-la e uma ficar inteira sem a outra - a mente é composta de duas partes principais: a mente sutil e a mente densa. A mente sutil é feita de energia descondensada, energia descondensada seria pensamento e prana. Esse prana é uma energia vital cósmica. A mente condensada seria a mente de energia condensada ou mente densa, que é feita de corpo, e o nosso corpo é feito de herança pré-natal e comida.

Disso é feita a nossa mente, de pensamento e prana a um nível sutil e descondensado, de herança genética e comida a um nível denso e de energia condensada. Precisamos limpar, refinar e purificar a nossa mente, para podermos acessar um nível de realidade interna e externa que possibilite termos uma felicidade completamente estável e que não dependa de nenhum fator externo a nós. Pra isso, existe métodos específicos. As várias escolas que vieram até a Terra nessa dimensão ensinar a transcendência do próprio ego, seja ela o Budismo (escola altamente avançada), Krishna também passou, através do Bhagavad Gita, conhecimentos muito avançados, Jesus veio passar através do seu evangelho conhecimentos que também contribuem para refinar a mente. Nós não estamos invalidando nenhum conhecimento que até então tenha sido passado, nós estamos apenas acrescentando, à nossa maneira brasileira de ser, alguns conhecimentos de escolas orientais. Nossa mente é como uma cidade ou como um planeta.

A nossa mente é feita de rios, de lagos, de colinas, de montanhas, de planaltos e que movimenta. Tudo na vida possui movimento, tudo o que está vivo se movimenta. A nossa mente também está em constante movimento pra um lado e depois pro outro. O lado que condensa se movimenta até chegar ao máximo da condensação, o lado que descondensa se movimenta até chegar ao máximo da descondensação. Quando nós desejamos realizar uma coisa aqui nesse mundo, nós desejamos condensar a energia pra que ela se manifeste aqui; quando a gente não mais quer a vida que está tendo aqui, a gente descondensa a energia para que ela deixe de existir aqui. Esse movimento possui uma ordem, uma lei. Enquanto nós não purificamos nossa mente de maneira tal que ela se torne transparente e possamos transcendê-la, também não transcenderemos as leis da natureza. Enquanto nós não transcendemos as leis da natureza, precisamos usar essas mesmas leis a nosso favor para que nós possamos refinar suficientemente a mente para purificá-la e transcendê-la. Por isso, no primeiro nível nós vamos refinar a mente. Nós falamos que a mente é como um planeta, com seus rios, lagos, montanhas, colinas, vales. De fato é.

Mas nós vamos precisar purificar o nosso corpo tirando o veneno que está em nosso corpo e aprendendo a nos alimentar de uma outra coisa. Nosso corpo está envenenado, a carne está envenenada, como se o solo estivesse envenenado do nosso planeta interno. A água está seca, quase nenhuma, precisamos encher o nosso corpo de vitalidade, mas que o movimento dessa vitalidade flua harmoniosamente e em paz com as leis da vida. Chegou o momento, quem não entrar em completa paz com as leis da vida, não persistirá neste mundo. As leis da vida, elas compõem uma roda. Essa roda anda pelo mundo, não só o nosso mundo, mas todo mundo a roda anda. Essa roda, ela é extremamente pesada e ela esmaga desintegrando tudo por onde ela passa em cima. Esse é o conjunto de leis. Cada lei compõe um aro dessa roda, como a bicicleta, não tem uma roda de bicicleta? Cada lei compõe um aro dessa roda. É importante que a gente evite de estar debaixo da

roda, precisamos aprender a estar dentro, no centro dessa roda, apoiado por todas as leis. Nós seremos favorecidos pelo movimento da roda se estivermos no centro da roda, mas se estivermos embaixo da roda, seremos esmagados pelo peso da roda. A roda possui um movimento, esse movimento tem uma ordem. Quando desejamos refinar a nossa mente, precisamos descobrir do que é feita essa roda, qual a ordem harmoniosa do seu movimento e colocarmos o movimento da nossa vida em harmonia com essa roda para estarmos no centro dessa roda.

O que está no centro da roda é beneficiado, o eixo de alguma coisa que está no centro da roda sempre é beneficiado com o movimento da roda. Por quê? Porque se movimenta melhor, e é fortificado pelo movimento da roda, como um carro, que nos leva daqui pra ali. A roda nos ajuda nesse caso, mas o que estiver debaixo da roda enquanto a roda se move é esmagado. Isso se chama evolução. A roda é a roda da evolução. A evolução possui suas leis implacáveis, imburáveis, e que nós precisamos aprender a entrar em harmonia com essas leis. Essa mesma roda põe tudo em movimento circulatório no mundo da forma, absolutamente tudo segue essa regra, desde as subpartículas atômicas em movimento em volta do núcleo ao planeta em movimento em volta de um sol, a galáxia em movimento em volta de um centro, o universo em movimento em volta do seu centro. Nós também temos esse movimento circular, como uma roda, e na verdade o ser humano tem muitas dessas rodas, mas nós trabalharemos principalmente três rodas no ser humano. Os três centros, os 7, nós trabalharemos sete rodas, os 7 centros de força do ser humano, ou sete chakras. Parte do trabalho será nos 7 chakras.

Cada chakra é como se fosse um lago. Esses lagos são unidos por rios. Nós vamos colocar água nos rios, porque os nossos rios estão secos, os rios do corpo, estão secos, por onde passa a água, nós vamos purificar as lagoas, que não estão secas, mas estão sujas, contaminadas, que são os chakras, nós vamos tornar o nosso corpo tão rico de vitalidade, tão fértil de vida, que ele será irreconhecível depois de algum tempo de trabalho disciplinado. Você não reconhecerá o seu corpo porque ele mudará. Quando fizermos isso, poderemos mudar a energia pré-natal e a energia pós-natal feita. A pré-natal é: nosso pai, nossa mãe, através do acasalamento, formaram o nosso corpo. Eles herdaram para nós suas características corporais da densidade atômica do que compunha as células, os tecidos e órgãos no corpo. Então nós herdamos as possibilidades e as limitações de nossos pais. Com certas técnicas, podemos substituir o componente atômico, molecular, celular, de tecidos e órgãos, herdados dos nossos pais, e automaticamente também mudar os componentes atômicos da comida que ingerimos, que colocamos em nosso corpo.

Com outros trabalhos mudar a natureza dos pensamentos que assimilamos em nosso corpo, e restringir nossa percepção da realidade interna e da realidade externa. Isso é que fará com que nós mesmos desconhecamos o corpo que estamos vestindo, mas com uma surpresa muito agradável: teremos um corpo muito disciplinado, obediente, leve, resistente, ágil, forte. Uma pessoa, depois de rolar na urtiga, não tem como manter a calma, ou a tranquilidade, ou a serenidade, depois de rolar em algo que faça o corpo coçar. Da mesma maneira, uma pessoa com um corpo que o lembra a todo instante de incômodos, não terá como ter controle sobre seus pensamentos, que seria a parte mais sutil da mente. O quê que nós precisamos fazer? Precisamos refinar nosso corpo de maneira tal que a gente não lembre que ele exista. Ao não lembrarmos - não é negligenciar os cuidados necessários ao corpo - mas ao tornar o corpo tão refinado que nada o incomode, os seus cuidados diminuirão consideravelmente e ele não incomodará e não chamará nossa atenção nos distraindo daquilo que realmente importa, que é a transcendência da mente.

Por isso, nós precisamos sempre associar: corpo ruim, não tem como refinar completamente a mente. É preciso que o corpo esteja cada vez mais imperceptível por nós. Não é ficar dormente, sem movimento, não é isso. Vou dar um exemplo bem simples: quando nosso estômago não queima com a azia, com a gastrite, com a indigestão, sequer lembramos que temos estômago. Quando alguma coisa funciona muito bem em nós, nós não lembramos dessa coisa, em qualquer sentido em nossa vida. Se sua vida material está equilibrada, você nem se dá conta de que possui uma vida material. Por quê? Porque aquilo não distrai o seu pensamento mais. Por isso, enquanto o corpo distrai demais

nosso pensamento, ele impede que o pensamento alce um vôo distante do próprio corpo e das necessidades do mesmo. Portanto, é fundamental que o trabalho de base de refinamento da mente seja com a mente densa de energia condensada que é o corpo. O corpo possui elementos que o compõe que não podem ser vistos pela medicina convencional baseada na observação através de aparelhos físicos. Esses mecanismos poderão, com boa fé, com a vontade, uma mente aberta, e confiança no que será dito e ensinado, esses mecanismos podem ser ativados em nós. Dessa forma, nós podemos ir além e refinar, evoluindo a nossa mente.

Nossa mente, uma vez evoluída, será o espelho preciso de um alto nível de consciência, que como a luz incidirá na nossa mente e será exteriorizado por todos os nossos sentidos e meios de movimentação em nosso mundo. Relembrando: a mente é composta da agregação das energias que compõem os elementos primários de um mundo. Aqui, em nosso mundo, quais seriam tais elementos primários, o sentido físico e material? Éter, fogo, vento, água, terra. Então nós teríamos esses elementos, são os elementos primários que a nossa mente condensa para criar sua manifestação corporal. Outros elementos primários da mente sutil, descondensada, seria o próprio prana diretamente, e os próprios pensamentos.

Não é complicado, é um pouco difícil, é bem menos complicado do que uma faculdade aí mais simples, é bem menos complicado. No entanto pode ser bem mais difícil de fazer do que as faculdades mais complexas de nossa cultura. A questão é paciência e persistência. Quem tiver habilidades inatas herdadas de vidas passadas em que conquistou um refinamento mental, poderá facilmente exteriorizar o refinamento mental, aqueles que não [tiverem habilidades inatas], precisarão se esforçar com mais disciplina ainda e seriedade. A única coisa necessária para fazer o que nós vamos começar a fazer hoje é seriedade. O conhecimento que nós vamos passar aqui é um conhecimento muito avançado, realmente muito avançado. Não é apenas eu que estou dizendo, quem o praticar disciplinadamente poderá comprovar. Esse conhecimento possibilitará diversos renascimentos da mente, a mente será refeita. Porque se a mente, digamos, uma mente feita de terra, de terra... uma pessoa foi na beira do rio e pegou uma terra preta e fez dela a sua mente. A terra, o barro seria como elemento primário - a terra preta. A luz bateu e não refletiu. Outro foi na beira lá do outro rio e pegou uma terra, só que essa terra ela era de terra vermelha, fez a mente. A luz do sol bateu e o vermelho se tornou muito vivo. Refletiu, a luz se tornou vermelha. Mas ainda não estava bom. Ele foi no rio que a terra era branca.

Ele construiu a sua mente com esse barro branco e poliu bem. Quando poliu muito bem a sua mente ficou espelhada e refletiu perfeitamente a luz do sol e a imagem do sol, não só a luz, mas a imagem. Mas chegou um momento que a pessoa percebia o ser em questão que a imagem restringia o sol, que o sol não era a sua imagem, e o ser em questão quis tornar a mente transparente, para não mais ver o reflexo, e sim realmente o sol, ou Eu Sou. E aí fez um trabalho de purificação, o refinamento é o ato de polir, a purificação é o ato de tornar transparente, por isso nós ainda estamos na fase do refinamento. Em breve entraremos na fase do tornar transparente para transcender. Só que esse caminho é um caminho que principalmente seriedade.

Quem não assumir ele com seriedade não brinque com o que vai ser ensinado, as forças que você moverá com o que será ensinado se não houver seriedade não mexa com essas forças. Não adianta vim me falar depois que essas forças estão dificultando sua existência, é um trabalho para renascimento, você escolheu recompor uma nova mente, isso significa que precisará abandonar a mente anterior pequena, frágil, limitada, contaminada, suja. Uma vez com a alma empenhada e cheia de seriedade para o renascimento da mente, pode iniciar o que será passado hoje. Nas duas aulas anteriores nós falamos sobre o conceito teórico, parte do conceito teórico. Saíram daqui no máximo confusos, agora a partir do que será ensinado hoje a coisa fica mais séria porque entrarão pelo portal do caminho. Imagine uma porta. Quando a gente abre a porta e fala "lá dentro da porta tem tal coisa", é uma coisa, agora quando se passa pelo portal da porta, muda-se de ambiente, aí classifica-se que entrou no caminho. Hoje é o início da passagem pelo portal, hoje nós entramos pelo portal do Caminho da Consciência. Esse portal é guardado por seis deusas e um deus; são deuses pequenos.

Cada manifestação na ordem da vida possui seus deuses. São inteligências programadas pela natureza para agirem de determinada maneira. Nós precisamos nos harmonizar com essas inteligências, com esses deuses, para que eles nos dêem passagem pelo portal e pelo caminho. Nós estamos tentando chegar a um lugar por onde poderemos sair da nossa mente. Subiremos uma escada, chamada coluna vertebral.

Essa escada é guardada por essas deusas e a saída da escada é guardada por um deus. Os exercícios serão para estimular a interação harmônica com essas deusas e com este deus. Apesar de que pode-se criar uma certa mística, mas evitaremos qualquer mística tentando explicar o mais dentro da metafísica cientificamente possível, para evitar mistificações que podem distrair-nos no caminho, retardando nosso progresso. O exercício que daqui a pouco eu irei passar [Os 7 Faluns] trata de como passar por essas deusas e por esse deus. É o começo. Não sei ao certo quantos exercícios poderei passar neste curso de expor o caminho, ensinar a ir pelo caminho da expansão da consciência, mas a fita que está sendo gravada agora será entregue transformada em apostila, ela será transcrita e ilustrada, ela mesma será um documento importante para praticarem a seqüência no caminho, visto que não conseguirão, com certeza, se lembrar dos detalhes do que será ensinado aqui hoje. Mas, inicialmente, você precisará dedicar uma hora do dia.

Isso gradativamente precisará ser prolongado, mas não se preocupe com isso, o próprio refinamento da mente lhe mostrará como fazer isso, da mesma forma que uma criança não deve se preocupar em como sustentará sua família. Quando nos tornamos adultos naturalmente tal evolução que nos tornou adultos nos treina para cuidar de nossas famílias sem que a gente se preocupe tanto. Por isso, tudo ao seu tempo. Alguns poderão perceber semelhança com instruções de várias escolas aqui na Terra. Gostaria de explicar uma coisa: direitos autorais só existe nessa cultura viciada de materialismo selvagem, de capitalismo desalmado e desnaturado. Ninguém, absolutamente ninguém, é dono de nenhum conhecimento, da mesma forma que nós não somos donos da Terra, a Terra é que é dona da gente porque sem ela nós não vivemos nada aqui. Os conhecimentos que nós vamos passar gradativamente mudarão a consciência de todos de maneira tal que verão a escravidão quase absoluta que na época atual nossa cultura desnaturada nos impôs, e aprenderão como se libertar dessa cultura escravizante. Mais adiante falaremos mais sobre a escravidão cultural que tanto alimenta nossa infelicidade e restringe nossa evolução e direção ao inevitável, a nossa iluminação espiritual.

Explicação prática de Os 7 Faluns- não transcrita.

Esse exercício é o primeiro, nós temos vários outros para as próximas aulas. Vamos analisar alguns sintomas do exercício. Tremedeira é natural no início, calor no corpo é natural no início, até tonteira é natural, palpitação também, porque o corpo estava em desarmonia, quando ele começa a entrar em harmonia, a desarmonia se choca com a harmonia e isso cria inicialmente algumas sensações desagradáveis. Se não conseguir fazer 36 movimentos nas primeiras vezes, faça o que der conta. Depois faça até mais de 36, se quiser.

Cada nome dos chakras é importante ser pronunciado. Quando tiver movimentando, por exemplo, colocou a mão aqui, vai fazer o movimento. Quando a esquerda tiver em cima, a direita precisa estar embaixo, para o movimento sair assim. Não faça o movimento assim: as duas mãos juntas, faça o movimento assim: as mãos sempre opostas, uma em cima, outra embaixo, uma em cima, outra embaixo, no sentido aparafusando. O cosmo está entrando em nós, a energia da vida está entrando em nós, nesse sentido aqui [de aparafusar]. Em cada um dos 7 chakras, de baixo pra cima. Quando se pronuncia o mantra, amplifica o poder. Com considerável prática que em breve eu vou dizer que prática aproximada, não precisará verbalizar o mantra, poderá fazer só mental, só pensar o mantra. O mantra pensado bem pensado mentalmente, ele tem muito mais poder do que o mantra verbalizado. O mantra verbalizado é pra aprender a fazer o mantra. Uma vez que aprendeu a pronúncia do mantra, aí fará o mantra. Esse mantra é uma evocação a cada deusa e ao deus do coronário, no caso seria Shiva, deus do coronário, que usamos esse poderoso mantra Om Namah

Shivaya, e as demais deusas dos outros seis chakras. Então nós teríamos das deusas dos outros seis chakras a pronúncia seria Om Namah Dakini (om namá daquíni).

O nome dela é Dakini. Daquíni ou Dáquíni. Pode ser essas duas pronúncias, dáquíni ou daquíni. Om Namah Rakini. Raquíni. Olha que em sânscrito, RA fica Ra [de cara]. Isso no umbilical. Básico, Dakini. Umbilical, Rakini. Plexo solar, Lakini [laquíni]. Om Namah Lakini. Plexo solar - boca do estômago - mantra Om Namah Lakini. Cardíaco: Om Namah Kakini* [caquíni]. Sua atitude precisa ser a de alguém que chama o morador de uma casa para que você seja convidado a entrar nessa casa. Imagine quando você chega na casa de alguém e bate palma lá fora e fala "ô de casa!". Ó, bater palmas é isso aqui, "ô de casa" é o mantra, pra que você seja recebido na casa. É mais ou menos essa a atitude que precisa ter. Cardíaco: Om Namah Kakini. Laríngeo: Om Namah Shakini [chaquíni]. Deusa Shakini. Frontal: Om Namah Hakini [raquíni, ra de raio]. Hakini é a deusa do frontal. Por fim, o coronário: Om Namah Shivaya [chiváia]. Deus Shiva, Shivaya. Uma vez por dia, de preferência pela manhã, pra já começar o dia dentro de casa, dentro de 7 casas. Esse exercício, ele faz a gente colocar os nossos centros de força com movimento, com giro em harmonia com o movimento da vida. Por isso, é um exercício poderoso, é recomendável que dentro do possível todos façam. Ele é o exercício primeiro dos exercícios da seqüência O Caminho da Consciência. Por hoje, ficamos por aqui, quem desejar fazer perguntas sobre a aula de hoje daqui a pouco levante a mão que será entregue um papel. Na próxima quarta nós estaremos aqui novamente com mais exercícios de refinamento mental.

Perguntas

1- As rodas de luz têm cores?

Não. Não mentalize cores nelas. Não mentalize cores porque você vai restringir o exercício.

2- Os outros exercícios como Chi Kun, a respiração atômica, deve-se continuar fazendo?

Sim, pode continuar fazendo os outros exercícios caso queira, que nós já passamos anteriormente. Mas não se preocupe que alguns dos que nós passamos anteriormente eles serão aprofundados e colocados na ordem. Por enquanto pode continuar fazendo, não tem impedimento não. Tome cuidado pra não se tornar demasiadamente longo e cansativo o exercício, é muito bom que o exercício seja feito de forma a se sentir bem, e não se sentir como se fosse carregar pedra, né? Geralmente ninguém gosta, a não ser que seja pedra de diamante, mas pedra peso mesmo ninguém gosta.

3- Os exercícios podem ser feitos às cinco horas da manhã? Pois é a hora que acordo.

Se não morar num lugar onde não incomode falar esses mantras, você pode falar bem baixinho o mantra, sussurrando. Quando aprender a fazer a pronúncia mental de cada mantra, não precisa falar mais, é só fazer o movimento com o mantra mental. Por exemplo, você pode treinar fazer o mantra verbal quando está no carro, você treina até pegar a pronúncia correta do mantra, dirigindo, ai você treina o mantra, você está andando na rua, você treina... é bom dirigindo porque geralmente ninguém presta atenção, né? Aí você treina o mantra pra você não se expor desnecessariamente na sua casa, no seu prédio, ainda mais aqui em Brasília que a gente mora nuns "apartamento", né? Então pra não se expor desnecessariamente no seu prédio ou na sua casa, treina em determinados momentos que seja mais conveniente a pronúncia, e depois na hora do exercício pronuncie mentalmente, é bem melhor mentalmente, mas se for pronunciar mental e não souber fazer a pronúncia, aí é ruim. Quando a gente fala a gente ouve e corrige a pronúncia, quando a gente pensa a gente pode não perceber o erro de pronúncia. O melhor horário é de manhã mesmo, de madrugada, sem dúvida, que a gente fica mais livre de tudo, de madrugada. Mas pode ser feito qualquer horário, só que se terminar de almoçar e logo em seguida for fazer pode dar náuseas, então espere uma hora, uma hora e meia depois do almoço, pelo menos, pra poder fazer.

4- Ao fazer esse exercício diariamente, quais são as mudanças que podem ser notadas? Por exemplo, uma pessoa que tem pânico de falar em público pode vir a acabar com este medo?

Esse exercício ele enche o corpo de energia, a pessoa vai sentir mais agilidade, mais força, mais resistência, vai sentir um pouco de leveza, também, ele não é propriamente para leveza, mas pode

sentir um pouco de leveza, vai sentir como se estivesse sendo limpo, também, vai sentir uma limpeza interna, e vai se sentir mais intuitivo, vai se sentir mais natural. Como natural? Tudo o que for desnaturado a pessoa vai começar a evitar, tudo o que agrida a sua natureza, ela vai se sentir apoiada pelas forças da natureza. Com o passar do tempo não vai sentir mais cansaço, esse exercício faz com que a pessoa não se sinta cansada jamais, meses ou anos de prática a pessoa nunca mais vai saber o que é se sentir cansado. Por quê? Toda vez que gastar energia, esse exercício ele cria as rodas do falun, são sete rodas que serão criadas no corpo, cada vez que gastar energia automaticamente a energia é repostada, então não tem aquela coisa de você esvaziar-se e depois tentar encher, você sempre terá energia, então nunca mais vai se sentir cansado, você pode se movimentar o dia inteiro, chega a noite você está preparado pra recomeçar tudo de novo se for preciso. Então ele contribui para mudar a energia pré-natal e a energia da comida em energia de alta frequência vibratória. É um exercício muito poderoso.

5- O número 36 tem a ver com os doze planetas do nosso sistema solar ($3 \times 12 = 36$)?

36 é um número que cientificamente está associado à automatização. Como automatização? Faz 36 vezes o movimento de energia no corpo e você estimula o corpo a sozinho fazer o movimento. É como digestão, muitas vezes você digere, mas você não está mentalizando: "vou digerir". A digestão ocorre naturalmente. Quando você faz de 36 ou mais, você estimula a criar um mecanismo inteligente, uma forma pensamento, que vai fazer a roda girar, a roda que capta a energia no chakra automaticamente.

6- Comente sobre essas entidades. Em qual livro posso aprender mais?

Tem livros que só mencionam elas, são raros os livros que comentam detalhadamente cada uma. Esse conhecimento é muito iniciático, quer dizer ele é muito secreto, a gente tá revelando trabalho com conhecimento secreto, eles falam mas não explicam. Com o tempo a gente vai explicar, calma. Estamos iniciando, nível um ainda, esqueceram? Não dá pra aprofundar senão a gente intimida cada um, cada história, cada coisinha, eu vou está velhinho quando eu chegar no final dessa história. Não, vamos aos poucos. Não tenha pressa, o caminho da consciência ele é principalmente feito de prática, não de teoria, não adianta encher a mente de teoria, vai chegar a um ponto que eu vou falar pra você "esqueça de tudo, limpe, a mente já está limpa, agora tire o próprio conhecimento que a limpou da sua mente, porque ele não serve mais nada pra você." Uma das coisas que o caminho da consciência é: desprezioso. Como desprezioso? Não fique com aquela expectativa: "eu vou mudar". Você não vai mudar nada, eu quero apenas que tire o que impede você de perceber o que você é, só isso, esse exercício é só pra tirar o que nos bloqueia, não é pra nos transformar em nada.

7- Não consegui decorar os mantras, por enquanto posso fazer o exercício para cada chakra emitindo o mantra Om?

Pode, pode sim, só que terá menos poder. É como se você chegasse no meio da rua e fizesse: "Om! Om!" A pessoa da casa não sabe que está chamando ela, porque está chamando Om, ela não se chama Om. Então se você chega lá: "Om Namah Shakini!" Aí a Shakini: "Opa, tão me chamando aí, deixe eu ver quem é." "Om Namah Shivaya", Shiva sai lá: "Ei, quê que foi, quê que você quer?" Por isso que falar o nome é importante. São vibrações de naturezas adormecidas em nós, de naturezas superiores, por isso que o mantra é importante.

8- Qual o local e condições adequadas para praticar o exercício?

Um local que não tenha inseto perturbando, nem cheiro desagradável perturbando, nem barulho desagradável perturbando, um local que seja arejado, é simples o local. Não é nada fora da coerência não.

9- O que acontece se fizermos o mantra só para um chakra que sabemos estar bloqueado, é prejudicial?

Não. Só que é a mesma coisa de você fazer uma escada faltando alguns degraus, você já imaginou? Você vai subir a escada e falta, aí você tenta esticar a perna e fala "não dá". Porque isso aqui não é só pra desenvolver um chakra. Compreenda que o Caminho da Consciência, ele não trata

isoladamente de uma coisa, ele trata é como pôr pedrinha pra formar uma estrada, não adianta só aquela pedrinha, se não formar a estrada toda ele não chega ao objetivo. O objetivo é refinar e transcender a mente para a felicidade completa, absoluta e estável. Esse é o objetivo.

10- De que forma prejudica aquela pessoa que não fizer esses exercícios com seriedade?

É a mesma coisa: bateu palmas, chamou a pessoa, a pessoa abriu a porta e falou "pois não", e a pessoa olha pra ela com a cara de quem não quer nada e sai de fininho, não é estranho um negócio desses, você evocar uma força e depois virar as costas? Quando a gente evoca uma força ela vem e a gente não tem como fugir dela não. Por isso que eu falei, se não tiver seriedade não mexe não. Você evocou, e ela veio, e você: "não, foi mal, eu me enganei de casa". Já viu aquelas histórias de "ajoelhou tem que rezar"? Quem não tem seriedade nem começa porque aí a pessoa vai vir e vai falar: "então vamos mudar isso aqui", aí muita coisa começa a acontecer na sua vida. Por isso o Caminho da Consciência não é brincadeira, tem que ter seriedade, senão fica pelo caminho. Um dos motivos também da seriedade: você passou do portal você não consegue voltar. Você não consegue voltar. Já era. É um caminho sem volta. Despertou, não dorme mais. Lembra de Matrix? Não é, pra quem assistiu o filme? Se tomar o comprimido lá de tal cor você acorda e pronto, se for a outra você dorme de novo, mas acordou, já era. Acordou do sonho de Maya, não dorme mais.

11- Se eu fizer sem contar, todos precisam rodar ao mesmo tempo, o mesmo número?

Sinceramente até hoje eu nunca consegui contar exatamente, sempre eu passo. Eu já consegui algumas vezes, mas a maioria eu sempre passava. Não se preocupe tanto, a marca trinta e seis. É disso pra mais.

12- Essa escada a que você se refere é a coluna vertebral? É algum estudo futuro sobre a energia kundalini?

Futuro não, presente. O exercício que eu acabei de passar é um exercício de origem tibetana misturando com conhecimento hindu avançadíssimo para trabalhar o movimento da energia kundalini. Por hoje, ficamos por aqui. Até a próxima quarta, se Deus quiser. Procurem praticar o exercício que quarta já vão ter resultado até lá.

(*)- Os mantras dos chakras Cardíaco e Frontal sofreram alteração após essa 3ª aula, perdendo o "n". Kankini passou a ser Kakini e Hankini passou a ser Hakini. Para melhor compreensão, os mantras expostos aqui já estão com a nova pronúncia.

Obs:

Básico: OM Dakini Lam

Umbilical: OM Rakini Vam

Plexo-Solar: OM Lakini Ram

Cardíaco: OM Kakini Yam

Laríngeo: OM Shakini Ham

Frontal: Hakini Om (este é o único chacra que o mantra não inicia-se com o OM)

Coronário: OM Namah Shivaya

Qi-OM - 4

Esticando a Corda (Parte Teórica)

Antes de começar a passar o conteúdo eu gostaria de fazer uma breve introdução. Ao percebermos que o novo método O Caminho da Consciência é superior ao conhecimento passado anteriormente, seja nas palestras- nós gravamos mais de duzentas palestras em vídeo- outros tantos cursos- as aulas que demos do SEI Básico- ao perceber o quanto o novo sistema é superior aos anteriores, nós vamos priorizar a divulgação do Caminho da Consciência em relação ao material anterior. Por quê isso? Porque o novo método, seja pra quem está iniciando no alto conhecimento, autotransformação, ele é tão mais poderoso para a transformação interna e mais rápido, que nossos esforços serão mais direcionados a isso.

Estou falando especialmente do material que a gente põe na internet, que a gente vai tirar gradativamente, vamos descontinuar a divulgação das palestras anteriores e dos cursos anteriores na internet, só que no auditório será encomendado fita das aulas de palestras do curso básico antigo. Então nós vamos entrar realmente numa nova fase do trabalho, uma fase que não produzirá saudades das fases anteriores. Essa seria a terceira fase do nosso trabalho, o Caminho da Consciência. Certo, nós falamos no passado sobre projeção astral, sobre controle das emoções, desenvolvimentos internos os mais diversos.

Mas o novo método, ele é superior porque eu não precisarei falar, cada um que praticar o conceito, o conhecimento e as técnicas, por si mesmo poderá constatar o conhecimento, não terá que ouvir alguém falar, vai se desenvolver de maneira tal que vai poder constatar todo aquele conhecimento que foi passado. Aí está a superioridade do método, ao invés de nós mexermos num ponto, noutro, noutro, em vários aspectos da vida, a gente usa um método que mexe em tudo ao mesmo tempo, não vai mexer em coisas isoladas, é um método que soluciona os problemas do presente e os que teria no futuro. Aí está a superioridade dele. Em função disso, realmente entramos em uma nova fase e abandonaremos gradativamente o material anterior. Certo, anos de trabalho, mais de duzentas fitas de vídeo, mas nós vamos gradativamente parar de divulgar o material anterior. Quem quiser aqui na palestra recomendar tem a lista ali, vai poder, mas por outros meios não vamos mais divulgar. Não que seja contra o material anterior, não é isso, o novo método ele - um amigo meu deu um exemplo- imagina alguém que estava acostumado a viajar de teco-teco, naquele aviãozinho bem pequenininho.

É melhor do que andar a pé, é melhor do que andar de carro. Agora a gente vai viajar de Concorde, um jato de um continente pro outro, a gente não vai nem lembrar do teco-teco, não vai nem querer chegar perto. Então isso é o que a gente pode comparar o novo método a todo o material anterior que nós mexemos. Dada essa explicação, eu vou iniciar, eu falo que muitas pessoas vão estranhar ao entrar no nosso site, não vão achar, cada dia que passar vai ter menos coisa do material anterior, até que não vai ter mais nada. Mas isso é pra melhor, não é pra pior, é só ter confiança e paciência e praticar e compreender o que será ensinado que o progresso será inevitável. Hoje nós vamos rever um pouco a técnica anterior que nós passamos na última aula, vamos dar sugestões de como praticar aquela técnica, aliás já está na internet em real áudio e real vídeo a técnica, quem não quiser adquirir a fita.

Eu digo que é melhor adquirir porque com o dinheiro da fita a gente paga o aluguel do auditório. Se for pegar na internet podendo comprar, aí você pode tirar o dinheiro do auditório, do aluguel do auditório. Mas quando a gente aplica o que ta aprendendo aqui, vem - uma de minhas alunas comentou uma coisa interessante sobre o progresso que ela já ta percebendo ao fazer as técnicas, já faz mais de mês que ela está praticando algumas, não todas, só algumas do novo método. Uma das coisas que ficou muito mais evidente é que mesmo o convívio, a vida aqui neste mundo se tornando em alguns casos mais difícil, ela se sente melhor, a dificuldade não abala tanto quanto abalava antes. O mundo sempre continuará do mesmo jeito, nós precisamos mudar. Aí nós vivemos aqui de maneira diferente, nós sentimos o mundo de maneira diferente. Quando todo mundo mudar o suficiente, aí sim o mundo muda, mas enquanto isso não ocorre, nós precisamos mudar a

nós mesmos. Na aula anterior nós falamos que o corpo físico, esse corpo que nós estamos aqui, é a parte densa da mente, é a parte da mente cuja energia é condensada.

Os pensamentos, o prana, as energias sutis é a mente descondensada ou mente sutil. Para nós refinarmos e purificarmos a mente precisamos fazer uma série de práticas e conceitos a serem aplicados em nosso cotidiano para refinarmos, purificarmos e assim podermos transcender. Muitas vezes nós encontramos pessoas altamente evoluídas, mas o corpo delas é a parte da mente que não foi refinada, então o corpo vive cheio de problemas e solicitando demasiada atenção, e isso perturba a vida e a paz da pessoa. Nós precisamos cuidar do corpo de maneira tal que ele não nos incomode de maneira alguma.

Os exercícios que nós passamos é principalmente pra isso, a maior parte dos exercícios é pra refinar a mente no aspecto da energia condensada, ou refinar a parte da mente que é o corpo físico. Ao refiná-lo, ele se torna agradável, quando uma casa é muito agradável não é penoso para nós morarmos nela, o corpo é como uma casa que se for agradável nós até gostaremos de morar nele. E aí poderemos fazer coisas muito produtivas e muito construtivas em nosso corpo. Os métodos que nós vamos passar aqui são extraídos de técnicas que foram Adaptadas de diversas escolas, então da escola do Budismo Tibetano, da escola do Tao, do Taoísmo, da escola da Yoga, ou do Yôga, e outras escolas um tanto desconhecidas aqui na Terra. Nós não criamos nada, eu estava até brincando esses dias que tem muito mestre rolando no túmulo ao ver que certas técnicas secretas vão ser ensinadas, então, mas é porque nós estamos na época da verdade, é uma época cuja turbulência cultural será tão grande que quem não tiver todos os meios para se equilibrar poderá ser arrebatado pelo turbilhão de confusão coletiva e de desespero coletivos.

or isso é uma tentativa última da nossa parte de oferecer um caminho rápido, profundo de autoaprimoramento. Portanto eu recomendaria que se esforcem para praticar diariamente o que vai ser ensinado. Esse ensinamento aqui é de nível um, não é nível básico, em função de ser muito avançado não pode ser classificado como algo de nível básico. O nível dois é mais avançado ainda. A diferença vai ser que no nível um as técnicas são incompletas, no nível dois eu passo as técnicas completas. Por que eu passo as técnicas incompletas no nível um? Eu vou explicar isso, não é que é secreto, não. Eventualmente as técnicas do nível dois vão cair em conhecimento público. A diferença é que se eu passar técnicas mais fortes ainda do que as que eu já estou passando que são fortes, se tem o acompanhamento necessário que eu dou no nível dois – eu dou o acompanhamento pessoal no nível dois, então cada aluno tem o meu acompanhamento pessoal, no nível um eu não tenho como fazer um acompanhamento pessoal com todas as pessoas.

Quem sabe no futuro meus alunos do nível dois possam se tornar professores pra fazer também o acompanhamento pessoal, mas por enquanto isto não é possível. Em função disso, eu vou passar as técnicas faltando algumas partes para diminuir um pouco o poder delas pra que os efeitos colaterais que eu não posso diminuir através de um acompanhamento não venham a prejudicar o andamento das técnicas, a continuidade das técnicas. Vou dar um exemplo: tem técnicas que se a pessoa fizer mais do que o que é recomendável sem o acompanhamento ela pode ficar uma semana com o corpo todo doído sem ter posição, sentado dói, deitado dói, em pé dói, tudo dói. Porque mexe rápido demais com coisas que há muitas gerações não eram mexidas, com energias no corpo que estavam completamente atrofiadas e abre assim ó, de uma vez, imediatamente.

Então essa abertura brusca ela pode ser prejudicial se a pessoa não tiver um acompanhamento que dê uma solução para atenuar incômodos do desenvolvimento brusco. Por isso é que eu dividi em nível um e nível dois, não é porque é segredo o nível dois, não é isso, é que eu recomendo de forma autodidata fazer apenas o nível um, o nível dois só com acompanhamento seguro de outra pessoa experiente nessa área, no nível dois. Por isso não subestimem os exercícios do Caminho da Consciência nível um. O exercício da aula passada, o nome dele é Os 7 Faluns. Os 7 Faluns é o nome daquele exercício. Eu dei a metade do exercício, tem uma outra parte dele que eu não vou passar no nível um. Talvez em breve eu deixe esse material do nível dois disponível, só que eu não recomendo a

pessoa fazer sem acompanhamento, é pra matar a dita curiosidade de alguns que não gostam de ter nada oculto "não, eu quero saber o quê que é". Então talvez a gente deixe disponível, vou avaliar isto. Mas aquela técnica que nós passamos é a técnica dos 7 Faluns. Falun, apesar de que tem um mestre muito conceituado que eu admiro muito que na China ele revelou o Falun Dafa, uma técnica de chi gong que possibilita ao indivíduo criar a roda do Falun, e através do desenvolvimento do Fa, que é o cumprimento das leis da vida, onde se desenvolve alta vibração através de certas virtudes, a pessoa desenvolve o movimento do cosmo dentro dela mesma. Mas a roda do falun não é propriedade desse mestre em questão, o próprio chi gong no estilo do Tao já menciona a roda do falun a milênios. Por isso, nós podemos passar esse exercício, só que apesar dos exercícios que eu vou passar aqui ser muito parecido com os exercícios do Falun Dafa, não é Falun Dafa, foi alterado, não é Falun Dafa. São ramos parecidos da mesma escola, é como o evangélico, carismático, o católico, pegaram a bíblia e fizeram ramos diferentes.

O ramo que eu vou passar é parecido, mas não é exatamente o mesmo. Por isso não se deve chamar Falun Dafa porque não é, apesar de mexer com Falun. Nós vamos também mexer com Falun, só que com mais Faluns, no Falun Dafa se desenvolve um Falun, nós vamos desenvolver 7 faluns. E mexer com as deusas e com o deus dos chakras. Isso vai mexer com a kundalini também, mas não tenham medo, com o conjunto de técnicas que nós vamos passar e com o conceito, a kundalini poderá ser mexida tranquilamente, a kundalini é uma energia telúrica que entra em nosso corpo pela coluna vertebral e sobe, irrigando de vitalidade, de energia psíquica o nosso corpo. Nós vamos fazer exercícios que vão mexer com ela, mas de forma segura, sem perigo de efeitos colaterais, de gerar problemas dos mais diversos, não vai ter esse perigo. Por que não vai ter esse perigo? Nós vamos abrir e purificar o caminho por onde ela passa, então ela não vai se tornar uma ameaça de forma alguma, essa energia.

Os 7 Faluns precisa ser aplicado junto com as outras técnicas que nós vamos passar, de preferência diariamente, mas se não puder tire alguns dias da semana pra fazer. Você vai determinar o nível do seu avanço. Quem praticar mais, avança mais; quem praticar menos, avança menos, porque não vai refinar o corpo o suficiente. Por isso, cada um tem a escolha da rapidez do avanço nesse caminho da consciência.

Os 7 Faluns, quando nós fazemos o movimento com as mãos no chakra pronunciando o mantra, o mantra chama, desperta a deusa adormecida nos seis chakras abaixo do chakra do deus adormecido, desperta. É como o dono de uma casa que está com a casa fechada e dormindo. Ao despertarmos o dono da casa, cada deusa e o deus do chakra é o responsável pelo núcleo do chakra, do centro de força em nosso corpo. Quando nós chamamos pelo mantra, despertamos esse ser que cada um de nós temos adormecido dentro do nosso chakra, da mesma forma que tem um espírito que cuida do estômago, fazendo o estômago funcionar, cuida do fígado, fazendo o fígado funcionar, cuida de cada órgão ou membro de nosso corpo, nós temos um espírito que cuida de um centro de força. Só que esse espírito, na maior parte das pessoas, ele está adormecido, ele existe mas não está acordado, ele precisa ser despertado para que ele cumpra uma função determinada de refinamento no chakra. O mantra pronunciado estimulando o chakra, só o mantra já ajuda a despertar, desperta, só que leva mais tempo, se fizer o Falun desperta mais rápido.

Se fizer só o Falun desperta rápido mas com o mantra acelera a velocidade do Falun. Nós estamos aliando três coisas: o Falun, a energização e o mantra. Isso multiplica várias vezes o poder de despertar do chakra. Então o chakra, através apenas do mantra, ele iria despertar numa velocidade, só através do Falun, noutra, só através da energização, noutra, e quando mistura tudo, multiplica, o resultado vem logo. Aí a superioridade do método em relação aos outros que nós estávamos usando. Por que de baixo pra cima? Porque o movimento da kundalini vem de baixo pra cima. Por que de fora pra dentro? Pra que a energia do cosmo entre em nosso corpo. O movimento é de fora pra dentro, a energia vai entrar em nosso corpo renovando a energia do nosso corpo, a energia do nosso corpo se refina, substituindo a energia pré-natal – a energia dos nossos pais-, substituindo a energia da comida- aquela pós-natal que nós comemos uma vez que nós viemos aqui

nesse mundo. Essa energia, que compõe os átomos do nosso corpo vai ser substituída por energia de frequência vibratória mais elevada. No entanto a frequência vibratória não é dada pelo exercício, é dada pelas atitudes amorosas, conscientes, que elevam a vibração da pessoa contaminando positivamente a frequência da energia.

Aí você eleva o padrão vibratório dela refinando o corpo, tornando ele menos denso. Ao torná-lo menos denso, ele se torna naturalmente mais agradável e percebemos realidades que até então não percebíamos, não vamos apenas ouvir falar que existe alguma coisa, vamos viver essa coisa. Você já não tá cansado de alguém falar sobre o mundo espiritual? Você não tá cansado de alguém falar sobre vida passada? Lembre agora, você não ouça, viva! Chegou o momento de viver a coisa, não de ouvir alguém falar ou falar dessa coisa. Só que aprender o exercício e fazer o exercício são os passos necessários. Aquele exercício dos 7 Faluns inicialmente fazer o movimento, falar o mantra e contar fica difícil, né? Nossa, você tentou fazer, talvez. Primeiro aprender os nomes, né? São nomes em sânscrito.

Eu vou tentar abrigar esses nomes porque a gente não fala sânscrito, essa língua antiga lá da Índia. Um aluno meu falou "Aldomon mas peraí vão ser seis ou sete técnicas?" Cada técnica tem diversos movimentos, os 7 Faluns é uma técnica, eu passei a metade dela, você imagina ela completa... Bom, vai ter mais umas seis técnicas; cada técnica tem tantos movimentos. No total vai dar muito movimento por dia de energia no corpo, por isso que você vai precisar dosar. Se você não tem muito tempo nem muita disposição você faz um pouco, mas faz todas, mas pouco. Se você tem mais tempo e mais disposição você faz muito cada uma. Quanto mais fizer, mais resultado; menos fizer, menos resultado. A evolução da mente no mundo ela é muito científica, ela é muito prática. Você não amola uma faca só de olhar pra faca e olhar pra pedra onde se amola faca. Se você não pegar a faca e passar na pedra, diversas vezes de um lado, diversas vezes do outro lado, não amola a faca. Com o espírito é a mesma coisa. Se você não refinar a mente com a prática, com exercício constante, não amola o espírito, não refina o espírito.

Por isso, o que separa você do que você pode descobrir que você é, é só a inércia ou a ação. Muitas pessoas querem mudar de vida, mas continuando com a mesma natureza. Impossível. Você só muda sua vida quando você mudar sua natureza. Não adianta encher sua mente de informação, enriquecer seu intelecto; isso não muda sua natureza. Não muda, intelecto não muda a natureza. Uma tartaruga mesmo muito sábia vai continuar sendo uma tartaruga. Só a evolução faz uma espécie mudar a sua condição, e o que nós vamos fazer é, através do refinamento, ficarmos em harmonia com as leis da evolução. Estando em harmonia com as leis da evolução evoluiremos mais rápido do que a nossa natureza anterior nos permitia. Com o passar do tempo e ao refinar a mente o suficiente, a vida muda nos permitindo nos aplicar mais ao próprio refinamento.

De início, pode parecer difícil; mas não existe dificuldade, não existe nada difícil. Existe despreparo para lidar com certas coisas e tal despreparo cria a ilusão de dificuldade. Mas uma vez que pratique, se torna preparado, a dificuldade não vai mais existir. Isso que nós chamamos de peso, de obstáculo, é um tipo de energia de evolução primitiva, de natureza primitiva, que nós encontramos em nossa mente. Essa energia precisa ser removida, uma vez removida não existirá mais peso, não existirá mais obstáculo, não existirá mais limite para a nossa manifestação. E aí nossa vida se transforma maravilhosamente. 36 vezes é o número simbólico que representa a automatização do movimento da energia sutil em nossa mente. Após 36, é suficiente, de 36 para cima, é suficiente para gerar a forma-pensamento.

A forma-pensamento é uma energia programada pelo nosso comportamento, pelo nosso pensamento, pelo que a gente sente, essa energia ela cumpre uma função sem o uso da nossa vontade. Ela cria a vontade programada pela nossa vontade repetitiva. Se faz menos do que 36 vezes, não dá a carga de força suficiente, a carga de força mínima suficiente pra criar o automatismo na forma-pensamento. Então imagina, a gente faz o exercício 36 vezes, depois pára. O movimento vai continuar porque nós geramos uma automatização. Essa automatização faz com que as energias se

movimentem no nosso corpo mesmo que a gente esteja pensando e fazendo outras coisas. Então não se perde tempo, mesmo quando não se está praticando a energia está em movimento refinando o corpo, sutilizando o corpo, expandindo a consciência.

Só que inicialmente talvez a pessoa não dê conta de fazer as 36 vezes, então faça menos até conseguir alcançar 36 ou mais. Relembrando o exercício: de pé, em posição de relaxamento, as pernas flexionadas à distância dos ombros, a coluna ereta. Inicia naquele mudra já mencionado. A propósito, a gente vai fazer esse exercício tudo em apostila também, em breve a gente vai ter disponível a apostila e o vídeo. Aqui nós estamos gravando esta aula, mas em breve eu quero pegar e fazer uma fita só os exercícios na fita.

Quem quiser pegar “não hoje eu quero ver só tal exercício”, aí vai falar “não, fita tal acho que tem aquele exercício no final da aula ou no meio da aula”, não, a gente vai ter a fita só do exercício, de todos os exercícios. E a apostila explicando o que cada um faz e como é que faz ele. Com certeza vamos ter, antes a gente não fazia porque você já imaginou a gente fazer apostila de duzentas e tantas palestras? Não é brincadeira não, viu? Tentamos, mas no número sessenta a gente entregou os pontos, não dava conta de digita-la, não dava não. Aí a gente deixou pra lá, mas agora, como tem um número limitado de ensinamentos, aí dá pra gente fazer isso, vamos fazer em breve e deixar disponível. Mudra inicial, aquele, mulher com a mão esquerda abaixo, homem com a mão direita abaixo da esquerda, na altura do Tantien, fica um pouco abaixo do umbigo, depois postura de descanso.

Essa postura de descanso ela interrompe o fluxo do exercício e normaliza o fluxo pra passar pra outro exercício. Essa postura é necessária, porque se não fizer essa postura, a energia continua se movimentando com a direção do exercício que vem antes. Quando faz essa postura, normaliza o movimento da energia no corpo, aí passa pra o próximo exercício. Se não fizer essa postura, o exercício anterior com o próximo exercício entra em conflito, portanto não deixe de fazer a postura de descanso, ela normaliza o movimento da energia no corpo, fazendo com que a energia não se movimente direcionado pelo exercício anterior. Portanto, é uma postura necessária. Fez essa postura, começa pelo chakra básico, fica na altura genital. Homens, de preferência, coloque a mão direita sobre a mão esquerda; mulheres, a mão esquerda sobre a mão direita. Colocou, movimento aparafusando, no sentido do relógio. Essa mão que fica abaixo da outra a órbita é menor, a mão que fica por fora a órbita é maior. São detalhes importantes. Procure projetar energia com as mãos no chakra em questão mentalizando que você está fazendo, imagine assim uma bacia de água, redonda né a bacia, com água, você coloca a mão dentro da água e com as duas mãos você faz um redemoinho na água como um tanque de roupa, quando a gente lava a roupa, né, quando a gente tira a tampa, que a água faz assim tchuu... nós vamos fazer um redemoinho de energia no nosso chakra.

Então isso vai estar criando um redemoinho. Enquanto faz o movimento, se pronunciar o mantra, você multiplica o poder do exercício. Por isso é bom fazer o mantra. No chakra básico, o homem em questão- aqui tem mais mulher então vou fazer como a mulher faria- a mulher faria com a mão esquerda sobre a mão direita, no caso no chakra básico na região genital, e faria Om Namah Dakini, a velocidade pode ser essa aqui ó, Om Namah Dakini. De início, treine o mantra, você pode treinar o mantra sem fazer o exercício, só pra você mentalizar a pronúncia. Depois não verbalize, ele é mais forte feito mentalmente do que verbalmente.

Além de ser mais forte, não incomoda vizinho nenhum. Senão fala: “ih, tem um vizinho doido fazendo um som esquisito lá. Será o quê que é aquilo, um tal de Namah Dakini, é de Namah Rakini, de Namah Lakini, de Namah Kakini, Namah Shakini, Namah Hakini, Namah Shivaya.” Então você vai fazer as pessoas estranharem esse som. Treina no carro, treina andando na rua, a pronúncia. Quando ta na rua lá, olha o primeiro mantra. Escreva, em português mesmo, porque não adianta escrever em sânscrito porque a pronúncia em sânscrito é um pouco diferente da pronúncia em português. Então o primeiro do chakra básico seria: Om Namah Dakini (om namá daquíni). Dakini seria a Deusa da

Kundalini. É a Deusa que desperta a kundalini, é a Dakini. Em meu livro, Unidade Prata, eu conto uma experiência que eu tive com a Dakini. Ela é a que abre o Sushuma, o canal central por onde a kundalini vai passar. Isso é uma evocação dessa deusa. Compreenda, o Caminho da Consciência não deve mexer com as técnicas isoladas, precisa fazer todas as técnicas. Por que? Uma técnica equilibra a outra. A outra equilibra as anteriores. Você não deve fazer o Caminho da Consciência, as técnicas isoladamente, precisa fazer todas. Senão não faça nenhuma, porque uma técnica equilibra a técnica anterior. Por exemplo, nós passamos a técnica dos 7 Faluns, na aula anterior. Hoje, eu vou passar a técnica que é de abertura, eu vou apelidar esta técnica de Esticando a Corda. Por que esticando a corda? Porque estica os canais de energia, desembaraçando os canais de energia preparando eles para serem abertos e dilatados.

Então a técnica de hoje vai ser Esticando a Corda quando eu rever a técnica do ensinamento passado. No chakra básico, então, 36 movimentos no sentido, imagine, se pregar um relógio no seu corpo, quem olha de fora vai ver os ponteiros, né, nesse sentido, ó; ou aparafusando. O movimento...- hoje a aula vai demorar um pouquinho porque a gente atrasou em função da montagem do equipamento que teve um probleminha-... sentido aparafusando, sentido ponteiro do relógio. Chakra básico; tenta, se você não consegue fazer os 36 ou mais movimentos, não adianta fazer assim, ó, não pode fazer rápido. Não pode, senão não funciona direito, precisa ser um movimento lento, suave, assim como eu estou fazendo aqui. Mulher no caso, faria assim [mão esquerda sobre a mão direita]. Mulher faz diferente porque a polaridade dela é diferente, o corpo dela é diferente do homem na polaridade, por isso inverte. Olha só, a órbita dessa mão que ta sobre a outra é maior do que a órbita da mão que está por baixo. É mais fácil fazer rápido, mas o efeito é mais fraco, precisa ser a velocidade certa. Cada chakra. Chakra Básico: Om Namah Dakini. Chakra Umbilical: Om Namah Rakini. Chakra Plexo-solar: Om Namah Lakini. Chakra cardíaco: Om Namah Kakini. Chakra Laríngeo: Om Namah Shakini. Chakra Frontal: Om Namah Hakini. Chakra Coronário: Om Namah Shivaya. Babaji é que incentiva demais, Babaji é um mestre, aquele do livro do Yogananda, numa outra vinda dele ele incentivou muito a pronúncia do mantra Om Namah Shivaya como uma forma de alcançar a essência.

Esses sete mantras em cada chakra fazendo o movimento. Então, fez o movimento de 36 ou mais vezes, se você não consegue contar não preocupa com a contagem não, faz. Om Namah Shivaya. Vai subindo até chegar ao último chakra, entre um chakra e outro sempre postura de descanso. É muito importante isso. Se não der conta de fazer 36 ou mais, faça uns 10, uns 20, aí com a prática você vai alcançar todos. Você vai sentir coisas estranhas no corpo, é natural. Mais adiante eu vou falar uma lista de sintomas de ajuste que pode se sentir no corpo, mas passa, dentro de uma ou duas semanas de prática, os sintomas desagradáveis passam todos. Por exemplo você pode ter náuseas, você pode ter um pouquinho de dor de cabeça, pode ter um pouquinho de tonteira, pode ter umas dores no corpo em lugares sem motivo aparente, a dor é assim: imagine, tem uma energia suja, uma energia negativa grudada numa parte do seu corpo. Quando faz o exercício empurra pra tirar essa energia, só quando ela ta tão grudada, quando ela sai ela agride um pouco o lugar onde ela estava, como um espinho, quando a gente remove o espinho, é ruim remover o espinho na hora, mas depois é tão bom... Tenha paciência e persistência que o mal-estar vai passar com a prática. O que vem depois de resultado positivo compensa e muito. A criação dos 7 Faluns refina demais o corpo físico, purificando o corpo físico.

O exercício que eu vou passar hoje eu apelidei ele de Esticando a Corda, por que esticando a corda? Porque ao analisar o que ele faz, assemelha, pra quem já foi afinar violão, por exemplo, né? Quem aqui toca violão levanta a mão. Ninguém? Ah. Vai afinar o violão, aí puxa a corda até ela ficar no ponto certo. Né, tem lá, eu não entendo nada de violão, eu só via meu pai lá tocando violão e de vez em quando ele afinava, quando eu era criança um dia eu peguei aquele violão dele e fui fazer o mesmo, quando ele foi tentar tocar... (risos) tava todo desafinado, desafinei o violão dele todo (risos). Quem não sabe mexer não dá certo... A técnica de hoje é afinar através de esticar a corda. O que é a corda? Os nossos meridianos de energia. Tem a acupuntura que fala principalmente de doze meridianos principais e oito secundários. Nós vamos trabalhar bem esses meridianos. O exercício que

eu vou passar ele estica os meridianos desembaraçando e estimulando os meridianos para serem abertos. A técnica também abre, mas ela é muito preparatória pra abrir, a próxima que eu vou passar, essa de fato faz abrir com muito mais força, mas ela só tem mais efeito se fizer essa técnica de hoje. Ela é quase idêntica à técnica passada pelo método Falun Dafa, mas não é exatamente a mesma técnica. Mexe com coisas parecidas, só que a técnica que eu vou passar ela é mais forte do que a técnica que ele passou. Ele mesmo falou que ele diminuiu a força das técnicas dele pra levar para o público em geral. Como eu não sei se ele tinha informações sobre a transição planetária, e eu tenho, eu aumentei o poder da técnica pra poder dar resultado mais rápido pra pessoa estar mais preparada quando nós entrarmos na nova frequência vibratória que o planeta vai entrar, de um alto nível de consciência. Então, se nós refinarmos nossa mente mais rápido vamos estar mais preparados pra nova era.

Explicação prática de Esticando a Corda - não transcrita.

Esses exercícios eles precisam ser feitos relaxado mas com firmeza, não pode enrijecer. O intuito deles não é aumentar força física e nem usar força física. Quanto mais relaxado fizer, menos força física vai usar, mais fácil vai ficar de fazer o exercício. Mas precisa ter firmeza, senão não consegue manter a postura, se não tiver firmeza. A postura precisa ser mantida. O movimento precisa ser lento porque senão o fluxo de energia perde o movimento harmônico, você perde o fluxo. Tudo tem um ritmo, é como as batidas do coração. Se você está calmo, o coração bate de um jeito, se você está agitado, bate de outro. Esse movimento exige um fluxo relaxado de energia, um fluxo tranquilo. Se fizer movimento brusco você perde o fluxo, aí não dá o efeito que precisa dar. Ele é um exercício preparatório muito importante para os demais exercícios que nós vamos passar. Na próxima quarta-feira eu vou passar a Grande Circulação de Energia. É um exercício muito poderoso que tem uma finalidade de dar a nós domínio sobre o prana de nosso corpo, sobre o Ki do nosso corpo.

Perguntas

1- Devo começar as técnicas pelo chi gong e depois ir para os faluns? O exercício de hoje segue a sequência? Na última postura conta-se 36 também?

Sim, todas as posturas que foram ensinadas no exercício conta-se 36. É recomendável fazer na sequência o exercício. Primeiro os 7 Faluns, depois o Esticando a Corda. Essa sequência ela é uma sequência hierárquica de exercício. Primeiro você abriu os centros de energia, e depois você estica a corda. E depois você vai desfiar a corda, mas aí vai ser outro nome, não vai ser desfiar a corda. Mas o que vai fazer é desfiar a corda que está esticada no próximo exercício, mas o nome do próximo exercício é Grande Circulação, não é esse nome desfiar a corda não. Por isso faça sempre na sequência. Então os 7 Faluns vai levar um determinado tempo fazendo eles. Depois terminou eles, no mudra finalizando aí inicia o Esticando a Corda, todos os movimentos contando até 36. de início você vai fazer só uma vez cada movimento segurando e contando até 36 ou até o que você der conta de contar. Depois você vai passar para o próximo exercício que eu não passei ainda, vou passar na próxima aula. Depois pro outro exercício, depois pro outro, até finalizar todos os exercícios. Com o passar do tempo você vai fazendo mais exercícios, mas sempre na sequência, porque um exercício equilibra o outro, o outro equilibra os anteriores, até o último. E em poucos dias você vai ter uma sensação muito boa no corpo físico. Isso vai tranquilizar a sua mente, vai se desapegar de muitas coisas que antes eram motivo de preocupação, vai começar a ver o mundo diferente porque a sua mente começará a se tornar mais refinada e isso irá fazer com que a luz da sua consciência, que já incide em sua mente, possa ser refletida, o reflexo dessa luz virá para o seu pensamento, a sua maneira de ser, os seus sentidos, para você como um todo. Isso altera a sua vida aqui.

2- O horário para as práticas dos mantras é pela manhã? E no exercício de hoje, pode se alimentar antes?

Não estando com o estômago muito cheio, aquela sensação de estômago assim que a gente termina de comer, não tem problema, e o horário pode ser qualquer horário fazer o exercício, não tem horário determinado, pode fazer qualquer horário, só não deve estar de estômago muito cheio, mas se você

comeu passou uma hora do almoço já pode fazer. Naturalmente que qualquer exercício que movimentar energia é mais recomendado fazer pela manhã, mas pode fazer qualquer horário, não precisa ser dia, pode ser noite também.

3- Você falou uma vez por semana e uma vez por dia na primeira semana e terceira vez por dia e na segunda?

Primeira semana você faz digamos esse exercício do esticando a corda você faz um, na segunda semana você faz dois, segura a postura uma vez e conta até trinta e seis e faz todos e depois de finalizar você recomeça tudo novamente, então fez dois na segunda semana. Na terceira semana você faz três. Vai ser difícil pra aumentar mais que isso porque não tem só esse exercício, tem muitos outros, então você pode não ter tempo pra fazer mais que isso. Por isso três já é de bom tamanho. Um já ta bom; dois, muito bom; três, ótimo. Vai aumentando por semana, depois de uma semana dá pra aumentar bem sem tremer muito, porque não pode tremer. Começou a tremer, é o termômetro: tem que parar. Você ta na postura, tem vinte começou a tremer, postura de descanso, espera um pouquinho, depois vai pro próximo. Começou a tremer, vai pro outro, não espere chegar a 36 não, então ta lá: "trinta, trinta e uuum, trinta e doois" e a mão, ó, tremendo. Não pode.

4- Deve-se repetir o movimento das mãos no caso da mulher para aparafusar?

Mulher: Mão esquerda na frente da mão direita. Olha só: mão direita mais próxima do corpo. Mão esquerda sobre a mão direita. Aí o movimento digamos no chakra cardíaco. Om Namah Kakini. Isso quando você ainda não sabe pronunciar, se você já sabe pronunciar mentalmente, pronuncie em pensamento. Eu pessoalmente moro num apartamento pequeno, se eu for fazer esses mantras de manhã acordo os meus vizinhos, se for à noite, acordo os meus vizinhos; então faço tudo mentalmente, eles não sabem que eu estou fazendo nada, e o resultado ta vindo. Eu já sou meio esquisito, você imagina eu fazendo esses barulhos estranhos... Aí vai ficar difícil conviver com o mundo comum.

5- Estou aqui pela primeira vez. Por onde eu começo? Qual o material que devo utilizar primeiro?

Você tem duas alternativas por enquanto. Uma é você encomendar a fita de vídeo com a pessoa que disponibiliza a fita lá na frente do auditório, aí vai ter algum custo que vai ser revertido pro auditório, naturalmente. Outra é você entrar na internet, ter um computador com kit multimídia, com caixinha de som pra você ouvir. Entrar na internet no nosso site www.aldomon.com, não tem "br", é só www.aldomon.com. Lá vai ter o Caminho da Consciência, entrando no Caminho da Consciência vai ter o áudio e vídeo com a técnica anterior. Aí você pode acompanhar. Em breve terá na internet apostila e terá aqui no auditório apostila, apesar de que eu recomendo não se guiar só pela apostila porque a apostila não fala como é que faz o movimento. A apostila é um material de apoio ao vídeo. Ela tratada isoladamente não deve se guiar por ela sozinho. Aí você vai poder pegar. Se você não tiver internet isso não é desculpa, você vai hoje em dia tem esse tal de café virtual aí que você vai lá, paga um dinheirinho, aí vai acessar a internet rapidinho, você vê como é o exercício, tenta memorizar, lá tem um lugar que é só vídeo, quando é só exercício aí tem o vídeo, em RealVídeo, aí puxa esse exercício que você vai ver "ah, aquele ali é que é o exercício, né". Hoje em dia, pra ter acesso à informação não precisa ter tanto dinheiro não.

6- O exercício de hoje tem que ser feito todos os dias e após o exercício da semana passada?

Sim, você faz na sequência de preferência todos os dias, mas se não puder, tire digamos três vezes por semana, de três a quatro vezes por semana já dá um bom resultado. Se demorar demais, é cultivo, o cultivo se demorar demais o pé de alface morre.

7- O uso dos mantras deve ser antes do exercício? Um é continuação do outro ou são independentes?

É o que eu expliquei antes. Se fizer os Faluns sem o mantra ele vai ter um poder. Se usar o mantra junto com o Falun, você multiplica. Se fizer só o mantra sem o Falun, diminui o poder, então eu juntei coisas para amplificar o poder do exercício. São exercícios com a mesma finalidade, o mantra e o Falun, mas usados juntos você fortifica. Então ao invés de ter que fazer meses, em uma semana você

tem o resultado de meses. Por isso que vem rápido. Não, só quando praticarem é que vão ver o tanto que funciona. Não, depois que eu passar todos os exercícios, em alguns meses, quem estiver praticando a pessoa vai chegar aqui quando descer pelo auditório aqui vai andar flutuando. Não, sem brincadeira, você não vai sentir mais o peso do seu corpo. Você vai falar "gente, eu só lembro que meu corpo existe quando alguém me chama pelo nome" Quando alguém fala "Ei, fulano de tal", você "ih, eu tenho um corpo". Com a prática o seu corpo vai parecer feito de ar, você não vai perceber a existência dele. É uma maravilha. Aí os problemas vão desaparecer. Nos mundos mais elevados que a Terra, já é tudo assim, as pessoas andam em estado de graça, não tem aquela coisa "ái, meus rins, aí meu estômago, aí minha cabeça, aí minha coluna! Ái, meu Deus, ta tudo lá em cima!" Nos mundos mais elevados ninguém anda desse jeito, todo mundo anda como se fosse o vento pairando no ar. A gente precisa fazer o nosso corpo ficar desse jeito. Você já imaginou, você está com 70 anos fazendo uma caminhada aí só vê seu vulto, tchii... Aí alguém "eu acho que eu vi um gatinho" (risos). "Nossa alguém passou por aqui, eu vi um vulto ali." Porque a agilidade, a leveza vai ser muito grande.

8- A respiração atômica não sobrecarrega o chakra laríngeo criando um descompasso em relação aos demais?

Nossos chakras, é como teclas de um piano. Quando você aperta uma tecla naturalmente as outras não estão apertadas. Quando você ativa mais um chakra a luz nele fica mais forte, nos outros enfraquece. A questão é que seja feito em harmonia pra que a música não agrida os ouvidos, precisa estar em harmonia. Por isso, a ordem das técnicas. Precisa fazer a ordem. Muito boa a pergunta porque se você faz outras práticas diferentes do Caminho da Consciência, faça ou meia hora antes ou meia hora depois a prática em questão. Uma pessoa vem falar "Eu faço 5 ritos tibetanos, isso atrapalha?" Ser você fizer meia hora antes os 5 ritos ou meia hora depois de ter feito as técnicas do Caminho da Consciência, não atrapalha, agora se fizer logo em seguida, pode atrapalhar. Precisa esperar pelo menos meia hora. Aí alguém fala "pra quê esperar pelo menos meia hora?" Pra energia do corpo da pessoa normalizar o funcionamento. Dizem os médicos que não é bom a gente terminar de almoçar, de comer uma comida pesada, e namorar né? Ou ir nadar. Sabem por quê? O sangue, quando a gente come, ele vai pro sistema digestivo. Se você vai namorar o sangue vai sair do sistema digestivo e vai pra outro lugar. Se você vai nadar, vai pra outro lugar. Aí falta onde ele é vital, onde ele é prioritário. Mas, depois de um certo tempo, você pode namorar, pode nadar, porque o sangue já não é mais tão necessário naquele lugar. É a mesma coisa. Espere um tempo até a energia normalizar no corpo, aí você pode fazer a outra prática que trabalha a energia. Tem prática que não deve nem tomar banho logo em seguida, tem que esperar pelo menos uma meia hora porque senão a energia da água leva toda a energia que foi captada, principalmente pranayamas, não se deve fazer, por exemplo, fazer o pranayama, levanta e vai tomar banho, não se pode fazer isso. Senão você vai levar grande quantidade do prana que você pegou, vai embora na água. Ele tem que ser absorvido pela pele.

9- Em relação ao exercício da aula passada, realizar alguns mantras trocados tem problema?

É a mesma coisa de você chegar na casa do Joaquim, bater palmas assim e falar "João, ta em casa, João?" Aí o Joaquim ta lá dentro da casa pensando "Mas quem é esse tal de João que essa pessoa ta chamando, aqui não tem nenhum João." Ou então simplesmente se o Joaquim estiver dormindo ele não vai nem acordar, porque tão chamando João, não Joaquim. Ele vai continuar dormindo. Esse é o problema de fazer mantra trocado, você pode não cumprir a função pra qual aquele mantra é feito.

10- Qual o nome do seu livro e qual é a editora onde o encontro?

Por enquanto você ainda o encontra na internet. Ta lá o texto que pode ser baixado e impresso. Pegue logo porque em breve eu vou tirar. Em breve não vai ficar nada do trabalho anterior na internet, vai sair os livros, vai sair os textos de palestras, só vai ficar o Caminho da Consciência. Deixa só o Caminho da Consciência ficar pronto, quando ele ficar pronto eu tiro tudo o que tinha antes na internet e só vai ficar o Caminho da Consciência. Por quê? Porque o novo método é tão superior aos demais, o novo conceito, que eu não quero mexer com o trabalho que eu mexia antes. Não vou perder tempo direcionando a minha mente. Aí fala "é inútil?". Não, não é inútil, é que o novo método

é muito superior, então vou abandonar o outro. Uma vez que você entra na faculdade você não vai mexer com o primário, né? Vai mexer com matéria de faculdade.

Qi-OM - 5

A Grande Circulação

Hoje eu gostaria de tirar algumas dúvidas que algumas pessoas expuseram no início aqui, sobre a repetição dos exercícios. Vão ser sete exercícios, no Caminho da Expansão da Consciência. Cada exercício é composto de diversos movimentos, que vão trabalhar a energia, a energia do corpo, a energia dos pensamentos, para refinar a mente. Esses exercícios contribuem para refinar e purificar a mente. No entanto, a maior finalidade deles é refinar, mas eles também purificam. A purificação vai depender muito da aplicação de certos conceitos que serão expostos. Esses conceitos é que darão o equilíbrio, a estrutura para que os exercícios, além de refinarem a mente, possam purificar, para o trabalho ser completo.

Alguns efeitos colaterais poderão ser percebidos com o exercício. Seria estranho fazer o exercício e não sentir nenhuma alteração no corpo. Como os exercícios são muito poderosos, as alterações serão sentidas, e é preciso que compreendam quais serão tais alterações e os sintomas possíveis ao sentir a alteração sendo feita no corpo. Nosso corpo, pré-natal e pós-natal... pré-natal é o corpo que herdamos dos nossos antepassados... pós-natal é o que nós fizemos com o corpo, após termos encarnado, após a nossa mãe ter dado à luz. Nós comemos certas comidas, vimos certas imagens, escutamos certos sons, pensamos certas coisas, e recebemos certa radiação de energia. Isso tudo compôs o nosso corpo pós-natal, junto com a energia pré-natal.

Essas duas energias, a genética e a ambiental, compuseram a característica da densidade e do movimento da energia da vida em nossa mente. Os exercícios visam limpar o que foi sujo, substituir o que está danificado, purificar o que está contaminado. Os exercícios foram diminuídos em sua força, no Caminho da Consciência Nível 1, para que os efeitos colaterais sejam abrandados, visto que eu não tenho como dar no Nível 1, o acompanhamento a todos aqueles que têm acesso a esse conhecimento. No Nível 2 os exercícios são completos, e os efeitos colaterais são mais fortes ainda, mas com o acompanhamento individual, a pessoa é orientada numa forma de abrandar ou de suportar bem aquele período inicial de ajuste da mente a uma nova frequência vibratória, a um novo estado de purificação.

Os nossos órgãos do corpo, os tecidos, as células, acostumaram-se com a sujeira vibratória. Essa sujeira vibratória ficou entranhada em cada célula, em cada particulazinha. Os exercícios vão remover essa sujeira. Só que uma sujeira que está muito entranhada no tecido, quando é removida, ela não vai sair assim, simplesmente abrir os tentáculos que segura ao corpo, e ir embora suavemente, indolentemente. A sujeira que está grudada ao corpo vai continuar grudada, mas ela será forçada, pela energia harmônica, a se harmonizar. Essa energia que vai força-la a se harmonizar, pode gerar um incômodo. É como um espinho que nós removemos do corpo... inicialmente poderá produzir um incômodo. Em função disso, é recomendável que tenha paciência para enfrentar as sensações...

Eu vou dar um exemplo. Tem uma parte de um exercício que eu ensino hoje, que a pessoa pode sentir muitas vezes como se os órgãos estivessem sendo puxados dentro do corpo. Quando a energia começa a circular... digamos o rim... 'eu nunca sentia o rim, estou sentindo o rim agora, que estranho!'... ou então o intestino, o fígado, ou o estômago, os ossos... De repente você começa a sentir aquele órgão. Isso vem porque começa a abrir o canal, e a energia que estava contaminada ali começa a sair, a ser levada para fora. Aí você sente a coisa desagradável. Mas, depois que ela for levada para fora, alguma coisa que nunca funcionou na sua encarnação atual, vai começar a funcionar. Uma outra frequência vibratória em determinados órgãos.

Por isso, enfrente com tranquilidade os incômodos iniciais. Pode dar dor de cabeça inicialmente. Se tiver sujeira na cabeça, energia impura na cabeça, vai dar dor de cabeça. Se tiver energia impura no estômago ou fígado, vai dar náuseas. Mas depois... por isso é bom ir fazendo aos poucos, antes de aumentar assim de uma hora para outra. Porque pode apresentar alguns sintomas desagradáveis. Mas isso é um preço muito pequeno a se pagar diante da renovação que será feita no corpo, na mente, na energia dos pensamentos.

Nós estamos mexendo aqui com forças poderosíssimas. O primeiro exercício, Os 7 Faluns, mexe com a Kundalini, mexe com as Deusas e com o Deus dos chacras. Só que esses exercícios estão sendo estruturados por outros. Quando a Kundalini começa a ficar mais forte no corpo de alguém, a energia que sobe pela base da coluna, vinda da terra, se os chacras estão fechados, parece que tem... pra quem já chupou cana, lembra dos nós da cana? Quando a gente vai chupar a cana, a gente mastiga a cana mas não consegue mastigar o nó da cana. Um chacra fechado, bloqueado, é como o nó de uma cana, ninguém consegue mastigar... haja dente! Os exercícios visam tirar esses nós, para que a energia flua harmoniosamente, e aí o resultado virá.

Qual é o resultado? Ficar em harmonia com o movimento da vida, se tornar natural, se integrar à natureza. A parte de refinamento da mente, é a parte de se integrar à natureza, ao movimento harmônico da natureza. Só que nós visamos mais, nós visamos ir além da própria natureza, porque a natureza está dentro da mente, e nós precisamos ir além da própria natureza. Para isso precisa purificar o que nos foi ensinado, aí sim nós iremos além da natureza.

Veja sua mente como um leito de um rio. A água precisa passar pelo leito do rio, ela não pode ficar presa no leito do rio. Ela entra e ela sai. Mas se o corpo estiver todo fechado, bloqueado, com obstáculos, com obstruções, a energia entra precariamente e não consegue sair. O trabalho inicial é para remover a sujeira que está no caminho da energia. Depois que a energia estiver fluindo em perfeita harmonia, aí sim chegou o momento da purificação, para transcendermos as leis da natureza.

No mundo, onde as leis da natureza funcionam, estaremos sujeitos a tais leis, mas a percepção do nosso Eu Sou, daquilo que realmente somos, e não o que nós estamos, está além da mente, está além do mundo onde as leis da natureza operam. O nível que nós podemos alcançar é muito alto. O nível onde a gente começa a observar a nossa mente, indiferente à nossa mente. A gente começa a ver que a mente possui sua natureza, que evolui por ela mesma, não precisamos interferir tanto da evolução dessa natureza. O que nós somos não interfere.

Imaginem, nós estamos em um mundo onde as dificuldades dessa cultura estão motivando as pessoas a se doparem, a ficarem inconscientes, como uma forma de fugir do mundo. No entanto, a fuga não é a melhor saída, a melhor saída é desmistificar a ilusão deste mundo, essa é a melhor saída. Mas para fazer essa desmistificação da ilusão, é preciso perceber um nível de realidade maior, que nós temos em nós.

Imagine o refinamento e a purificação como uma forma de nós ascendermos completamente à nossa mônada espiritual. O quê seria a mônada? O quê seria esse Eu Sou? Se nós fizermos um exemplo imperfeito, mas na falta de exemplo maior... A nossa mente, a mente física, junto com as demais mentes, de um corpo astral, de outro corpos astral, as mentes dos corpos mentais, formam uma fila, uma fila de mentes... da nossa mônada. A fila de mentes forma a nossa mônada. Só que muitas vezes a mônada não está completamente iluminada, algumas partes dela estão apagadas, é o que acontece com o encarnado aqui do planeta Terra. Grande parte dos seres que encarnaram já há algum tempo aqui, já vem com essa mônada muito acesa, mas a maior parte ainda está com ela muito apagada, porque as mentes estão muito contaminadas de identificação com a ilusão, que produz uma energia chamada ignorância. Essa identificação produz uma energia chamada ignorância, e essa ignorância bloqueia todos os caminhos por onde a energia da natureza se movimenta harmonicamente, refinando, acelerando a evolução da natureza.

Portanto, o trabalho inicial de refinamento, é para remover a energia da ignorância, que contamina a mente tornando-a opaca, e a luz da consciência não reflete na mente. Então você imagina, aconteceu uma situação na sua vida hoje, seja de origem profissional, familiar, afetiva, corporal, de saúde, material, que seja, e você não soube como reagir harmonicamente perante essa situação, ou essa situação arrebatou você para um distúrbio, te envolveu num distúrbio, numa angústia, numa dor, numa infelicidade. Isso ocorreu porque a sua percepção de si mesmo e da realidade se identificou demasiadamente com a situação, e não conseguiu compreender a função maior dessa situação, a função harmônica, amorosa, sábia, justa dessa situação.

Com o refinamento da mente, e sua purificação, a mente se ilumina. Depois, ela se transparece, a gente começa a ir além dela. Ao se situar além dela, a gente a observa indiferente, não se abala mais com nenhuma alteração da mente. A mente vive em constante alteração, ela é instável. Só teremos estabilidade fora de mente, mas para sairmos dela, precisamos torna-la transparente, mas antes de torna-la transparente, precisamos torna-la espelhada. Antes de espelhar a mente, ela não se torna transparente.

Como a gente não tem material escrito ainda, eu sempre vou procurar fazer uma explicaçãozinha, para quem está vindo pela primeira vez. O quê seria essa mente? A mente é a agregação de elementos primários do mundo em questão. No nosso mundo aqui, este em que nós estamos nos manifestando, quais são os elementos primários? É terra, água, fogo, ar, éter. Só que a mente não é só isso. Isso é a parte da mente que compõe o corpo. O corpo é a parte densa da mente. A parte sutil da mente não é composta desses cinco elementos. A parte sutil da mente, a matéria prima principal que ela é composta, é pensamento, depois os sentimentos, as sensações.

O nosso pensamento, ordenado ou desordenado pelo desejo, é uma trama, como se fosse um tecido, e entre esse tecido, os furinhos do tecido, se junta uma poeira que são esses elementos que compõem o corpo físico. Poeira é força de expressão. Junta os elementos mais denso, né, nessa trama de pensamentos e de sensações. Então, o nosso corpo é aquilo que nós pensamos e aquilo que nós sentimos. Só que é isso acumulado, cristalizado, condensado. E o nosso corpo também é o que nós comemos, o que nós nos alimentamos, principalmente o que nós nos alimentamos. Quando eu falo alimento, não é só alimento ingerido via oral, é visual, auditivo e de muitas outras fontes.

Isso seria a nossa mente. Agora, nós não somos a nossa mente. Nós não somos o nosso pensamento, nós somos bem mais que o nosso pensamento. Nós não somos o que a gente sente, a gente é bem mais do que o que a gente sente. Nós não somos esse corpo, nós somos muito mais do que esse corpo, muito mais. Esse corpo é instável. Os nossos pensamentos, nem precisa falar. Nossas sensações, emoções, sentimentos mudam a cada instante, mais rápido que as nuvens no céu. Nós não somos isto. Se a nossa vida for sustentada nisto, como é que a gente espera ter paz? Uma hora está alegre porque ganhou alguma coisa, na outra hora está triste, porque perdeu alguma coisa. Frustrado porque tem o que não quer e não tem o que quer... é sempre assim.

Enquanto a mente estiver identificada com ela mesma, jamais o ser humano tem felicidade verdadeira. Felicidade momentânea produzida pelo prazer, e depois anulada pela dor. Vou dar um exemplo: tudo aqui é dual... é a lei da natureza. Se não harmonizar o movimento do yin e do yang, da dualidade, não tem como refinar a mente. O refinamento da mente é fundamental para depois podermos transcende-la.

Se você toma uma coisa gelada, um suco gelado, comeu alguma coisa gelada, você vai descompensar o seu corpo da energia quente. Dali a pouco você vai querer comer ou beber alguma coisa quente, como uma forma de compensar o equilíbrio do seu corpo, da sua mente. Se você vive determinado prazer produzido pela mente, todo prazer é produzido por ela, pelo corpo e pelos pensamentos, dali a pouco será naturalmente gerada alguma dor, também produzida pela mente. É o equilíbrio da dualidade. Por isso, sempre que você estiver construindo sua felicidade baseado nos seus prazeres,

lembre de uma coisa: há uma lei na natureza, a lei do equilíbrio do yin e do yang, todo prazer será equilibrado por dor, é uma lei. Aí você fala: '-Ah... isso é brincadeira. Como é que eu vou fazer se as minhas pequenas alegrias, depois vão se transformar em tristezas?'

As alegrias não podem vir baseadas no prazer. Se vierem baseadas no prazer, a dor virá para anular, equilibrando a balança. É como uma balança que não pode pender. A felicidade não pode vir pelo prazer. Parece impossível, inicialmente, mas não é. A felicidade precisa vir pela percepção e identificação com o Eu Sou. O Eu Sou é inatingível. Ninguém pode matar o Eu Sou. O Eu Sou não muda jamais.

"-Ah, mas é chato demais! Não muda jamais?" Ele simplesmente é, ele nem pensa, ele nem existe, ele nem vive, ele É. Está além de viver, está além de existir. "-Mas isso é uma idéia maluca, eu não sinto isso!", alguém pode pensar. Como é que vai sentir enquanto sua mente não estiver espelhada, e nem estiver purificada? Isso está além da mente. O entendimento disso que eu estou falando está além da mente. Você só vai sentir, só vai compreender quando for além da mente.

Por isso, analisemos. A vida que a gente tem aqui é um produto da natureza. Uma coisa que é difícil compreender são determinadas leis da natureza. A gente tem uma coisa aqui que a gente chama de livre-arbítrio. Mas a gente não possui livre-arbítrio. Alguém aqui vai ficar contrariado, porque a nossa cultura, seja ela qual for, é baseada no livre-arbítrio, e de repente alguém chega e fala que a gente não possui livre-arbítrio?

Sempre a gente fala: livre-arbítrio é relativo... hoje eu vou explicar porquê é relativo. Você pensa que você acerta porque você quer, que você erra porque você quer? Você pensa que você é culpado ou inocente? Nós vamos falar uma coisa... não existe culpado e não existe inocente. Porquê não existe isso? Porque nós somos um programa complexo, conduzido por leis da natureza, leis imutáveis. A nossa mente obedece a essas leis. Então, olha só a explicação que eu vou dar disso... Mas para quê dar essa explicação?

Eu quero que todos compreendam que a evolução é inevitável. O que nós estamos fazendo não é nada que esteja interferindo na evolução, é uma coisa prevista pela evolução, e quem está falando aqui, neste momento, é um ser humano, num corpo humano da Terra, que deram o nome de Aldomon. Esse é o Aldomon, mas o Eu Sou que está assistindo o Aldomon falando, não é Aldomon. O Eu Sou que sustenta esse sonho aqui não é Aldomon. Quem está falando aqui é uma natureza em evolução nesse mundo. E quem está escutando é também uma natureza em evolução aqui nesse mundo.

Nós precisamos compreender essa natureza e essa evolução, e depois ir além dela. Aqui tem uma luz que está me iluminando. Imaginem que essa luz seja a consciência. Ela não está simplesmente me iluminando, está iluminando esta mesa também. Essa mesa, na escuridão, não sabia que ela era uma mesa, e nem sabia que existia a luz, e nem a lâmpada que produzia a luz. Mas, aí a luz se fez, naturalmente, e essa mesa se tornou visível. Ao se tornar visível, digamos que a mesa olhou para si mesma e percebeu que ela existia: "-Eu existo... Penso logo existo." Nem todo aquele que pensa, sabe que existe. Pensa... existe... mas não sabe que existe. Nem todo ser pensante sabe que existe. Ele pensa... existe, mas não sabe que existe.

A luz da consciência é que faz a gente perceber que a gente existe. Quando a gente percebe que a gente existe, inicialmente a gente se deslumbra com a gente mesmo, mas daí a gente vê que a luz que nos dá a percepção de nossa existência não vem de nós, vem de uma lâmpada que produz. Essa lâmpada é o Eu Sou. A luz seria a consciência. Essa consciência vem do Eu Sou. Não é bem do Eu Sou, mas esse mundo da natureza, quando percebe o Eu Sou, produz consciência. Essa consciência seria a luz.

Tem coisas que eu só vou explicar mais adiante, que agora não tem ainda os elementos básicos para se entender o princípio do Eu Sou e da consciência. Mas vamos explicar a evolução da nossa mente no mundo da natureza. A luz bateu na mesa; a mesa adquiriu consciência da sua existência. Só que quando ela adquiriu consciência da sua existência, há uma força na natureza, chamada leis da natureza. Essas leis da natureza refinam a mente. Ao refinar a mente, a mente se torna espelhada, e esse espelho fará com que a luz, ao incidir, seja mais fielmente interpretada, percebida. Depois de algum tempo a gente vai perceber que a gente não é o espelho, que o que faz o espelho perceber que ele existe é a luz, que a nossa existência está além do espelho. Mas, depois, a gente começa a se purificar, o espelho começa a ficar transparente. Quando ele começa a ficar transparente, ele começa a perceber que ele não existe, ele começa a perceber que ele é, que ele não existe. Aí nós transcendemos a nossa mente.

É como essa mesa, que percebeu porque a luz fez ela se ver como mesa... Quando ela se tornar transparente, ela vai ver além dela, ela vai ver que ela, na verdade, não existe. Então, inicialmente, a gente vê que a mente é um espelho. Depois, quando a mente é purificada, a gente vê que não existe mente, que a gente é além da mente.

Aí você fala: "-Ah, isso é um estágio muito alto para mim!"... Não, não é alto não! E evolução da Terra já chegou nesse ponto. Muitos seres estão despertando para a percepção do seu Eu Sou, para ir além da própria mente. Mas aí vem depois aquela cobrança "-Gente, então se eu sou muito mais, eu tenho que chegar logo!"... Não, se preocupe não, seu destino é inevitável. O destino da nossa mente é de refinar a natureza cada vez mais, e leis se encarregam disso. E quando essas leis repercutem em você, você chama isso delivre-arbítrio. Então você fala "-Ah, eu vou fazer isso porque eu quero!". Eu vou explicar agora porquê a gente não tem livre-arbítrio. Eu vou explicar o princípio da evolução e do não-livre-arbítrio.

Imaginem assim: um ser primitivo, uma mente primitiva. Um ser, aquele que existe, uma mente primitiva. Um ser humano recém-chegado no reino humano. Veja ele, vamos chama-lo de "natureza humana recém-chegada no reino humano". A natureza humana recém-chegada no reino humano, é quadrada. Sabe aquelas pessoas que parece que nunca traz nada, entendem tudo errado? Ela não consegue se agrupar harmoniosamente no meio? Muitas vezes é porque sua natureza é diferente da natureza do meio em que vive. Natureza são características próprias de um ser, diante de uma situação hierárquica em sua evolução, que se harmoniza ou desarmoniza com o meio em que vive. Então, essa natureza, olha só...

Um ser primitivo não obedece as leis da natureza. Quando existe uma lei, ele ignora essa lei, existe outra lei, ele ignora essa lei. Mas existe uma lei que ninguém consegue ignorar, chama-se "lei da evolução". A lei da evolução põe todos os serem em movimento. Todos entram em movimento pela lei da evolução. É impossível a pessoa parar em sua evolução. Porquê ela não para? Eu vou explicar porquê não para.

Essa bandeja, veja ela como um ser. Um ser já mais evoluído, um ser que está em harmonia com as leis da natureza, é um ser que está cheio de evolução, é um ser evoluído. Pela hierarquia da vida, os seres evoluídos têm poder sobre os seres menos evoluídos. É como o ser humano que, por ser mais evoluído aqui da Terra, cria (?) e mata os bichinhos, então explora, tirando o leite delas... Porque o ser humano é mais evoluído, senão as vacas... se as vacas estivessem na condição humana, do ser humano da Terra, a vaca é que estaria tirando leite da gente, se a gente estivesse nas condições delas. Mas o ser humano, nesse grau de evolução, subjuga a vaca. Quando o ser humano se torna mais evoluído ainda, ele fica mais harmonizado com as leis da vida, com a evolução, aí ele passa a não subjugar tanto os serem menos evoluídos, mas tem mais poder sobre a vida do que os seres menos evoluídos. Mas aí não subjuga porquê está com certas harmonias no movimento da vida.

Então, tudo bem... Digamos que esse copo é um ser pouco evoluído que está sobre os seres menos evoluídos. Eu vou dar um exemplo de um ser mais evoluído: o planeta Terra. É um logos, é um ser de

nível de Serafim, que está acima de Arcanjo e acima de Anjo. O planeta Terra... nós estamos sobre ele. É um ser mais evoluído que nós, muito mais evoluído que nós. O que quer dizer que mesmo a gente que está aqui em cima não queira evoluir, o planeta vai nos por em movimento. É a chuva, que faz a gente correr pra dentro de casa, é o frio que faz a gente se abrigar, é o vento... diversas leis da natureza, fenômenos naturais nos põe em movimento... isso é evolução.

Então nós estamos quadrados, digamos, sobre uma bandeja que seria uma natureza mais evoluída que a natureza que está sobre. Aí o quadrado... faz de conta que isso aqui é quadrado, está em cima. É um cubo, faz de conta que é um cubo. Eu vou trazer em aulas futuras um cubo, para dar um exemplo melhor. Mas faz de conta que esse copo é um cubo. Ele não quer se movimentar. Ele diz "- Não, eu quero ficar aqui, porque isso aqui está bom e eu quero ficar... não quero mudança, não gosto de mudança, não quero saber de nada." É aquela pessoa que ela quer ser o que ela é... Não é bem o que ela é no sentido maior, mas ela não quer mudança. "-Não, eu sou o que sou e pronto!" Mas a vida põe ela em movimento. Como é que põe ela em movimento? A vida produz o próprio movimento.

Olha o que aconteceu com o copo. O copo, mesmo ele não possuindo movimento dele, mas uma força maior pôs ele em movimento. Essa força maior, vamos chamar de evolução. Mas aí a evolução, quando põe o copo em movimento, o copo, inconsciente: "-Eu fui pra lá porque eu quis, eu que saí pra lá!" Aí, quando a lei faz assim, "-Não, eu fui pro outro lado porque eu quis, eu que escolhi, eu sou dono do meu destino!"... O copo faz isso. Nós, que estamos vendo o copo sendo guiado pela bandeja, a gente vê que ele não decidiu nada, mas para ele, ele está crente que ele é que escolheu ir para lá.

Como é que a gente poderia dizer que o copo tem livre-arbítrio, se ele não determina? Mesmo nossos pensamentos... às vezes vem aquele pensamento "-Eu vou fazer o que eu quero!", mas na verdade você pensou aquilo, e quis aquilo, porque certas conjunções da sua natureza te forçou a fazer aquilo. Livre-arbítrio existiria, digamos, se eu fizesse assim e o copo continuasse aqui. Ou então se o copo estivesse aqui e, de repente, ele fizesse assim. Aí sim o copo teria livre-arbítrio, ou o ser teria livre-arbítrio, se ele conseguisse ir contra as leis da natureza. Mesmo no ato de... eu sou do contra... ele está dentro de certas leis e ele não tem consciência dessas leis. Só que, o quê ocorre?

Ele é uma força inerte colocada em movimento. Toda força inerte colocada em movimento, sofre. O ato de acontecer isso aqui, é um sofrimento para o copo, porque ele não é preparado para seguir essa lei. Ele não está seguindo a lei, ele está sendo forçado por uma lei, a se por em movimento. Só que esse ato de forçar... lembra das pedrinhas do rio? A pedrinha do rio é toda polida, não é, aquelas pedras assim na margem do rio é tudo polidinho, bonitinho. Mas assim que a pedra quebra, ela não é toda polidinha e arredondada não, ela é toda cheia de arestas.

Esse copo, quando a natureza o põe em movimento... isso aqui é um ser, um ser recém-chegado no reino humano... a vida vai pô-lo em movimento. Ele vai pensar que as escolhas dele são dele, mas não são dele essas escolhas, é do grau evolutivo que ele alcançou. Então, um ser primitivo vai agir de uma certa maneira, só que, com o passar do tempo, o ser começa a ser refinado pela evolução, aí, ao invés de arrastar, ele vai... deixa eu ver aqui... ele vai rolar. Quando ele rola, ele colocou uma lei a seu favor. Esse movimento é uma lei evolutiva, ele já está usando uma lei evolutiva, ele não está simplesmente sendo usado por uma lei. Um ser mais evoluído possui em si leis evolutivas em funcionamento. Então, essas leis evolutivas em funcionamento, fortificam o ser, deixam o ser mais poderoso sobre o meio em que ele vive. Aí ele pode pensar inicialmente: "- Eu tenho poder sobre isso..." mas ele continua sendo movido pelas leis da natureza.

Nós nunca temos realmente poder de escolha. Mesmo quando você fala "- Não, eu escolhi o bem e não o mal.", a sua mente chegou num ponto tal de refinamento, ditado por uma série de forças da natureza. Quando uma pessoa começa a conviver com você e começa a te influenciar, veja essa pessoa como uma força da natureza operando em você. Você percebe as forças da natureza operando em você. Só que como você está cheio de vida, e essa vida se mistura, numa mistura maravilhosa, numa diversidade interna que absorve cada vez mais a diversidade externa. A complexidade do ser

faz ele acreditar nessa falsa ilusão de que ele possui escolha, porque são tantas escolhas que, quando dá o resultado, você fala: “- Eu não escolhi aquela, eu não escolhi aquela, eu escolhi esta, então eu tenho o poder de escolha.”. Mas o que não sabe, é que as forças da natureza moveram mais para aquele lado.

De início a gente pode não aceitar isso, mas com a meditação, com as práticas, com o refinamento, chega a um ponto tal que você vê que você fala, você anda, você dorme, você namora, você trabalha, você tem família, você envelhece, nasce, morre, encarna, desencarna, e vai indo mudando de meio, e quando você para e pensa, você mesmo está só assistindo tudo isso... o que opera ali não é você. Você só observa e sente, mas sem interferir em nada! Então imagine: “- Ah, não, o mundo da natureza está muito chato, eu quero transcende-lo.” Aí você passa a ir além dele, nada disso aqui passa a te afetar, nem as coisas ditas boas e nem as coisas ditas ruins do mundo da natureza, passam a te afetar. Você vai além disso aí. Mas até conquistar essa liberdade condicional, demora um pouco, porque nós somos cativos da mente. A mente nos escravizou, precisamos nos libertar dela.

Então, muitas vezes a pessoa chega e diz: “- Ah, estou com um problema...”... Não tem problema nenhum, você não tem problema absolutamente nenhum. A sua mente, no momento, no seu estado evolutivo perante as leis da natureza, tem um problema, mas você não tem problema, você não! A mente tem. Ela, por ela mesma, ela evolui, porque está agindo com as forças da natureza. Enquanto você acreditar que é você que fala, que é você que pensa, que é você que sente... Você não se altera jamais! O que você é, na outra encarnação, continua a mesma coisa, e daqui a um milhão, um bilhão de anos, vai continuar a mesma coisa. Só que daqui a um bilhão de anos, essa que você chama de mente da sua mônada, não será mais a mesma. Sua mônada terá um nível enorme, mas como a sua mônada estará sendo assistida pelo seu Eu Sou, você ainda continuará com aquela sensação de que você é você.

Então, imagina, a luz do Sol ilumina árvores, montanhas, pedras, prédios, e cada uma dessas coisas que o Sol ilumina, acredita que é único. Na verdade, o que dá essa noção de identidade é a luz do Sol que está iluminando tudo, o Sol único, o Eu Sou. Por isso, ao refinar a sua natureza você evolui, você põe a evolução em movimento em si, não vai ser aquele quadrado que a evolução tem que forçar a ir de um lado para o outro. Você mesmo vai se mover harmonicamente na vida, ao invés de ficar dando cabeçadas na vida, vai ficar se harmonizando.

Quando a gente atinge esse ponto de entendimento, a mente pode possibilitar que o Eu Sou venha e volte. Nós vamos, em breve, escrever tudo isso de uma forma bem sequenciada para todos poderem compreender isso aí, mesmo que não concordem com o conceito. Eu não estou aqui para ninguém concordar comigo, estou aqui para oferecer um caminho que ajuda a alcançar uma felicidade, uma paz, uma alegria que não depende de prazeres, e nem que seja prejudicado por dores... que está além do prazer e da dor. Vai depender de cada um conseguir ir por esse caminho.

Amor é necessário na parte de purificação da mente. Simplicidade, humildade, verdade, são aspectos da purificação da mente. Inicialmente nós estamos na fase de refinamento, depois entraremos na fase de purificação. Nós precisamos nos tornar harmonizados com o movimento da vida. Nós já somos tudo, nós não vamos fazer nada para nos tornarmos melhores porque nós já somos. Eu sou... você, você é Eu... Mas a nossa mente é fragmentada, formando mônadas. A sua mônada não é a minha mônada. Isso cumpre a lei da natureza, é um fragmento da natureza, mas a luz que incide em sua mônada, indo de mente para mente, e dá a percepção de que você É, essa luz provém da mesma fonte que provém a luz que me dá a noção de que Eu Sou também.

Imagina a luz... ela bateu no chão, bateu no móvel... o que está mais lustrado reflete a luz melhor, mas continua sendo a mesma luz! Não existe diferença nenhuma dessa luz, nenhuma! Onde ela está incidindo é que apresenta diferença. Com o refinamento, a diferença pode sempre continuar existindo, mas alguns, mesmo com a diferença, se tornarão espelhados e transparentes. Não importa se é transparente, originalmente vermelho, ou originalmente amarelo ou verde ou azul... os raios da

evolução, não importa! Quando se transformou em transparente, a luz atravessa do mesmo jeito, transcende-se a mente do mesmo jeito. São características da natureza.

Isso chamado natureza, a nossa humanidade pouco entende do significado dessa palavra, pouco entende. Porque nós somos muito isolados de nós mesmos, uns dos outros. Por isso, não pense que eu estou simplesmente ensinando exercícios para trabalhar o corpo, não é isso. Isso é uma parte do caminho, trabalhar o corpo, o pensamento, para refinar a mente, depois purifica-la, isso é parte.

Nas técnicas anteriores, os 7 Faluns, aquele dos chacras, não tenham pressa. Isso que eu estou colocando aqui é uma introdução. Quando terminar os sete exercícios, aí nós vamos fazer apostila, ou vídeo, com os exercícios todos certinhos, na sequência, e nós vamos tirar um período para ir lá para fora, praticar os exercícios. Aí nós vamos praticar, vamos aprender esses exercícios, e ir para casa e fazê-los, junto com a prática dos conceitos e dos conhecimentos. Porque tem exercício que a gente pratica quando interage uns com os outros. Não é levantando a mão, ou baixando, ou fazendo... não... é quando a gente interage uns com os outros.

No exercício dos 7 Faluns, você coloca o movimento do cosmo dentro de você. É para isso! O movimento do cosmo, da galáxia, você põe dentro de você. A Roda da Lei. Qual é a lei? Evolução. A evolução é o aro da roda. Uma roda de bicicleta, por exemplo, tem o aro e os raios. No centro está o eixo. O eixo está ligado à bicicleta. Quando a roda entra em movimento, põe a bicicleta em movimento. Você precisa ser como a bicicleta. Tenha um eixo, fique no centro da roda. Com as leis, que são os raios, apoiando você ao aro, que é a lei maior, a evolução.

Os 7 Faluns é para produzir em você a Roda da Lei, da Lei de Evolução. Você está colocando dentro de você a Lei... lembra do quadrado que não roda? Que desliza? Lembra do redondo, que rola? Quando rola, você está com uma Roda da Lei em você! Você tem a força da Lei da Evolução, ela está em você. É uma força que ninguém consegue ter uma força mais poderosa na natureza, é a força da evolução, a Lei da Evolução. Não tem nenhuma lei mais poderosa que essa. Se você vai mover essa força em você, vai refinar demais a sua mente, possibilitando se preparar depois para purifica-la e para transcende-la.

Então, os 7 Faluns é para isso, é 7 Rodas da Lei no chacras para que a energia entre pelos sete chacras e suba até o último chacra, e saia para as outras mentes. Eu vou explicar isso mais adiante em outras aulas... o que é que faz. Porque, olha só, o Sol... a energia do Sol vem até a última mente e depois volta para o Sol. O que eu estou ensinando, o Caminho da Consciência é isso! É quando a consciência vem do Eu Sou, até a mente mais densa, e depois volta da mente mais densa até o Eu Sou, esse é o Caminho da Consciência.

O que estamos tentando fazer é ensinar como é que você faz para favorecer a sua evolução para que a consciência caminhe um pouco na sua mônada, na ida e na volta, e aí você possa ir além da sua própria mônada, que é o conjunto de mentes que constrói os vários corpos de manifestação, o físico, o astral, o mental.

Eu sei que alguns estão vindo aqui que não estão muito familiarizados e podem estranhar. Mas tenha paciência e persistência, no final dessa história você vai ver que a sua vida está muito melhor mesmo vivendo neste mundo. Você vai falar: "- Ah, mas o mundo está ruim, é? Não estou sentindo não!"... vai parecer um louco, porque todo mundo (gritando e reclamando das dificuldades, etc.), e você estará na mais perfeita paz. Aí o pessoa vai chegar e dizer que você tem que se descabelar com tanto 3caos e sofrimento, e você vai estar perfeitamente sereno e tranquilo

O outro, abriu... a Roda se pôs em movimento... começou a entrar energia do cosmo harmônica no seu corpo. Só que, imagine, um tanto de mangueira, essas mangueira que a gente rega jardim aí, a calçada, tudo enrolada, com nós, toda obstruída, e a água tentando passar ali... Não vai dar. A mangueira tem que ser esticada para a água fluir bem dentro dela, tem que ser desembaraçada. O

segundo exercício, chamado Esticando a Corda, é exatamente para a gente esticar os canais de energia por onde a água vai passar, ou a energia da VIDA, que a Roda da Lei começou a captar. E aí propaga-se. Entrou... circula em nosso corpo... você abriu os canais.

Você imagina que há três gerações, o seu braço tinha uma série de mangueiras ou de canais que estavam com nós. A energia estava estagnada ali, selada... de repente você abriu... pode dar algum incômodo, é natural. Há várias gerações o negócio está fechado... você vai abrir para a energia passar, aí vai dar um incômodo. Mas depois o incômodo desaparece.

Hoje, o quê nós vamos fazer? Nós vamos fazer a energia circular. Só que eu preciso confessar: estou ensinando só a metade da técnica, no Nível 1. Existem mais três partes da técnica, que eu não vou passar nesse nível. No Nível 2 eu passo mais duas. Ainda falta mais uma terça parte para quando a pessoa atinge um nível muito avançado, que é a quinta parte dessa técnica. Tem duas partes a mais que eu ensino... nossa como o tempo passa rápido, né? ... Fora da mente não existe tempo. Pessoas que transcendam a mente, estão além do tempo. Mas enquanto não se transcende a mente, o tempo existe, então a sua mente fala para a outra mente: "- Passou meia hora..." Aí fala para todas as mentes; "- Passou meia hora." Mas aquela mente que não está ligada a esta realidade, para ela não existe essa meia hora não.

Quando a energia vai circular em nosso corpo, ela segue por determinados canais. O exercício de hoje é para a gente fazer com que a energia circule pelos canais. Esse exercício, abre grande parte dos meridianos do corpo. Não abre todos, mas abre uma grande parte dos meridianos do corpo. Porquê eu não vou passar o exercício completo no Nível 1? Deve estar vindo gente aqui pela primeira vez, e eu vou voltar a explicar. Quando estiver escrito, eu não vou ficar repetindo isso tudo não, a pessoa vê lá...

O exercício com a força diminuída, já é poderoso demais. Se eu colocar ele completo, sem acompanhamento, você pode impossibilitar-se de continuar fazendo todos os exercícios, porque você vai ficar sobrecarregado. É muita energia em um fusívelzinho ainda fraco. Então é preciso ter um trabalho para fortificar você, para você poder suportar toda a força, para dosar esse benefício. Aqui a gente não tem como dosar individualmente. Então eu coloco um exercício mais abrandado, mas mesmo mais abrandado, ele é muito forte, ele desenvolve muito e rápido.

O exercício que nós vamos fazer daqui a pouco, ele se chama "Grande Circulação". Quando se pratica ele com assiduidade, como vai ser indicado, se desenvolve a abertura da maior parte dos canais do corpo, onde 90% dos canais do corpo são abertos, os canais de energia, os meridianos, as nádis, como dizem os hindus, os yogues, os nádis. 90% das nádis serão abertas com esse exercício que será passado. Não será 100% porque os outros nádis que não serão abertos, são nádis muito avançados. Uma pessoa que não tenha um nível de consciência já mais consolidado, não deve abrir determinados nádis mais avançados, porque poderia fazer coisas ruins com a própria pessoa. Por isso, sem o acompanhamento devido, nós vamos possibilitar só 90%.

Deixa eu explicar uma coisa. No planeta Terra tem muitos centros iniciáticos. Os principais são os hindus, os tibetanos, os chineses, tem no Nepal também. Mestres muito antigos guardam ciências do domínio sobre o corpo, que foram perdidas. Agora estão sendo resgatadas na nossa época, a época da verdade. Portanto, esses mestres estão ensinando novamente. Grande parte das técnicas do Caminho da Consciência são ensinadas por um mestre espiritual que já, há várias encarnações, acompanha minha evolução, que está me ensinando, e eu estou procurando repassar para vocês alguns desses métodos, dessas técnicas que ajudam a gente a refinar o corpo, e purificar o corpo e a mente, para possibilitar uma clareza maior na mente, junto com os conceitos evolutivos que serão passados.

Esse exercício abre 90% dos nádis da pessoa. Junto com os demais, ele vai melhorar muito a saúde da pessoa, muito mesmo! Vai chegar um ponto em que ninguém aqui vai ficar mais doente, quem praticar os exercícios. Depois, uma das coisas que a gente observa é, em poucos dias de prática, a

leveza... a leveza corporal. Você começa a desenvolver uma leveza muito grande. Você pode ver a balança e ver que está com 90 quilos, mas você não vai sentir que você está com 90 quilos, não vai. Você vai se sentir leve, mesmo tendo uma considerável massa física, você pode se sentir leve, porque vai criar cinturões de energia no seu corpo, e eles vão gerar um campo gravitacional em volta do seu corpo que vai te dar leveza. Essa leveza vai te dar agilidade, você não vai sentir tanto o seu corpo, com os outros exercícios também. Dá um bem estar corporal. Sempre terá boa disposição.

Muita coisa que gera instabilidade na mente faz nos sentirmos vulneráveis, corporalmente vulneráveis. Essa sensação de vulnerabilidade precisa ser removida do nosso corpo, da nossa mente. Esses exercícios ajudam a remover as sensações de vulnerabilidade corporal. Por isso, se quer abrir e circular a energia no corpo, faça esse exercício. Naturalmente, se não aprendeu, espere mais um pouco. Em breve, uma semana, você vai poder praticar todos esses exercícios na sequência.

Os 7 Faluns, Esticando a Corda, Grande Circulação. Esses são os três exercícios que até agora foram ensinados. Na próxima aula eu vou ensinar mais um exercício. Aí você fala: "- Nossa, mas é difícil demais!" Tem exercícios que você vai fazer muito, tem outros que você só vai fazer quando os primeiros alcançarem determinado nível. Então, a prática leva em torno de uma hora, uma hora e meia de prática diária, com todos os exercícios, todo dia. Só que isso... Você já imaginou você chegar no final do mês, e tirar a metade do seu salário e colocar, digamos, na poupança? Depois de um ano você vai ter algum dinheirinho na poupança. Depois de dez anos, um bom dinheiro você terá. O que você vai fazer, é uma poupança espiritual.

Você vai, todo dia, investir em sua evolução. Esse investimento vai ser acumulativo, até que um dia você vai usufruir disso que você está acumulando ali. Aí você vai ver... "- Nossa! Aquela uma hora e meia, uma hora, que eu tirei..." Poxa... 24 horas... o quê é uma hora, uma hora e meia?! Pouquinho, dá para tirar! O resultado é muito bom, muito bom mesmo! É só vivendo para saber, eu não vou dizer mais que é bom não. Quem praticar isso vai ver que é bom.

Perguntas:

P1) É preciso fazer energização nas mãos para começar os exercícios?

R1) Não, não é necessário. É exatamente como eu passei ali. Pernas ligeiramente flexionadas, mudra inicial, postura de descanso... depois começa o primeiro movimento. Fez dez vezes o primeiro movimento, postura de descanso... Essa postura estabiliza a energia do corpo... Aí muda o movimento, aí faz o movimento lateral. Fez dez vezes o movimento lateral, postura de descanso, mudra finalizando e acabou. Aí passa para o próximo exercício. Já tinha feito dois anteriores, Os 7 Faluns e Esticando a Corda, e aí depois Grande Circulação. Quando a gente passa o exercício, pode parecer pouco, mas quando a gente junta todos os exercícios, você vai ficar, de início, doidinho para acabar logo... "- Ai meu Deus, isso aí não acaba... ô caminho comprido!". O que eu recomendo para o indisciplinado... não dá para você fazer dez vezes, achou comprido, faz uma! Se você não conseguir fazer as dez, faz uma. É melhor fazer uma do que não fazer nenhuma. Porque o hábito de fazer uma vai tornar agradável. No dia que não fizer nenhuma vai parecer que está faltando alguma coisa. É igual passarinho: "- Ah... hoje eu não voei, o dia não foi muito bom, preciso dar uma voadinha hoje!" Você já imaginou um passarinho que nunca foi preso em gaiola, um dia ele fica empoleirado o dia inteiro vendo o tempo passar e..." eu ainda não vi um passarinho fazer isso! Porque é uma coisa prazerosa para ele, de acordo com a natureza dele. Se a sua natureza não for essa, vai fazendo aos poucos, até virar um hábito e o hábito se consolidar.

P2) Qual a relação entre os siddhis e o movimento da mente?

R2) Quando uma pessoa refina a sua mente, os siddhis é uma consequência natural. E no mundo em que nós vivemos, precisa ser tratado de uma maneira discreta. Siddhis, para quem não entende o que isso quer dizer, são os poderes paranormais. Quando você refina a mente, desenvolver paranormalidade é uma consequência natural. Como alguém que trabalha de forma honesta, eficiente, útil, produtiva, ganhar dinheiro é uma consequência natural. Se você oferece uma coisa de qualidade,

você vai receber uma coisa de qualidade. Se você refina a mente, você desenvolve poderes paranormais. Mas esses poderes, eles não devem sair mostrando para os outros, porque em nossa cultura a maior parte das pessoas não tem poderes. É falta de humildade sair mostrando isso para todo mundo. Além do fato de que, se valoriza demais isso, isso te distrai... o poder está sujando a mente. Hoje em dia, o quê distrai as pessoas? Televisão, maledicência, festinhas... isso distrai. Então você imagina, uma pessoa tinha um computadorzinho ali, aí ela conectava com a Internet, ficava lá cinco, dez horas por dia na Internet, aí de lá ia para o video-game, ia para a televisão. Faculdades paranormais é como a Internet da vida... a pessoa pode viciar e ficar o dia inteiro, como com computador, televisão, como festinha... Precisa ter cautela. Não é ter medo, não é isso! Mas receber com naturalidade, porque senão você pode perder a encarnação inteira atrás de poderes ditos paranormais, e aí você não vai conseguir nem refinar muito a sua mente, e muito menos transcendê-la. Porque você não vai querer transcender. Tem passarinho que está tão viciado em ficar dentro da gaiola que você pode abrir a porta da gaiola que o passarinho não sai, porque a distração lá dentro está muito interessante, ele não quer ir lá para fora! Se você tornar a distração nessa sua mente mais interessante do que o ato de sair, de transcender a sua mente, você jamais vai querer transcender a sua mente. Por isso, deixe os poderes virem, quando eles vierem, deixe eles existirem normalmente, mas sem sair fazendo circo, né, porque, na maior parte das vezes, não tem utilidade você mostrar os seus poderes para os outros. Quem refina a mente desenvolve os poderes, agora, para quê sair fazendo show, se não é a sua função? Viva, simplesmente. E tenha a humildade de não sair se colocando numa situação superior à daqueles que não desenvolveram certos poderes. Você já imaginou, você chegar num lugar onde as pessoas não podem andar, e você pode, e você fica lá pulando de dizendo: "- Ah, eu posso e vocês não podem!?" Não seria muito amoroso isso, não, não seria mesmo! Por isso, poderes, ou devem ser usados como instrumento para servir o próximo, de forma discreta e humilde, ou deve guardar para você mesmo. É o mesmo da pessoa ser inteligente: se a sua inteligência não consegue tornar a vida do seu próximo melhor, é melhor você guardar ela para você, ao invés de numa reunião social, você ser o dono da conversa na reunião... tudo você sabe! Isto não é bom! Você não deixa ninguém existir naquele espaço! A pessoa começa a falar de uma coisa, você domina aquela coisa, outro começa a falar de outra coisa, você domina aquela coisa... Nossa, como fica chato! Não tem ar para mais ninguém, você toma o ar todo do lugar! Por isso, muita cautela com os poderes. Só aqueles que têm muita maturidade é que, de fato, desenvolvem os poderes mais avançados, Os pequenos poderes podem ser desenvolvidos por pessoas que não têm maturidade, mas não são pequenos ao ponto de não distraírem a pessoa... são pequenos mas distraem, e a pessoa pode perder uma encarnação inteira. É um grande perigo, se envolver com os poderes! Compreenda, nós não estamos dizendo que não se deva mexer com poderes, só que eles podem distrair bem mais do que os sentidos corporais.

P3) Quer dizer que tudo aquilo que fazemos é porque somos guiados pelas leis da natureza, não temos livre-arbítrio?

R3) Exatamente isso, nós não temos livre-arbítrio. Lembra do copo? "- Ah, eu estou descendo pra lá porque eu quero!" Não, ele não está indo pra lá porque ele quer, mas ele pensa que é porque ele quer. As leis nos conduzem. Quando a gente sai da mente, a gente percebe isso... "- Ixe... eu não sou a mente, não sou eu que determino o que eu vou fazer! São conjunções da natureza que determinam o quê eu vou fazer!" Tem muita gente que fala assim: "- Nossa, eu estou com um problema de saúde, problema afetivo, problema familiar, problema profissional... nossa, minha vida está horrível... me ajuda... me tira esses problemas!" Tudo bem, o problema pode ser tirado assim, ó... mas a bola de chumbo vai ter que deixar de ser de chumbo pra não afundar na água, vai precisar se tornar de isopor. Vai precisar mudar o componentes que compõem a natureza da pessoa. Enquanto a natureza dela for uma, ela vai agir exatamente de acordo com aquela natureza, não adianta achar ruim não. Se você chegar num animal selvagem, ele vai agir como um animal selvagem. Se você chegar numa criança imatura, inconsequente, precipitada, distraída, ela vai cumprir a natureza dela. Você não pode falar pra criança: "- Nossa, você deixou o negócio cair e quebrar!" Aí a criança pode, simplesmente: "- Ah, eu não consigo movimentar minhas mãos e meus braços direito, eu não aprendi!" Isso é a natureza dela. Não é o livre-arbítrio: "- Eu deixei quebrar porque eu quis!" Ela simplesmente cumpriu a natureza dela. Se chegar numa pessoa muito ignorante e você expor uma coisa, e ela agir daquela

maneira ignorante, e você ficar chateado porque ela não compreendeu o que você queria, então você vai estar sendo mais ignorante que ela, porque ela, peno menos, segue a natureza dela, você não está seguindo a natureza que você já possui, que é de maior entendimento, porque outras naturezas estão ainda te contaminando, te influenciando. Eu lembro uma história que ilustra bem essa coisa da natureza. Eu vi num livro de Yoga, de yogue, melhor dizendo, não é de Yoga, é de yogue. É a história de um mestre que falava que Rama seria Deus e estava em todos os seres. Um dos grandes discípulos dele, pôs na cabeça isso, e um dia, estava descendo uma rua, e um elefante enlouquecido... acho que já contei essa história em outra aula... não contei? É que eu adoro essa história... Não contei? Então foi em outra aula... Aí dois homens pararam... esse discípulo do iluminado disse: "- Não vai lá não que tem um elefante enlouquecido... se você for lá, esse elefante vai te matar." Aí ele falou: "- Não, eu vou porque Rama está em todos, Deus está em tudo, está no elefante também, e Deus no elefante não vai deixar ele me matar." Aí ele foi lá e o elefante pegou ele, jogou ele no chão e quebrou ele todinho, aí ele ficou lá todo arrebitado no chão. Aí eles correram, chamara o médico dele, e o médico dele chegou lá e com um poder transcendental, reviveu ele. Ele levantou, aí o médico falou pra ele "- O quê foi, você enlouqueceu, de enfrentar assim um elefante enlouquecido?". Ele falou: "- Mas, mestre, você não falou que Deus está em todos? Deus também não está no elefante?" Aí ele falou: "- Sim, só que o elefante não sabe disso, rapaz!" "- Deus te avisou através dos outros, que falaram pra você não ir lá... Deus estava ali te avisando, Deus também estava ali naquelas pessoas, só que essas pessoas estavam mais conscientes de Deus, de que Deus estava nelas. Eles foram lá te avisar... e você foi lá... ferrou!" O elefante está ali com aquela natureza, ele vai agir mesmo com Deus estando dentro dele, ele vai agir exatamente do mesmo jeito que um ser inconsciente agiria! Por isso, respeite a natureza do mundo, a natureza da vida, sabendo que se você age de uma determinada maneira, não adianta ficar pensando "- Ah, eu sou um pecador, eu sou um errante, eu sou isso, eu sou aquilo..." se condenando... Isso não funciona! A gente não deve condenar nem a nós mesmos! A sua própria natureza, diante das leis evolutivas, vai te refinar, não se preocupe. Uma civilização tem direito de reivindicar os atos de alguém, mas não tem o direito de cobrar os atos de alguém. Cobrar como "- Você não pode ser isso!" Você chegar num pé de mangueira e falar "- Você não pode ser um pé de manga, não tem cabimento isso, você tem que ser outra coisa, um pé de jaca, você não pode ser um pé de manga!"... nós não temos esse direito, não temos. Nem de cobrar que a gente tenha uma natureza diferente da que a gente tem. Isso é (parece) uma visão muito comodista então, né? A gente vai ficar lá e deixa que a própria natureza vai tratar de refinar. Então essa vontade que você tem de se auto-aprimorar, é a sua mente que chegou num ponto tal que está favorável a se auto-aprimorar. Não é o seu Eu Superior que está falando pra você se auto-aprimorar não. Seu Eu Superior simplesmente É, ele não fala nada pra você, nada!

P4) Qual é a vantagem e desvantagem de se fazer mantras e exercícios antes de dormir, já que o ideal, segundo você, é pela manhã?

R4) O ideal é pela manhã. Porquê pela manhã? Porque você já começa o dia, todo harmonizado, todo em sintonia com a energia cósmica. Você vai trabalhar melhor, vai andar melhor... o dia vai ser melhor. À noite, você já perdeu o dia inteiro... aí você sai, vai pro plano astral, e se não está forte o suficiente, volta um pouco descarregado. Então é melhor fazer de manhã, pra este mundo aqui, por causa disso, pra você viver o dia melhor.

P5) Você disse que livre-arbítrio não existe, e a lei de causa e efeito?

R5) Essa, com certeza existe, é uma lei da natureza. A lei de causa e efeito é uma das leis fortes da natureza, ação e reação. É uma das leis que ajuda a gente a refinar, mas ela não é construída pelo livre-arbítrio. A ação e reação: uma ação leva a uma reação, não por livre arbítrio. Não importa se você é uma pessoa boa. Se você fez uma ação, a reação vai ser a mesma que uma pessoa dita ruim tivesse feito, vai ser a mesma reação. Então, a lei de ação e reação não depende de livre-arbítrio. Os animais sofrem, as plantas sofrem, todos sofrem a lei de ação e reação.

P6) Há contra-indicações em praticar os exercícios, para quem está tomando remédios de homeopatia ou no caso de mulher grávida?

R6) Não, não há contra-indicação não, porque só trabalha com energia positiva, a gente não trata com nada que movimente energia negativa. Então, pode fazer. No entanto a criança, o nenê em questão, ele vai achar interessante ver aqueles turbilhões de luz entrando no corpo da mãe dele. Ele, de início, pode tomar um susto, né, se for um espírito ainda um pouco primitivo, o que na época atual seria praticamente impossível, porque os seres que estão reencarnando, são seres mais evoluídos atualmente, são seres que vão experimentar aí a nova fase na Terra. Então ele só estranharia aquele turbilhão de energia, mas logo se familiarizaria e seria beneficiado por esse turbilhão. Muitos problemas que ele nasceria, ele já não vai nascer com esses problemas, porque será limpo no útero da mãe. Então, não é prejudicial não.

P7) Nós somos o outro, porém de forma fragmentada. Por quê é, para quê é essa fragmentação?

R7) Refina e purifica, somente, pra saber. Estou aqui somente pra ensinar o caminho, não é pra dizer como é que é o gosto daquela fruta que tem depois da décima colina que a gente vai descer e subir. Quer saber como é o gosto daquela fruta? Chega lá, tira do pé, mastiga, aí você vai saber. Eu não vou dar a cola da prova. Não adianta dizer: tem gosto de... caqui... quem nunca comeu caqui... tem gosto de caqui... "- Eu não sei como é que é caqui!"... "- Não, caqui é mistura disso com aquilo"... "- Eu também não conheço isso nem aquilo" Impossível! Tem coisa que você tem que ir lá, não dá pra... como é que você vai falar aquilo que não existe nome?

P8) O exercício de Esticar a Corda é feito numa série de três?

R8) Você inicia: um. Com a prática, você aumenta pra dois, em uma semana você vai pra dois. Na segunda semana você vai pra três. Você pode aumentar até chegar a uns dez. Um, já seria um bom número. Dez, seria o máximo que é recomendável no nível 1, juntamente como os outro, vai aumentando. Não aumente os exercícios isoladamente, nunca faça isso. No caso dos 7 Faluns, ele não tem aumento, é aquilo lá e pronto. Mas tem outros exercícios que têm aumento. Os que têm aumento, não faça o... Grande Circulação tem aumento. Eu vou falar mais adiante sobre o aumento, por enquanto pratique o que foi passado. Mais adiante a gente vai incrementando, não dá pra passar tudo de uma vez.

P9) Com o tempo, através da prática de exercícios, uma pessoa será capaz de deixar de ter medo de morrer?

R9) Sim! Se o corpo físico se refinar a um nível tal que você possa transcender o seu corpo físico, você não terá medo nenhum de desencarnar, e se o refinamento for realmente bom, você não terá nem o susto de desencarnar. Por isso, é uma maravilha trabalhar o refinamento da mente, você transcende realmente a mente. Onde se situa a mente? Cada mente se situa... Eu vou dar um exemplo: mente física. Mente física é composta de corpo físico... então, olha, a sua mente está sentada na cadeira em que você está sentado, é o seu corpo. Só que a sua mente não é só o seu corpo, ela está além, ela é os pensamentos... quando você pensa em levantar, é a sua mente pensando em levantar. Então, sua mente também é pensamento. Quando você sente alguma coisa, isso também é sua mente. Então, a sua mente é o corpo, é o pensamento e é o que você sente. Onde ela está? Sua mente física está no seu corpo físico, mas não só no seu corpo físico, porque o corpo físico é parte da mente. Então, se você está pensando na sua cama, agora, onde está a sua mente? Parte dela está aqui, que é o corpo, a outra parte está lá na sua cama. Onde está o seu pensamento, está parte da sua mente, não toda a sua mente, mas parte dela está lá. A mente pode ser muito grande, mas muito grande mesmo! Ou também pode ser muito pequenininha. Se você põe na sua mente que existem não sei quantos obstáculos... aqueles obstáculos vão existir. Não existem obstáculos: não vão existir aqueles obstáculos. Respeitando as leis da natureza, você não vai estar desrespeitando nenhuma lei da natureza. É que a sua mente vai estar movendo leis maiores que anulam a força de leis menores. Anula, não destrói, não desrespeita. O avião não está fazendo a lei da gravidade desaparecer, a lei da gravidade continua. O avião desafia essa lei com a lei da aerodinâmica. Só que, o motor parou lá no avião, a turbina parou, a lei da gravidade fala "- Ah, isso que eu estava esperando!" Então, uma lei maior neutraliza a força de uma lei menor, não quer dizer que uma lei maior faça uma lei menor sumir. Uma vez que uma lei maior não esteja atuando, uma lei menor passa a ter o poder ali.

P10) No contexto do livre-arbítrio relativo, qual é o papel dos pais na educação dos filhos?

R10) Transmitir para os filhos sua própria natureza! Ou a natureza que você está se tornando. Mesmo que você não queira, se você for uma pessoa agressiva, e você tenta ensinar a mansidão ao seu filho, você não vai conseguir. Porque mesmo tentando dar uma de manso, ele vai perceber que você está segurando por dentro, querendo, né... agredi-lo. Ele vai receber de você a sua natureza. Ninguém dá o que não tem. Por isso, vai ser natural, você transmite... O filho recebe a energia pré-natal sua e da sua companheira ou companheiro. Recebe a energia pós-natal também sua e do meio em que ele vive... É exatamente o que você tem. Mesmo com essa coisa de livre-arbítrio, não tendo livre-arbítrio, você passa o que você tem, não tem alteração no que você vai passar. Se você tem uma natureza evoluída, você vai passar um comportamento mais evoluído pra ele. Se a sua natureza não é tão evoluída, você passa a natureza menos evoluída pra ele.

P11) Quando faço os exercícios, às vezes sinto dor nos braços. O quê fazer?

R11) Se a dor for insuportável, diminua um pouco o exercício, e persista. Com o tempo a dor passa. A dor é criada pela energia impura do corpo, pelos bloqueios, pela energia da ignorância, a energia tamásica no corpo. Não adianta pensar assim "- Eu vou fazer o máximo que eu der conta." É cultivado... você faz o tanto certo num dia, no outro dia, você tenha paciência e persistência, não vai conseguir refinar de uma hora pra outra. Nossa, eu fico lembrando umas vezes que eu fiz os exercícios e exagerei um pouco, e fiquei dois dias que eu não conseguia nem sentar nem deitar. Sentava, aí incomodava e ficava em pé... depois incomodava e eu tinha que sentar... foi muito desagradável, viu... Eu fico pensando assim... Eu vivi na pele! Eu soube o que fazer: rapidinho eu fiz o que era necessário, aí ajustou tudo. Uma pessoa pega uma prática, sem o acompanhamento de alguém... depois faz o exercício inadequadamente, fica sem poder nem sentar, nem ficar em pé, nem deitar direito... Aí fala: "- Esse exercício é do mal, não vou fazer isso não!" E, na verdade, era um sintoma porque estava exagerando no exercício.

P12) O quê é Falun?

R12) Falun é uma roda, é uma forma-pensamento criada na natureza, que representa: o aro da roda representa a lei da evolução. O que preenche o aro da roda, são as diversas leis menores que apoiam a lei da evolução. Essa roda está sempre em movimento, sempre, ela nunca para, ela está sempre em movimento no mundo da forma. Quando uma pessoa não está em harmonia com a natureza, ela não possui essa roda, em harmonia dentro dela. A roda, ou está parada ou não está completa, ela não está redonda, ela está meio quadrada, como eu expliquei, por exemplo, do copo que não rola. No Caminho da Consciência, uma das práticas é criar a roda do Falun, a Roda das Leis Evolutivas, pra que nós fiquemos em harmonia com o movimento da vida, e usemos a nosso favor o movimento da Roda da Lei Evolutiva, que tem o poder máximo no mundo da natureza. Então, isso é o Falun, a Roda do Falun. Nós trabalhamos com sete rodas, com 7 Faluns. Meridiano é o nome dos canais de acupuntura, muito desenvolvidos originalmente na China, a percepção desses canais. Tanto que a Acupuntura, trabalha nos Meridianos, nos pontos, nas cavidades que ficam nesses canais de energia que tem pelo corpo. Tem canais nos rins, nos pulmões, coração, fígado... várias partes do corpo têm canais associados. Quando determinado órgão fica enfermo, geralmente é porque aquele canal, em determinado ponto dele, tem um bloqueio que não deixa a energia vital vitalizar aquele órgão. O exercício Esticando a Corda e A Grande Circulação abrem os canais de acupuntura, possibilitando mais saúde, entre outras coisas, para a pessoa.

P13) No primeiro movimento do exercício Esticando a Corda, as palmas das mãos devem ficar viradas para cima ou para baixo?

R13) Tem exercício em que ela fica virada pra cima. Só tem um... não, tem dois. Esse aqui é virado pra cima... olha aqui... Esse nem conta, que é só mudando a posição... e Segurando a Água, em que também a palma da mão fica virada pra cima, quando a gente leva os braços pra trás. Os demais, são todos pra baixo. No fim, depois, vamos poder tirar os detalhes.

P14) É possível ter consciência das leis da vida, sem a consciência do Eu Superior?

R14) Está tudo associado, porque não dá... consciência da lei da vida é a consciência do Eu Superior. Na verdade, o Eu Superior não transmite nada pra nós. A natureza que, ao perceber a existência ou, melhor dizendo, a não existência daquilo que sustenta a vida... Porque não existência? O Eu Superior não existe... Tudo que existe, antes não existia, e passa a existir... depois voltará a não existir. Isso é instabilidade, característica que o nosso Eu Superior não tem. Nosso Eu Superior sempre é estável, ele não está sujeito a evolução. A nossa Mônada está sujeita à evolução. Mônada e Eu Superior não são as mesmas coisas, não são. Muitas vezes a gente fala; "- Não, Eu Superior e Mônada são a mesma coisa"... Isso quando analisa superficialmente. Quando alguém diz que Deus é Amor não está mentindo, mas Deus não é só Amor. É falar de uma forma simplória, de uma forma infantil, algo muito profundo.

P15) Todo e qualquer movimento que fazemos, mesmo o mais inconsequente, é parte de uma programação evolutiva?

R15) Sim. Uma programação que está sendo alterada permanentemente pelo turbilhão. Nós somos, na verdade, uma panela evolutiva. A cada momento, a cada vez que passa a colher nessa panela, os componentes se alteram, uma verdadeira alquimia coletiva. Por isso, é característica da natureza, todo movimento.

P16) Existe algum livro que comente essas escolas iniciáticas sem contar mentiras?

R16) Na verdade, não existe mentira. Existe tipos de características de percepções. Uma coisa que pra você não é realidade, pra outra pessoa pode ser realidade. Então, onde está a mentira nisso? Uma pessoa, por exemplo, acredita que é rica, mas ela é pobre. Pra ela, ela é rica, mas pra outras pessoas ela é pobre. Se ela precisa viver no mundo agindo como uma pessoa pobre, porque dentro desse mundo ela é classificada como uma pessoa pobre, mas ela quer agir como uma pessoa rica, mas pro mundo ela não é uma pessoa rica, ela vai criar um desajuste com o mundo. Por isso, a pessoa que não tem o poder de diferenciar a sua realidade interna com a realidade externa, ela entra em desarmonia. Então, a mentira, não é que ela não seja uma realidade, ela é uma realidade, mas é uma realidade que está em desarmonia com outras. Por isso, a verdade é mais recomendada que a mentira, mas não que a mentira seja falsa, não existe falsidade completa, como também não existe verdade completa dentro do nosso mundo. No entanto, pra harmonia com o movimento da vida, certas coisas não podem ser negadas ou inventadas. Por isso, tem livros que contam parte, contam a visão pessoal da pessoa, que pode ser interpretado como mentira. Eu lembro a primeira vez que uma pessoa chegou em mim e falou... "- Eu vi uma meditação que a gente não pensa, não pensa em nada". Eu parei e pensei "- Gente, como é que isso é possível, não pensar em nada!?". Sempre a gente está pensando em alguma coisa. Aí eu falei "- Olha, acho isso impossível, não pensar em nada!". Vocês devem lembrar que em alguma palestra anterior eu falei que era impossível a gente não pensar em nada. Mas eu chego hoje e falo: é possível não pensar em nada! Aquilo que muitas vezes a gente tem como não sendo verdade, pra nós não faz parte da nossa realidade aquilo naquele momento. Hoje, pra minha realidade, é que a gente pode não pensar em nada. Se você transcende a sua mente, sua percepção de Eu Sou transcende o eu estou, você vai além da mente, onde não tem pensamento. Pensamento só existe na mente, porque a mente é feita de pensamentos, também. Por isso, nós deveríamos evitar de ficar taxando, de ficar criando cerca entre nós e entre os conhecimentos, e aceitar com naturalidade que existe. Não ficar "- Oh, isso é maravilhoso... Oh, isso é horrível." Essa coisa de ficar sempre taxando... existe uma mania de ficar falando "- Isso é ruim... isso é bom... você é ruim... você é bom... bem me quer... mal me quer..." Isso tudo é característica de uma mente ainda muito identificada com esta dualidade. Existe um nível de consciência onde Anjos e Demônios convivem em perfeita harmonia, cada um compreendendo o papel do outro. O Demônio sabe que não pode se meter a besta com o Anjo porque o poder dele não se compara. O Anjo não fica contra o Demônio porque sabe que ele tem o papel dele. Eventualmente ele restringe o poder do Demônio, mas sem mágoa, sem raiva, sem ressentimento. Eu falo da parte do Anjo para com o Demônio... Eles vivem em perfeita harmonia. Porquê? Porque há um grau de compreensão onde não existe a identificação com essas mutações da evolução da natureza. Isso é difícil de compreender de início, mas vai chegar um ponto da consciência em que esses rótulos de bom e mau, esses rótulos de certo e errado... você fica acima disso. Isso nem tem poder sobre você e você nem quer ter poder

sobre isso. Você deixa as leis imutáveis da natureza cumprirem o seu papel, simplesmente isso. Enquanto a gente fica pondo muito na cabeça "isso está certo, isso está errado"... o que eu estou ensinando para vocês no Caminho da Consciência, chega num ponto da pessoa que ela não precisa nada disso, ela já transcende a mente sem ter que fazer exercício nenhum, sem ter que ouvir uma frase, nem conceito de conhecimento, ela não precisa nada disso. De repente você está todo empolgado porque teve alguma mudança maravilhosa na sua vida, aí você chega num amigo, num colega e fala "- Nossa, vamos ver ali uma palestra, um ensinamento... umas coisas muito diferentes e mudou a minha vida... vamos lá?" Aí você: "- Não, eu não preciso disso não." (e o colega insiste)... Não, a pessoa é que sabe o que ela precisa. E você bota na cabeça aquilo que você acha que é bom, e aí ninguém tira da sua cabeça que ela precisa daquilo. Ela não precisa daquilo não! A gente só precisa daquilo que faz a gente sair de um lugar pro outro, em busca daquilo. Chega um ponto, que a gente não vai querer mais nada, nada, a gente vai ser satisfeito com o que tem, e vai perceber que o que a gente tem não pode ser tirado nem pode ser dado, porque vem do que a gente É. Por isso, quando se desiste de buscar coisas, nem foge da dor nem busca o prazer, que se contenta com o que se É, esse é o ponto ideal. Nesse ponto, prática nenhuma é útil, é inútil. É igual a uma pessoa que dinheiro, pra ela, é só papel. Aí você chega lá com um monte de papel "- Ah, tira esse papel daqui que está me atrapalhando pra eu andar no caminho"... Tem gente que está acima dessas tranqueiras todas que a gente tem aqui! O nosso mundo é o mundo da escravidão. Tem muitas pessoas que estão libertas disso aqui! A gente é cheio de coisinhas... A vida é muito mais simples, é tão simples que a gente não precisa de nada! A gente fabrica necessidade. Mas enquanto a gente está ligado nessas necessidades, algumas coisas são melhores que outras. Mas não se apegue nisso! O Budismo tem uma história que eu acho muito útil. O barco ou a jangada só serve pra atravessar o rio; uma vez que atravessou o rio, você não deve pega-los e leva-los nas costas no caminho, andando no chão... deixa eles no rio! Os métodos pra se alcançar o outro lado do rio, o outro lado da mente, só são úteis durante um tempo, depois você tem que abandonar tudo isso. Não é fácil. A tendência da mente é de se apegar a tudo que a compõe, ela quer se tornar uma cidade enorme, cheia de coisas. Mas a gente precisa evitar essa tendência da mente pouco evoluída.

P17) Pessoas de má índole têm os mesmos resultados e poderes advindos desses exercícios?

R17) Não. Uma pessoa de má índole jamais conseguirá rodar os Faluns no corpo dela, jamais conseguirá por uma Roda da Lei no corpo dela. Uma pessoa só consegue por uma Roda da Lei no corpo dela, se ela tiver uma boa índole. Ela pode até começar com má índole, ela diz "- Ah, eu vou fazer isso, eu vou ficar todo poderoso"... Quando ela começar a por a Roda da Lei, que começar a purificar a mente dela, ela altera a natureza, a natureza dela muda. Ninguém acompanha a Roda da Lei com má índole.

Qi-OM - 6

A Roda da Lei

Hoje eu gostaria de passar um conceito muito importante do Caminho da Consciência. Não é importante apenas aprender a fazer os exercícios que nós estamos ensinando para refinar a mente e purificá-la, possibilitando a nós irmos além da nossa própria mônada, o conjunto de mentes que constitui a nossa manifestação aqui na natureza, aqui nesse mundo da forma. O planeta Terra é um dos planetas exilados, exilados da ordem maior da vida, exílio este voluntário, em que os seres conscientes não permitem que passe pela sua mônada a consciência plena do seu Eu Sou. Apenas uma pequena parte de nossa consciência se propaga em nossa mônada.

Quando um ser aqui da Terra, encarnado aqui ou que viva no astral aqui da Terra, na condição de desencarnado, quando esse ser alcança a harmonia do movimento da vida em sua mônada, ele deixa de ser exilado, mesmo encarnado aqui, ele deixa de ser exilado e passa a se tornar um ser que vive em perfeita comunhão com a consciência coletiva. Nós vamos falar hoje um pouco sobre essa consciência coletiva. É um conhecimento que é pouco disseminado em nossa realidade física em

nosso mundo, visto que a sua raridade é enorme, raridade daqueles que vivenciam a realidade da consciência coletiva, em função do exílio espiritual no qual se encontra a maior parte dos habitantes do planeta Terra.

O Caminho da Consciência é simples entendê-lo, em alguns casos difícil vivenciá-lo, mas possível. Chegou o nosso momento de sairmos do exílio, de nos ligarmos à grande família espiritual, não nos vemos mais como estranhos, apenas como manifestações que diferem em função de características, mas que provêm do único Sol Central, nosso Eu Sou. O Caminho da Consciência é o caminho que a consciência faz ao propagar-se do Eu Sou, pela mônada, e pelas mônadas, todas as mônadas, o caminho de ida e de volta, esse é o caminho da consciência.

Mas nós precisamos não apenas intelectualizar um conceito, mas aprender a viver este conceito. A realidade é construída pela nossa percepção da realidade, não por ela em si. Cada nível de consciência tece à sua volta uma realidade. Quando esses níveis se afinizam e se complementam, interagem numa realidade maior. Essa realidade maior que nós precisamos encontrar para conquistarmos a felicidade que não dependa de prazeres. Toda felicidade que depender de prazer, ela é falsa, ela passa rapidamente. Toda felicidade que for ameaçada pelas dores, ela é falsa. A felicidade verdadeira não é ameaçada por nada, é imperturbável. É a felicidade em termos aquilo que não pode ser tirado, é a felicidade de não desejarmos aquilo que pode ser perdido ou ganhado, é uma conquista.

O Caminho da Consciência não se vivencia teoricamente. Da mesma forma que a água não passa por um rio teoricamente, só passa de fato, senão não é rio, o Caminho da Consciência ou se vivencia ele ou não se vivencia. Só que ele está além da razão, porque a nossa razão obedece certas características da nossa natureza momentânea. O Caminho da Consciência vai além da própria natureza, porque a consciência, ela entra na natureza, e ela sai da natureza. Nossa mente opera dentro da natureza, e a natureza possui leis, leis imutáveis.

A única coisa estável no mundo da forma são as leis que coordenam o mundo da forma. Essas leis são imutáveis, elas jamais deixam de existir, ou se alteram. Nós vamos hoje aprender um pouco sobre essas leis que compõem uma roda, e essa roda fica dentro de um rio de consciência, e esse rio de consciência põe essa roda em movimento. E quando essa roda se movimenta, todo o mundo material, todo o mundo da natureza se põe em movimento também, é movimentado.

Nós precisamos aprender sobre o rio da consciência, sobre a Roda da Lei e sobre sair desse rio e ir além dessa roda. Os seres mais evoluídos possuem grande poder. No entanto esse poder não provém tanto do nível dessas mentes, provém do rido da consciência e da Roda da Lei que esses seres conseguiram mover em si. Seres como Jesus, que conseguiram fazer coisas incríveis, viver um nível de consciência que transcendesse a ilusão desse mundo, seres como Buda, como Krishna e como tantos outros que se iluminaram neste planeta, todos esses usaram o poder da Roda da Lei para viver aqui nesse mundo e para realizar suas missões. Será que ainda não chegou o momento de nós desistirmos de viver sozinhos, isolados de uma ordem maior? Uma ordem que não é invisível, ela está sendo declarada a cada instante, mas nós não estamos com a mente devidamente preparados para perceber essa ordem maior. Nossa mente precisa estar preparada para perceber o que é declarado a cada instante, diante de nós.

Ainda mais, porque na época atual, quem não perceber essa ordem vai cair num desespero muito grande, e vai buscar culpados da sua própria infelicidade, fora de si, sem reconhecer que o verdadeiro responsável pela própria infelicidade é a própria pessoa, que criou, dia após dia, um mundo de infelicidade, através do desrespeito às Leis da Vida. Não é questão de nós sermos obrigados a respeitar as Leis da Vida, não é isso. A questão é: quem não respeita, é primitivo. Primitivo, exilado e entregue, não diria à própria sorte, mas ao próprio azar, que criou para si mesmo. Não importa em que área a gente tenha o nosso sonho aqui nesta vida, se é uma família, se é um trabalho, se é qualquer manifestação. Aquele que não obedece o movimento das Leis da Vida, da Roda da Lei, que eu vou explicar daqui a pouco, sofre!

Não importa que religião a pessoa pratica aqui, ou que não siga nenhuma religião. Mas as Leis, elas não escolhem religião, elas atuam em todos os seres, todos. Desde a pedra que nós estamos encima dela agora, dos átomos que compõem essas moléculas, até o Sol que ilumina a Terra, a constelação, a galáxia, o universo, todos esses seres estão submetidos às mesmas Leis. A questão é: quando se evolui, consegue colocar Leis Superiores em movimento, em nossa mente, e essas Leis Superiores podem neutralizar a ação de Leis Inferiores, e parece até que existem seres que estão acima das Leis da Vida. Nenhum ser está acima das Leis da Vida, por mais evoluído que ele seja, nenhum deles está acima.

No entanto, existem Leis que nós desconhecemos. Estamos ainda aprendendo sobre o Amor, que é uma das Leis mais básicas do universo... o Amor. E muito ainda precisamos aprender sobre tal Lei, Amar. Imagine outra que nossa mente ainda pouco refinada, sequer sonha a existência! Você é senhor do seu destino, no entanto suas escolhas estão condicionadas à sua natureza, à natureza que você já conseguiu até este momento. Vamos falar também um pouco sobre o livre-arbítrio. Vamos compreender algo sobre a nossa manifestação presente.

Nós agora, estamos aqui neste corpo físico. Presente neste ambiente, tem também espíritos, presentes em corpo astral, não em corpo físico. Não importa qual o corpo, ele oferecerá a mesma organização. Cada corpo é parte de uma mente. No caso, o corpo físico é parte da mente física. A mente física é uma das mentes que compõem nossa mônada. Nossa mônada é o que nos diferencia uns dos outros aqui nesse mundo.

Essa mônada tem evolução, a mônada evolui. Alguns a chamam de espírito, mas ela ainda não é o espírito. O espírito não evolui, mas quando nós chamamos a mônada de espírito, podemos dizer que o espírito evolui, porque estamos nos referindo, ao falar espírito, à mônada, que é o conjunto de mentes e de corpos. O corpo físico faz parte da mônada também. Porquê? Porque faz parte da mônada da mente física. O corpo astral faz parte da mônada também, porque o corpo astral faz parte da mente astral. O corpo mental faz parte da mônada também, porque faz parte da mente mental. Cada corpo se manifesta em determinada dimensão. No caso, o corpo físico se manifesta no plano físico, que é composto de várias dimensões. No caso, nós estamos atualmente saindo da terceira dimensão física, pra atingirmos uma dimensão mais avançada.

Esses corpos, eles fazendo parte das mentes, as mentes enfileiradas, uma em sintonia com a outra. A mente, em si, não possui consciência de existência. É através da percepção do Eu Sou que a mente se dá conta de que existe. Portanto, quando a mente percebe que existe algo além da própria mente, ela se identifica como mente. De início, esse conceito é um pouco difícil de se pegar. Quando a mente refina o suficiente, compreendemos esse conceito com grande facilidade. Mas essa facilidade... não pense que alguém vai te dar essa facilidade de compreensão. Essa facilidade é uma conquista sua! Ninguém terá o poder de te dar essa facilidade de percepção. Você pode não sentir nada, você pode não perceber nada além de sua mente. Mesmo um Serafim que se manifestasse na sua frente não conseguiria te dar esse poder. O Serafim está acima de Arcanjo... Jesus, por exemplo, é um Arcanjo, Buda é um Arcanjo... o Serafim está acima deles. Mesmo que um ser mais evoluído que Jesus, do que Buda, chegasse e fizesse de tudo, você não conseguiria compreender o que vai além da sua mente, se a sua mente não estivesse amadurecida o suficiente, evoluída o suficiente.

Porque, se mesmo mentes pouco evoluídas pudessem perceber o que está além, não teriam feito o que fizeram com os iluminados aqui na Terra. Não teriam perseguido e matado esses seres iluminados. Fizeram isso porque as suas naturezas não tinham condições de perceber o que estava além das possibilidades mentais desses seres. Eles fizeram o que fizeram por causa disso. E pensar que Jesus e os seres iluminados continuam trabalhando pelo planeta Terra, apesar de viver aqui seres em lastimável condição evolutiva, que se pudessem, destruiriam imediatamente esses seres de luz, caso eles viessem aqui. E, mesmo assim, eles estão trabalhando por esses seres. Dizem que é só Amor, mas não é só Amor.

Amor é o componente básico que movimenta esses seres a nosso favor, esses seres iluminados. Mas existe componentes mais avançados como, por exemplo, o nível de consciência, que eles não conseguem ver diferença entre nós e eles. Diferença ne-nhu-ma! Eles vêm em nós aquilo que nós ainda nem percebemos em nós. Eles já percebem! Eles estão além do próprio tempo. O tempo está condicionado dentro da mente. Se você sai da mente, você não está mais condicionado ao tempo, você está além do próprio tempo. E quando alguém nos olha com olhar que vai além do próprio tempo, o que esse ser vê? Vê o que realmente somos, e não aquilo que nossa mente, em movimento constante, evolutivo, apresenta. Só se enganam com as aparências, as mentes ainda primitivas, pouco evoluídas. Mas quando a mente consegue purificar de maneira tal que o rio de consciência consegue circular pela mônada, vindo do sutil pro denso e do denso pro sutil, não se deixa mais iludir pelo sonho de que nós não somos o Eu Sou, de que nós somos essas mentes fragmentadas, em corpos transitórios, em corpos frágeis e limitados.

Podemos ir além. Podemos ver a verdade, sentir a verdade, escutar a verdade, e perceber além dos nossos próprios sentidos, o que é verdadeiro, sem que ninguém diga "isso é falso" ou "isso é verdadeiro". Nós vivenciaremos esta realidade. Chega um momento em que a gente já não quer mais estar ouvindo coisas, a gente quer viver as coisas, a gente quer constatar por nós mesmos a verdade. Esse momento está chegando em nosso mundo, está chegando de maneira coletiva. Que o Conhecimento seja UM, que ele venha de dentro pra fora, que a consciência que já é UMA, essa consciência coletiva. Quando todos os seres percebem a mesma verdade, sem que ninguém diga um pro outro a verdade: essa é a consciência coletiva. É uma consciência maravilhosa. Quando você conseguir ver, no outro, você, e quando o outro conseguir ver, em você, ele: essa é a consciência coletiva.

É onde nós assumimos a nossa condição de irmandade da luz, pedaços uns dos outros, seres mantidos, sustentados pela mesma percepção de existência, de Eu Sou. Quando você para e sente que você é você, e não o outro, na verdade é a mesma sensação que o outro tem, que ele é ele, não é você. É o mesmo Ser se olhando por muitos olhos, se escutando por muitos ouvidos, e se sentindo através de muitas almas, de muitas mônadas. As mônadas são diferentes, porque é característica do mundo em que nós vivemos, essa diferença. Mas o que sustenta a percepção de que É, é de uma única fonte inalterável, o nosso Eu Sou.

O Rio da Consciência é a consciência plena, que está além da própria mente, que está além da própria mônada. Quando uma pessoa recebe um dinheiro extra, fica muito contente porque vai poder comer comida mais gostosa, trocar de carro, comprar outra casa, ou fazer uma reforma na casa, ou vai poder passear, ou vai poder fazer aquilo que sonhava... fica muito feliz. Essa felicidade provém de um envolvimento com o corpo, um envolvimento tão grande que a pessoa esquece que ela está além do próprio corpo, e só fixa sua atenção no corpo. Há uma lei de equilíbrio de polaridade.

Essa lei de equilíbrio de polaridade impõe uma coisa que alguns podem até se revoltar, mas, antes da gente compreender o papel amoroso, justo e sábio das Leis da Vida, é comum a revolta, mas depois que a gente compreende não há mais revolta. A lei de compensação de polaridades faz com que, a cada prazer, uma dor virá para compensar o prazer, e a cada dor, um prazer virá para neutralizar aquela dor. Porque o nosso Eu Sou é neutralidade completa, e a nossa mônada, ela tenta se tornar idêntica ao nosso Eu Sou. As nossas mentes evoluem para se tornar um reflexo fiel do Eu Sou. Jamais ela conseguirá ser o Eu Sou mas, na tentativa, ela se tornará um reflexo muito fiel do seu Eu Sou, uma imagem do Eu Sou. Mas não o Eu Sou, uma imagem muito semelhante do Eu Sou, mas jamais será o Eu Sou.

Podemos dizer, com todas as letras, que a mente jamais será Deus, jamais, porque nós estamos dentro de Deus, não Deus dentro de nós. Da mesma forma que este auditório está dentro do espaço, e não o espaço todo dentro desse auditório. Nós não estamos com Deus todo dentro de nós, nós estamos dentro dele, como no útero de Deus. Mas Ele está além de nós mesmos. É Ele que fecunda a vida aqui, e é Ele que tira a vida aqui... e fecunda novamente, e tira novamente, com Leis Eternas e Estáveis, que põem essa massa, que nós chamamos de matéria, que tem características de

naturezas as mais diversas, em movimento. Na verdade, nós somos bolinhas dentro de um chocalho em movimento. O chocalho são as Leis da Vida, e nós somos a natureza. As Leis da Vida sempre pondo a natureza em movimento, sempre pondo em movimento.

Tenta parar... você não consegue! Tenta parar... a Vida te colocará em movimento. Uma força maior chegará e te colocará em movimento, sempre! Mesmo que você não pudesse desencarnar... só quando você tivesse um dia, você iria decidir: "não quero mais esse corpo, quero ir além!"... mesmo não precisando morrer, você ia querer morrer. Mesmo depois de milênios ou milhões de anos em um corpo, porque aquele corpo não teria mais atrativo. A Evolução não permite a estagnação, jamais! A Evolução é a Lei principal, que não permite a estagnação, não permite que ninguém estacione. Tudo na vida é movimento. Você só se manifesta se tiver movimento, se você não tiver movimento, você sai do mundo manifesto e vai para o imanifesto, sai da mônada. Isso que você chama de consciência, vai além da mônada. A consciência vai além das mentes.

A consciência é como luz. A luz, quando incide na mente, a mente adquire consciência de que existe. Tem aquela frase, né: "Penso, logo existo"... Mas nem todo aquele que existe sabe que existe. É comum seres existirem e não perceberem que existem... eles simplesmente existem. Quando um ser percebe que existe, ele analisa o que está além da existência e o que está na existência, esse ser está consciente. A consciência vai além da própria existência. Mas para quê isso serve, conseguir ir além da própria existência?

Quando uma natureza ainda pouco refinada sofre, se você conseguir se colocar acima da sua própria natureza, você não sofrerá, porque o que te dá a percepção de que você é está além da própria natureza. Você não sofrerá. Você pensa que pra você não sofrer, você nunca precisará viver a doença? Você pode estar doente e não estar sofrendo absolutamente nada! Você acha que pra você não sofrer, tudo o que você quer tem que acontecer? Muitas vezes, coisa que a gente não queria acontecem, e se a gente conseguir ir além da própria mente, a gente não sofre.

Já chegou o momento de a gente não tentar consertar, com paliativos, a vida da gente. É só a gente mergulhar fundo em nós mesmos, e nós nos tornarmos conscientes de nossa condição divina, irmos além da nossa condição humana, mas sem violar a parte humana que há em nós. Nós estamos além disso, isso está em nós, e não nós nisto. Isto, que eu falo, é esta mente, esta mônada, este corpo que você está vestindo agora. O mundo em que nós vivemos é contaminado com inconsciência coletiva. Eu falei de consciência coletiva; nós estamos num mundo altamente contaminado por inconsciência coletiva.

A inconsciência coletiva nos estimula a nos tornarmos cada vez mais inconscientes. Só que aí surge um problema: as Leis Evolutivas não permitem estagnação. As mentes são como o leito de um rio, só que o leito do rio está vazio, não tem água, a água da consciência... não existe. Porquê? Porque o leito do rio foi-se enchendo de coisas que não era água... de entulho. Esse entulho, vamos chama-lo de ignorância, vamos chama-lo de paixões sem sentido, inconsequentes, vamos chama-lo de inconsciência. Esse entulho sujou a mente física... o corpo físico faz parte da mente física. A mente física é feita de corpo físico. O corpo físico é feito de herança genética, de comida, de irradiações ambientais, as mais diversas... Mente física é feita de pensamentos, é feita de energia descondensada, prana, éter e outras tantas manifestações de energia, disso é feita a mente física.

Só que a mente física, quando se enche de desejos, de paixões, de ignorância, isso fica como entulho no rio da mente, e a água da consciência não tem como passar, e nós vivemos infelizes, porque nós não bebemos dessa água da vida, dessa água da consciência. Nós não nos tornamos conscientes de quem nós somos verdadeiramente. Nós apenas ficamos inconscientemente conduzidos pela natureza da nossa mente, nós não vamos além da natureza. E a natureza de nossa mente, inicialmente é uma natureza primitiva, uma natureza muito limitada, muito ainda selvagem.

Imagine: a mente física junto com a mente dos corpos astrais, junto com a mente dos corpos mentais, formariam este rio. Este rio faz uma curva, formando um círculo. A energia fica sempre em movimento, sempre em movimento na nossa mente, sempre. Só que quando esse movimento cai em desarmonia, a nossa mente sofre, aí cai de uma encarnação sofredora em outra encarnação sofredora, em outra encarnação sofredora, e a gente começa a acostumar com o sofrimento. E aí começa a ter níveis de sofrimento... o pequeno sofrimento a gente começa a ver como prazer. Quando a dor não está insuportável, quando só está uma dor, é boa. Quando a dor está insuportável é ruim; quando a dor está suportável é boa. A gente acostuma com a própria dor, e vicia nela!

Por incrível que pareça, o ser humano da Terra é viciado em sofrimento. Tem gente que se não sofrer durante o dia, ao menos um pouquinho, chega no final do dia com aquela sensação de que esqueceu o guarda-chuva em algum lugar... está faltando algo. Quando vivencia uma dor menor, fica desconfiado, com medo de que a dor maior esteja esperando lá atrás da curva, assim, com um pedaço de pau enorme, batendo na mão, com um A gente pode sair desse pesadelo, pode! Mas vamos ter que escapar! perceber se a nossa natureza já está preparada para isso. Aquele que a natureza estiver preparada, consegue, aquele que a natureza não estiver no ponto, não consegue.

A mente está subordinada ao tempo, e o tempo refina a mente junto com as Leis da Vida.

Quando nós refinamos a nossa mente, nós limpamos o entulho de dentro do leito do rio, nós limpamos esse entulho. Esse entulho se chama ignorância, paixões, primitivismo. Quando nós removemos esse entulho da mente, a água da consciência, o rio da consciência começa a fluir. Simultaneamente, quando nós refinamos e purificamos a mente, nós construímos na nossa mente a Roda da Lei.

Para quem já viu um moinho d'água, é parecido com um moinho d'água. Porquê? A roda do moinho está dentro d'água... a água vem e põe a roda em movimento. A roda, em movimento, ou faz uma pedra de moinho ficar em movimento, ou um gerador de energia elétrica ficar em movimento, e gera a vida, a energia. Aquele que não tem a Roda interna, na mônada, em movimento, que não compõe uma Roda... não é bem compor... é deixar que a Roda da Lei entre... ela já existe... deixar que ela entre na mônada. Ela já existe, ela faz parte das Leis da Vida, que são imutáveis. A Roda da Lei sempre vai existir, e sempre existiu, no mundo da forma, ou no mundo da natureza, este que nós vivemos.

Amor é um raio da Roda, como uma roda de bicicleta. Se você arrancar os raios da roda de bicicleta, você não dá conta de andar de bicicleta, porque a roda fica assim, ó... Se você arrancar vários raios, tenta andar na bicicleta... a roda vai ficar assim... Se você arrancar muitos, cai. Os que estão na roda são fracos demais para, sozinhos, sustentarem seu peso sobre a bicicleta. Por isso a gente vê muita gente boa sofrendo. Mesmo tendo algumas virtudes, que seriam Leis dentro da pessoa, mas ainda são insuficientes para aguentar o peso que a vida dessa pessoa tem sobre essa Roda. Precisa ter mais raios nesse aro para poder, a Roda, ter força suficiente para sustentar bem o peso, o peso da vida.

Amor é um raio da Roda; Justiça é um raio da Roda; Sabedoria é um raio da Roda. Amor é um raio com a força de outros sub-raios. Eu vou dar um exemplo de um dos aspectos muito importantes para refinar e purificar a mente: Caridade. Sem Caridade, um ser não consegue purificar a sua mente, não consegue. Caridade, fazer algo de bom pelo próximo, algo de harmônico pelo próximo, algo que torne o próximo harmonizado, feliz... felicidade real, aquela que não se perde, aquela que sempre estava ali... você só fala "- Ó, você tem uma fortuna dentro do bolso e está passando fome... enfia a mão aí, acredita em mim, enfia a mão aí!"... Aí a pessoa enfia: "- Oh... meu Deus, isso aqui vai dar pra eu comer para toda a eternidade, não vou mais passar fome!". Essa é a Caridade, quando você ajuda alguém a conquistar a felicidade real, que não passa, que não acaba. Mas só dá, aquele que tem. Todos nós temos mas não sabemos que temos.

Nós temos toda a felicidade lá dentro de nós... ela precisa ser descoberta. O quê está encobrindo nossa felicidade? A sujeira que há na mente. Porquê há sujeira na mente? Porque é uma Lei da Natureza. A semente cresce dentro da sujeira! Até que um dia desabrocha fora da sujeira, brota lá fora, e aí cresce, cresce, cresce, e dá frutos.

A natureza é hierárquica... tem o embrião ali, em formação, o feto... o neném sai, vira criança, pequenininho, depois vai crescendo, vai virar adolescente, adulto, idoso... daí volta de novo... e a Roda sempre em movimento... Evolução... Mudança. Então, tentando remover a sujeira, porque ela não cumpre mais sua função. Mas nem todos estão prontos para remover a sujeira, porque antes de sair naturalmente da sujeira, não se deve mover, porque senão perde a fertilização da sujeira. O quê eu chamo de 'sujeira'? A ignorância é uma sujeira. Agora, você não pode esperar que um ser, que a ignorância ainda não cumpriu o seu papel na evolução desse ser, que ele abandone a ignorância. A ignorância surge para isso...

Tudo tem o seu tempo certo... nem antes nem depois. A Lei tem o seu próprio movimento. Você acha que você evolui porque alguém fez algo por você? Mesmo que ninguém faça nada por você, você evolui! A questão é que aquele alguém que fez algo para você, ele simplesmente cumpriu sua natureza, ele seguiu suas características, suas tendências naturais.

O Rio da Consciência é despretencioso. Ele não deseja salvar ninguém, porque ninguém precisa ser salvo. Ele faz o bem por Amor e não por obrigação. Nunca a gente é obrigado a fazer nada... ele faz porque Ama. Uma árvore não dá uma flor por obrigação, ela dá uma flor porque é natural. Na época certa a flor surgir, e o fruto surgir. O ser humano é do mesmo jeito. Pessoas são boas e pessoas são ruins porque está na época de ser boa, ou está na época de ser ruim. No início é ruim, depois é bom! É uma Lei da Natureza. A questão é: enquanto está na época de ser ruim, o sofrimento vem, sempre. Quando chegar a época de ser bom, a felicidade virá sempre.

É importante que cada um de nós nos perguntemos: a nossa época, agora, é de ser bom ou ainda é de ser ruim? Se ainda for de ser ruim, o sofrimento está com o tacaieiro nos esperando pra dar na cabeça da gente. Mas não fuja dele não, ele é o moinho que tritura a semente, transformando em farinha, pra ser alguma coisa útil pro mundo. Não negue a dor. Quando ela é inevitável, que seja recebida com dignidade e com a consciência de que ela cumpre um papel. O leite, quando vira coalhada, pode não gostar, mas é mais valorizado por alguns como coalhada do que como leite! É mais valorizado, por outros, como queijo do que como leite... é mais valorizado. O ser humano também. Quando, num momento, não pode ser feliz, se ele consegue se aceitar com tranquilidade, da própria infelicidade momentânea, já começa a descobrir a felicidade real, que está além de aparências.

Nossa... a gente vê, muitas vezes, um belo ser humano, de beleza angelical, desrespeitando ao máximo o corpo e, depois, pagando tristemente esse desrespeito, com muita dor. Nosso corpo não é um parque de diversões, é uma escola onde a gente edifica a nossa evolução, onde a gente recebe mais luz pro nosso espírito. E quem não aprendeu essa lição, vai ter que repetir muitas, muitas, muitas, vezes. Vai para o fundo do poço muitas e muitas e muitas vezes. Como nós somos inesgotáveis, estamos além da própria natureza, jamais iremos acabar, exaurir, e a natureza irá se refinar, refinar, refinar, refinar, até que nós não vamos mais buscar as manifestações mais primitivas da natureza, vamos buscar as manifestações mais elevadas, onde não existe essa dor que nós experimentamos aqui, esse sofrimento que nós experimentamos aqui. Precisamos nos colocar acima dessa natureza, mas pra isso, precisamos nos harmonizar com essa natureza.

Amor, é a pedra fundamental das Leis da Vida, nessa natureza. Uma pessoa que ama, tem respeito. Se ela tem respeito, ela tem consideração pelo próximo. Ela considera todo ser humano digno de se ter em conta, de direitos iguais, de necessidades semelhantes... isso é consideração. A consideração faz compaixão. Compaixão: desejar que todos estejam bem, isso é compaixão. Quando você vê o mundo nesse sofrimento e fica indiferente, você não possui compaixão. Sua natureza ainda

não se refinou ao ponto de ter compaixão. Mas quando você vê alguém sofrendo, e é como se fosse você sofrendo, você tem compaixão. Naturalmente que você pode sentir aquele sofrimento de uma maneira diferente, mas a gente sabe que ele é sofrimento, e que não é bom. É bom pra amadurecer o primitivo, mas uma vez que já amadureceu, não cumpre mais o papel, precisa ir adiante. É uma Lei da Evolução.

Enquanto o desejo de bem ao próximo ainda fica só no sentimento, aí é compaixão... quando se torna ação, se transforma em caridade. Caridade é compaixão transformada em ação, em atitudes, isso é caridade. Mas tudo tem um princípio... O princípio é o Amor, depois é o Respeito, a Consideração, a Compaixão e a Caridade... aí vem a ação. Sem essa ação, a gente não consegue ver o outro como parte de nós, e precisamos ver o outro como um pedaço de nós, porque senão sempre viveremos infelizes.

Falta de caridade, faz um problema aqui nesse nosso mundo. Toda vez que uma pessoa vai fazer alguma coisa e ela não tem caridade, o pensamento que motiva ela é: "- O quê eu vou ganhar com isso?"... "- Em quê vou me dar bem com isto?". Quando alguém não tem caridade, quando vai fazer alguma coisa, o combustível é essa idéia "- O quê vou ganhar com isto?". E aí, esta idéia colocada em ação, faz um problema, pra si mesmo e pros demais seres à sua volta, que não é brincadeira. Faz problemas afetivos, familiares, profissionais, materiais, culturais, sociais, espirituais, cármicos, energéticos, que não é brincadeira! E quem é que faz isso? O egoísmo. E o egoísmo é motivado pela inconsciência, pela ignorância, pelas paixões desenfreadas, e tudo isso suja a mente.

É preciso remover essa sujeira, que aí o Rio de Consciência vem, propagado do Eu Sou... Não é o Eu Sou que cria o Rio da Consciência. O Rio da Consciência não é criado pelo Eu Sou. Apesar da consciência existir além da mente, mas ela só se transforma em consciência dentro da mente. Além da mente, a consciência não é consciência. Porque algo só existe dentro da mente... fora da mente nada existe... mas É. Isso sempre dá dor na cabeça da gente, de início, porque a gente tenta raciocinar, e não se compreende isso pelo raciocínio, se compreende isso só sentindo. Eu não digo que é nem pela Fé que se compreende isso. A Fé ainda está no mundo da mente... precisa sentir.

Mas o que é sentir... é um friozinho, um calor? Não. Por exemplo, tem pessoas que, se perguntarem pra elas: "- Você acredita que Deus Existe?"... aí a pessoa fala: "- Acredito!"... "- Mas você tem certeza que Deus existe?"... "- Tenho!"... "- Mas espera aí... alguém já provou pra você que Deus existe, provou fisicamente, o comprimento, a largura, a espessura, a temperatura dEle?"... Porque as pessoas acham que tudo tem que ser provado materialmente... A pessoa sente que Deus existe... isso é uma sensação. Não é uma sensação de sentidos, é uma sensação na alma, no espírito!

Qi-OM - 7

Continuação de "O Caminho da Consciência"

Eu quero rever um pouco das técnicas anteriores e dos conceitos e conhecimentos. Em breve as sete técnicas serão passadas, mas é muito importante que o conceito seja apreendido, tão importante como as técnicas; visto que as técnicas tem uma função de refinamento e purificação, no entanto, elas, em si, não proporcionarão a necessária transcendência da mente e da própria mônada.

O Caminho da Consciência é algo simples. Nós temos uma mônada composta com mentes astrais, mentais, físicas - e geralmente físicas - mas muitos seres têm muitas mentes físicas. Tem seres que reencarnam, simultaneamente, em mais de um corpo físico, esses seres possuem mais de uma mente física. Da mesma forma que é natural nos manifestarmos em mais de um corpo astral, também alguns seres se manifestam em mais de um corpo físico.

Quando nós estamos refinando a nossa mônada, nós possibilitamos que o rio de consciência propague a partir da percepção do EU SOU e passe por toda a nossa mônada, dando-nos plena consciência do que somos e compreendendo e transcendendo a natureza do que nós estamos. De início, tais idéias podem parecer muito abstratas ou até mesmo inconsistentes visto que uma mente - ainda muito contaminada com a natureza dessa cultura e do próprio meio em que nós vivemos - pode não ter a necessária sensibilidade para perceber, para sentir, para compreender o EU SOU.

Como nós falamos na aula anterior, há coisas que não existem mas são. É difícil num mundo conduzido pelo viver, pelo existir, irmos além da própria existência. Mas chegam certos momentos em nossa vida, que todos os referenciais que temos - para evitarmos a dor, o sofrimento, a agonia - não são suficientes. Nesse ponto, nós precisamos ir além de nós mesmos, além do que estamos. Só que a nossa natureza pode nos restringir ir além do que estamos.

Uma pessoa nasce, herda tendências, possibilidades e limitações. O meio ambiente incute em nós uma cultura que, geralmente, nos restringe mais ainda a percepção do que vai além do corpo, e até mesmo o corpo não é muito sensível para perceber até mesmo as coisas materiais. Quando nos desenvolvemos, nós conseguimos mais resultado, mas esse desenvolvimento não é para se tornar alguma coisa, é simplesmente para descobrir o que nós já somos.

Antigamente, nosso trabalho era direcionado a aprimorar a mente. Agora, ele não mais é direcionado a aprimorar a mente, ele é direcionado a remover da mente aquilo que bloqueia a percepção de nós mesmos. É para liberar a mente. Liberar ela daquilo que a restringe, a contamina com inconsciência, com ignorância e com paixões desenfreadas e incontroláveis.

O mundo à nossa volta, apesar de sua constante mutação evolutiva, a mudança constante que nós sabemos observar, mas não é o mundo a nossa volta que é responsável pela nossa felicidade. Nós podemos passar por coisas que, num estado de pouca consciência, sofremos; num estado de maior consciência, não sofremos. Alguém que esteja em paz, pleno, feliz, não precisa buscar nenhuma religião, nenhum conhecimento, nenhuma filosofia, nenhuma ciência; não precisa buscar nada, já tem tudo que possui: a consciência de que o que tem não pode ser tirado e o que pode ser dado, é falso. Essa pessoa está no estado de paz completa. Ela recebe a natureza com naturalidade. Quando as coisas estão boas, ela usufrui sem envolvimento, sem ser arrebatada. Quando as coisas estão ruins, ela experimenta sem repulsa, sem revolta e sem ser manipulada pela aparência daquela situação. Vê com outros olhos, outro pensamento, outro sentimento a mesma situação.

Nós precisamos nos refinar um pouquinho mais para compreendermos a natureza à nossa volta. Nossa mente, se estiver muito cheia de coisas perturbadoras, nos tirará a clareza de pensamento necessária para podermos compreender o que está além de nossa própria mente. Quando nós conseguirmos um pouco de refinamento e purificação de nossa mente, nós aceleramos a evolução de nossa natureza e aí, compreendemos porque as coisas são como são. Uma vez compreendendo, não há revolta, não há medo, não há ansiedade, não há preocupação, não há tristeza, não há frustração. Tudo aquilo que assombra a nossa existência aqui é evitado quando nós removemos a ignorância de nossa mente. Só que, para removermos, precisamos compreender certas leis: são os conceitos de refinamento e purificação da mente e transcendência da mente. Esses conceitos, eles são importantes. Os conhecimentos estruturam as técnicas e os conceitos.

Vou dar um exemplo de um conceito - conceito muito importante - não existe aquilo que nós chamamos de livre-arbítrio, existe escolha natural. O ser humano tem um poder de escolha restrito às características de sua natureza. Se nós compreendermos esse conceito aplicado a nós mesmos, à nossa vida, ao nosso dia-a-dia e ao próximo, nós já vamos harmonizar demais a nossa vida, demais mesmo; porque não haverá culpa, não haverá condenação, julgamento. Esse conceito, ele é muito importante.

Outro conceito: leis superiores neutralizam leis inferiores. É um conceito muito importante de assimilarmos, leis da natureza.

Mas vamos para o terceiro conceito, também importante: para estar acima das leis da natureza é preciso transcender a própria natureza. Não existe nada além da natureza. O que que nós chamamos de natureza? Tudo que existe é natureza e é organizado dentro da mente. Veja a mente como uma cidade. Veja as ruas, as casas, como natureza dentro da mente. Existe a micro-mente - a mente do microcosmo - e a mente do macrocosmo. Quando nós queremos ir além da própria natureza, precisamos ir além da mente. Além da mente não existe natureza, na verdade não existe nada, só que esta não-existência não quer dizer que não exista o EU SOU.

Imagine uma coisa que sustenta a existência, sustenta a vida mas não é vivo e nem é existente. É difícil a gente raciocinar, muito difícil. Você fala: "gente, mas como essa pessoa fala uma coisa dessa? Há algo além da própria existência, além da própria vida?" Há. A humanidade da Terra está na fase em que muitos seres podem ir além da própria mente. Esses seres, eles deram um grande salto em sua evolução, mas isso não foi escolha do livre-arbítrio, isso foi escolha natural. Aquele que não estiver no ponto de dar esse grande salto - por mais que tenha acesso aos conhecimentos, aos conceitos e técnicas - não conseguirá fazer.

Toda vez que a gente vai fazer os exercícios, a energia de ignorância que há - os Hindus chamam de energia tamásica: uma energia letárgica, de inércia, de preguiça, de comodismo, de tudo que é imóvel, fechado e escuro, sem luz - ela sabota a prática. E se a natureza da mente em questão não estiver suficientemente refinada, a mente terá a impressão de que tenta levantar um peso maior do que ela suporta. É um peso que está acima dela, ela está querendo levantar para tirar de cima dela. Então, imagine se colocar alguém deitado e colocar uma pedra muito pesada sobre essa pessoa, uma grande pedra e pesada sobre essa pessoa. Ela não vai dar conta de levantar. O tempo desgasta essa pedra. O tempo corrói essa pedra.

Os seres que não estiverem amadurecidos o suficiente, não conseguem ver a pedra num peso que é suportável removê-la de cima. Nós estamos querendo dizer que este método pode ser aplicado por pessoas que sigam qualquer religião, qualquer filosofia, não há restrição de religião. Mas a pessoa que a mente não estiver evoluída o suficiente para começar a aplicar o método, não conseguirá: começa a fazer as técnicas, e a indisciplina vence, a preguiça vence, a inércia vence e aí não obterá resultados. Os resultados, eles vêm como conquista, não como intelecto. Conquista pela prática e a prática não é apenas dos exercícios, é dos conceitos.

Conhecimento teórico nós não praticamos mais. Conceitos que se aplicam ao cotidiano são aplicáveis e o exercício também é aplicável. Não adianta querer, perceber e compreender algo mais do que sua capacidade momentânea lhe permite, se frustrará ao não compreender; mesmo porque, lógica só funciona dentro da mente. Coisas referentes a fora da mente, lógica não trabalha com essas coisas, só trabalha sentimento. Sentir Deus é uma conquista. Sentir você mesmo é uma conquista. É uma conquista não do intelecto, mas do coração, do amor. O amor é o componente fundamental. Quem não tiver amor, não consegue nada.

A nossa próxima técnica – não hoje, na próxima aula possivelmente passemos à próxima técnica – chama-se "O Despertar do Chakra Único". É a quarta e última técnica de refinamento do corpo. As demais três técnicas que compõem as sete técnicas do "Caminho da Consciência", as três técnicas finais, elas são para refinar a mente descondensada ou pensamento, sentimento e energia sutis. As quatro técnicas iniciais visam refinar a mente condensada. Eu não digo refinar o corpo físico, porque ela não se restringe apenas ao corpo físico. Nós estamos fazendo um trabalho de refinamento e purificação de nossa mônada.

A mônada é um conjunto de mentes ou de corpos. A mônada é composta de corpo físico, astral, mental. Nós estamos refinando a mônada. Quando se faz o exercício, o seu espírito - chamado

espírito por alguns ou corpo astral ou perispírito ou psicossoma, não importa que nome dê – ele estará sendo refinado também. Quando você sonhar sonhos lúcidos – chamadas projeções astrais – você perceberá que estará todo poderoso lá do outro lado. Você não vai mais voitar, você vai pensar e estar no outro lugar sim, porque? Porque aquilo que fazia inércia, que fazia você se arrastar em voitações curtas, não existirá mais. Você criará energias novas, de alta frequência vibratória. Você terá uma percepção da realidade muito maior fora do corpo do que tinha antes. A mente ficará mais clara, lúcida, consciente.

Por isso, não pense que esse trabalho que nós estamos fazendo - de refinamento, purificação e transcendência da mente – restringe-se apenas à mente física, a mente que compõe também esse corpo - que é composta também desse corpo - nós estamos trabalhando a mônada. É conquista para todas as encarnações futuras isso que nós estamos fazendo aqui, é um tesouro eterno. É algo que não tem preço. Eu costumo falar para os meus alunos do curso nível 2 – o curso do nível 2 é pago financeiramente – que eles não pagam o curso, porque o curso não tem preço. Eles pagam é minha moradia, meu transporte, é isso que eles estão pagando.

Não tem como você colocar preço em evolução. Você põe preço naquilo que é produto da matéria. Você não põe preço naquilo que é produto do espírito, da evolução, não dá para se colocar. É mais difícil do que uma obra de arte, que é única e, muitas vezes, de um artista que já morreu. Você não tem como estimar quanto aquilo ali vale porque não se tem preço. Quando você entra em harmonia com o Cosmo, a roda da lei é criada em você e você entra em completa harmonia com o movimento da vida, isto não tem preço.

Quando você consegue ir além da própria natureza e sentir e perceber o seu EU SOU - que é o sol único que brilha e sustenta a vida de todos aqueles que vivem, isto não tem preço. Esta cultura capitalista sem alma, costuma querer colocar preço em tudo, nisto não tem como pôr preço; porque isto vai muito além da nossa cultura, muito além desse corpo. Isso opera a criação e dissolução dos mundos, isso vai além dos próprios mundos.

Sidarta, Gautama, Krishina, Jesus - e outros tantos Iluminados - vieram nos ensinar a entrar em paz com a natureza através do amor, nos harmonizarmos uns com os outros pelo amor, pela justiça; outros, pela sabedoria e isso tudo para estarmos em paz com a natureza. E outros, esses mesmos seres - também a um nível mais esotérico, mais profundo - nos ensinaram a transcender a própria natureza, a própria vida, a própria morte. Está na era de despertarmos, está na época certa.

Nossa cultura não sobrevive mais na época atual. A consciência está despertando. Chegou o momento de uma nova cultura ser implantada. Uma cultura que venha através da expansão da consciência, onde cada um não precisará ter regras impostas; a consciência irá, naturalmente, obedecer as regras da natureza, as leis da natureza. Nossa cultura atual nos obriga, muitas vezes, a nos escravizarmos a uma burocracia, que torna uma vida leve extremamente pesada.

Viver é muito fácil. Olhe os pássaros: cada um tem a sua casa, não paga aluguel nem tem que ficar fazendo empréstimo na Caixa e pagar o resto da vida e não se apegam também a seus galhos não: ficou quente aqui, eles voam para um lugar que o clima está ameno; ficou frio, voam para outro lugar que o clima ficou ameno. Eles são seres tão pouco inteligentes, comparados com o ser humano; tão pouco conscientes, comparados com o ser humano, mas ao mesmo tempo aquilo que nos eleva, nos escraviza: nossa inteligência, nossa complexidade, enquanto ela não entra em harmonia com as leis da vida.

Precisamos nos libertar desses condicionamentos culturais, porque senão, seremos como estamos sendo: reféns do medo. Já imaginou você acordar, respirar, encher o pulmão de ar e pensar: "Meu Deus, como é bom viver! Como é bom estar aqui! Como é bom compreender o porque de tudo! Como é bom não ter dúvida sobre nada! Como é bom aceitar aquilo que vem com naturalidade, sem expectativa! Como é bom exteriorizar minha natureza e percebê-la se refinando e evoluindo,

tornando-se cada vez mais harmônica com a própria vida!” Qualquer conhecimento diante disso se torna ofuscado pela luz que a consciência, que o amor, que o bem-estar - bem fundamentados - produzem em nós, tudo é ofuscado.

Não existe mais essa coisa de certo e de errado. De quem está com a razão e de quem não está com a razão. Isso é tudo coisa da ignorância, quando a gente começa querer argumentar com o outro “ah não, o que eu sei é melhor do que o que você sabe”. Só faz isso quem ainda está muito imerso na ilusão, na ignorância. Nós já somos maravilhosos, nós já somos plenos, nós já somos tudo; só precisamos descobrir que somos multi-trilionários, espiritualmente falando.

Quando nós acordarmos com esse estado de espírito, com certeza, não iremos mais querer dormir e aí, nunca mais dormiremos. A gente dorme é porque a gente não suporta a dor. Na verdade, a gente não dorme, a gente desmaia toda noite. Durante o dia, a desarmonia é tamanha que a gente fala: “Meu Deus do céu, chegue logo a noite, não aguento mais, meu corpo está um bagaço, estou moído”.

Tem muita gente que vai dormir e diz: “tô moído”. Se não dormir, desagrega-se a mente. É, a gente dorme porque a mente está com tanta desarmonia, que se a gente não dormir, ela desagrega-se, se ela desagregar a pessoa morre. É, a pessoa, se estiver em desarmonia e não dormir, ela morre. Claro, pode-se ficar uma noite ou outra sem dormir, mas vai acumulando, depois de muitas noites ela morre. A mente dela não consegue se manter por causa da desarmonia.

Quando a mente começa a ficar em completa harmonia com as leis da vida, com a natureza, não precisa dormir. Só que, somente os mais evoluídos conseguem isso. Os animais não conseguem porque - apesar deles estarem, em algum caso, mais em harmonia do que muitos seres humanos - eles não tem a completa harmonia porque eles não têm todas as leis neles, as leis da natureza, eles têm algumas. O ser humano pode alcançar um número tal de leis em si mesmo - em sua mônada e mente - que gera uma harmonia tal que não precisa mais fugir, porque não existe dor, não existe medo, não existe agonia, não existe sofrimento; tudo isso acaba e aí não se quer mais dormir.

Dormir é um desmaio controlado pela natureza. Quando alguém é atropelado, por exemplo, ou sofre um impacto que se fere e a dor é muito grande, ela desmaia, ela não suporta; se ela não desmaiar, ela pode até morrer. Então, é um mecanismo de defesa do corpo, fazer a gente desmaiar para não morrer, porque a dor muitas vezes é insuportável. Graças a Deus que a gente desmaia, né? Que existe sono. Muitas vezes a pessoa está muito triste e ela vive dormindo, porque está muito triste.

Por isso, ao colocarmos nossa natureza em harmonia com a própria natureza externa, em harmonia com o movimento da vida, que são as leis da natureza, nós ficamos em paz. Ficamos em paz não é porque temos um carro ou uma casa ou porque as pessoas nos agradam, não. Ficamos em paz porque compreendemos a perfeição da vida, o amor da vida, a eternidade do EU SOU, a não-existência do EU SOU - mas ele é. Podemos chamar esse EU SOU de Deus, só que ele não é Deus apenas desse mundo, então, ele não é como deuses desse mundo. Ele é o Deus único, que sustenta tudo. É o Deus de Abraão - (risos) como o pessoal lá da Bíblia antiga falava - é o Deus único, é o mesmo Deus, é o que está além da própria criação.

Quando a gente começa a ir além de nós mesmos, nós percebemos que nós somos um e uma vez que a gente percebe que nós somos um, a gente começa a poder se refugiar no estado de paz. Quando a gente perde alguma coisa, geralmente a gente sofre porque a gente pensa que perdeu alguma coisa; mas quando a gente começa a dizer que o que realmente somos é o que não pode ser perdido, nós nunca perdemos alguma coisa, nunca. A natureza está em constante movimento, é impossível deter o movimento da natureza.

Esse movimento significa que constrói/destrói, constrói/destrói, constrói/destrói, constrói/destrói. Entre construir e destruir se mantém, por um breve momento, aquilo que foi construído e aquilo que será destruído. Se nós recebermos bem estas leis, a gente vive em paz. Então, de repente, imagine assim: existe aquilo que a sua natureza pode mudar e existe aquilo que você não pode mudar, nem

em você e nem fora de você. Se você teimar, tentando mudar aquilo que você não pode mudar, você gera sofrimento para você e para aqueles que estão à sua volta. Por isso, é necessário aprendermos a aceitar as coisas quando nós não temos o poder de mudá-las harmoniosamente.

Como é que seria mudar harmoniosamente? Mudar sem forçar. Precisamos aprender a viver sem fazer força. É um pouco difícil de compreender esse conceito, "viver sem fazer força". Não estou dizendo que aí é uma vida fácil não, não existe tal coisa, de difícil ou de fácil. Toda vez que nós forçamos estamos, sem perceber, desrespeitando leis da vida. Tudo na vida precisa fluir naturalmente, sem ser forçado. Você se dedica, você se aplica, você se aprimora, você tem determinação, persistência, mas não pode forçar. Esse ponto de equilíbrio vem só quando a mente se refina a um determinado nível: quando você não faz força para nada.

Mas não quer dizer que você senta e espera as coisas acontecerem, você continua fazendo acontecer, mas você faz acontecer sem se violar e sem violar os outros. Quando a gente faz força, a gente viola. Se você vai em um lugar e uma porta está trancada, você não deve pegar um pé-de-cabra e abri-la, ela está trancada por algum motivo. E se você não tem a chave, você não tem o direito de abri-la. Muitas pessoas tentam forçá-la, abrem ela à força, mas a pessoa não é digna de abri-la. Essa falta de dignidade de abri-la produz uma desarmonia muito grande na vida da pessoa, é aquilo que a gente chama de carma.

Por isso a gente vê a pessoa sofrendo por problemas de saúde, por problemas materiais, financeiros, por problemas sociais, familiares, porque tem forçado demais a vida, não deve forçar. Se você vai fazer uma caminhada, se você forçar demais as pernas, de início dói, depois dói muito, depois dói a um ponto que se torna insuportável e a pessoa cai sem poder andar, nem para poder procurar um lugar mais tranquilo para repousar; porque ela forçou demais as pernas. É tão lógico também não forçarmos demais a vida, em qualquer sentido.

Quando você percebe – eu não estou dizendo, como nós falamos, não existe facilidade nem dificuldade, mas muitas vezes tudo está dando indicio que a gente não deve fazer aquilo e a gente vai e faz, a teimosia gera muito atrito com as leis da vida, precisa ser evitada. Nada é difícil, nada é fácil, tudo é consequência natural do nosso estágio evolutivo. E o estágio evolutivo é uma característica de uma mente que tem um momento de surgimento nesse mundo e de desaparecer desse mundo. Nós precisamos descobrir qual o nosso nível evolutivo, quais as características de nossa evolução e procurar seguir tais características e aceitar a mudança.

As técnicas que nós passamos são para ajudar a acelerar a evolução da mente. Uma mente, quando primitiva, ela é muito suja, ela é muito bloqueada, ela é muito inerte. Quanto mais evolui, mais a mente se limpa e se movimenta. Mas o movimento flui harmônico, sem ansiedade, sem preocupação e sem pretensão. Nós temos muita pretensão, geralmente em nossa cultura. As pessoas têm pretensão de fazer isso, pretensão de fazer aquilo, de fazer aquilo outro; isso tudo escraviza a mente. A maior parte das mentes dos seres encarnados está completamente escravizada pelo desejo de fazer ou de não fazer alguma coisa, as pretensões.

Quando nós começamos a refinar a mente, esse conceito se incorpora à mente: despreensão. Mas o que seria despreensão? Quando um pé de manga dá manga, ele não deu manga por pretensão de dar manga. É porque ele era um pé de manga, então, pé de manga dá manga; é uma lei da natureza produzir manga. Agora, é pretensão de um pé de manga produzir abacate, goiaba. Então, muitas vezes a gente deseja fazer algo contrário a nossa natureza e aí a gente se torna infeliz.

Nossa natureza está em constante evolução e mudança, quer dizer que aquilo que nós fazemos também muda, mas deixa a mudança do que nós fazemos, ser uma consequência natural da mudança da natureza da nossa mente. Então, imagine uma pessoa que tem um vício, ela luta para vencer aquele vício e não consegue, se torna mais infeliz ainda do que a infelicidade que o vício já causa para ela. É infelicidade multiplicada: é a infelicidade que o vício provoca, a infelicidade de

não conseguir largar o vício e a infelicidade de reprimir o vício. Deixa apenas uma infelicidade: a do vício.

Quando a mente estiver evoluída o suficiente, a pessoa simplesmente não sentirá mais vontade, ela não fará força para largar o vício, ela não vai sentir mais vontade. Ela fala "não", de repente ela abre e "não, isso está fazendo uma coisa muito ruim comigo, não quero mais isso não". De início, o corpo dela está quimicamente ainda dependente daquilo, se ela conseguir refinar o corpo também - não só a mente descondensada mas a mente condensada, tudo ao mesmo tempo -, nem dificuldade ela vai sentir de largar, ela naturalmente larga.

Tomara que todos tenham compreendido porque eu falei que não se deve forçar, porque a evolução ela precisa acontecer naturalmente. Quando nós falamos que vamos acelerar a evolução, não quer dizer que isso não é previsto na natureza, isso é previsto na natureza. Há uma fase na evolução em que a natureza se refina lentamente, tem outra fase em que há a possibilidade dela se refinar rapidamente. Se alguém aqui estiver com a sua mente na fase evolutiva que pode ser refinada rapidamente, esses conceitos, conhecimentos e técnicas se tornarão o veículo, pelo qual, sua evolução poderá ser acelerada bruscamente; isso é previsto na natureza, isso não é artificial, isto é natural.

Não se force superar seus limites. Não se deve exigir que um jacaré... pô, eu sempre imagino a cena porque no astral existe assim, um surrealismo muito grande e, eventualmente, a gente vê alguns espíritos humanos com formas de animais fazendo coisas muito engraçadas fora do corpo. Uma das coisas engraçadas é um jacaré pular do barranco tentando pegar vôo. Lá no astral isso, em algumas circunstâncias, ocorre.

Em questão, o jacaré é um ser humano, cujo primitivismo mental fez plasmar o corpo astral na forma de um jacaré. Um jacaré não pode pegar vôo, ele tem que deixar antes de ser um jacaré para poder pegar vôo. Se você tenta ir contra a sua natureza, você vai estar forçando uma coisa que não precisava estar sendo forçada e vai perder tempo.

Você pode obter os mesmos resultados tranqüilamente ou obter resultados penosamente, a escolha é sua. Refine sua natureza, purifique sua natureza, que as conseqüências do auto-aprimoramento de se tornar melhor, vão vir através da sua natureza e não de você pensar "eu quero fazer isso mas eu sou muito primitivo para fazer isso mas eu vou tentar fazer". E aí, vai viver violando a própria natureza.

Então, a gente fala para não forçar para não violar, porque violência é violar a natureza. Quando alguém chega e agride outra pessoa - machuca, mata, rouba e faz coisas terríveis - essa pessoa está violando a natureza dela e a natureza da outra pessoa. Isso é a violência, violar a natureza, violar as leis da natureza. E uma pessoa só viola se forçar, por isso, evite essa coisa de se esforçar, é um caminho desarmônico.

Eu não estou dizendo para se acomodar. Você já imaginou, um lavrador escutou a palestra e falou: "O Aldomon falou que a gente não deve se esforçar, fazer força". Então, ele vai levantar a enxada: "Nossa, mas essa enxada está muito pesada! Se ele falou que não é para forçar, então eu não devo capinar. Então, eu vou deixar a enxada aqui, vou para casa ficar na rede, que alguma coisa boa vai acontecer". E o que eu falei não foi bem isso.

Se ele precisa capinar, ele deve se tornar mais poderoso para levantar a enxada, sem a enxada parecer um trator. Então, ele precisa o que? Remover a preguiça do corpo dele, a inércia do corpo dele, a letargia, a fraqueza do corpo dele para ele pegar a enxada e não sentir que a enxada é um peso; aí ele não vai estar forçando. Nós precisamos nos dedicar a refinar a nossa mente, ao invés de usar uma mente grosseira, primitiva para fazer o trabalho de uma mente mais evoluída.

A vida não é difícil, difícil é a gente tentar ir contra as leis da vida. Imagine o grão de milho lutando contra a roda do moinho. Ele não vai conseguir, ele vai virar farelo mesmo, vai virar só pozinho de

milho, vai virar fubá. Nós precisamos ficar em cima da roda, não embaixo da roda, mas para isso, esse convite de expansão da consciência, ele é feito tranquilamente, porque não tem expectativa aqui que ninguém evolua, porque eu sei que a evolução tem o seu próprio ritmo.

O que a gente faz é mostrar o caminho para a evolução da mente. Então, de repente, você pára e pensa: "Pôxa, o Aldomon está passando umas técnicas que dão muito trabalho fazer". Não dá não. Quando a mente ainda está muito cheia de energia de inércia, é trabalhoso, mas comece um pouquinho, esse pouquinho vai removendo a energia suja da mente e a leveza vai fluindo naturalmente. "Ah, eu trabalho demais, não tenho tempo", alguém pode levantar essa questão, "Eu não tenho tempo para praticar".

Deixe de assistir televisão, deixe de ficar muito tempo no telefone batendo papo, deixe de ficar indo a lugares inúteis. Que muitas vezes a pessoa, ela vai dez horas da noite para uma festinha e volta, muitas vezes, duas da manhã, e tem que trabalhar, e tem que levantar 6, 7 horas no dia seguinte; mas ela não gasta de dez horas da noite até meia noite, fazendo as técnicas para evoluir o próprio espírito.

Porque a natureza dela ainda é sintonizada com essa frequência de festinhas, de falar inutilidades, banalidades, vulgaridades e, em alguns casos, até bestialidades; porque a nossa cultura estimula isso. Uma parede feita de tijolos terá a característica dos tijolos. Uma mente feita de imagens, sons, palavras, pensamentos, emoções, sensações, atitudes, terá as características dessas atitudes, desses pensamentos, desses sentimentos. E essas características poderão restringir ou expandir a manifestação dessa pessoa em questão.

Quando nós desejamos agir de maneira diferente, precisamos mudar a composição daquilo de que nós somos feitos. A evolução da consciência é científica, não existe fé, não preciso ter fé. Eu não estou pedindo que ninguém tenha fé para refinar a mente. A fé, ela é usada para transcender a mente, não para refinar. Quando chegar na fase de transcender a mente, aí vai precisar ter fé. Mas quem tiver refinado a mente, terá evoluído a natureza de maneira tal, que terá naturalmente fé; não terá que forçar a barra em si mesmo para ter fé.

A fé virá, é uma consequência natural. Por isso, se você quer perceber a realidade diferente, sintonize a sua mente com uma realidade maior, porque nós somos o que escutamos. A matéria-prima da mente – o que escuta, o que vê, o que pensa, o que sente, o que fala, o que faz, a característica da comida que comemos, do chão que pisamos, do ambiente, das pessoas a nossa volta, nós nos comemos com os ouvidos, com os olhos e tiramos pedaços dos outros e compomos a nós mesmos e damos pedaços de nós para os outros se comporem – é disso que a nossa mente é feita.

Por isso, esse aparelho com aparência ingênua, quando ligado, pode fazer a nossa parede se transformar numa parede – não de tijolos mas – de uma coisa um pouco mais mal cheirosa, chamada televisão. Cuidado! A televisão manipula as massas, cuidado!

Hoje em dia os seres humanos são teleguiados. Muita cautela com o que aparece ali. Você pensa que não, mas você come o que aparece ali, você veste o que aparece ali, você mora no que aparece ali, o carro que você tem, é do que aparece ali. A realidade sua é construída a partir do que aparece ali. Selecione o que aparece ali para compor a sua realidade. O aparelho em si, é inofensivo, a questão é o que as mentes – e travas de sua própria ignorância - colocam ali para manipular outras mentes desavisadas.

Você não conseguirá refinar a sua mente, se você for completamente escravo dessa cultura. Nossa cultura atual é muito primitiva, é muito inconsciente. A gente consegue construir máquinas, vestir roupas, construir prédios, mas a gente ainda não sabe uma aplicação amorosa, justa e sábia para tudo isso que a gente faz. E aí, a gente acaba fazendo besteira e muita. Quer perceber aquilo que até agora você não percebeu? Componha a sua mente com a matéria-prima mais nobre, de melhor qualidade e aí, você vai poder apresentar uma percepção mais ampla sobre a sua realidade e a

realidade coletiva em que você vive. Isso que eu estou falando, eu não aprendi em livros, isso eu aprendi na prática; convivência não só dessa encarnação, mas muitas.

Essa conquista que vocês fizeram agora com a sua mente, na próxima encarnação, quando você voltar, você pode não se lembrar das suas vidas passadas, mas você vai ter a maturidade evolutiva que a sua mente conquistou. Lembranças são ilusões também. São impressões que determinada mente guarda por algum tempo, mas essas impressões são falsas.

Passado e futuro são uma grande ilusão, o presente é verdadeiro. Não se apegue a quem você foi, você não é mais. Não se apegue a quem você será, porque você já é. Por isso, quando conseguimos refinar a natureza, vamos além da própria natureza e além da natureza não existe tempo; o tempo existe dentro da mente e dentro da natureza. Você quer se restringir a essa cultura? A escolha é sua e de acordo com o seu grau evolutivo. Eu não digo livre-arbítrio, porque? Porque você só vai escolher de acordo com seu grau evolutivo, você não tem como escolher algo incompatível com seu grau evolutivo, com sua natureza naquele momento.

Só que o problema é: a nossa cultura, ela vai ruir, já começa. Se você seguir por essa cultura, você vai junto para o buraco. Se você for junto para o buraco, não se preocupe, esse buraco é igual um canteiro de horta: você será adubo, um dia alguma coisa boa vai sair de você. Ninguém come estrume de vaca, mas quando se coloca ele na horta - e se faz um tomate, se faz uma hortaliça - a pessoa come a hortaliça; mas a hortaliça nada mais é do que o adubo de vaca transformado em outra coisa, junto com outros elementos ali.

Não é interessante isso sobre a evolução? Uma coisa que é desagradável numa fase, em outra é por demais agradável e é a mesma coisa transformada. Por isso, se não conseguir mudar agora também – como diz lá no Nordeste – “não se aperreie não”. Eu vi numa camisa uma coisa tão engraçada esses dias... nos Estados Unidos tem “no stress”, uma coisa bem brasileira “no aperreie-se”. Não se aperreie, não se estresse com essas coisas não.

“Ih, eu não consigo ir agora, a onda vai me pegar”, abra os braços e deixa vir, isso é receber com naturalidade quando a gente se conscientiza. Um ser muito consciente, ele chega a ser engraçado. Porque engraçado? Imagine assim: uma pessoa, ela conseguiu refinar a sua mente o suficiente para transcendê-la, mas não para mudá-la ao ponto de ganhar grande liberdade. Aí, um marginal aponta uma arma e fala “vou te matar”, aí a pessoa fala “então a única coisa que eu posso fazer é morrer”, isso é receber com tranquilidade as coisas.

Alguém pode falar “ah, isso é comodismo”, não. Comodismo é quando você pode tornar uma coisa melhor e você não torna, isso é comodismo. Agora, quando está além do seu poder mudar aquela situação, procura vê-la pelo lado bom, pelo lado da justiça e do amor envolvidos naquilo ali. É, isso acontece, fazer o que? Aceitar. Quando você faz isso, você não atrita com nada e nada atrita com você e você vive maravilhosamente bem... muito bem.

Mas quem não deixa fazer isso? A ignorância e as paixões. Muitas vezes você quer tanto uma coisa - que você se arrebenta todo para ter aquilo - e finalmente você tem, mas não sobrou nada de você, você ficou pelo caminho, aos pedaços. Adianta alguma coisa? Não adianta. É igual algumas pessoas que trabalham numa coisa que não gostam só para ganhar dinheiro, aí compram a casa, o carrão, muito dinheiro no banco mas vivem deprimidas, pensando em se matar. Era muito melhor andar de ônibus – mesmo com o mal cheiro do trabalhador suado no final do dia - mas feliz. Feliz porque? Porque não está violando a natureza, porque faz alguma coisa que gosta, isso é muito importante. Você acha que a sua liberdade, ela vai cair do céu algum dia? Ela é conquistada. Liberdade de ser feliz é conquistada. Mas a conquista vem aos poucos. Se ela vier assim, é porque você já conquistou em outras vidas.

Geralmente, vem gradativamente. Se você seguir o caminho adequado, ela vai vir muito mais rápido do que como estava vindo. Imagine, a vida não é difícil mas ela pode ser uma máquina complexa. Se alguém, que sabe operar essa máquina, chega e te ensina, rapidamente você aprende e opera. Agora,

se alguém que não sabe operar, te ensina, os dois vão ficar ali pelejando com ela o resto da vida. Depois de quebrá-la um pouco, podem até conseguir colocá-la funcionando inadequadamente. Com isso, ao invés de aprender de maneira empírica, se permita seguir a orientação daqueles que já estão mais harmonizados com a vida, sabendo que a cada dia um aprendizado mais rápido refina mais rapidamente e a felicidade se torna mais próxima.

É importante não se sentir incomodado com nada na vida. É importante não se revoltar com nada, não se entristecer com nada. Não guardar mágoa de ninguém, não se ofender com ninguém, nem com você mesmo, isso também é muito importante. Muitas vezes a gente põe na cabeça – é bem típico de quem está se dedicando à evolução – ser muito severo consigo mesmo, isso não é bom. Não seja tão severo com você mesmo, se perdoe, não se ofenda com você mesmo, veja tudo como um processo natural. Se dedique àquilo que você acredita que é certo, mas quando não conseguir, aceita. É falta de humildade ser perfeccionista, ao ponto de ficar magoado com você mesmo. Humildade é um sentimento muito importante para se purificar a mente, não é nem pelo sentimento de refinamento da mente, é sentimento de purificação da mente.

As técnicas que nós temos passado aqui, são técnicas que, no início só, geram alguns efeitos colaterais. Eu vou falar um pouco sobre esses efeitos colaterais. Quando o corpo está muito bloqueado... imagine... eu vou fazer uma imagem metafórica do bloqueio no corpo: a mente é como uma casa, geralmente, uma casa muito grande, é uma casa com milhares de cômodos. Não é como essas casas que a gente mora não, que tem poucos, é uma casa com milhares de cômodos. É uma casa tão grande e tão cheia de gente, mas imagine que essa casa estava muito perturbada e você quis pôr ordem na casa e aí você disse - em alto e bom som, num grito, esbravejando - dentro da casa: "Saíam todos aqueles que estão me perturbando daqui, eu não quero. Todos aqueles que não entrarem em disciplina com a ordem da casa, que saiam daqui. Não vão mais poder ficar aqui".

Eram muitos os desordeiros mas eles estavam muito bem distribuídos dentro da casa, nos vários cômodos. Mas imaginem que não existissem muitas portas de saída nem de entrada na casa em questão (na mente). Vamos chamar essas portas de sentidos corpóreos: a pele, os olhos, a boca, os ouvidos, intestinos, bexiga, os próprios ossos, a musculatura. Quando você fala para todo mundo sair e eles começam a sair - são expulsos muito bruscamente - há um congestionamento, um tumulto nas portas e aí, você começa a perceber um número assustador de distúrbios, que estavam homogeneamente distribuídos.

Eles começam a sair muito rapidamente por poucas partes do seu corpo e aí, você tem a impressão de que o seu corpo está ficando ruim. E aí, você fala "pôxa, mas eu comecei a fazer uma coisa que diz que é para melhorar o meu corpo mas eu estou sentindo coisa ruim, que coisa estranha, né?" Aí você pode falar "ah, não, vou parar com isso porque eu estou sentindo mal-estar". Aí quando você fala "não, não, era brincadeira, todo mundo pode voltar", aí ele diz "ah, então que bom, muito bom, eu tava fazendo um negócio importante. Deixa eu ir lá fazer de novo".

Aí vai todo mundo novamente e voltam para os seus esconderijos e aí, tudo se normaliza. Como alguns saíram, você fica até um pouco melhor do que estava antes, e aí você pensa "é, de fato, eu parei e melhorei tanto, até mais do que eu estava antes".

Por isso, esteja disposto a passar por alguns momentos breves de desconforto – corporal, emocional, de pensamento – para depois pegar o ritmo certo.

Porque que em algumas técnicas eu diminuí no nível 1? Exatamente por isso, porque no nível 2 quando um aluno... apareceu uma técnica lá que, em algumas pessoas, dá dor na coluna e nos rins de início. Então, teve aluno que chegou "ai, minhas costas! ai, meu rins!". Se o aluno não tem o acompanhamento, ele pode parar no hospital. É! Uma técnica... aí ele fala "mas essa técnica fez isso?" Fez.

Uma técnica tão leve fisicamente, que a pessoa fala "pôxa, mas como é que isso faz isso?" Porque quando... imagine assim: uma sujeira está tão entranhada no órgão - tão assim enraizada no órgão,

no corpo - que quando ela é removida muito bruscamente, o órgão do corpo ressentido a remoção. E aí, ele pode apresentar um momentâneo distúrbio – alguns chamam isso de crise de cura.

Muitas vezes o método de cura piora para depois melhorar. Na homeopatia é muito típico de ser assim: dá uma breve piorada, depois melhora. Quando a gente tira o espinho do corpo, no momento em que está tirando dói, mas depois é tão bom! É mais ou menos isso. Por isso é que têm coisas que só dão para fazer com o acompanhamento individual, pessoal. “Ih, hoje não estou com vontade de trabalhar, o que será?” Aí, você vai no seu orientador, que está lhe ensinando e pergunta “eu estou com isso, porque?” Aí, ele vai analisar qual é a causa e dizer “é isso. Faça isso, isso e isso, que aí vai passar”. Mesmo sendo o nível 1, as técnicas são muito poderosas e coisas assim poderão acontecer, por isso, vá aos poucos, não tente fazer tudo rápido.

Os meus alunos do nível 2 do “Caminho da Consciência”... tem aluno que fala “Aldomon, quando passar todas essas técnicas, quanto tempo eu vou precisar para praticar?” No começo, leva em torno de duas horas para praticar. Se você quiser fazer como precisa ser feito, leva de oito a dez horas para praticar. Eu recomendo a pessoa usar, no mínimo, duas horas do dia dela para acelerar a sua evolução – para purificar e transcender a mente e fazer a consciência se propagar.

Tem gente que fica dez horas na frente da televisão o dia todo! Tem gente que perde duas horas do dia com coisa completamente inútil, até do lado material - porque a nossa cultura é materialista -, mas até para o lado da matéria ele não se acrescentou nada. Então, é completamente inútil até para o lado material. Por isso, não se assuste não, duas horas, com o tempo, vai parecer que passam assim ó “ih, já passou? Acabou”.

Com a prática, passa tão rápido, que você vai achar é pouco. Aí você fala “pôxa, mas eu trabalho o dia inteiro”. Quando você refinar a sua mente, você será livre, inclusive da carroça, chamada trabalho compulsório. Você será livre. Nossa cultura vai mudar. O ser humano, ele não é um ser humano na nossa cultura, ele é um cavalo – e mal remunerado, aliás, porque ele trabalha, trabalha e é infeliz. Quando eu falo ser remunerado, é com felicidade; porque se trabalhar tanto, deveria construir a felicidade e cadê? Trabalhou e não recebeu aquilo que era salário: felicidade.

Por isso, alguns efeitos colaterais poderão vir mas eles irão passar. Por enquanto, eu estou apresentando as técnicas. Eu não estou nem cobrando: quem fez, quem não fez, que resultado deu. Eu estou apresentando o conceito, o conhecimento e as técnicas. Em breve, tudo será organizado em um roteiro seguro de prática e, a partir daí, nós vamos fazer um direcionamento para o exercitamento das técnicas. Paciência...

Aliás, eu vou falar uma coisa que poderá acontecer – não é que eu queira. Como eu falei para vocês, um pé de manga dá manga sem intenção de dar manga, simplesmente acontece - talvez aconteça de, em breve, palestra em Brasília será apenas uma vez por mês, porque nós vamos começar a dar palestras em outros estados também, periodicamente. Então, Belo Horizonte vai ser a próxima cidade (Minas Gerais) que vai receber palestra mensalmente e curso avançado também – nós vamos abrir um em Belo Horizonte - e palestras em outras cidades. Então, quem está aqui hoje e queira pegar rapidamente, não falte agora porque ainda está tendo toda a semana. Mas depois, a gente vai para quinze dias e depois, para mensal.

O “Caminho da Consciência”... aqui têm alguns alunos do nível 2... eu não digo que esse aqui é nível básico, porque não é. O conhecimento, os conceitos e as técnicas passadas aqui, não são de nível básico; eu chamo de nível intermediário, não é básico não. Eu não estou mais trabalhando com conhecimentos do nível básico. Do nível avançado, eles já estão vendo o quanto o novo método do “Caminho da Consciência” é superior aos trabalhos anteriores que nós fazíamos: o resultado vem bruscamente.

Para quem pratica, o resultado vem bruscamente. Nós vamos levar isso para o resto do país, em função disso, vamos reduzir aqui, em Brasília. Não é que eu queira, é um processo natural, a gente não pode restringir apenas aqui. É comum pessoas de outras cidades do Brasil virem a este auditório, mas é bem mais fácil eu ir até lá do que elas virem aqui. Muito mais prático, rápido e econômico, por isso, nós vamos estender para fora. Quem puder se aplicar mais agora, se aplique, porque em breve vão ser muito espaçadas nossas aulas aqui.

Bom, por hoje, eu gostaria que essas idéias, conceitos, ficassem na mente de todos, do que nós estamos buscando aqui, sabendo: a felicidade depende de vocês e não de um mundo a sua volta. Por hoje, ficamos por aqui, quem desejar fazer pergunta, levante a mão, que daqui a pouco será entregue papel. Quem não desejar, até a próxima quarta-feira, se Deus quiser!

Perguntas:

• 1ª pergunta:

“Tenho feito os exercícios há 8 dias. Senti dores de cabeça, náuseas, gripei, tive dores em alguns órgãos e diarreia. Oriente-me”.

Resposta: Fora as náuseas – que geralmente gripe produz náuseas – não atribuo esses sintomas aos exercícios. Tais exercícios não produzem gripe - ou vulnerabilizam o corpo para a gripe. Geralmente, o que pode acontecer com os exercícios – de efeitos colaterais, com os que eu passei até agora -, é: tonteira, a náusea de fato pode acontecer, dores musculares, dores ósseas. Isso pode ocorrer por um breve momento. Esse breve momento pode ser de uma à duas semanas apenas. Depois, as dores desaparecem e um bem-estar muito grande começa a ser produzido no corpo. Por isso, não atribuo isso aos exercícios.

• 2ª pergunta:

“As técnicas podem ser feitas à noite, por exemplo, de 20 às 22 horas ou às 04 da manhã?”

Resposta: Eu recomendo, quando fizer à noite, depois que terminar as técnicas, esperar uma meia hora para poder dormir. Depois que terminou as técnicas, você pode deitar depois de meia hora para dormir, não tem problema. Eu não recomendo assim: terminou a técnica, deita e vai dormir, porque você vai ficar, mais ou menos, uma meia hora sem conseguir dormir. Porque é o tempo que leva para diminuir o campo de energia, para baixar o metabolismo para dormir. Por isso, se fizer à noite, espere um período para poder dormir; é a única coisa que a gente fala. Pode ser feito em qualquer horário, só não faça com o estômago muito cheio: terminou de almoçar e faz, você pode ter náuseas. Então, espere uma hora, uma hora e meia depois que comeu - quer dizer, que almoçou. Geralmente o almoço é a refeição mais pesada do dia. Refeições leves não tem problema não.

• 3ª pergunta:

“Um karma pode se constituir um bloqueio para purificação mental ou para evolução consciencial? Exemplifique.”

Resposta: O que é karma? Reação de alguma ação negativa. O karma que nós estamos falando é o karma ruim. Vou dar um exemplo de bloqueio: passou uma mulher, cujo corpo é considerado muito bonito pela pessoa e a pessoa olha e tem pensamentos indignos no sentido assim, tomando intimidades com aquela mulher, que ela não deu para aquela pessoa. Esses pensamentos violaram a integridade moral da mulher em questão. Então, os olhos foram usados para desrespeitar os direitos daquela mulher. Esse desrespeito aos direitos naturais dela constitui-se um karma e, ao mesmo tempo, uma energia negativa é criada nos olhos. Com o passar do tempo – acumulando essa energia negativa – a pessoa vai apresentar problemas de visão, porque a energia negativa foi criada nos olhos pelo desrespeito das leis da vida ou pelo karma; essa parte ficará bloqueada. Os exercícios já ajudam a remover, só que ajudam a remover tão rápido que pode apresentar, muitas vezes, alguns incômodos. A pessoa em questão, pode ter dor de cabeça - a dor na altura da testa - ou até nos glóbulos dos olhos – nas esferas dos olhos. Por isso, atuam no karma, esses exercícios limpam o karma. Se a pessoa parar de gerar karma, o karma é transformado pela prática dos exercícios e dos conceitos; porque é uma química energética, você removeu aquele princípio ativo dali e pronto.

• 4ª pergunta:

“Quem é espírita e trabalha com mediunidade, fazendo a expansão consciencial, pode ter bloqueado o trabalho mediúnico?”

Resposta: Não. Mediunidade é a capacidade de intercâmbio com o mundo espiritual. Refinando a mente, o intercâmbio aumenta mais ainda. Expandindo a consciência, aumenta mais ainda e melhor: com harmonia, com equilíbrio, com tranqüilidade. Todo médium precisava trabalhar mais a consciência e refinar mais a mente. Há muitos médiuns que negligenciam o afinamento do instrumento dele e aí, o espírito vai tocar o instrumento e parece um carro de boi, descendo a ladeira: “querém... querém...” ao invés de ser violino. Por isso, ela – a expansão consciencial – é benéfica ao médium.

• 5ª pergunta:

“Ao fazer o exercício “Das Sete Deusas”, sinto muita coceira no corpo. É normal?”

Resposta: “Das Seis Deusas e Um Deus”. O exercício, na verdade, é “Os Sete Faluns”, é o nome do exercício. São seis Deusas e um Deus. Shiva é Deus, não é Deusa. Shiva é o do coronário. Coceira no corpo pode sentir sim. Vários exercícios que a gente passa, vocês podem também apresentar coceira no corpo. Essa coceira é porque estão abrindo artérias que estavam fechadas aí, a irrigação sanguínea aumenta. A pele pode produzir coceira, sim. Essas técnicas de refinamento do corpo, expulsam toda a sujeira que tem no corpo. Elas vão sair também pela pele, pela respiração, pelos intestinos, principalmente, pelas canelas. As canelas, de início, dão uma coceira... que é uma beleza. Parece até que andou no capim de short. Quando a pessoa anda no capim de short, as pernas ficam todas coçando.

• 6ª pergunta:

“As sete técnicas que você passou, podem ser feitas por crianças?”

Resposta: Eu ainda não passei as sete técnicas. Eu passei, até agora, três. Eu apresentei três técnicas. A quarta... na última aula eu não apresentei a quarta não, né? Não, não apresentei não. A quarta técnica, em breve, eu vou apresentar.

As quatro primeiras técnicas são para refinar a mente condensada ou o corpo – eu não digo o corpo físico, porque refina todos os corpos: físico, astral, mental. Os vários corpos astrais, os vários corpos mentais, refina tudo.

E as três técnicas seguintes - após as quatro – serão para refinar a mente descondensada – os pensamentos, os sentimentos e as energias sutis.

Crianças poderão fazer, no entanto, eu recomendo que sejam crianças de sete anos em diante, não menos que sete anos. Criança com menos de sete anos, os nervos dela ainda estão muito frágeis. Esses exercícios forçam um pouco os nervos, então, deixe formar um pouco mais. Então, de sete anos, um nível bem inicial dá para fazer; agora, em níveis mais avançados, só é recomendável de quatorze anos em diante.

• 7ª pergunta:

“Como diferenciar comodismo de falta de esforço?”

Resposta: Quando uma pessoa pode fazer uma coisa tranqüilamente, sem sacrificar a paz dela, sem sacrificar a índole dela, ela pode fazer sem esforço. Agora, quando ela pode fazer e não faz, aí é comodismo. Um passarinho está com as asas aptas a voar e não voa, é comodismo. Agora, uma galinha ficar tentando voar, é inadequado, galinha não voa, o corpo dela não foi preparado para voar. Então, você imagine: a galinha inteligente sobe os andares do prédio, chega lá no trigésimo andar, olha lá embaixo, vê os pombos todos voando de um prédio para o outro e fala “hoje eu vou... hoje eu vou...” e pula. O resultado não é muito bom de se ver, não. Ela tem asa mas não voa.

• 8ª pergunta:

“Quando eu faço os exercícios da expansão da consciência, me sinto bem. Mas fico sempre pensando em meu emprego e isso me traz angústia e tristeza. Como resolver?”

Resposta: Quando as sete técnicas forem passadas para a prática – onde a gente vai praticar e aprender bem como é que faz -, quando os conceitos e os conhecimentos todos já estiverem apoiando essa prática, sua mente vai refinar em um ponto tal, que você vai ver seu emprego com

naturalidade. E se ele for kármico, seu karma se altera com o passar de algum tempo. Se ele não for kármico, você vai lidar muito harmoniosamente com ele, não importa qual seja. Se ele for incompatível com seu novo nível de consciência, você vai mudar de emprego, você vai arrumar outro emprego. Por isso, não se preocupe, o caminho da consciência, está só no comecinho agora, a exposição dele. Não deu tempo ainda nem de plantar, eu ainda estou cobrindo a terra na semente, a semente ainda não está nem toda introduzida na terra. Por isso, espere mais um pouquinho. Espere... que eu digo, é paciência para o resultado vir, ele não vem sempre assim; aí seria uma coisa milagrosa, né? E a gente não opera milagres. Na verdade, eu nem acredito que milagre existe. Existe é ignorância de certas leis maiores que, quando movidas, o pessoal chama de milagre.

• 9ª pergunta:

“Como saber em que estágio evolutivo me encontro e como descobrir qual é a minha natureza?”

Resposta: Quando refinar a sua mente a um determinado ponto, você, naturalmente, vai saber qual é o seu estado evolutivo. Ninguém terá como dizer para você qual é o seu estado evolutivo. Você é que vai precisar descobrir com mais refinamento mental. Mente suja bloqueia a consciência de trazer essa informação. É a consciência que vai lhe dar essa informação.

• 10ª pergunta:

“Que características definem uma mente evoluída?”

Resposta: Uma mente evoluída é uma mente cristalina, transparente como o cristal branco, que sequer percebe a própria existência, percebe apenas o EU SOU. Essa é uma mente evoluída. Uma mente evoluída, ela ignora a própria mente, então, a mente começa a ser só uma passagem, por onde a consciência se propaga. A pessoa percebe a tal coisa chamada “a mente não existe”. Uma mente evoluída é a mente não existente e sim, a consciência imanente. Chegue lá que você vai compreender. Tem coisa que é só vivendo mesmo.

Qi-OM – 8

O Despertar do Chakra Único

Antes de começar a passar os ensinamentos de hoje, eu gostaria de fazer uns mantras, para a gente elevar a nossa vibração. Então, eu pediria que todos colocassem (a não ser quem não queira fazer) as mãos nessa postura aqui, sobre o cardíaco. Vamos fazer uns mantras para estimular a abertura do cardíaco. É pelo cardíaco que a gente sente a verdade, que a gente compreende a verdade; não é pelo coronário. É pelo cardíaco que a gente sente Deus. É pelo cardíaco que a gente sente a nós mesmos e a todos aqueles que nos cercam.

Mulheres, coloquem a mão esquerda sobre a direita, na frente da direita (como eu estou fazendo). Homens, o inverso: a direita sobre a esquerda. Vamos fazer o mantra “OM NAMÁ KANKINI” e fazer o movimento “aparafusando”. Como se estivéssemos aparafusando alguma coisa dentro de nós. Imagine que você está colocando um parafuso dentro do seu coração ou então, fechando um vidro; um vidro de qualquer coisa que tem uma tampa que enrosca, você está enroscando. Com esse movimento nós estamos estimulando a roda da lei a se movimentar. Procure projetar a energia pelas mãos no cardíaco e agora, vamos pronunciar(*) em voz alta – mas não muito alta, suavemente - o mantra “OM NAMÁ KANKINI” .

(*) o mantra foi pronunciado 28 vezes.

Postura de descanso novamente. Mesmo que tenha girado no sentido inverso, não tem problema visto que, da mesma forma estará abrindo o cardíaco. Nesse sentido que nós fizemos, nós atraímos a energia do Cosmo para dentro de nós, a energia amorosa do Cosmo, da vida, entrou em nós. Quando fazemos no sentido inverso, a energia sai de nós.

Agora, nós vamos estimular o centro de força coronário. Novamente, com as mãos sobre. O mantra é o "OM NAMÁ SHIVÁIA" (pronunciado 17 vezes). Postura de descanso. Inalemos e exalemos com tranquilidade. Aí, podemos normalizar as mãos.

Nascer no Brasil, reencarnar no Brasil, é uma experiência muito única. Lembro-me de encarnações em vários países nesse planeta: na China, Índia, Europa, Oriente Médio... Mas o Brasil tem uma coisa muito importante: nosso corpo, uma síntese de muitas misturas genéticas, nossa cultura livre – livre no sentido de inovar os pensamentos, livre no sentido de uma realidade ainda em formação – não é muito escrava de tradições antigas e arcaicas, como outras culturas acabam sendo. É uma oportunidade muito grande de despertar o lado positivo da síntese. No entanto, tem um lado ruim: nessas misturas genéticas - que produziram o brasileiro – muitas genéticas quase que completamente atrofiaram no sentido energético e espiritual, porque aqueles que doaram material genético – sejam os índios, negros ou os portugueses – não trabalhavam as energias psíquicas.

Nós temos uma coisa muito boa: o Brasil é um dos grandes produtores de médiuns. Os melhores do mundo existem no Brasil, encarnaram aqui com esse código genético. Nós temos aí o exemplo de Chico Xavier e outros tantos, que não vou nem enumerar para não gerar ciúmes naqueles que não foram pronunciados. Mas nós precisamos dar um salto maior, nosso papel perante o mundo é muito importante, mais do que se imagina. No entanto, nós estamos – por desatenção aos nossos desejos espirituais assumidos antes de encarnar aqui, nesta época atual – nos distraindo. O Brasil é predestinado para ser uma pátria de amor, de consciência, de um referencial para o mundo, porque? Porque aqui nós nascemos livres da escravidão cultural, de tradições prejudiciais à evolução e outros países não são livres disso. Estados Unidos... dizem que lá é o país da liberdade: é livre para você fazer o que o governo manda você fazer, se você não fizer o que ele manda, a polícia federal lhe abate a tiros dentro da sua casa.

Aqui, nós somos – dentro do contexto de país – mais livres. Agora, o que é que nós estamos fazendo da nossa liberdade? Será que estamos fazendo aquilo que nos comprometemos? Todos aqui presentes, acham que estão buscando sua evolução espiritual à toa? Não. Você acha que foi casualmente que você teve esse interesse de abandonar a novela para estar aqui nesse momento? Ou os bate-papos sobre casa, comida e trabalho? Não. É porque você é um ser que nasceu com uma missão: a missão de despertar o seu amor, a sua consciência para servir de referencial para esse mundo. Nossa, que responsabilidade, hein?! Já pensou? A gente se sente ainda tão imperfeito.

Nessa encarnação eu nasci lá no interior de Goiás, posso fazer "goianada" com autoridade. Na minha identidade, ali dá para fazer "goianada" numa boa... "baianada" também posso fazer numa boa, porque eu nasci bem na fronteira. Então, posso aplicar as "baianadas" e "goianadas" tranquilamente. Nasci numa cidadezinha do interior, praticamente dentro de uma fazenda, na mão de uma parteira. Minha família vem de origem muito simples, humilde. Minha mãe mal aprendeu a escrever o próprio nome. Minha origem genética é simples e ignorante. Esses assuntos que falo atualmente não compartilho com a minha família – esses assuntos sobre a consciência – porque cada um tem seu nível evolutivo e a sua faixa vibratória e de entendimento. A gente não deve violentar a consciência de ninguém com uma realidade muito diferente daquela que a pessoa vive.

Mas o que eu estou querendo dizer com isso é que, eu sei o que é pegar esse corpo de carne aqui, sei o que é pegar uma genética que traz, em si, vícios, limitações prejudiciais à evolução, eu sei o que é isso. Mas o que nós estamos oferecendo aqui é um caminho seguro para tornar isso aqui – este corpo que nós pegamos, esse sangue, essa carne, esses ossos – diferente daquilo que herdamos. Nós podemos substituir os átomos, as sub-partículas atômicas, substituir a matéria-prima que as moléculas de que esse corpo é feito, e agir de maneira diferente daquela que os nossos pais, avós e bisavós agiram. Podemos superar os vícios que os nossos antepassados nos deixaram como legado em nosso corpo. Podemos superar a cultura regional e daquela egrégora familiar onde nós nascemos – egrégora é a síntese do temperamento, do comportamento, da maneira de agir da família: dos pais, dos filhos, irmãos, avós, tios. Essa maneira de viver se mistura numa síntese e essa síntese passa a

direcionar o comportamento da família, que por sua vez, passa a direcionar o comportamento dos amigos que interagem com outra família e outra família e no local onde nós vivemos. Por isso, nós podemos superar todas as limitações que herdamos – seja no corpo, seja na maneira de agir, de falar, de pensar. Podemos superar tudo isso que nos limita a percepção e a harmonia espirituais. Podemos superar de uma maneira muito simples, não é complexa. Nós precisamos ter a vontade de superar porque nosso papel perante a vida e o mundo que nos cerca é muito importante para que seja implantada uma nova cultura em nossa realidade. A espiritualidade superior não está ignorando o que está acontecendo aqui no físico. Ela não está nos condenando mas atenta a despertar os que tiverem responsabilidade perante a evolução humana e perante a própria evolução.

Antes de eu passar a técnica de hoje - que é o “Despertar do Chakra Único” e a explicação da técnica - , eu gostaria de falar algo, que no momento presente (hoje é dia 06 de março de 2002) está acontecendo: quando se fala nas religiões de separação do joio do trigo, as pessoas imaginam que o joio seja pessoas malvadas e o trigo, pessoas boas. Mas pessoas boas – uma vez que mude os seus componentes – pode se passar por joio.

A transição planetária foi alterada, graças à Deus (nós já falamos sobre isso). Estava previsto cataclismos que foram evitados. Um número considerável de seres de evolução muito positiva – de alta evolução – reencarnou e conseguiu despertar o seu nível de consciência e o seu amor a um nível tal, que possibilitou segurar os desastres naturais que o desequilíbrio coletivo iria provocar. Existe quatro níveis inferiores em uma cultura (isso que eu estou falando aqui hoje é uma coisa muito séria): 1) existe o nível em que a cultura é materialista que dedica-se à banalidades, futilidades, trivialidades. 2) existe o nível onde a cultura se torna vulgar, que estimula certos lados, não muito dignos, do comportamento, do temperamento, da maneira de agir. 3) existe o nível em que a cultura é suficiente para provocar cataclismos, no passado isso ocorreu: foram muitas as civilizações que pereceram diante de cataclismos porque atingiram o terceiro nível negativo da cultura, que é a bestialidade. Bestialidade é quando um ser humano usa seu raciocínio para estimular características de bestas, de animal, o lado mais feio do animal. Nossa cultura atual – não apenas no Brasil – no planeta quase como um todo, está num nível bestial. A besta perde todo o respeito, toda a consideração pelo ser humano. A besta não tem consideração e nem respeito por ela mesma e nem pelos outros. 4) Deus queira que nós não cheguemos a este quarto nível: é o nível cultural monstruoso, onde a cultura predominante age de forma monstruosa. As culturas que chegam nesse nível, elas destróem o planeta. Não acontecem cataclismos regionais, como já houve na Terra diversas vezes. Culturas que chegam ao nível monstruoso, fazem o planeta virar pó, poeira nuclear ou qualquer outro tipo de poeira no universo.

Nós já estamos no terceiro nível inferior. Aí alguém fala: “mas como, se o terceiro nível seria suficiente para gerar os cataclismos?” Porque de um lado têm pessoas demais elevando a consciência e de outro lado, pessoas que estão imersas em suas animalidades e totalmente escravas de pensamentos, sensações, palavras e comportamentos bestiais. Esses comportamentos bestiais estavam sendo previstos há muito tempo já para essa época em que nós estamos vivendo. Esses comportamentos bestiais estão produzindo um turbilhão negativo e muitos estão sendo tragados para dentro desse turbilhão. E adivinha o que esse turbilhão é? É um grande aspirador de almas para serem levadas para o astro higienizador no exílio completo. A questão agora é: você é livre para escolher o seu caminho, livre para ficar entre aqueles que têm consideração, respeito e amor pelo próximo - mesmo que o próximo não tenha por ele - ou você pode cair nessa onda que está assolando nossa cultura atualmente: de desrespeito, desconsideração e desamor, pelo próximo e por si mesmo.

O caminho da consciência é um método apoiado pela espiritualidade para somar aos trabalhos de outras pessoas - encarnadas presentemente em várias partes do planeta - , para ajudar a expandir a consciência, amplificar o nível de amor, para evitar a onda bestial. Essa onda vai pegando a pessoa muito sutilmente, é igual queimar uma panela no fogo (quem cozinha sabe como é uma panela quando queima no fogo): o cheiro começa muito sutilmente. Quando se está andando pela cozinha,

não se sente, não se percebe, porque o cheiro vai aumentando gradativamente. Quando percebe, já está queimado.

A contaminação inconsciente vai pegando muito gradativamente e a pessoa não percebe. Ela só vai perceber quando já estiver girando nesse turbilhão de caos cultural e de desespero que está se armando por aí.

A mídia tem dado tudo que as pessoas querem – as pessoas que estão vibrando no padrão inconsciente, bestial - e o que elas querem é desrespeito, falta de consideração, de amor. Isso era de se esperar de países, consideravelmente, materialistas. Agora, do Brasil?! A espiritualidade realmente ficou surpresa em ver isso mas ela não está julgando nem condenando ninguém, simplesmente está avisando: cuidado com o que pensa, com o que sente, fala e faz. Não se deixe guiar por essa onda negativa, porque aqueles que esquecerem do amor, do respeito e da consideração pela sua própria natureza humana, sua condição humana... - nós somos seres humanos não somos animais e precisamos evitar de esquecer isso. Aqueles que permanecerem com o temperamento humano - de amor, de consciência, de emoção das consequências do que está fazendo – ficarão na onda positiva.

É difícil esperar que alguém, com uma natureza muito contaminada, haja diferente da sua natureza, por isso, nós estamos oferecendo esses conhecimentos muito avançados para mudar até mesmo a própria natureza, refiná-la, torná-la mais sutil, mais pura. Em lugar onde existe limpeza, pureza, as coisas ruins não se proliferam, não conseguem viver ali, não tem ambiente favorável. Uma pessoa que não se alimenta de coisas negativas, o negativo não tem como viver nela porque não tem adubo nela, não tem terreno fértil para sustentar as ervas daninhas do lado negativo. As doenças estão se proliferando numa velocidade enorme, a questão é que nem sempre é uma doença que obriga a pessoa a ir ao médico: às vezes é uma coisinha na pele, é uma coisa bem sutil, que incomoda mas não impossibilita a gente de continuar se movimentando, trabalhando ou estudando mas está ali, incomodando. Precisamos reagir com o conhecimento para harmonizar a nossa vida, para aumentar nossa saúde, para não sermos escravos do consumismo. É muito importante nos mantermos livres da escravidão cultural bestial, que está dominando a cultura quase como um todo. Alguns lugares do mundo estão mais preservados mas não completamente.

Televisão hoje em dia, dá para assistir isso? Não dá. Eu fiquei sabendo por alguns de meus alunos, que estão fazendo cada coisa na televisão, que não vou nem citar mas isso está exteriorizando o nível de consciência das pessoas. Antigamente - quando o temperamento ainda não estava bestial - se uma pessoa arrancasse a roupa e saísse gritando no meio da rua, ninguém batia palma, hoje em dia todo mundo acha engraçado. Por isso, é recomendável desenvolver, ao máximo, o seu lado positivo, o seu lado consciencial, porque aí você vai apenas assistir, não vai fazer parte. Assistir que eu falo é: no cotidiano, ao ver as pessoas agindo de uma forma completamente animalizada, você vai estar agindo em uma condição humana. Seja um exemplo, seja um multiplicador de consciências, mas primeiro desenvolva a consciência em você. Uma vez que você desperte sua consciência, você se torna um referencial de uma nova cultura.

Em nosso planeta começa a surgir uma outra cultura, que tomará o lugar dessa que ainda está dominante: é a cultura consciencial. Nela as pessoas agem conduzidas pelo amor, pelo respeito às leis da vida, pela harmonia, elas se integram a uma harmonia coletiva, onde cada pessoa sabe o que é certo, não porque alguém teve que ensinar, mas porque a própria consciência já ensina o que é certo e o que é errado, essa é a cultura consciencial.

Nosso trabalho – o caminho da consciência - junto com o trabalho de outras pessoas, que estão ao longo do Brasil e do planeta, vem oferecer métodos de expansão da consciência para que a própria pessoa seja um representante da nova cultura, a cultura consciencial. Por isso, vamos sair dessa, de pensar que a vida, que a gente foi feito para ganhar dinheiro, para usufruir ao máximo as sensações corporais até não existir mais corpo para usufruir – porque essa cultura faz desse jeito: a

peessoa tem um estômago e ela põe Deus e o mundo dentro dele, até não ter mais estômago. Se ela tem um órgão sexual, ela usa até ele ficar gasto, até não ter mais como usar.

Por isso, esse uso inconsequente da vida é incutido pela inconsciência e pela ignorância cultural. Nós precisamos desenvolver uma nova cultura aqui dentro.

Quantas vezes você não se sentiu sozinho “nossa, eu começo a sentir coisas na vida e não tenho com quem compartilhar!” Isso está mudando. Pessoas que buscam a evolução... quantas moças que eu conheço, que não arrumam namorado porque o namorado só sabe falar de banalidades, futilidades, nada realmente profundo. A mulher tem uma vantagem sobre o homem: quando dois espíritos do mesmo grau evolutivo nascem – um no corpo do homem e o outro, no da mulher- geralmente o do corpo da mulher consegue demonstrar mais evolução do que o que nasceu no corpo do homem. O corpo masculino, aqui na Terra, é bem mais primitivo do que o corpo feminino, geralmente as mulheres são mais evoluídas. Mas aí você diz: “mas isso é um paradoxo, só se fala de Mestres homens, Jesus, Buda, Khrishina... cadê as mulheres?” Como o mundo é muito hostil e a natureza yang (masculina) lida melhor com a hostilidade ambiental, as missões ostensivas tem sido delegadas principalmente a seres encarnados em corpos de homens. Mas isso, a cada dia que a nossa cultura se civilizar mais, desenvolver mais mansidão, em breve nós vamos ter os seres iluminados femininos coordenando a nossa cultura espiritualmente e, até materialmente. Mas enquanto não superarmos nossa hostilidade, isso não será possível por que a natureza feminina é muito delicada para enfrentar essa hostilidade.

Quando refinarmos nossa mente, nossa mônada e percebermos mais Deus em nós e em tudo, vamos sentir essa cultura brotando dentro de nós e os frutos, exteriorizando a nossa volta. Diante da ignorância e da inconsciência, quem possui um nível de consciência, de entendimento, não consegue ficar parado vendo a ignorância gerando tanta agonia, tanto sofrimento. Se você desenvolver um nível de consciência que compreenda a natureza - evolução e harmonia da natureza - nada vai lhe entristecer mais, nada vai lhe gerar revolta, agonia, preocupação ou infelicidade. Você vai ver a perfeição em tudo e vai assumir o seu papel e função perante a vida. A função do ser consciente é muito melhor que a do ser inconsciente, porque enquanto o ser consciente desabrocha: cheio de vida, em frutos nutritivos e saborosos, o ser inconsciente vira adubo da vida: se decompõe e se torna cada vez mais mal cheiroso. Ambos têm importante função perante a vida - seja o adubo ou seja a planta - mas é melhor ser a planta do que o adubo, porque o adubo não usufrui nada, a não ser o próprio mal cheiro em decomposição, em podridão.

Dito isso, eu gostaria de explicar: o caminho da consciência é feito de conceitos, conhecimentos e técnicas. As técnicas são divididas em duas partes: a primeira parte refina os corpos - dependendo da filosofia ou religião, dá-se nomes diferentes. Eu não vou aprofundar muito sobre os corpos, eu procuro simplificar de duas maneiras: mentes e mônada ao invés de ficar falando de corpo físico, astral, mental, búdico, átomico. Eu não vou entrar nessa questão de estudo minucioso dos corpos porque nem tenho interesse nisso. Vamos falar simplesmente que o ser humano é dividido em duas partes: mentes e mônada.

Mentes – nós temos a nossa mente física (o corpo físico compõe a mente física), temos a nossa mente astral e a mente propriamente mental. Essas várias mentes - que se manifestam em vários planos - compõem a mônada. Nosso intuito ao trabalhar as mentes, é de trabalhar a mônada. Poderíamos dizer que a mônada é a nossa Centelha Divina, é o que nos fragmenta aqui. Ela evolui, nosso EU SUPERIOR não evolui, ele é sempre estável, é nosso eu interno, nosso EU SOU.

Para que que servem as técnicas? As técnicas servem para refinar os corpos (as mentes) e a parte sutil da mente, que é o pensamento e o sentimento. As primeiras quatro técnicas do “Caminho da Consciência” são para refinar os corpos da mônada, e as três últimas técnicas, para refinar o pensamento e o sentimento – que é a parte sutil da mente – a parte descondensada da mente.

Uma vez que a gente refine esses dois aspectos - sustentados pelos conceitos e conhecimentos - podemos receber a luz da consciência do nosso espírito, da nossa essência. Essa consciência vem

como um rio de consciência: passa pela nossa mônada, chega ao nosso corpo físico, dele, retorna para a mônada e dela para a percepção da nossa essência, do nosso EU SOU e de Deus.

Um dos problemas que nós vivemos aqui é que nascemos em um corpo terrível, porque está todo bloqueado. Eu fico imaginando quando a pessoa tenta entender esse tal de EU SOU: não existe mas é, não vive mas é. Isso dá nó na cabeça, isso não se entende pela cabeça, se entende pelo coração. Mas aí diz: "coração não pensa". Aí que a pessoa se engana. Como a cabeça guarda o cérebro, os neurônios, a pessoa acha que todo raciocínio só é direcionado pela cabeça mas isso é um engano. O chakra cardíaco é que é o responsável por a gente sentir e compreender aquilo que está acima das limitações racionais. Por isso, nós precisamos desenvolver mesmo é o chakra cardíaco. O coronário é como se fosse um gatilho, um detonador do desenvolvimento do chakra cardíaco.

Quando nós refinamos a nossa mente – não importa aonde você nasceu, quem é sua mãe, seu pai, quem são seus antepassados: pode ter sido o cangaceiro, que era um animal, uma onça, que não podia achar ninguém pela frente que mandava bala ou então aquele gaúcho bravo tchê!, qualquer um que ele visse olhando meio torto para ele, morria rapidinho também. Não importa a braveza ou o nível de ignorância que você tenha herdado em sua genética se você remover tudo que é ignorância da sua genética. A questão é você fazer um trabalho para remover isso. Para purificar, refinar e substituir por uma mente de alta frequência vibratória. Nosso trabalho é para fazer isso.

Aqui tem pessoas que já me conhecem há muitos anos, outras estão vindo, talvez, pela primeira vez. Quem já me conhece há alguns anos, viu a mudança que isso operou na minha vida e, mudança essa, que ainda não acabou. Você pode operar uma mudança também na sua vida, não importa o passado que você teve em uma encarnação tal. Se você (sua natureza) de uma hora para outra escolher investir no seu auto-aprimoramento, no seu auto-refinamento e se dedicar todo o dia para isso, você dá um salto quântico. Apesar de não possuímos livre-arbítrio e sim, escolha natural - escolha condicionada ao nosso nível evolutivo, o nível que nossa natureza já alcançou – podemos fazer uso dessa escolha natural para refinar nossa natureza e assim, evoluirmos.

No nível dois, umas duas técnicas mudam de nome porque acrescentam algumas coisas. Esse aqui é o nível um do "Caminho da Consciência", mas os nomes são quase a mesma coisa.

No nível um a primeira técnica chama-se "OS SETE FALÚNS"; segunda técnica "ESTICANDO A CORDA"; terceira técnica "GRANDE CIRCULAÇÃO"; quarta técnica "O DESPERTAR DO CHAKRA ÚNICO" (é a técnica que vou ensinar daqui a pouco); quinta técnica "RESPIRAÇÃO DIVINA"; sexta técnica "RIO DE CONSCIÊNCIA", sétima técnica "PERCEPÇÃO DO EU SOU".

Essas sete técnicas oferecem elementos para trabalhar a mente completamente.

Algumas pessoas podem ficar desapontadas por eu não falar mais aqueles assuntos, os mais diversos, como eu já falei no passado, não fiquem. Pratiquem e vivam o caminho da consciência e por vocês mesmos, irão interagir numa realidade muito maior do que aquela que, através de palestras de temas diversos, eu apresentei para vocês. Vocês mesmos vão viver essa realidade maior, vão ouvi-la e vivê-la. Vocês não são o que pensam que são, são muito mais e o mundo a sua volta, não é esse que se apresentou até agora, ele é muito mais e a vida, é muito mais do que já sentimos até agora. Descubra o que se oculta atrás de sua ignorância, de suas paixões tendenciosas, onde você acredita que é uma coisa porque você quer que seja aquela coisa. Nós criamos um tanto de vultos imaginários em volta de nós, que a realidade fica muito tendenciosa. Precisamos tirar esses véus tendenciosos das paixões, emoções e da ignorância.

Compreender o caminho da consciência talvez não venha de imediato, tenha paciência e persistência até compreendê-lo.

Quando alguém fizer uma cirurgia – dependendo da cirurgia - é bom parar de fazer as técnicas por algum tempo, até recuperar-se. Porque quando alguém faz uma cirurgia no corpo (eu vou falar isso porque, eventualmente, é comum as pessoas fazerem cirurgias) a energia vital do corpo precisa

ser direcionada para o lugar que está se recompondo, para o tecido que foi cortado se recompor. Se você faz uma técnica e tira a energia de lá para outra parte do seu corpo, isso diminui as defesas orgânicas: pode inflamar, pode infeccionar. Por isso, não faça técnicas que manuseiam energias vitais quando estiver ferido, a não ser técnica que direcione a energia vital para recompor o ferimento. Essa é uma das advertências que eu faço sobre as técnicas é essa. Não faça as técnicas se tiver saído de uma cirurgia, espere de 15 dias a um mês e se a cirurgia foi muito profunda, até mais de um mês, senão, pode dar problema na cirurgia.

Quando a gente coloca as sete rodas no corpo, as rodas da lei (como não tem material escrito ainda sobre esse assunto ou quase não tem, o "Falún Dafá" é um dos materiais que estão acessíveis atualmente falando alguma coisa sobre "Rodas da Lei": é um tipo de Ticum originário da China, passado por um mestre chinês. Mas o caminho da consciência, não é exatamente "Falun Dafá" porque trabalha tantra hindu, tibetano e outras coisinhas mais) a gente refina demais a mente e o corpo. Quando a gente estica a corda, nós preparamos os nadis - termo hindu que quer dizer canais de energia -, os meridianos - termo chinês que também quer dizer canais de energia - para serem abertos e dilatados, mas nós também fortificamos a energia do corpo. Quando a gente faz uma grande circulação, a gente abre e dilata todos os meridianos e nadis do corpo. Depois que os meridianos foram abertos junto com as rodas da lei - os falúns -, nós fazemos os chakras laríngeo, frontal e coronário aumentarem e se fundirem, formando um vórtice, um cone ligado ao chakra cardíaco. Os chakras plexo solar, umbilical e básico, também se fundem formando um vórtice, um cone com a ponta para cima no cardíaco e o ser passa a ter um único chakra: o cardíaco.

Quando ele desenvolve o chakra cardíaco, aqui se percebe um grande vórtice, que liga ele com o lado espiritual superior (os mundos sutis). Aqui, para baixo, outro vórtice, que o liga ao lado espiritual inferior (os mundos densos). A pessoa fica parecida com uma maçã de luz e passa a receber uma cachoeira, um rio de luz desce por ela.

Nos "Sete Falúns" são sete rodas colocadas no corpo e que quando se desperta o chakra único, uma única roda passa a ficar no corpo, uma roda da lei. Um rio de consciência passa por essa roda da lei e a põe em movimento e aí, o movimento aumenta mais ainda. Isso é de uma mente, agora, cada mente tendo nela uma roda da lei, o rio de consciência passa pela mônada e põe as rodas das leis das mentes em movimento. Quando todas as rodas da lei de cada mente se põem em um movimento único, a pessoa se torna um avatar: ele deixa de ter falta de sintonia dos corpos, eles intervêm em um único corpo, então não tem mais essa coisa de corpo astral, mental... avatar não tem isso. Avatar é um arcanjo, ele tem esses corpos mas eles vivem em sintonia uns com os outros. Não é como nós, que o corpo físico é muito denso, o astral é mais sutil, o mental é bem mais sutil. Os avatares descondensam (desmaterializam) o corpo físico a hora que querem, porque eles tem domínio completo, os corpos estão todos em sintonia perfeita, eles têm uma roda da lei única. É difícil compreender isso de imediato mas mais adiante, quando tiver material escrito sobre isso, vocês vão poder estudar, refletir e tentar entender.

Só fazendo uma técnica isoladamente, você não vai desenvolver o que a técnica se propõe. É uma observação muito importante que eu preciso fazer. De repente você pegou uma das técnicas e falou "não vou fazer essa técnica porque eu quero desenvolver o chakra único", mas se você não fizer as técnicas anteriores e as posteriores, você não desenvolve o chakra único, as técnicas não são independentes. Aí você fala "tudo bem, vou fazer só as sete técnicas, não quero conhecer nenhum conceito e conhecimento sobre isso". Sem isso você não sabe montar, adequadamente, as técnicas; elas também não vão cumprir o que precisam para o caminho da consciência. As três coisas precisam estar juntas: conceitos, conhecimentos e técnicas. Se conseguir associar essas três coisas, seu progresso será surpreendente e, depois de alguns meses de prática no caminho da consciência, você vai perceber como se fosse assim "meu Deus, olha a realidade a minha volta, eu não sabia que era assim". É como se você despertasse de um sonho (todo mundo continua sonhando igual, todo mundo não, a maioria das pessoas), e começa a interagir no mundo mas não mais sonhando. Olha, a diferença é muito grande. Daqui a alguns meses vocês vão perceber a diferença porque vão praticar.

A técnica isoladamente é simples mas no contexto, é muito poderosa. O trabalho é simples. De início a pessoa "ah não, vou fazer agora não, vou fazer depois" e depois vira amanhã, que vira depois e depois e não faz. Precisa ter disciplina.

ENSINANDO A TÉCNICA

Mudra inicial, depois postura de descanso (essa postura de descanso serve para homogeneizar a energia circulando no corpo, para ficar distribuída por igual pelo corpo). Depois levante os braços e mentalize um sol dourado enorme e você está segurando esse sol com as duas mãos (é importante que as palmas das mãos fiquem nesse sentido que as minhas palmas estão aqui). Quando os braços e as mãos começarem a formigar, aí inicia-se o movimento, energizando todo o corpo, de cima para baixo, formando dois círculos de energia. Cada mão forma um círculo e eles giram no sentido de pegar a energia de cima para baixo. Quando desce as mãos energiza todo o corpo de cima para baixo (inicia com 10 vezes). Esse exercício esquenta bastante, a roupa precisa ser fresca. É preciso pegar o ritmo: não pode fazer nem rápido demais nem lento demais. Precisa sentir a energia saindo das mãos e indo para o corpo. Depois de 10 vezes, postura de descanso. Nessa postura de descanso inala e exala.

Próximo movimento: apontando as mãos para baixo (como estou fazendo aqui), mentalize estar segurando um sol prateado que tenta flutuar para cima e você o detém com as mãos. Novamente, quando braços e mãos começarem a formigar, aí começa o movimento de baixo para cima. Mentalizando a energia entrando no corpo da terra para as pernas e saindo pelo topo da cabeça. Duas energias, uma em cada mão, dois círculos de energia. Depois de 10 vezes, postura de descanso.

Mudra finalizando.

Como no Ocidente a gente tem dificuldade para ficar sentado em posição de lótus, então, tem um tipo de ásana adequado para as outras técnicas que são sentadas. Eu vou ensinar essa ásana em outra aula.

"O despertar do chakra único" é uma técnica muito importante de refinamento do corpo físico e dos outros corpos também. Essas técnicas repercutem em todos os corpos, então elas refinam a mônada e não só as mentes. Astralmente vocês vão ver a diferença pelos seus sonhos ou projeções astrais.

Perguntas:

• 1ª pergunta:

"Pessoas que têm problema de saúde, podem fazer os exercícios de expansão da consciência?"

Resposta: Sim. pode. É só fazer no nível inicial, o nível mais brando. Com o tempo, os problemas de saúde vão desaparecendo, porque? Quando a pessoa fica com sua mente em harmonia e limpa, a doença não terá como viver mais na sua mente, porque doença é produto de desarmonia. Tudo que está em harmonia impede a existência dessa coisa chamada doença. Pode fazer sim, sem problemas.

• 2ª pergunta:

"Gostaria de saber se os nomes estão corretos (isso aqui é uma referência a primeira técnica dos Sete Faluns)..."

Resposta: Está certo sim, só que o "RAM" é escrito "HA" - em sânscrito, o HA pega o som de "RRAM", enquanto "R", pega o som de "ram".

• 3ª pergunta:

"Em tratamento dentário, quando se arranca um dente, é necessário interromper a prática das técnicas?"

Resposta: Por algum tempo, sim. Ainda mais se tiver certa gravidade, porque tem dente em nós que, quando arrancamos, ficamos uns bons dias sem podermos nem sorrir. Isso depende da gravidade: se é um dentinho que você consegue comer, falar normalmente, não tem tanto problema. Mas se é

aquele que fisicamente está demonstrando que precisa de cuidados quanto a você não falar, não comer, aí se interrompe por, pelo menos, uma semana.

Outra coisa também é quando se fica resfriado. Depois de algum tempo de prática, você não fica mais resfriado, mas quem está iniciando, ainda nas primeiras semanas pode resfriar, ficar gripado. Depois de algum tempo de prática, dá tchau para gripe, nunca mais vai ter essas coisas, acaba. Maravilha, né?

• 4ª pergunta:

“As técnicas obedecem a ordem em que foram apresentadas? É necessária a observação de intervalos entre os exercícios?”

Resposta: Sim, é recomendável que as técnicas obedçam a ordem: primeiro “Os Sete Faluns”, “Esticando a corda”, “A grande circulação”, “O despertar do chakra único”, “Respiração Divina”, “O rio de consciência”, “Percepção do EU SOU”. É recomendável que tenha essa ordem mas primeiro - antes de começar a fazer essas técnicas – é preciso compreender para o que elas servem e qual o conceito no qual estão inseridas: o conceito de refinar, purificar e transcender para perceber o EU SOU, o conceito das leis evolutivas. Isso é muito importante pegar, o conhecimento de para que serve a técnica.

• 5ª pergunta:

“Qual é mesmo o nome da técnica ensinada hoje?”

Resposta: “O despertar do chakra único” é o nome da técnica, é a quarta técnica.

• 6ª pergunta:

“Você acha que através da arte podemos contribuir para o crescimento da consciência humana?”

Resposta: Se a arte, em sua natureza, for de uma consciência maior, sim. Sem sua natureza, não. Música é uma forma de arte mas se ela estimular a inconsciência, ela não será positiva para a consciência. Não precisa ser inculcado na natureza da arte a natureza consciencial superior. Arte em si, é neutra: pode ser usada tanto para a inconsciência quanto para a consciência.

• 7ª pergunta:

“Podemos praticar os exercícios de dois em dois, fazendo os outros mais tarde? Fazer um pouco a cada dia ou precisamos fazer todos de uma só vez?”

Resposta: Isso aqui eu vou explicar mais adiante. Quando eu tiver apresentado as sete técnicas, eu vou ensinar como é que faz cada uma e como elas se organizam. Por enquanto eu estou apresentando, não estou ensinando, propriamente dito.

• 8ª pergunta:

“O que não se deve fazer logo após a prática dos exercícios?”

Resposta: Espere, pelo menos, uma meia hora para fazer outro tipo de técnica vinculada a outra escola de práticas. Por exemplo: tem gente que faz os ritos tibetanos, outros fazem krya-yoga, outros fazem meditação transcendental, rata-yoga ou prayanama. Depois de meia hora a energia já normalizou toda. Ela não é incompatível com outras práticas, só que espere meia hora para a energia homogeneizar no seu corpo.

• 9ª pergunta:

“A técnica que foi ensinada no começo da palestra, pode ser feita quando? Ela faz parte do Falún?”

Resposta: Ela faz parte dos “Sete Falúns. Nós trabalhamos a roda do cardíaco e a do coronário. O bom teria sido fazer tudo, mas em função do tempo – e para ganhar tempo – a gente só fez incompleto.

Mecanismos da Projeção Astral

Estamos aqui com "Mecanismos da Projeção Astral", assunto muito importante, em que podemos descobrir um fenômeno tão natural como a própria vida, que é a projeção astral. Os mecanismos vão se desenvolvendo com o tempo. Mesmo que ninguém estude a projeção astral, os mecanismos se desenvolvem. Quando acordamos, aqui, no físico, na maior parte das vezes, pode acontecer que não nos lembremos de tudo. A maior parte das pessoas sonham e lembram dos sonhos. Como são maravilhosos os sonhos; poder acordar e lembrar de uma situação melhor do que a que vivemos aqui é estimulante, nos gera esperança, nos traz tranqüilidade e nos traz fé de algo melhor. No entanto, o sonho e a projeção são coisas diferentes. A projeção astral é um fenômeno que todos os seres vivos têm. Mesmo as pedras se projetam. As plantas, os animais e principalmente nós, seres humanos, que temos a capacidade de sair do mundo físico e de nos lembrar o que aconteceu enquanto estávamos fora. Isso é uma maravilha. Mas o que seria essa projeção? Imagine um espírito. Um espírito, para se manifestar nos mundos da forma...

O nosso mundo é um mundo da forma, só que é um mundo físico. Tem o mundo da forma etérico, o mundo da forma astral, o mundo mental. E, no mental, há subdivisões de níveis evolutivos: níveis evolutivos de Krishna, de Buda, de Cristo, níveis de transcendência - tudo no mental. E aqui, no físico, estamos engaiolados por um corpo de carne, emocional, instintivo que precipita o desenvolvimento do raciocínio. Percebemos as limitações desse corpo. Não conseguimos nos teleportar, levitar ou voitar. Não conseguimos ter visão além do alcance físico - e, geralmente, o alcance físico é bem restrito. Não conseguimos nos lembrar muito do passado. Mal nos lembramos de nossa infância, muito menos de vidas passadas, a não ser em raras exceções. Na projeção astral, podemos vencer as restrições corporais, físicas, porque o corpo astral tem mais possibilidades ou, melhor dizendo, os corpos astrais. Temos vários e podemos nos deslocar com vários, ao mesmo tempo, para lugares diferentes. Cada um possui uma identidade um pouco diferente do outro corpo e todos eles constituem o nosso ser. Podemos nos dividir, mas sempre mantidos pela mesma centelha. De início, pode parecer um pouco confuso, porque se pensará: "Nossa, mas como?"

Podemos ser outro corpo? E não apenas outro, mas outros corpos?" Sim, podemos. Dá quase para montar um time de futebol. Não chega a nove, mas dá sete. Está certo que um time não tem nove, mas... Nem em jogo sou chegado - viu, gente? - mas sei que tem gente, aqui, que acorda de madrugada para assistir jogo. Quando nos projetamos com todos os corpos, teremos sete corpos. "Nossa, sete corpos?" Certa vez, uma pessoa veio falar: "Aldomon, está acontecendo uma coisa esquisita, porque, geralmente, você fala em projeção astral, mas fala que a pessoa tem quando está dormindo. Eu estou me projetando, mas acordado. Muitas vezes, estou dirigindo e, de repente, me vejo em outro lugar. Dirigindo o carro. Dá medo de bater, de ficar vermelho o sinal e não saber o que aquilo significa. O que é isso? Estou ficando louco? Estou tendo visões?"

Não. Está em projeção com um corpo mais sutil. Temos sete corpos astrais. Geralmente, para estarmos no corpo físico, usamos o primeiro corpo astral - geralmente. Porque, se você estiver encarnado em dois corpos físicos, ao mesmo tempo, você pode estar usando o segundo, nesse corpo, o primeiro, em outro corpo e o terceiro, em outro corpo. Já pensou? Encarnado várias vezes? Aí, você não vai estar com o primeiro. Tem um corpo físico que vai estar com o primeiro corpo astral, mas o outro vai estar com outro corpo astral. E a pessoa não vai nem saber que está encarnada em vários corpos astrais. Por quê? Porque, se ela não tiver a sintonia dos corpos, ela não vai transferir os dados de um corpo, a memória, a inteligência, a identidade, a personalidade de um corpo para outro corpo. E, aí, ela vai pensar que está aqui. "Mas como é isso?" É uma coisa onde há pouco material a estudar sobre o assunto. Tem estudiosos sérios aqui, principalmente no Brasil. Tem no exterior também - Estados Unidos, Rússia. Na Rússia, estudaram muito sobre isso, sobre fenômenos psíquicos ou ditos paranormais. Aqui, no Brasil, temos diversos professores. É só pesquisar na Internet, por exemplo, ou numa livraria esotérica que ver-se-á vários tipos sobre projeção astral. Alguns tendem mais para o

lado técnico. Outros, para o lado humano. Outros, para um lado espiritual ou religioso. Escolha a linha que mais se afinizar com a sua busca. Mas cada um apresenta uma parte de um contexto importante, para enriquecer o desenvolvimento da projeção astral. Todos os seres humanos saem do corpo. Ao dormir, o corpo físico baixa o metabolismo. Por estar cansado, precisando descansar, ele baixa o metabolismo. O coração bate mais lento, a respiração fica mais profunda e mais lenta, os movimentos corporais vão diminuindo, diminuindo, a temperatura do corpo vai baixando, também - nós vamos, geralmente, esfriando um pouquinho mais - e há uma descoincidência.

Por que? Quando o metabolismo do corpo físico diminuiu, há uma descoincidência do corpo astral com o corpo físico. Nessa descoincidência, algumas pessoas têm uma sensação curiosa. Creio que a maior parte, daqueles que aqui estão, tiveram esta sensação alguma vez na vida. Quando a gente é criança, porque, geralmente, toda criança estuda pela manhã. Na época de 20 ou 30 anos atrás, a criança, de manhã, estava na escola. E a gente acordava com sono e estava lá, tentando comer alguma coisa, lanchar, e, de repente, aquele sono e a gente tinha a impressão de que estava caindo da cadeira e se segurava assustado na mesa ou na cadeira. Essa sensação de estar caindo da cadeira ou de estar caindo da cama é uma sensação de deslocamento brusco do corpo astral, saindo do corpo físico. Então, se até hoje, eventualmente, há essa sensação, esse fenômeno é um fenômeno que faz parte de um dos mecanismos da projeção astral.

Qual mecanismo? O chamado de descoincidência. A descoincidência faz com que o corpo astral saia do corpo físico. Se essa saída for muito brusca, a pessoa pensa que está caindo. A sensação de queda é sentida pela descoincidência; pela saída brusca do corpo. Outra sensação comum da descoincidência é a paralisia geral do corpo, a entorpecência arrebatadora que o corpo pode apresentar. Geralmente deitada, para dormir ou quase acordando, a pessoa fica pensando na vida e fala: "É. Agora, vou me mover." Quando tenta se mover, nada. Não consegue mover nem um dedinho. Aí, quer falar e a boca não se move. Tenta gritar, não consegue. Faz uma força sobre-humana para se mexer, muitas vezes, tentando se jogar da cama para cair e ver se consegue ativar o corpo, despertar direito e não consegue. Depois de muita tentativa, acaba reativando o corpo. Mas tem que fazer uma força muito grande para conseguir, senão não consegue. Esse fenômeno pode ocorrer sem você ter feito técnica nenhuma, sem ter estudado nada sobre projeção. Você pode ser evangélico, porque muitas vezes a religião não acredita nessas coisas de espírito e tudo. Mas pode acontecer com um evangélico, com um adventista, com uma testemunha de Jeová, com um católico, com um espírita, com um Hare Krishna, com um ateu, com um à toa.

Com esse pessoal todo acontece. Aquele que está sem se dedicar a nada, de repente: "Ih, estou fora do meu corpo. O que eu faço, agora? Morri." Geralmente, a pessoa pensa: "Estou morrendo, estou morrendo." Pensa logo no dinheiro que não ganhou, naquele que ganhou e não gastou, no que está devendo, pensa na família, pensa nos filhos, pensa na esposa, pensa na sogra e, de repente, fica assustado. Pensa em tudo, até na hora em que a pessoa pensa que está morrendo. Toda noite, ao dormirmos nós morremos e ressuscitamos no dia seguinte, pela manhã. A única diferença é que essa morte, de morrermos à noite, não é a morte completa. É uma morte parcial. Por que parcial? Porque, na morte completa, cortam-se todos os laços que nos ligam ao corpo físico. O primeiro medo, quando alguém sente "ih, estou saindo do corpo", é o medo de não voltar, é o medo de morrer. Mas a gente tem uma corrente muito forte ligando a gente ao corpo físico, chamado cordão de prata. É um cordão muito fino, com milhares de filetes energéticos que entram na glândula pineal. A pessoa pode vê-los saindo de várias partes do corpo, que entram pela glândula pineal e se distribuem por toda a coluna espinal, por toda a coluna vertebral e podem sair por determinado centro de força, dependendo das emoções e dos pensamentos que a pessoa tenha.

Quando a gente vai dormir, o que se pensa é muito importante. Se a pessoa for dormir deprimida, ela vai ter uma saída astral não muito boa. Se for dormir magoada com alguma coisa, também, não vai se dar bem do outro lado. É importante que tenhamos bons pensamentos e bons sentimentos antes de dormir, porque esses sentimentos e esses pensamentos farão com que os nossos centros de força astrais girem numa harmonia tal, que nos projete. Vejo os centros de força como se fossem hélices,

hélices de um helicóptero. Os centros de força são os chakras, os famosos chakras. Vejam-nos como hélices. Se num helicóptero a hélice está meio fraquinha, ele vai ficar voando baixo, se conseguir levantar-se do chão. Se o nosso chakra estiver meio fraquinho, a gente não vai para dimensões mais sutis. A gente fica em dimensões mais densas. E as dimensões mais densas são muito feias e, em alguns casos, horripilantes. O mundo astral consegue apresentar paraísos que não tem palavras para descrever a sua beleza, tamanho é o êxtase de se viver nesses paraísos astrais; mas tem infernos que nenhum filme de terror ou nenhum desenho em quadrinhos conseguiu retratar, com precisão, o quanto podem ser horríveis as dimensões astrais mais densas. Tem coisas lá que nem a literatura astral menciona. A literatura de que falamos são dos livros psicografados. Nem ela descreve os piores quadros, para não assustar os iniciantes.

A maior parte dos seres da Terra, ainda, saem do corpo para dimensões mais densas. E isso faz com que gerem um trauma psíquico, um trauma psicológico que impede a sua transferência de memória. A maior parte das pessoas não lembra das projeções, porque fica com trauma. Aí, só permite lembrar: "Fui para o trabalho. Voltei para casa. Fui ao mercado. Fui à casa de fulano de tal." Só lembra disso; coisas domésticas, trivialidades. Não lembra de coisas que transcendem a vida neste mundo. Tem gente que trabalha de manhã até à noite. Sai do corpo e volta para o trabalho. Quando está amanhecendo: "Ih, tenho que voltar para vestir o corpo, alimentar o corpo e voltar para o trabalho." Que vida, hein? "Meu nome é trabalho." Trabalhar 24 horas, no físico e fora dele. Se a gente vai numa panificadora, vê as pessoas que trabalham ali, mas há pessoas, trabalhando no astral, também, na mesma panificadora. Você sai do corpo e vai à panificadora, compra o pão - projetado - come o pão, digere o pão, vai ao banheiro.

Tudo, como aqui, lá no astral tem: come, dorme, namora, tem família. Tudo como aqui, só com algumas diferenças. Se você estiver numa dimensão mais sutil, a vida é uma maravilha. Não tem doença, não tem dor, não tem desafinidades com as pessoas. Aqui é uma farofa. Não digo uma salada, porque uma salada é mais bonitinha. É uma farofa mesmo. Tem pessoas que são monstros e tem pessoas angelicais tomando o mesmo ônibus. Lá, isso não acontece. Lá, nos mundos em que os angelicais ficam, os monstros não vão. Então, é uma maravilha. Tem gente que, quando começa a lembrar das saídas do corpo, de repente, abre os olhos e diz: "Meu Deus, estou aqui, neste mundo. Nossa, agora tenho que levantar esse corpo pesado, esse ar ardido, esse peso atmosférico." O peso atmosférico, na nossa realidade, é enorme. Temos toneladas de pressão atmosférica em cima de nós. Quem pensa que o ar não tem peso? O ar tem muito peso. Estamos com esse peso todinho em cima da gente. Não é nenhuma surpresa a gente não conseguir voar. Mal consegue andar e esse peso em cima da gente. Lá, não tem isso, em certas dimensões. Quem lembra, não quer voltar para cá, não. Mas, aí, o cordão de prata faz o seguinte: é como o pescador faz com o peixe no anzol, vai puxando. "Não, não quero ir, não. Não quero ir, não." Se debatendo e o cordão de prata puxando. Aí, a pessoa acorda: "Estou aqui mais uma vez."

O corpo começa a ficar desconfiado e a falar: "Ah, essa pessoa (espírito) está querendo ir embora. Não vou deixar mais lembrar de nada, não." Toda vez que a pessoa começa a lembrar de alguma coisa, o corpo bloqueia a lembrança e a pessoa só tem ali um fugaz momento de lembrança, porque a pessoa está querendo ir embora e o corpo tem medo, porque o corpo sabe, instintivamente, que quem sustenta a vida dele é o espírito. Esse corpo sabe que ele não é uma mera fusão de elementos químicos. Ele sabe que é mantido por uma alma, por um espírito. Então, ele tem medo, ao perceber que a alma está saindo de dentro dele, de morrer. E isso dificulta a lembrança: o medo de morrer. Por isso a gente precisa vencer os medos para vencer a barreira psicológica na projeção astral. Mas a projeção. Todas as pessoas saem do corpo. Uma grande parte das pessoas, ao sair do corpo, fica zanzando por dentro da casa ou, então, deitada na cama, como se fosse um zumbi, fica "zumbizada". Não tem lucidez. Se chega um espírito e conversa com ela, ela não responde. Ela está desligada, alienada do mundo exterior. Ela vê, mas não enxerga, escuta e não entende. Ela está sonhando. A maior parte das pessoas fica sonhando grande parte da noite. Não fica sonhando a noite inteira. Numa parte da noite, sonha. Noutra parte, fica projetada e lúcida, lá fora. Algumas pessoas lembram dos sonhos. Outras não lembram de nada. Daqui a pouco, vamos ver todos os mecanismos. Por que

alguns lembram e por que outros não lembram? Só que não vou dar técnica. Hoje, só vou falar sobre os mecanismos da projeção astral. Você conhecerá como o fenômeno é produzido, mas não aprenderá a produzir o fenômeno. Que utilidade tem? A utilidade é a seguinte: quando acontecerem algumas fases do fenômeno, você saberá em que fase está no desenvolvimento. Este conhecimento nos dá um poder sobre certas situações.

Esse poder será oferecido através do conhecimento dos mecanismos da projeção astral. Quando uma pessoa sai fora do corpo e não tem lucidez lá fora, ela fica sonhando. O que é o sonho? O sonho é o produto dos desejos, das fantasias que a pessoa tem. Um sonho ruim, chamado pesadelo, é o produto dos medos que a pessoa tem. Quanto mais medo a pessoa tem de alguma coisa, ela vai sonhar com o medo e isso vai se tornar um pesadelo. Se a pessoa tem medo de ser machucada, vai ter um sonho com esse medo, criando na sua mente um filme em que ela vivencia uma situação como se fosse realidade, mas ela não tem auto-crítica, não tem auto-análise, não tem poder de decisão. E, no filme, ela vai ver o fruto do seu medo acontecendo. Digamos que um menino ganhou a bicicleta do pai ou da mãe, depois de muito tempo de desejo daquela bicicleta.

Ele vai dormir pensando: "Amanhã, de manhãzinha, vou brincar de bicicleta." Mas fica com medo: "E se alguém roubar minha bicicleta?" E vai ter um sonho aonde esse medo vai se tornar mais vivo, porque, no mundo astral, o primeiro corpo astral também é chamado, imperfeitamente - diria que é um apelido - corpo das emoções. No primeiro corpo astral, as emoções são extremamente amplificadas. Tudo que sentimos aqui, lá fica amplificado centenas de vezes em alguns casos. Por isso é que no astral não existe máscara. Se você é uma coisa, aqui você pode disfarçar. Mas, chegou lá fora, a gente vê muitas pessoas soltando a franga. E solta que voa pena para tudo quanto é lado. Chega aqui, a pessoa toda recatada, toda puritana, dando uma de santa ou de santo.

Chega lá fora: há uma liberação geral. Por que não dá conta de segurar? Lá a franga cresce demais. Cresce, cresce e não dá para esconder no paletó, de baixo da saia. A bicha sai doida, parecendo uma galinha choca, quando alguém chega perto do ninho. Sai doida, fazendo barulho, assustada. Ou então, caindo na folia. Tem dimensões lá que é carnaval no ano inteiro. Churrascada, bebida, mulher, homem é o que tem. E tem gente que vai para essas dimensões. Aí, você fala: "nossa, você aqui? Quem diria, heim?" "É. Sabe como é que é. Aqui, o negócio é carnaval. Ninguém conhece ninguém e todo mundo compreende". Outra coisa: forma. Lá não tem tanto peso como aqui.

As pessoas podem mudar de forma, de aparência. Você vê uma pessoa com forma de alguém e não é aquele alguém. Muitas vezes, você vê uma pessoa conhecida e vê que está com outra forma. A aparência física das pessoas muda muito facilmente. Não diria física, porque lá é o astral. A aparência corporal muda-se muito facilmente no mundo astral. No entanto, o menino sonha com alguém, roubando a sua bicicleta. Ele acorda assustado. Mas digamos que um rapaz vê uma moça passando na televisão e fala: "Nossa, que moça bonita." E fica cheio de obscenidades na cabeça. Chega à noite, sai do seu corpo. Chega fora do corpo igual a um zumbi, com as emoções à flor da pele. E começa a criar um filmezinho em que ele era o artista principal do filme. E adivinha, quem era a coadjuvante? Era o objeto do seu desejo: a moça em questão. E, aí, fizeram miséria. Ele acordou com um sorriso de orelha a orelha, crente que aquilo era real. Tudo fruto da imaginação dele, dos desejos dele. E fala: "Sonhei com fulana de tal." A outra pessoa estava era longe, fazendo outra coisa. E a pessoa estava lá, na cama, só vivendo as fantasias. Isso é o sonho.

No caso dessa pessoa, ela teve, na opinião dela, um sonho bom, não é? Mas nem todo sonho é bom assim, de sonhar aquilo que se quer. Muitas vezes, alguém aproveita isso para sugar certas energias vitais. Se alguém perguntasse: qual o principal inconveniente da projeção astral? No que isso é prejudicial? Relembrando, todos os seres humanos se projetam, independente de religião, de técnica ou de conhecimento. Lembrar, a maioria se lembra dos sonhos. Uma minoria não se lembra de nada. Entre essa minoria, a maioria se lembra das projeções astrais, o que está aumentando a cada dia que passa. Mais e mais pessoas estão se lembrando de suas projeções. Quem sonha está vivendo fantasia. Quem sai e interage lá, está vivendo uma realidade. É a projeção astral. Quem não se

lembra, pode ter ficado lúcido lá fora e não se lembra, pode ter sonhado e não se lembra. Então, o fato de você não se lembrar é indício de que você pode estar sonhando ou pode estar projetado e não se lembra de nenhuma das duas coisas. Mas o inconveniente da projeção astral pode acontecer tanto no caso de quem se lembra como no caso de quem não se lembra. Por isso não tenha medo de estudar sobre projeção astral, porque o máximo que pode acontecer é você se lembrar e se preparar para lidar com este fenômeno. O inconveniente é o ataque espiritual.

Ao longo de uma encarnação, podemos ofender pessoas. Mesmo que a gente tenha razão, mesmo que a justiça esteja do nosso lado, mas podemos, com a nossa existência, ofender certas pessoas e, através dessa ofensa, pode-se gerar mágoas. E uma pessoa magoada pode desejar se vingar. Esse desejo de vingança pode se estender para o mundo astral. Digamos que numa encarnação você prejudicou, voluntária ou involuntariamente, uma pessoa, que ficou magoada e com desejo de vingança. Você reencarnou agora e sai do seu corpo em projeção. Aquele ser está desencarnado. Ele vai e lhe ataca. Nesse ataque, ele pode vampirizar suas forças, pode trazer hematomas para o corpo. Tem pessoas que amanhecem cheias de manchas roxas no corpo e não lembram o que é. Tem gente que amanhece todo doído. Tem gente que amanhece igual a um suco de caixinha vazia, sem energia nenhuma. Parece que alguém colocou um canudinho e sugou todas as forças. Isso é indício de ataque astral. Não lembra de nada, mas foi atacado. Outros se lembram e não adianta. Não adianta se lembrar ou não se lembrar. O resultado é cansaço, desvitalização, dores, enfermidade.

Esse é o principal inconveniente. Se você aprende a sair em dimensão mais sutil, tudo isso se resolve, porque quem guarda mágoa, quem tem desejo de vingança só sai, geralmente, da 4ª dimensão astral para baixo - 4ª, 3ª, 2ª e 1ª. Na 5ª, geralmente, os espíritos lá já estão, na maior parte, mais educados. Quer se livrar de qualquer ataque? Sai para a 6ª dimensão astral em diante. "Ah, mas eu não sei fazer nada. Vou dormir e não lembro de nada. Como é que vou saber em que dimensão eu saí?" O hábito de orar antes de dormir, de não ver filmes violentos, filmes de animalidades, filmes de terror. Quando falo em animalidades, não é o mundo animal, não é o filme que mostra o passarinho voando na selva, não é esse filme a que me refiro, não. É sobre terror, violência e pornografia. Se você evita esse material, principalmente algumas horas antes de dormir, você vai se sutilizar. Se você vê um filme de violência de manhã, você pode ficar tendo algumas sensações até à tarde e à noite já vai ter enfraquecido. Mas, mesmo assim, você ainda pode se projetar num lugar onde as pessoas adoram arrancar a cabeça uns dos outros, num lugar onde tem rios de sangue. Existem lugares assim, lugares horríveis para quem gosta de violência.

Lugares onde as pessoas se machucam, se machucam, se machucam. Por isso, muito cuidado com o que pensa e com o que sente, principalmente quatro horas ou três horas antes de dormir. Esse período é culminante. Se tem alguma coisa, vai te jogar exatamente no andar, no nível daquela vibração. Por isso, se for dormir? Procure paz. "Ah, na televisão, os canais abertos, geralmente, não têm jeito." Leia um livro. Se não tem como selecionar um canal ou um vídeo em que não passem essas coisas, leia um livro. Ótimo, um livro que seja algo mais edificante para o seu espírito. Não precisa virar santo, não. É só ter uma vida mais branda, mais mansa, que vai para uma dimensão muito sutil, se os seus sentimentos também estiverem bons. Se for dormir cheio de mágoa, de rancor, desejo de vingança, medo, tristeza, vai parar em dimensão mais densa. Da 3ª dimensão para baixo, existe uma coisa chamada escravidão absoluta. Aqui na Terra já teve escravidão, mas jamais absoluta. Lá tem a escravidão absoluta. Como é a escravidão absoluta?

Seres muito poderosos mentalmente conseguem controlar até os pensamentos das pessoas. Há seres que chegam em espíritos desencarnados principalmente e falam: "A partir de hoje, você é um cavalo e vai puxar essa carroça aqui." Fixam essa idéia tão firme na cabeça do indivíduo, de mente fraca, que ele começa a se transfigurar, virar um cavalo, puxando carroça. Não é ficção científica. Isso existe mesmo, no mundo astral. Por isso, quer sair do corpo? Saia para uma dimensão mais sutil. Não saia para dimensões mais densas, porque as dimensões mais densas são horripilantes. Mesmo que você não se lembre, as sensações vêm e são desagradáveis. É um fenômeno que não dá para ser ignorado, mesmo pelo materialista. Os mecanismos são simples. Pode-se inventar milhares de nomes, mas os

mecanismos são simples. Vou procurar falar sem usar uma linguagem muito complicada, com nomes esquisitos. Vamos procurar simplificar. Quem quiser se aprofundar, pode estudar os nomes esquisitos. Mas quem quiser só compreender os mecanismos, sem aprofundar-se, pode aprender os nomes mais simples. Dentro do processo de projeção astral, podemos dizer que temos a primeira fase: o relaxamento físico. Então, essa é a primeira fase, é o primeiro mecanismo.

Relaxamento físico. O segundo mecanismo é a energização do corpo com energia psíquica. Então, usando uma energia sutil, uma energia controlada pela mente, pelo pensamento, você energiza todo o seu corpo. Então, há que fazer a energização do corpo. Essa energização do corpo, junto com o relaxamento, produzirá outro mecanismo chamado de - o terceiro: estado vibracional. No estado vibracional, a pessoa poderá sentir todo o seu corpo vibrando, só que é um formigamento elétrico, agradável, arrebatador. Esse formigamento parece um anestésico. Ele anestesia o corpo. Quem o sente, geralmente o sente nas pernas ou nos braços. Começa pelos membros do corpo, depois, no tronco. É um formigamento elétrico que anestesia o corpo. Quando alcançamos esse formigamento, estamos já com o relaxamento, a energização, sendo o formigamento, que seria o estado vibracional, o terceiro. A quarta fase é o estado de descoincidência do corpo.

Quando a pessoa gera o formigamento, começa a se entorpecer, não consegue mexer mais o corpo físico. Quando ela tenta mexer o corpo, gera a descoincidência. Ela sai do corpo. É o quarto estágio. Saindo do corpo, ela irá para o próximo estágio, o quinto estágio, que seria a lucidez fora do corpo. "Quem sou eu?" É a lucidez. Essa lucidez pode crescer e dar consciência para a pessoa - consciência e lucidez andam juntas - de que ela está fora do corpo. "Nossa, estou fora do corpo": lucidez. Se ela não tiver lucidez, o que vai acontecer com ela? Ela vai sonhar. As pessoas ou sonham ou se projetam. Compreendam: no caso do sonho, a pessoa já está projetada, mas ela não sabe que está projetada. Ou ela sonha, no caso de ela perder a lucidez, isto é, não ficar lúcida, ou ela fica lúcida e tem consciência de que está projetada e interage como pessoa projetada. Se ela ficar sonhando, não interage como pessoa projetada. Então, digamos, há um parente que desencarnou. Este chega nela e começa a conversar. Ela está vendo mas não está escutando nada. O parente fica frustrado e fala; "Oh, meu Deus, essa pessoa podia ficar lúcida para eu poder conversar com ela e falar: mas que saudade, que bom que você está aqui."

A pessoa sai do corpo e fica lá, igual a um poste, igual a uma árvore, porque o vento bate e a pessoa não mexe. Não tem muita graça. Por isso, há que ter lucidez. É importante a pessoa ter lucidez. Teve lucidez, ótimo. Mas isso não quer dizer que você vá se lembrar. Teve lucidez, você está projetado. Maravilha. É bom saber que a maior parte das pessoas, pelo menos num período da noite, tem lucidez. Não é todo o período da noite, mas numa parte da noite tem lucidez. Só que, aí, esbarra em alguns probleminhas. O próximo mecanismo. O próximo é a sintonia dos corpos. Sintonia. O corpo físico está lá, muitas vezes, roncando na cama, dormindo. O corpo astral está fora dele. Mas o corpo astral está no plano astral. Entre o plano físico e o plano astral existe o plano etérico. E cada plano é composto por dezenas de dimensões-densidade, que são universos paralelos que se interpenetram. A pessoa, para transferir a informação do cérebro do corpo astral para o cérebro do corpo físico há uma distância dimensional enorme. É preciso fazer a vibração, o movimento da energia do corpo astral entrar em perfeita sintonia com o movimento da energia do corpo físico.

Através dessa sintonia de movimento, nós conseguimos desenvolver a transferência da memória. Quando a gente enxerga uma coisa, faz uma coisa, escuta uma coisa, a gente guarda no nosso cérebro. Quando um corpo astral faz, ele guarda no cérebro dele. No centro do seu cérebro, na glândula pineal do corpo astral sai o cordão de prata e liga-se ao nosso corpo. Pelo cordão de prata, nós transmitiremos a informação contida no cérebro astral. Tudo que o corpo astral fez vai ser transmitido por este cordão para o corpo físico, para o cérebro físico. Só que são os chakras que vão sintonizar. No caso, é o chakra coronário ou o chakra frontal; eles precisam estar girando na mesma velocidade e no mesmo ritmo. Então, digamos, o chakra astral está girando num ritmo, como se fosse um coração pulsando. E o chakra físico está mais lento. Não tem sintonia. É preciso ter o mesmo ritmo e a mesma velocidade. A dimensão, a densidade é diferente, mas ela precisa estar no mesmo

ritmo e na mesma velocidade do giro dos chakras. Quando não estão, não há sintonia e a pessoa não se lembra de nada. Quando se lembra de alguma coisa é porque teve uma pequena sintonia, mas não o suficiente para se lembrar de tudo.

Por isso sintonia é um mecanismo da projeção astral. Depois, temos a última fase da projeção, o último mecanismo, que é a materialização da memória, chamada rememoração. A rememoração consiste no seguinte: quando a pessoa voltar para o corpo, conseguir se lembrar daquilo que aconteceu fora do corpo. Se esteve em sintonia, isso não quer dizer que, quando acordar, vá se lembrar, mesmo estando com os corpos em sintonia. Por quê? Porque é preciso usar um elemento muito importante para conseguir materializar a lembrança, a memória, porque o corpo astral está no mundo astral e o corpo físico está no mundo físico. É preciso de uma energia especial para materializar uma informação do plano astral para o plano físico, para o cérebro físico. Essa energia especial se chama ectoplasma. E esse ectoplasma é feito com várias frequências de energia vital comprimidas pelo campo magnético ou pelo magnetismo da pessoa.

E o que produz energia vital é o prana ou a própria energia vital que pegamos processada de outros seres vivos, aqui. Uma pessoa desvitalizada não produz energia vital. Não tendo energia vital, não tendo magnetismo, não produz ectoplasma. Não tendo ectoplasma, não consegue fazer a materialização da memória. E, aí, não se lembra. A projeção é simples, mas é difícil. Não é fácil. A pessoa toda bloqueada ou fora de sintonia, com um desses mecanismos funcionando mal, não se lembrará. É preciso estar com todos esses mecanismos bem desenvolvidos para se lembrar. Se tiver todos os mecanismos bem desenvolvidos, a pessoa percebeu que está acordando, antes de se mover, antes de abrir os olhos, ela se lembra várias vezes do que aconteceu durante a noite. Depois, se levanta e lembra do que fez. Maravilha. Com isso, ela vai exercitando, exercitando, tendo muitas e muitas projeções. Depois de algumas encarnações - não é depois de anos ou décadas, não - depois de algumas encarnações, ela desenvolve um tipo de projeção avançada. Essa projeção avançada são raras as pessoas que têm.

Chama-se projeção de consciência contínua. Quando a projeção de consciência contínua é transmitida, a pessoa está fora do corpo e, simultaneamente, o seu cérebro está registrando tudo que está acontecendo, sem ela ter que acordar. Então, ela não faz a rememoração, porque ela já foi transferida para o cérebro. Imaginem que uma é transmitida por ondas. A outra você tem que pegar a informação, levar, encaixar ali e transferir e qualquer coisinha atrapalha. Então, a pessoa está lá projetada: "Nossa, 3 horas da manhã. Preciso acordar." Ela lá, dormindo, o cérebro já registrou: "São 3 horas da madrugada e eu preciso levantar, por algum motivo."

E ela acorda. Isso é projeção de consciência contínua. Ela transmite, ao vivo, o que está acontecendo com ela fora do corpo. Curiosamente, não poderia deixar de registrar um fenômeno que geralmente acompanha uma pessoa que tem projeção de consciência contínua: a pessoa se lembra, naturalmente, de suas vidas passadas. Por quê? Porque para a pessoa que tem consciência contínua, o passado, em outros corpos, é como o passado aqui, nesse corpo. É só ela se sintonizar com a época que se lembrará. É uma maravilha. Só que, somente projetores avançados conseguem realizar a consciência contínua. É um processo bem mais avançado de desenvolvimento psíquico. Não é só avançado espiritualmente. É avançado psiquicamente, o que quer dizer que não precisa haver muita evolução para obter esse processo. É preciso ter bom desenvolvimento psíquico, mental. Quando uma pessoa desenvolve todas essas fases, ela vai ter a projeção astral. Mas, aí, fala: "Pronto. Eu me projeto." Mas vai precisar aprender a controlar a projeção.

A projeção tem duas fases de desenvolvimento e tem esses mecanismos: relaxamento, energização, estado vibracional, descoincidência, lucidez fora do corpo, sintonia dos corpos e rememoração. São sete mecanismos e duas fases. A primeira fase é desenvolver. A segunda fase é controlar. Se você já tem a projeção desenvolvida, maravilha. É só aprender a controlar. Se você não a tem desenvolvida, aí, você vai poder ter uma certa dificuldade para desenvolver. Por que dificuldade? Digamos que você teve uma genética muito materialista. Seus antepassados eram muito materialistas. Gerou um

bloqueio psicológico e você vai ter dificuldade de se lembrar das suas projeções. Digamos que você tem pouca energia Kundalini. Na base da coluna vertebral tem um gerador de força que capta energia telúrica, energia do planeta Terra, energia elétrica, psicoelétrica - não é elétrica, essa da luz, não - energia biopsicoelétrica, porque ela trabalha também no organismo biológico. É a energia biopsicoelétrica, captada pelo cóccix.

Essa energia entra pela sola dos pés, sobe pelas pernas, entra pela ponta do cóccix, na base da coluna vertebral, sobe pela coluna vertebral, vai até o topo da cabeça, desce novamente, sai pelo períneo e pela sola dos pés, volta e fica renovando, de energia psicoelétrica, o corpo. Uma pessoa que tenha essa energia muito fraca, tem o magnetismo fraco. Se tem magnetismo fraco, ela não consegue comprimir a energia vital para fazê-la se transformar em ectoplasma. E, aí, ela não lembra. Então, geneticamente, se tiver uma predisposição a magnetismo fraco, ela não vai ter boas lembranças. Vai lembrar uma vez na vida e outra na morte. Raramente vai se lembrar. Se ela tiver feito mau uso da projeção astral, ela gerou um karma que bloqueou momentaneamente a habilidade, a capacidade de sair do corpo e lembrar-se. Se ela tem medos, isso bloqueia. Se o corpo dela está muito fora de sintonia, isso bloqueia. Então, tem muitas fontes de bloqueio. Por isso, um cursinho de final de semana não desenvolve a projeção astral. Um workshop não desenvolve a projeção astral. Se você já a tem desenvolvida, você pode aumentá-la. Mas nem aprender a controlar não aprende, porque são muitos os fatores para aprender a controlar a projeção.

Quem dá curso nessa área sabe e exige, algumas vezes, anos de dedicação, de estudo, de acompanhamento de um professor que tenha conhecimento e experiência - não só o conhecimento, mas a própria experiência (dele) - para você conseguir desenvolver a sua projeção astral. Persistência e motivação são muito importantes. "Ah, eu quero sair, porque não tenho dinheiro para viajar para o exterior. E, saindo do corpo, eu viajo." No primeiro obstáculo, fala assim: "Ah, não. É melhor eu juntar o dinheiro. Daqui a uns dois, três anos, tenho o dinheiro e vou, e viajo." É mais fácil, mais cômodo. Por isso, a motivação precisa ser consistente para a pessoa se dedicar ao desenvolvimento, desenvolver esses mecanismos. Aí, você vai lembrar: "Mas tem uma pessoa que nunca fez nada disso e saiu." É que ela tem predisposição genética à projeção astral. Tem pessoas que já nascem com a habilidade transferida dos pais. A mãe projetava, a avó projetava, o avô projetava, o pai projetava e, assim, transmitem essa habilidade para os filhos. Eles não precisam fazer técnica nenhuma. De repente: "Ah, mãe, eu lembro que, na noite passada, eu estava fazendo isso, isso e isso." Transmite geneticamente. Você desenvolveu a habilidade e está no seu gene, seus filhos vão herdar essa capacidade que você desenvolveu.

E, ao herdar essa capacidade, eles vão poder dar vazão a ela ou adormecê-la. Vai depender da mente desses seres. Por isso, há práticas, há técnicas, mas só a técnica não desenvolve. Você pode fazer uma técnica excelente, mas, se tiver algum bloqueio kármico, por exemplo, algum bloqueio genético, corporal, energético, a técnica de projeção não é eficiente. Por isso, uma boa técnica para ativar os mecanismos da projeção astral precisa atuar no karma, na energia, no corpo da pessoa e no lado psicológico e consciencial da pessoa. Dessa forma, pode-se ter alguns resultados. Sem transformar o karma, quando ele está impossibilitando, a pessoa pode persistir durante anos e não conseguir a projeção. O lado energético é importante para ter o poder e também para se defender de algum ataque espiritual. Por isso, se a pessoa já está desenvolvendo naturalmente a projeção astral, não deixa ir ou sair ao natural, não. Estude sobre isso, porque quem deixa só ao natural pena muito. Aquela coisa de acerto e erro. Demora.

Você pode pegar a experiência de outras pessoas, o conhecimento sobre certos mecanismos que irão possibilitar um desenvolvimento rápido, seguro da projeção astral. Mas, se alguém chegar e falar assim: "Eu coloco a mão em cima de você e você vai desenvolver a projeção astral", é bem difícil de isso acontecer, porque tem tantos fatores. Ele pode até provocar a projeção ali, na hora. Isso é possível. Mas, uma vez que ele se afastou, a projeção se afasta, também. Por quê? Porque você precisa desenvolver o seu próprio poder. E, através desse poder, ativando os vários mecanismos, é que você vai conseguir. Ao longo de palestras anteriores, eu passei conhecimentos sobre energias da

mente, sobre karma, sobre lados emocionais, sobre transmutação genética. Esses conhecimentos, associados aos conhecimentos futuros que nós ainda vamos passar, pode contribuir para se ter os elementos para se trabalhar estas fases.

Mas ser autodidata nessa área inicialmente não é muito bom. Quando você já alcança uma certa segurança, tudo bem; você pode ser autodidata, sem problema. Mas, no início, é recomendável ter um acompanhamento. Por hoje, ficamos por aqui. Quem desejar fazer perguntas, é só levantar a mão. Será entregue um papel. Quem não desejar, sinta-se livre para sair. A próxima palestra de quarta-feira é sobre os três níveis de não.

PERGUNTAS

1. Como controlar o fenômeno da projeção astral?

Para o controle, o estudo, as teorias, as técnicas e para os exercícios na prática, há que ter o acompanhamento de uma pessoa experiente nessa área. Não deve ser só uma pessoa que leu, mas uma pessoa que tenha as próprias experiências. É preciso a persistência nas técnicas, a paciência para esperar os resultados para a pessoa dominar o fenômeno. Não há fórmula mágica para o domínio. É estudo, exercício; exercício, disciplina; estudo, exercício e disciplina. Aí, consegue dominar. "Ah, não. Agora, estou cansado. Deixa para amanhã." O "amanhã" se torna depois de amanhã e, depois, o mês que vem, o ano que vem. "Ah, não. Já estou muito velho. Na próxima encarnação eu mexo com isso." Sem disciplina, persistência não se consegue. Pensavam que eu ia dar uma técnica mágica, não é? São dezenas de técnicas. E nenhuma é mágica. Se não fizer para valer mesmo, até cansar, não funciona.

2. Há autores que dizem que não devemos valorizar o plano astral, pois tudo lá é ilusório, ou seja, são fantasias da mente. O que acha disso?

De fato, o mundo astral é ilusão. É ilusão menor do que esta. O mental também é uma ilusão. O mundo da forma todo é uma ilusão. O mundo físico é uma ilusão. O mundo etérico é uma ilusão. O mundo astral é uma ilusão. O mundo mental é uma ilusão. O mundo da forma é uma ilusão. O mundo astral é uma ilusão menor do que o mundo físico. Por isso quem se sintoniza com o mundo astral já começa a ter um desejo de não viver mais neste mundo, de viver no outro, o que já é uma evolução. Quem se sintoniza com o mental não vai querer viver nem no físico e nem no astral. Vai viver no mental, que é uma evolução maior do que o astral. Mas, mesmo mental, ainda é ilusão, porque é um mundo fragmentado. No entanto, antes de chegar no último estágio, é preciso passar pelos intermediários. Muitas pessoas estão querendo ultrapassar tudo sem passar pelos intermediários. Não conseguem. É a pessoa que quer correr sem saber andar. Está engatinhando e está querendo correr, mas não sabe nem andar primeiro. Então, é recomendável passar pelos estágios intermediários. Mas o mental também é ilusão. Não pense: "Cheguei no mental". Mental é ilusão criada pela nossa mente.

3. Onde começa um plano e termina outro? Quantas dimensões tem um plano?

Nós podemos ter informação do plano mental, do plano astral, do etérico e do físico. Mas nós não garantimos que existam só esses quatro planos. Algumas pessoas falaram sobre cósmico, nirvânico, búdico. São subdivisões do plano mental. São divisões evolutivas do plano mental. Por isso não temos a informação de quantos. A pessoa pode falar: "Olha, o plano físico tem tantas dimensões." Não vou entrar nisso porque a gente não tem como comprovar. É a teoria da pessoa contra a teoria de outra pessoa. A gente não tem como comprovar. Catalogamos esses quatro planos e sabemos que cada plano tem mais de dezenas de dimensões. Então, a gente pode contar mais do que 30, do que 40 dimensões em cada plano. Mas não sabemos se é centenas, se são 90, se são 50, se são 70. Isso, não sabemos. Como sabemos também que temos sete corpos astrais, outros tantos mentais. Mas saber quantas subdivisões que ainda podemos ter, também não sabemos.

4. O que significa quando temos um sonho ruim e tomamos uma decisão?

Muitas vezes, quando a gente vai tomar uma decisão, aquilo acaba repercutindo muito forte na nossa mente. Uma situação que se está vivendo, um temor. E a gente começa a sonhar com aquilo e aquilo pode nos guiar em decisões. Há também os sonhos premunitórios. Mas disso a gente não vai falar hoje, porque não é o tema. Os sonhos interferem na nossa vida e a nossa vida interfere nos sonhos. Então, não há nada de mais. É uma interferência natural.

5. Como podemos distinguir uma lembrança de uma projeção astral e uma lembrança de um sonho?

Isso é simples. Numa projeção astral, você tem auto-crítica, auto-análise, poder de decisão. No sonho, você não tem auto-crítica, você não tem auto-análise, você não tem poder de decisão. Você pega o caminho por uma estrada enlameada e não se questiona se aquela estrada está cheia de lama e que era melhor pegar a outra. Você simplesmente faz e não tem o domínio sobre a ação. Isso é sonho porque você está revivendo situações criadas pela sua mente. Então, você já criou, já fez o roteiro. Você não pode alterar na hora. Isso é o sonho. Na projeção, você fala: "Não. Não vou por essa estrada, não. Aliás, o que estou fazendo aqui? Fui dormir e estou nesta cidade? Que coisa esquisita." Ou: "Estou sonhando. Então, posso fazer isso, posso fazer determinada coisa." Essas possibilidades só tem na projeção astral, de você ter o poder de decisão, de você saber o que está acontecendo. Essa é uma diferença bem significativa.

6. Como fazer para que os chakras girem no mesmo ritmo para obter um sincronismo?

Determinadas técnicas de mentalização e energização podem fazer você girar. O controle das emoções e a sutilização do corpo físico principalmente, podem ajudar a fazer a sin

Técnica de Meditação

Essa técnica de meditação é a mesma do Aldomoni Ferreira. Eu compilei as técnicas e as estou repassando na comunidade.

A técnica se baseia em limpar os chakras, a aura e nossas energias de influências negativas antes de meditarmos.

FASE DE PURIFICAÇÃO

1- sensibilização magnética das mãos.

2- energização do chakra coronário recitando o mantra *aum* enquanto aponta as mãos na direção da cabeça (sinta-se emitindo luz pelas mãos) repetir 3 vezes.

3- energização do chakra cardíaco recitando o mantra *aum* enquanto aponta as mãos na direção do coração (sinta-se emitindo luz pelas mãos e uma luz rosa sendo emitida pelo chakra cardíaco) repetir 3 vezes.

4- visualizar que o teto sumiu e lá fora está um céu estrelado, as estrelas viram pétalas de rosa que caem do céu e purificam nosso corpo. Sinta as energias parasitas e negativas serem queimadas.

5- imagine seu corpo virando um cristal de luz e emitindo um aroma de rosa.

6- mentalizar uma coroa de luz com 6 raios sobre nossa cabeça se projetando para cima em direção ao infinito. Esses raios se expandem, ultrapassam a galáxia, o universo, as dimensões até atingir o

plano da essência, se transformando numa espécie de funil. Uma cascata de luz branca jorra para dentro de nossa cabeça trazendo todo o amor, paz e sabedoria de Deus.

7- sinta que um cone de luz branca começa a ser emitida pelo topo de sua cabeça em direção ao infinito, e sinta que ele começa a puxar sua consciência para cima, como se você fosse puxado pelo topo da cabeça.

8- mentalizar um sol dourado a um palmo de sua cabeça do tamanho de uma bola de futebol. Do sol saem faíscas de luz que caem sobre sua cabeça e se transformam num líquido dourado que escorre pelo seu corpo limpando e purificando.

9- visualize uma chama na cor violeta em volta de seu corpo queimando todas as impurezas em sua aura e transformando energias negativas em positivas. (não ultrapassar três minutos nesta visualização).

10- visualizar que achama violeta se transforma em prateada continuando a queimar as negatividades de sua aura.

11- visualizar que seu esqueleto começa a brilhar numa cor incandescente suave, pode ser na cor rose, azul, branco ou dourado. Sinta que qualquer doença ou negatividade dentro de seu corpo esta sendo queimada.

12- imagine-se agora que está se banhando debaixo de uma cachoeira e que ela lava seu corpo de toda sujeira e impureza.

13- crie um redemoinho em volta de si e acredite que ele estará levando toda impureza em seu corpo.

Queimando vírus mentais

1- sensibilizar as mãos (não é necessário fazer sensibilização magnética)

2- imagine e sinta que suas mãos começam a emitir luz e um líquido dourado começa a minar dela.

3- coloque as mãos levemente sobre a cabeça e sinta o líquido fluir para dentro do seu cranio.

4- sinta seu cérebro começando a boiar conforme o líquido preenche sua cabeça. (permanecer visualizando por dez segundos).

5- fazer esse proceso dez vezes.

6- visualizar ao final do processo que sua cabeça se acende como uma lâmpada.

7- obs: nunca realizar essa técnica depois da meditação, sempre faze-la antes.

Pranayama

1- tampar uma narina

2- puxar o ar pela outra narina sentindo a vida entrando pela mesma e penetrando seu ser.

3- segure no pulmão o ar por alguns instantes.

4- solte o ar pela mesma narina que acabou de puxar.

5- tampe essa narina e puxe o ar pela outra narina (outrora fechada)

6- repita o mesmo processo descrito acima, alternando as narinas.

7- repetir esse procedimento dez vezes ou mais até conseguir se acalmar e relaxar.

Ativando os chackras

1- sensibilização magnética das mãos. (cinco vezes).2- apontar as palmas das mãos percorrendo todo seu corpo enquanto imagina e sente uma luz ser emitida delas.

3- imaginar e sentir qualquer impureza sendo queimada e eliminada do seu corpo e aura.

4- imagine que essa luz atravessa seu corpo que nesse momento está transparente.

5- repetir esse processo dez vezes. (apartir do segunto tópico).

6- respire tranquilamente, enquanto inspira imagine que uma energia dourada entra em seus pulmões junto com o ar. (repetir três vezes).

7- imagine que essa energia dourada dentro de seus pulmões começa a sair pelo topo da sua cabeça no chackra coronário e entra pela sua testa no chackra frontal.

8- imagine que uma energia azul anil sai da sua testa, chackra frontal e entra na sua garganta no chackra laríngeo.

9- imagine e sinta as duas rodas de energia dourada e azul anil ao mesmo tempo.

10- imagine uma energia azul celeste saindo da sua garganta, chackra laríngeo e entrando no seu coração no chackra cardíaco).

11- imagine e sinta as três rodas de energia dourada, azul anil e azul celeste ao mesmo tempo.

12- imagine uma energia rosa saindo do seu coração, chackra cardíaco e entrando na boca do estômago no chackra do plexo solar.

13- imagine e sinta as quatro rodas de energia dourada, azul anil, azul celeste e rosa ao mesmo tempo.

14- imagine e sinta os círculos de energia desaparecendo lentamente.

Meditação

1- sentar numa posição confortável (pode ser posição de lótus ou numa cadeira com os braços repousando sobre as pernas)

2- desligar a atenção do corpo, com os olhos fechados e a língua no céu da boca para evitar salivação excessiva.

3- mentalizar que seu cabelo desaparece e uma galáxia branco azulada começa a surgir a um palmo de sua cabeça.

4- o núcleo da galáxia projeta uma luz azul que desce sobre sua cabeça.

5- essa luz azul atravessa todo seu corpo pela espinha e sai pelo seu cócix e pelos seus pés.

6- essa luz azul atravessa a terra e desce até o centro do planeta.

7- visualize que no centro do planeta existe um sol prateado e a luz azul o atinge.

8- imagine agora que uma luz prateada é projetada a partir do sol prateado e faz o caminho inverso da luz azul. Subindo em direção a nosso corpo.

9- visualize uma luz prateada entrando por seus pés e cócix e subindo por sua coluna até atingir o topo de sua cabeça e sair por ela.

10- imagine a luz prateada atingindo o núcleo da galáxia branco azulada.

11- imagine que a luz prateada é sai no topo da galáxia e é lançada em direção ao nosso sol e de lá ele percorre outras estrelas até atingindo o centro de nossa galáxia. A via lactea.

12- visualize que a luz prateada se transforma numa espécie de canudo e começa a sugar a energia dourada do centro da galáxia e dos sóis por onde passou, e essa energia começa a fluir em direção a nosso corpo.

13- imagine que a luz dourada chega ao topo da galáxia branco azulada acima de nossa cabeça e é transformada para uma intensidade e potência que nossos corpos possam aguentar.

14- imagine que a galáxia branco azulada começa a emitir fagulhas douradas que caem sobre nossa cabeça, fazendo nosso corpo se iluminar com uma cor branco azulada.

15- sinta a luz branco azulada emitida pelo seu corpo se expandir em direção ao infinito enquanto você começa a entrar em fusão com o cosmo sentindo todo amor, justiça, poder e sabedoria de deus.

16- imagine que a energia dourada atravessa a galáxia branco azulada, entra pelo topo da sua cabeça e desce em direção ao centro da terra.

17- imagine que a energia dourada fecha um curto com o sol prateado e agora uma energia prateada sobe pelo seu corpo enquanto outra energia dourada desce por ele, te energizando e te fazendo se unir à essência.

18- fazer essa meditação inicialmente por dez minutos e aumentar o tempo conforme se sentir apto a realiza-la até um máximo de uma hora.

Observações: as visualizações e criações mentais devem ser feitas por um tempo de dois a três minutos até plasmarmos as formas no plano mental e astral. Com o tempo essas formas pensamento se tornam mais fáceis de se criar.

Projeção Mental

O tema da palestra de hoje é projeção mental, inédito, 8 anos dando palestras aqui em Brasília é a primeira palestra sobre projeção mental. Quem já acompanha essas palestras há alguns anos já conhece a projeção astral, mas hoje eu tenho contentamento de trazer um tipo de conhecimento projetivo que é muito transcendental em relação ao que podemos obter com a projeção astral, no entanto para que tal conhecimento seja bem fixado é necessário que eu passe alguns dados a respeito da projeção astral, quando alguém se projeta mentalmente ela rompe laços de limitações diversas relacionado a vida dela aqui no físico, a família dela, a profissão, a nível cultural, intelectual e não apenas fisicamente se rompe as limitações, como também corporalmente e astralmente.

Para ilustrar essa palestra eu vou contar uma pequena projeção que eu tive, projeção astral, e depois projeção mental na mesma projeção astral, nós estamos no corpo físico para nos projetarmos desse corpo físico nós precisamos inicialmente sair com o corpo astral, para nos projetarmos mentalmente temos que nos projetar antes astralmente, nesta projeção eu estava em um navio astral e neste navio astral estava conversando com uma pessoa e falando para ela que eu já estava cansado das projeções astrais que mesmo apesar de serem muito mais amplas em vida em relação a vida aqui no plano físico, mas mesmo alguém projetado astralmente continua tendo braços, pernas, continua tendo limitação de visão, continua estando em um único lugar ao mesmo tempo, quer dizer que lá na projeção eu não estava satisfeito em ficar tanto tempo projetado astralmente, visto que eu estava me sentindo preso, apesar de que o corpo astral se teleporta, o que que é teleportar, se transporta com a força do pensamento de um lugar para outro, você está aqui no Brasil, se o seu espírito estiver em determinada dimensão astral mais sutil e tiver a capacidade de se transportar com o pensamento, você desmaterializa suas partículas astrais e rematerializa elas em outro ponto, só com o pensamento, voa ou volita, flutua no mundo astral só com a força do pensamento, não é todo espírito que consegue fazer isso, o fato de você estar no astral não quer dizer que vá sair flutuando ou se teleportando de um lugar para o outro, alguns espíritos adquiriram tal capacidade, outros não, mas mesmo assim há sempre a noção de espaço e aprisionamento, quer dizer que você se sente em um corpo que obtém através de um nascimento astral. N

ós nascemos 7 vezes no astral, nascemos no sétimo corpo astral, depois nascemos no sexto corpo, quinto corpo, quarto corpo, terceiro corpo, segundo corpo e primeiro corpo, depois do primeiro corpo nós nascemos no corpo físico, esse que estamos ocupando aqui agora, quer dizer que para eu extrair o corpo astral de qualquer pessoa, inclusive eu mesmo eu teria que antes me despir de 8 corpos, 1 físico, 7 astrais e aí eu me veria no maravilhoso primeiro corpo mental, que é o objetivo de nossa palestra hoje, sair com este maravilhoso primeiro corpo mental, depois temos outros tantos corpos mentais mais sutis, no entanto a incrível projeção mental ela oferece um recurso que é o primeiro que não conseguimos com corpos astrais. Na projeção eu estava conversando com uma pessoa num navio, pela janela eu via o oceano, eu via montanhas ao longe, abrindo a clarividência, porque a visão astral ela é como a visão física, você olha e vê o horizonte, quando acaba o seu poder de visão é como se estivéssemos no físico, no entanto em projeção astral podemos ver por clarividência que é uma capacidade que nos possibilita enxergar a distância e com a clarividência eu via outros países, montanhas e a impressão que eu tinha era que o planeta Terra era um barquinho também, todo o planeta constituía um navio que estava navegando no oceano do espaço sideral, mas que esse barquinho era muito pequenininho na percepção astral que eu estava vendo ali e falei para a pessoa: ah, eu quero me projetar, porque em função das tarefas que nós assumimos nem sempre a gente pode ficar só viajando, tem que ficar com os pés no chão da Terra que habita, da mesma forma que aqui no corpo físico uma pessoa não pode querer ficar só dormindo para se projetar astralmente, ela precisa trabalhar, cumprir as suas responsabilidades assumidas na vida, no entanto chega um ponto que a pessoa vai, como se pode dizer, se saciando dos desejos de vivenciar coisas materiais e aí ela quer vivenciar coisas astrais e começa a viver mais no astral do que no físico, o que quer dizer? Ela reencarna muito pouco aqui no mundo físico, passa milênios e milênios sem nascer aqui, porque ela não quer viver aqui nesse mundo, não é a pessoa que tira a vida física, não, essa pessoa ela está fugindo, fugir é diferente de não ter desejo.

Quando nós assumimos uma vida astral predominante sobre a física nós temos a liberdade e o direito de nos projetarmos e lembrarmos com facilidade do que acontece fora do corpo, quando nós assumimos uma vida mental mais do que uma astral nós começamos a ter o direito de nos projetarmos mentalmente, porque o direito é adquirido através do desejo, o desejo que nós possuímos ou os desejos eles tanto podem nos prender, como nos libertar, não adianta falar: eu não quero a Terra porque na Terra sofremos, no entanto quando chega no astral fala: ah, como eu estou com saudade daquela comia que eu comia e era tão bom, como eu estou com saudade dos prazeres corporais físicos que eu tinha das sensações, do prazer corporal e aí a vontade, o desejo da pessoa acaba ancorando ela aqui nessa realidade, portanto nós precisamos saber que o desejo é quem nos

conduz, não é simplesmente: ah, eu quero ir para o lugar, quer intelectualmente, mas internamente o desejo diz outra coisa, não conseguirá, por isso primeira coisa quer se projetar mentalmente não basta só intelectualmente querer, o seu desejo precisa estar com a seta apontada para o plano mental, para o corpo mental, senão não irá conseguir.

Quando eu falei para a pessoa que eu estava ficando muito no plano físico, quer dizer e no plano astral a pessoa ficou logo assim: mas você está querendo desencarnar logo? Aí eu falei para ela: estou, mas eu não posso, porque eu tenho uma tarefa a cumprir, mas enquanto eu não me liberto do corpo eu vou me fundir ao cosmo, através da projeção mental e através da projeção da essência, quando eu falei isso eu expandi o meu corpo mental e saí do meu corpo astral, quando eu saí do meu corpo astral, quando eu saí do meu corpo astral, a projeção astral ela nada mais é do que você sair de um corpo através de outro corpo muito semelhante ao corpo de onde você saiu, quer dizer o corpo físico ou um outro corpo astral mais denso, mas a projeção mental ela é diferente você não simplesmente sai do corpo, você se expande em todas as direções, o que quer dizer que através da projeção mental começamos a experimentar o gostinho da onipresença, quer dizer que em projeção astral, digamos a pessoa sai do corpo físico, pode ir para ali, para ali ou para ali, mas ela não vai estar em projeção astral em todos os lugares, a projeção mental possibilita isso, então com a clarividência astralmente eu estava vendo as cidades, as montanhas, mas eu estava me sentindo, quando eu vi aquilo eu via o planeta Terra como se fosse um navio, mas um navio nos limita e esta limitação eu não estava gostando mais dela, porque a limitação ocultava a percepção da essência mantenedora de toda vida, Deus e quem valoriza em primeiro lugar a percepção da essência de toda a vida, tudo aquilo que se coloca entre a percepção, que ao identificar a essência e você, você quer tirar do seu caminho, portanto o que eu fiz foi me projetar mentalmente e comecei a sair do planeta Terra, mas ao mesmo tempo eu estava no planeta Terra, o meu corpo não tinha mais braços, não tinha mais pernas, não tinha mais cabeça, não tinha mais olhos, orelhas, eu era como o ar, eu estava em todos os lugares, eu era como isso que nós chamamos de vazio, o que eu experimentei é uma sensação que não é propriamente uma sensação, porque sensação está relacionado a coisas do corpo, qual é a sensação de bem estar, mal estar, frio e calor, alegria tristeza, mas referente ao estado do corpo em que nós ocupamos, no entanto o corpo mental ele tem atributos que o nosso astral e o nosso físico de forma alguma possui, não é ainda projeção com a essência, é mental, a essência é mais ampla ainda do que esse tipo de projeção e compartilhei a percepção de união com diversos outros corpos mentais, permaneci assim por algum tempo, depois as obrigações astrais o que, que são obrigações?

Deveres assumidos perante Deus, perante as leis me obrigaram a voltar para o corpo astral, aí eu voltei para o corpo astral com um sorriso de orelha a orelha, porque? Porque o que eu tinha vivenciado era algo maravilhoso, no entanto maravilhoso a simples percepção de expansão e de onipresença e de maior percepção da intensidade da vida, os conceitos de mundo mental são tão incrivelmente amplos que nós não temos quase que nenhum referencial para decodificar linguagem na nossa realidade física, astralmente é difícil explicar sobre isso, fisicamente muitas vezes mais difícil, porque nós aqui o nosso corpo ele não muda a forma dele, nosso corpo não se desmaterializa, quer dizer pode acontecer isso, mas isso não é normal, não é comum, então nosso idioma, nossa linguagem é baseada naquilo que acontece comumente, é aceito, aquilo que é muito raro, pouco conhecido, até a própria linguagem fica muito abstrata, fica muito difícil de se entender, imagine explicar o prazer astral sendo que o nosso prazer físico é muito baseado em ver, cheirar, escutar, tocar, saborear ou lembrar e o lembrar associa-se a esses sentidos corporais, imagine um prazer que não venha do corpo, venha da percepção de vida que o corpo tenha, portanto a projeção mental nos possibilita nos libertarmos do escafandro físico e do escafandro astral, dessa roupa pesada que nos separa.

Outra coisa: na projeção mental não existe separação de nenhum ente querido, nesta vida uma pessoa pode ter dezenas de amigos ou até centenas, mas em 10 encarnações, imaginou os milhares centenas de encarnações, quantos amigos? Milhares de encarnações e sempre temos que nos afastar uns dos outros, porque os nossos caminhos tomam rumos diferentes e nos afastamos, não porque não nos amamos, mas sim porque precisamos aprender coisas que o convívio ali, naquele momento

não é possível aprendermos juntos, temos que nos afastar d'ói, até o ponto em que nós começamos a ver através, a ver é força de expressão, porque nós não vemos com os olhos, a mesma essência em todos os lugares, imagine um ente querido que não está aqui neste ambiente, numa projeção astral você não vai estar sentindo a presença do seu ente querido só porque você está projetado astralmente não, mas numa projeção mental você poderá expandir-se até alcançar o local onde essa pessoa está e ao mesmo tempo você estará aqui, não é clarividência viajora, não é clarividência, é a projeção mental, então você sempre estará com as pessoas que você ama, no entanto é bom você já ter se purificado, porque senão você também estará com as pessoas que você não ama, aquelas pessoas que te agredem, porque a onipresença tem esse aspecto tanto é boa pelo lado de estar com todos que amamos, mas também pode ser ruim por estarmos com todos ou que nos odeiam ou nós tenhamos algo contra tais pessoas, por isso é que a projeção mental geralmente só é liberado o desenvolvimento dela liberado por quem?

Pelas próprias leis evolutivas, então a gente pensa que o poder em si é que move o mundo, engano, você pode ter o poder, mas o poder só será permitido ser usado se determinadas leis de amor, de justiça, de sabedoria, permitirem que o poder seja empregado na finalidade que você deseja, portanto você pode ter até a capacidade de se projetar mentalmente, mas só vai conseguir realizar tal projeção se a sua vida estiver em conformidade com diversas leis cósmicas. As primeiras projeções astrais mais elaboradas que tive eu saia contando para todo mundo que eu conhecia, todos os amigos, eu tinha aquele desejo de contar, certa vez eu tive uma projeção astral que eu não tinha permissão para contar, mas eu contei, eu passei uma semana sem me lembrar de nenhuma projeção, eu que me lembrava de 10 a 15 projeções por noite, passei uma semana sem me lembrar de nenhuma, aí eu fui conversei com o meu corpo astral mais sutil e falei porque que você está me bloqueando a memória da lembrança?

Aí ele falou porque você está muito mal educado, você não anda respeitando diversas leis de privacidade interdimensional, se fosse para todo mundo saber determinada coisa, todo mundo teria essa habilidade, então nem todo mundo pode saber aquilo que você está vendo, porque se fosse para ela saber ou você teria uma permissão ou ela mesma teria contato com aquilo. Não pense que a projeção mental ou astral não existem regras, existe como aqui no físico também existem regras de comportamento, regras de direcionamento do poder, alguém para desenvolver a projeção mental é necessário primeiramente Ter alguma experiência de projeção astral. Nós saímos através do topo da cabeça em uma projeção mental, através especificamente da glândula pineal, a projeção astral nós a fazemos através de todos os chacras do corpo, principalmente a vibração relacionada aos 7 chacras, chakra para quem não sabe não é uma pequena localidade rural não, chakra é um termo sânscrito, uma língua quase morte, não morta porque tem muitos hindus que ainda falam, mas já está morta não tem civilização falando sobre ela, quer dizer roda, mas ocidentalmente nós chamamos de centro de força, centro de energia psíquica, o corpo possui mais de dois mil centros de forças psíquicos, esses centros de forças psíquicos são ligados através de canais energéticos que a cultura chinesa chama de meridianos, meridianos de força, a acupuntura chama de meridianos, 7 centros de forças principais ao longo do corpo, quando alguém se projeta astralmente fica um cordão energético prateado, apelidado cordão de prata ligado a um dos 7 pontos energéticos do corpo, o ponto superior é localizado no topo da cabeça, que é chamado de 7º chakra, o outro no centro da testa, o outro no pescoço, o outro na região do coração, outro na região do estômago, outro no umbigo e outro na região básica, do órgão sexual, quando alguém sai em dimensões astrais mais densas sai ligado do estômago para baixo, quer dizer do plexo solar para o umbilical ou chakra básico, quando alguém sai em dimensões astrais mais sutis, mundos mais civilizados e evoluídos, sai com o cordão energético ligado do cardíaco ao coronário, quer dizer pode estar ligado ao cardíaco, ligado ao coronário, ligado ao laríngeo, ligado ao frontal, que é a testa, na projeção mental o processo não é como da projeção astral, você só sai pelo chakra coronário e não fica cordão energético ligado ao seu chakra coronário, porque que não fica? Chakra coronário físico, aqui o topo da cabeça, não fica nenhum cordão energético ligado aqui, cordão, fio energético, só é utilizado em corpos astrais, até o 7º corpo astral ainda se usa cordões energéticos, o mental usa irradiação vibratória, quer dizer que não há cordão ligando, são irradiações de energia vibratória que são onipresentes, o que quer dizer? Que em

qualquer lugar do mundo da forma que a pessoa esteja, a irradiação está alimentando os corpos astrais dela, quando a gente se projeta do 7º corpo astral em diante, aí nós já saímos em corpo mental, não existe cordão nenhum ligando o 7º corpo astral ao corpo mental, portanto alguém para se projetar mentalmente, você imagina um astronauta, um astronauta que estava acostumado a viajar no espaço dentro de uma nave, de início ficaram receosos em sair da nave, mas aí até que saíram, preparam um traje arrumaram um cordão ligando a nave ao traje e aí saíram em volta da nave, qualquer coisinha voltava para dentro da nave novamente e voltava para a Terra, a projeção mental é algo mais radical, você sai da nave sem cordão nenhum e vai para muito, muito, muito longe da nave e ao mesmo tempo perto da nave, como nós estamos acostumados a noção de querer saber assim: não, se eu estou há um quilômetro longe daquele lugar é um quilômetro longe, se eu estou há mil quilômetros é mil quilômetros longe, na projeção mental mil quilômetros longe, não quer dizer mil quilômetros longe, quer dizer que você se propagou a mil quilômetros de distância, mas ao mesmo tempo você está ali naquele local, quer dizer que você se propaga num raio de uma circunferência esférica, quer dizer que você se propaga em todas as direções, ao mesmo tempo você está no núcleo dessa circunferência, mas inicialmente isso é inconcebível, porque?

Porque nós: ichi estou me afastando daquilo que gosto, daquilo que me aprisiona a vida aqui na Terra. Outra coisa é que na projeção mental o nosso corpo mental ele não se veste de energias que se identifica a não ser que ele queira, quer dizer que aqui está cheio de pessoas projetadas mentalmente e nós mesmo no mental não perceberemos tais pessoas, a não ser que elas queiram, elas podem ficar invisíveis umas para as outras e elas não perceberem, quer dizer eu posso estar compartilhando o mesmo espaço de alguém, mas esse alguém só vai me perceber se eu desejar e eu só vou perceber esse alguém se ela desejar, essa entidade mental desejar que eu a perceba.

Outra coisa não existe paladar, não existe olfato, não existe tato, não existe audição, não existe visão, não existe percepção corporal, como nós a conhecemos aqui, não existe dor e nem prazer como nós a conhecemos, tudo está relacionado ao nosso desejo, se uma pessoa em projeção mental desejar alguma coisa ruim ou estiver com algum trauma psíquico, ela criará um mundo infernal dentro dela mesma e esse mundo será tão real como esse físico, no entanto lá não existirá formas como existe aqui, essas formas cristalizadas e condensadas. Uma pessoa pode se projetar mentalmente mesmo estando acordada fisicamente ou acordada mentalmente, mas para isso ela precisa ter um considerável grau evolutivo para conseguir, porque?

Porque para ela sustentar a consciência dela lúcida aqui ao mesmo tempo que ela estará lúcida mentalmente, ela precisará de uma quantidade de energia vital, de energia vibratória que uma pessoa comum não tem, quer dizer que a bateria de uma pessoa comum, digamos que seja, comum aqui da Terra, seja de 1 volt e meio, de uma pessoa para conseguir fazer isso seja de uns dois mil volts, então: ah, então porque que eu estou nesta palestra? Isso não é para essa vida não. Nós temos, nessa fase de mudança vibratória dimensional do planeta Terra, nós estamos tendo uma oportunidade, qual é a oportunidade? A oportunidade de vislumbrar o que nós podemos alcançar se persistirmos em nossa evolução, seres de hierarquia evolutiva extremamente alta, avatares de 4º grau, vou ter que explicar de novo o que, que é isso, o 4º grau imagine um arcanjo bem na evolução bem avançado, já saindo da evolução arcangélica, arcanjo está acima de anjo, anjo está acima de querubim, agora acima de arcanjo está o serafim, que é um ser, é um avatar acima do 4º grau de avatar, primeiro grau é, eu disse que não ia explicar mas eu tenho que explicar, primeiro grau de avatar é aquele que desenvolver o amor crístico, segundo grau desenvolveu a sabedoria de Buda, o outro desenvolveu o poder de Chisna, o outro desenvolveu a justiça, que um dos símbolos terrestres é o arcanjo Miguel, mas Chisna considerado avatar de 4º nível, é arcanjo Miguel também é considerado avatar de 4º nível, Jesus ainda não é avatar de 4º nível, apesar de ser o governante aqui da Terra, ele está completando os seus ciclos aqui, ainda não alcançou o 4º mas vai alcançar, quando um ser tem contato com um avatar, na época que nós estamos vivendo aqui até a transição planetária terá aproximadamente 12 avatares encarnados em físico ao mesmo tempo, quer dizer materializados os corpos físicos ao mesmo tempo, para fechar um ciclo vibratório da Terra, outros tantos avatares estão sem manifestar corpo físico materializado, nós saímos do nosso corpo, nós estando aqui no corpo

projetamos os nossos desejos, os nossos pensamentos, nossas emoções, essas projeções saem como se fossem ondas vibratórias que se propagam em direção ao infinito, os avatares percebem as nossas ondas vibratórias e sempre que vê em um indivíduo uma onda vibratória que indica que aquele ser está se esforçando com todas as suas forças, com todo o seu poder, com todo o seu pensamento, com todo o seu sentimento para evoluir, o avatar dá uma atenção especial a tal ser e possibilita que tal ser vislumbre o que ele pode alcançar se persistir em sua meta de evolução espiritual, em seu desejo de evolução espiritual e aí nos possibilita uma projeção astral em dimensão mais sutil ou uma maravilhosa projeção mental acompanhada, é uma projeção que é como se fosse uma criança que está querendo aprender a andar, mas ainda não tem força para andar muito sozinha e fica ali o pai dela ou a mãe do lado com as mãos próximas ao corpo dela, enquanto ela tenta andar um pouquinho e fica com as mãos ali para no momento que ela for cair for segurada, esse é o trabalho desses maravilhosos avatares, maravilhoso porque quem encontra um no caminho, chama de maravilhoso, geralmente quando um ser está em evolução, um ser de pequena evolução, que quer transcender as limitações desse mundo físico astral tem contato com um avatar... e se sente inferiorizado em relação a vida é que sente aquele ser um avatar com uma manifestação super lúcida, super consciente de Deus, então a pessoa se sente encontrando Deus, apesar de que Deus está dentro dela e está dentro de tudo, mas está encontrando frente a frente com um representante auto lúcido, auto consciente de Deus, quer dizer Deus manifestando-se conscientemente ali, por isso que a devoção de uma pessoa em evolução é extrema, coisa que não é facilmente vista na realidade física, quer dizer que tem pessoas que chegam num avatar aqui no físico e estão em evolução, mas elas não sentem aquela coisa de se jogar aos pés do de Deus, no astral ou principalmente no astral, porque no mental não tem pé para você se jogar né? Mas no astral a pessoa não agüenta ela se joga aos pés do outros, eu antes pensava não, mas eu não sou dessa coisa de me jogar aos pés de ninguém não, não por orgulho, mas é que eu vejo todo mundo de igual para igual, quando eu cheguei lá fora que fico diante dos avatares, não agüento, abaixo mesmo a cabeça, deito ali em sinal de humildade, de amor e de devoção, não de devoção àquela identidade transitória de um avatar, mas da identidade imortal imutável de Deus consciente manifestando-se neles, então eles estão aí para nos ajudar a termos essas projeções maravilhosas, no entanto é preciso saber de uma coisa: se a mente fica valorizando só a profissão ah, a coisa mais importante da minha vida ou muito importante é a profissão dela, eu não me desgarro ah, é importante demais o meu corpo, é importante demais a família, bens materiais ou até religiões que se tenha aqui, isso psicologicamente vai aprisionar demais, o que irá dificultar a projeção mental, a astral não dificulta, visto que no astral tem tudo que tem aqui e muito mais, mas no mental não tem o que se tem aqui, então no mental o próprio corpo é diferente, muitas vezes a pessoa vai querer se ver e ela vai falar: onde é que está o meu corpo? Desapareceu? Virei ar?

Para quem gosta de se ver, de se sentir, uma mulher que gosta de ser mulher, um homem que gosta de ser homem, cadê o meu corpo belo, cadê o corpo que eu adoro, o corpo que adora se desfragmentou tanto que perdeu a forma, não tem nem textura mais, não tem nem cor mais, portanto a grande projeção mental, porque que eu falo grande? Porque uma pessoa projetada mentalmente pode estar aqui nessa sala e ao mesmo tempo estar do outro lado da galáxia, em outras galáxias, a gente pode chamar de grande né?

Para o nosso mundo, para lá não é grande, porque o corpo mental a noção de tamanho e de espaço é extremamente diferente da nossa aqui, uma pessoa muito prática vai falar: mas para que, que isso serve para um encarnado: primeira coisa vai servir para o encarnado ter uma bússola mais precisa em direção a Deus, a principal função para o encarnado é ter uma bússola mais precisa, quer dizer que ela não vai se basear só naquilo que ela vê, naquilo que ela toca, naquilo que ela cheira, naquilo que ela saboreia, naquilo que ela escuta, ela vai se basear também naquilo que o corpo físico ou corpo de manifestação astral, ela vai se basear naquilo que esses corpos não percebem, seria como uma intuição extremamente abstrata, este é um atributo que a projeção mental nos possibilita: evoluir com maior percepção daquilo que os sentidos físicos ou astrais não nos possibilitam, existem mundos astrais que a liberdade e a comunhão com uma quantidade quase que incontável de seres vivos inteligentes e que se comunicam interagindo numa sociedade extremamente harmônica, nós podemos entrar nesses mundos, quem vai para o mundo mental desapegado não deseja mais voltar para o

mundo físico ou o mundo astral, quem vai apegado não suporta ficar no mental por um tempo considerável e o desejo de vir para cá se transforma irresistível, quer dizer o seguinte: essa coisa de bem e mal segue uma relatividade que sempre precisa ser compreendida, para uma pessoa que ainda necessita vivenciar os prazeres e as experiências físicas ou astrais, viver no mundo mental não é bom, mesmo sendo ele maravilhoso para outros seres que já estão preparados para tal mundo, quer dizer que se a gente pegar um bichinho acostumado com o pântano, acostumado com o lodo e pôr numa água mineral, cristalina, corrente, sobre o Sol e tudo, o bichinho não agüenta muito tempo e morre, porque ele estava acostumado àquele habitat ainda com certas limitações que ao mesmo tempo eram proteções para ele, proteção contra aquilo que ele ainda não está preparado para vivenciar, portanto nem para todos os seres a projeção mental ou a vida no mental é positiva, só para aqueles que querem alçar vôos muito altos, os mais altos dos mundos da forma, que mundos da forma são esses?

Nós estamos no plano físico, os mundos da forma são os planos que compõem o universo da relatividade, os universos da relatividade, da dualidade, do efêmero, chamado mundo de maia que engloba plano físico ou mundo da ilusão plano físico, plano etérico, plano astral e plano mental, o plano mental é o último dos planos da ilusão ou dos planos temporais, após o mental nós saímos do mundo da forma ou mundos da forma, entramos no mundo da essência. Uma pessoa que volte de uma projeção mental, acordou, o horário, tem que, manutenção corporal, alimentação corporal e ir para o trabalho, pegar o trânsito, saber o que, que aquela coisa verde ou aquela coisa vermelha no meio da estrada quer dizer, o que aquelas listras no chão querem dizer, toda realidade aqui saber o que, que um sujeito xingando ele quer dizer, está no caminho ou fiz alguma coisa de errado ou coisa assim, quem faz uma projeção mental e está perfeitamente equilibrado emocionalmente, mentalmente, ao retornar ao corpo físico e mesmo ter que assumir responsabilidades, fará tais responsabilidades com mais equilíbrio do que uma pessoa que vive só nesse mundo aqui ou em mundo astral também, porque? Porque verá como se nós aqui estivéssemos cumprindo papéis num grande filme ou numa grande peça de teatro, cumprindo papéis assumidos perante Deus, o Grande Diretor desta peça ou deste filme, então mas não vai pensar ih, acabou o filme, entrar em desespero, está no caminho, acontece um acidente, fica aleijado ou morre, desencarna né, porque morte não existe e vai entrar em desespero, não, aquele que começa a ter as primeiras projeções mentais começa a experimentar na prática a transcendência, quer dizer que essa pessoa ela consegue estar aqui e além daqui, ela está aqui quando ela quiser e sai daqui quando quiser, mesmo estando aqui ao mesmo tempo ela começa a fazer essa coisa, nós já experimentamos num nível bem arcaico ainda quando você está fazendo uma coisa, mas a sua mente está em outro lugar, você está em uma projeção mental inconsciente, é, você está numa projeção mental inconsciente, o que quer dizer que você está ali mecanicamente fazendo uma coisa, mas o seu pensamento está noutra, de repente você volta a atenção para cá e fala: ih, eu devia ter feito aquilo e não fiz porque o meu pensamento não estava aqui, estava lá longe, na projeção mental consciente isso não acontece, você está lá e ao mesmo tempo está aqui e está plenamente consciente lá, na projeção inconsciente você lá não se sente de fato lá, é só o pensamento abstrato, nós ao mesmo tempo que estamos no plano físico poderíamos estar simultaneamente no plano astral, projetados astralmente e no mental projetados mentalmente, no entanto o nosso desejo faz com que os nossos corpos se submetam a prisão voluntária, prisão voluntária, imagine você, você tem um filho, um exemplo, tem um filho e o seu filho ele quer ficar saindo de casa demais, mas ele ainda é muito pequenino para ficar saindo sozinho para a rua e você vai usar de psicologia com seu filho, você vai arrumar alguma coisa que ele goste muito e vai pôr lá dentro da sua casa, de forma tal que ele não possa levar para fora, ele só pode utilizar dentro da sua casa e o seu filho quando começar a usar, fala: gente mas isso aqui é bom demais e vai ficar só lá dentro, mesmo podendo ir lá para fora, mas ele vai ficar só dentro, um exemplo disso são os vídeo games né, o vídeo game tem menino que gruda duas horas, três horas, quatro horas, cinco horas, seis horas, eu já vi um caso de um menino que estava viciado, tão viciado que ele ficava oito horas ali, nem comia, nós somos viciados em corpo físico, viciados em corpo astral, então a gente entra aqui e fala é só isso aqui que existe e eu não quero mais nada e eu quero só ficar aqui, no entanto tem aqueles outros que por despreparo podem se viciar só em corpo astral ou só em corpo mental, mesmo estando aqui, aí podem negligenciar responsabilidades aqui, é preciso ter a noção de equilíbrio, cumpre aqui o que precisa ser feito e lá fora o que precisa ser feito e vive em harmonia, as

duas vidas, lá no mental não existe, se uma pessoa estiver com o espírito em equilíbrio, com a mente em equilíbrio, as emoções e os desejos, não existe sofrimento, dor agonia, pobreza, miséria, não existe nada disso, lá nós nos sentimos Deus, você imagina você não, não imaginar Deus como aquele velhinho sábio e sentado numa nuvem e vendo a gente aqui sofrendo, aí ele fala não aquele ali ele está querendo ser um pouco melhorzinho vou aliviar a barra dele, não aquele ali está mal, eu vou colocar mais peso na cabeça dele, não, Deus não é isso não, Deus quando nós nos projetamos mentalmente, nós identificamos ser ele a consciência, a centelha a vida, mantenedora da própria vida, fisicamente uma pessoa não conseguirá explicar Deus jamais, astralmente uma pessoa não conseguirá explicar Deus, mas mentalmente uma pessoa já começará a experimentar Deus e na essência, ao se projetar além do mental nós sairemos desse mundo transitório e ilusório, entraremos no mundo da essência, que Jesus chamava de reino de Deus, no mundo da essência, ele está aqui e está além daqui e ao mesmo tempo ele não está aqui, é uma coisa inexplicável fisicamente, quem explica não conheceu, quem conheceu não tem como explicar, porque não tem palavras, então é o tipo de coisa, você imagina uma criança sai lá fora de casa e vê algo maravilhoso, só que chega dentro de casa e fala para as pessoas que estão dentro de casa: olha tem uma coisa maravilhosa lá fora e aí uma pessoa pergunta o que é?

Eu não sei e outra o que é? Eu não sei, mas se parece com o que? Ah, não tem como, não se parece com nada ah, então não se parece com nada que existe aqui, então isso não existe, porque se não se parece com nada, não existe, com nada que tenha dentro da casa ou fora da casa, então mostrar a essência ou falar sobre a essência é a mesma coisa de explicar aquilo que não existe aqui e que ao mesmo tempo existe, mas que não pode ser, um aparelho não registra a essência, nem biológico e nem eletrônico, a única coisa que consegue registrar a essência é a própria essência, a essência que mantém a nossa vida e através da projeção mental a gente se aproxima mais dessa essência, se aproxima da percepção dela, porque ao mesmo tempo aqui nós estamos interpenetrando ela e ela está mantendo a nossa vida, portanto aplicação muito prática para a vida física não tem a projeção mental, a não ser se libertar dela, esta é a aplicação principal da projeção mental: não descer mais ao plano físico, viver astralmente e depois só mentalmente, uma pessoa que nasce nesse mundo aqui, vai crescendo e ela não pertence a realidade como essa da Terra e sim a mundos mais sutis, ela cresce pensando: gente mas esse mundo é tão estranho, porque que a gente vive dessa forma?

A gente é tão limitado, a gente age tão como animal e a gente não é animal, essa civilização, se sente um extraterrestre, aqui como se tivesse caído de pára quedas nesse mundo, percebe isso, mas tem que continuar trabalhando, tem que continuar comendo, sente os impulsos animais e acaba sendo conduzido por eles, os anos vão passando as responsabilidades vão se avolumando na vida e chega numa certa idade a pessoa fica frustrada, aí começa a ter contato com a projeção astral, maravilhoso, lembrar de outras vidas, ter contato com mundos mais evoluídos e começa a ficar triste, muitas vezes, a projeção mental se não for bem assessorada o que, que é assessorada? Projeção mental, não, projeção astral que eu queria dizer, a projeção astral se não for bem assessorada gera até depressão viu, tristeza, porque a pessoa começa a ter contato com mundos mais amplos do que esse aqui e aí fica querendo ficar só nos outros mundos, isso no curso de projeção astral eu chamo de conflito de realidades que ajuda a pessoa, através de diversos conhecimentos a vencer o conflito de realidade, ele vem, mas na projeção mental já não existe mais isso, porque que não existe?

Porque uma pessoa primeiro ela se projeta mentalmente quando estiver fisicamente dormindo, só que com o passar das encarnações não é com o passar dos anos não, é com o passar das encarnações, ela começa a desenvolver a capacidade de se projetar mentalmente mesmo acordado, mesmo encarnado no corpo físico, então a vida física passa a não ser mais um fardo tão pesado para ela e ela começa a desenvolver a onipresença, começa a ser onipresente, estar aqui e estar em outros lugares, quem quiser desenvolver a onipresença vai poder desenvolver a projeção mental e eu vou passar algumas técnicazinhas daqui a pouco para uma pessoa pular, isso é possível? É e ao mesmo tempo não totalmente, é possível esporadicamente pular a projeção astral e se projetar diretamente no mental, mas para isso a pessoa vai ter que desenvolver a projeção astral, só que pular a astral em direção a mental, você não vai conquistar a projeção mental, você vai ter esporadicamente uma

projeção mental semi consciente, a técnica que eu vou ensinar pode propiciar, esporadicamente, projeção mental semi consciente, para uma projeção mental plenamente consciente é preciso desenvolver a projeção astral plenamente consciente, em alto grau de desenvolvimento, senão não consegue ter uma projeção de qualidade mental, mas para ter as primeiras mentais já pode se usar determinada técnica, no entanto não conseguirá obter resultado na técnica se o praticante tiver determinadas características, que poderá excluir muitos da projeção mental, primeira característica: a alimentação, a alimentação corporal é a primeira uma pessoa que ingira substância alcóolica, que ingira substância, droga alucinógena, qualquer coisa que altere negativamente a consciência de forma marcante no seu cérebro ou na corrente sangüínea, qualquer coisa que animalize bastante o corpo, substância que animaliza muito o corpo, carne, código genético animal, a carne, quer dizer que a pessoa que come carne não terá experiência de projeção mental semi consciente ou consciente, isso não é regra, um avatar pode comer prego que ele continuará tendo projeções, onipresença, ele pode comer uma boiada inteira, pôr boi assim na reta e sair comendo nos espetinhos que ele, naturalmente que ele não vai fazer isso, até hoje eu não vi um caso de um avatar fazer esse tipo de coisa, mas ele poderia fazer, que isso não o afetaria, porque não?

Porque ele transmutaria imediatamente os átomos, para ter uma idéia um avatar ele transmuta a matéria e a matéria física a astral e a mental como ele bem entende, ele pode tomar ácido que no estômago dele vai virar água, porque? Porque o corpo dele é tão consciente da essência, que ao ter contato com qualquer substância para uma pessoa normal, nociva, o corpo dele doutrina as partículas daquelas moléculas aparentemente nocivas e uma doutrinação tão forte que as partículas vão se tornar conscientes de que são uma com o corpo dele e não vão agredir o corpo dele, porque vai ver o corpo dele como se fosse ácido também e aí não agride, é um fenômeno maravilhoso esse, no entanto uma pessoa comum né, se tomar ácido vai abrir um rombo ali no estômago e vai morrer ou vai parar no hospital, portanto uma pessoa comum se come carne o corpo dele recebe como carne e como instinto do animal que a carne pertencia, depois tem outra coisa: a pessoa não pode direcionar mais de..., 60% da atenção da pessoa tem que estar voltada para as coisas espirituais e evolutivas, só pode ter permissão de 40% da atenção direcionada às coisas transitórias, se for 60% de atenção direcionadas às coisas transitórias ou mais 51%, já não vai conseguir, porque o desejo não vai deixar, então se a alimentação visual, auditiva, de comida e desejos estiverem suficientemente educadas, aí a pessoa está preparada para a técnica, se fizer a técnica sem ter esses requisitos, eu estou até com esse sorrisinho no rosto é porque, muitos vão falar: ah não isso não dá, não dá, não é fácil não gente, conquistas vêm com..., a mesma história de um passarinho que quer voar alto, um passarinho obeso não voa alto, ele precisa deixar, não pode comer demais não, porque senão ele vai ficar aqui voando baixinho, é aquela história: o pardal obeso, o que acontece com ele?

O gato come ele rapidinho, os outros pardais voam e o gato pega exatamente ele, o gato é a ilusão, o gato é aquela conta que tem que pagar no final do mês, que a pessoa fica: ih, é aquela dívida, o gato é aquela roupa que a mulher quer adquirir ou o homem não sei, é aquele carro do ano, o gato é diversas coisas, interesses só desse mundo que comem a pessoa e aí a pessoa não vai se livrar dessas garras não, por isso a onipresença da projeção mental, mesmo quem ensina curso de projeção astral, são raros aqueles que tiveram a projeção mental e entre esses que tiveram, a maioria teve assessorado por espíritos evoluídos, não, eles mesmos não sabem provocar, vou me projetar agora e projetam mentalmente, acontece esporadicamente uma vivência dessa, então é uma projeção que muda a vida de qualquer pessoa, no entanto é preciso a pessoa mudar um pouco a sua própria vida, antes de ter a vida mudada por ela, outra coisa é que na projeção astral existem limitações diversas e na projeção mental não existe, a única limitação que existe na mental é que se algum ser mental não quiser que nós o identifiquemos e ele possui vibração mental superior a nossa, ele pode se ocultar de nós, é a única coisa, no entanto quem se projeta mentalmente na dimensão mental, do plano mental mais sutil, com o corpo mental mais sutil, nós temos, calcula-se, eu não tenho certeza absoluta, mas calcula-se 7 corpos mentais, aí você fala: mas peraí o corpo mental não tem perna, não tem braço, se propaga em todas as direções, então que corpo é esse? Que a gente classifica corpo a algo que seja, onde a gente mede, tem tanto de largura, espessura, cor, peso, o corpo mental ele é vibratório, quer dizer que é uma vibração que se propaga e se encolhe, é uma vibração que muda, pode mudar de

cor, pode se tornar como o ar, sem cor, pode pegar uma cor que desejar, no entanto o primeiro corpo mental ele só atinge determinadas dimensões do plano mental, tem dimensão mais sutil que o primeiro não alcança e quem está se projetado em corpo mental mais sutil, quem está em corpo mental mais denso não consegue alcançar a vibração, é preciso se projetar em corpo mental mais sutil ainda e para isso é preciso ter mais evolução ainda e para ter mais evolução é preciso seguir conhecer e seguir mais as leis da vida, que para a maioria dos seres da Terra são ocultas, as pessoas não conhecem, não porque muitos não vieram ensinar, mas porque: ah, já está difícil sem conhecer, já é difícil se educar com as leis da Terra, imagina com as leis lá de cima, que é bem mais complicado, eu vejo muitas vezes o espiritualista tentando seguir as leis espirituais e não está dando conta nem de seguir as daqui, que são imitações imperfeitas, algumas delas, das leis espirituais, outras não tem nada a ver com as leis, são leis que atrita com as leis da vida, mas essas não duram muito tempo, rapidamente são destruídas, quando eu falo leis de civilização que não são imitações, mesmo que imperfeitas das leis espirituais. Vamos à técnica.

A técnica da projeção mental, após seguir aqueles dois atributos de comportamento, ela só vai começar a surtir efeito depois de um considerável tempo de prática. Primeira coisa: para projeção mental a visualização da pessoa precisa estar extremamente exercitada, eu vou dar um exemplo de visualização para exercitar a projeção mental, uma pessoa que feche os seus olhos que fique sentado ou deitado numa posição que não fique pensando em seu corpo físico, quer dizer uma posição confortável e que ao mesmo tempo não durma, não pode dormir para fazer o exercício da técnica, não pode dormir, diferente da projeção astral que o intuito de algumas técnicas é fazer a pessoa dormir, a projeção mental não visa a pessoa dormir o exercício. Eu vou ensinar uma única técnica, tem várias, eu não vou ensinar várias, tem várias, mas eu vou ensinar uma única. A pessoa vai ficar deitada ou sentada, em posição confortável, fechar os olhos, não prestar atenção nos ouvidos, quer dizer que já tem que ter um certo grau de controle de concentração, ah, o vizinho do apartamento de cima deixou uma coisa cair vai ficar prestando atenção?

Um carro acelerou lá fora vai prestar atenção? Vai quebrar a técnica, precisa desligar as orelhas, então oh, feche as orelhas e não preste atenção em nenhum som, você não vai tapar os ouvidos não, também não pode tapar os ouvidos, porque senão você vai ouvir o som intracraniano, o que vai lhe roubar a atenção também, então é preciso, eu sei que algumas pessoas estão pensando aí que é impossível, mas não é, com prática e exercício diversas pessoas já estão conseguindo a projeção mental que é mais avançada do que a astral, no entanto mesmo quem se projeta mentalmente vai continuar se projetando astralmente, não é excluída, só não vai se projetar mais astralmente quando desencarnar fisicamente, morrer 7 vezes no astral, aí sim se não quiser mais descer no astral ela só vai ficar no mental, mas quem tiver encarnado aqui vai continuar se projetando astralmente, porque o astral separa o mental do físico junto com o etérico, então vai continuar visitando esses planos etérico e astral. Não prestou mais atenção no som, não prestou mais atenção no paladar, quer dizer você não vai precisar ficar prestando atenção em saliva, em posição da boca, em sabor, nada disso, uma pessoa com corpo indisciplinado quando fica assim, aí começa a surgir uma coceirinha numa parte do corpo, aí vai coçar, vai mexer, isso é corpo indisciplinado, quando a pessoa está com o corpo bem disciplinado parece que o corpo não existe mais, a pessoa vira só pensamento, quando chegar no ponto que você só é pensamento, que você, ao se perguntar: peraí eu sou homem ou sou mulher?

Você vai levar algum tempo para descobrir se é homem ou mulher nessa encarnação, o seu próprio nome, nome corporal, você vai esquecer dele nessa meditação, nessa técnica, então você é só pensamento, você começa a pensar, a pensar, a pensar, só que você vai observar os seus pensamentos, você não vai ficar pensando em nada desse mundo, você não vai pensar em ninguém, você não vai pensar em nada, objeto, coisa conhecimento desse mundo, desta civilização, você não vai pensar em nada disso, você vai pensar simplesmente na sua existência... começar a pensar isto: eu existo, você vai visualizar que está entrando no corredor de onde vem os pensamentos, depois que você entrar num estado de plena harmonia de pensamentos, você vai fazer uma coisa aí você vai ligar a sua atenção novamente no mundo em que você vive, só que aí você vai imaginar que o seu corpo não existe, que você é pensamento puro, despido de qualquer corpo e que não existe limitação para

você, você pode estar perto de qualquer pessoa, em qualquer lugar ao mesmo tempo, então você se visualize em outros lugares, visualize cada detalhe, você vai visualizar detalhes das ruas, das construções, das montanhas, dos oceanos, dos continentes, da atmosfera, de um planeta, de vários planetas, de um Sistema Solar, de vários sistemas solares, de constelações, de galáxia, de várias galáxias girando em torno de um núcleo maior, de vários universos interpenetrando uns aos outros, de vários seres se transformando em seres lúcidos de si mesmos e ao mesmo tempo você vai estar num todo e vai estar no detalhe que compõem, os detalhes que compõem o todo, então ao mesmo tempo você está se visualizando como um conjunto de galáxias e de universos e planos, você vai visualizar possivelmente como seria os planos físicos, quer dizer os planos astral, físico, mental e etérico, as dimensões que compõem o plano físico e compõem o plano etérico, plano astral e o plano mental, ter uma visão total do mundo da forma, isso tudo mentalmente, você inicialmente vai sentir assim: não eu estou fantasiando isso, só que precisa ser uma fantasia tão real que você vai poder até tocar mentalmente as coisas, se você enfiar a mão dentro da água, a sua mão molha, mas você não vai ter mão, se você se imaginar na água você será a água, mas ao mesmo tempo você não será só a água, você será o chão onde a água está, mas você não será só o chão você será o planeta, você não será só o planeta você será todos os planetas.

Comece com visualizações mais simples e depois vai sofisticando e visualizando tudo ao mesmo tempo. Uma mente comum ela é extremamente atrofiada, ela não consegue visualizar muitas coisas, ao mesmo tempo e visualiza coisas com poucos detalhes, são coisas mais vultos, silhuetas, não tem textura, não tem luminosidade, não tem tonalidade. O exercício constante dessa técnica vai ajudar, o complemento da técnica: após fazer toda essa percepção você vai voltar a sua atenção ao corpo físico e vai convergir os olhos, fazer uma convergência: olhar para o centro como se fosse para a ponta do nariz, vai ficar vesgo, olhando para a ponta do nariz, depois vai olhar para cima como se estivesse olhando para o centro da testa e vai fixar um ponto onde não seja desagradável, isso é para gerar um transe consciencial, ao fazer isso nós estimulamos o transe consciencial, isso de olhos fechados ou semi fechados, quer dizer é semi abertos ou semi fechados, como é isso?

Digamos assim? Eu não estou de olhos fechados e eu posso sustentar o transe, agora se eu tentar ficar assim sem fazer a convergência, eu vou ter a tendência depois de um tempo a piscar ou a não sustentar, fazendo a convergência você entra num transe de relaxamento de pálpebras e tudo, fez a convergência, você vai visualizar que projeta-se do topo de sua cabeça 6 antenas de energia, uma antena sai da frente, 2 antenas, são como raios lasers, na cor do prisma do arco íris, na cor de arco íris, sai esses raios, aqui sai 2, na testa sai 1, atrás sai 3, total são 1, 2, com mais 3, 6 raios, se projetam abrindo, como se fosse um leque que se abre rumo ao infinito, projete esses raios para o infinito e visualize que eles vão rompendo o plano físico, plano etérico, plano astral e plano mental, se não souber o que são esses planos, estude sobre eles, busque fontes, eu dou palestra falando sobre isso, hoje não é o dia de falar sobre tal tema, mas em breve volto a falar sobre tais temas.

Quando fizer essa visualização, fazendo a convergência, você vai sentir ao longo das práticas, quanto tempo pode fazer? 10 minutos, desde a visualização, mais uns 5 minutos, essa projeção de raios energéticos com convergência, com prática constante, isso você pode fazer 10 minutos por dia sem problema para um iniciante. Depois com o passar do tempo vai acontecer um fenômeno, quando você começar a fazer a técnica que chegar num certo estágio, você vai sentir como se a sua cabeça energeticamente se abrisse o topo e você começa a ficar maior, parece que você vai crescendo o fenômeno de crescimento ih, gente eu estou maior, você sente como se o topo da sua cabeça se abrisse energeticamente e você ficou mais alto, você está mais ou menos dessa altura, então a percepção que tem é que você está vendo as coisas assim tudo mais alto e ao mesmo tempo uma sensação de estar um pouco fora do ar dessa realidade, você está assim: ih, eu estou percebendo coisas diferentes, esse aí é um dos efeitos iniciais, até que um belo dia você está dormindo e se vê sem corpo, já é uma projeção semi inconsciente mental, essa é a técnica.

Vamos agora nos preparar para as perguntas, antes de iniciar as perguntas por escrito aliás, para quem desejar fazer o curso de expansão consciencial que foi anunciado na última palestra naquele

calendário, tem o calendário do curso, a próxima palestra será sobre vidas passadas, quem não quiser ficar para escutar as respostas das perguntas ou fazer perguntas, uma boa noite, já se sinta liberado para ir para casa ou sair da palestra. Perguntas por escrito é só levantar a mão que será entregue.

Esse tema deve ser um tanto incomum, quase não tem perguntas mas é natural.

PERGUNTAS

1. No momento da transição planetária serão esses avatares, que foram mencionados aqui, que estarão dentro das naves a nossa espera?

Primeiro lugar: avatar não necessita nave, então avatar não precisa de nave, ele é onipresente, quando um avatar tem frotas de naves, por exemplo Arcanjo Miguel, é o mesmo Comandante Ashtar ou Ashtar Sheran, ele usa frotas de naves não é para ele, se ele falar ah, tem a nave dele, que é uma nave que é uma estrela de 7 pontas, a nave é dele, mas não é porque ele precisa dela é porque tem gente com ele que precisa de nave, então para ele transportar esse povo todo ele usa a nave, então os avatares eles não vão propriamente nos esperar nas naves, quem vão nos esperar nas naves são os extraterrestres de evolução pequena, que para nós é muito maior do que a nossa, a nossa é pequenininha.

2. A projeção mental é utilizada nas inspirações dos artistas, cientistas, inventores?

Não, a projeção mental não é utilizada nesses campos, visto que tudo que vai ser criado aqui é corporificado de uma forma tal que não existe no mental, no mental não existem naves, não existem carros, não existem prédios, não existem quadros, não existe nada disso aqui lá no mental, quando alguém cria lá no mental algo assim, vem para cá, então acaba não existindo lá, sai de lá para cá, portanto tem que ser trazido do astral, os inventores eles trazem muito do astral para cá as invenções, se você quer desenvolver aptidões, capacidades diversas, profissionais, criativas, originais a projeção sua não é a mental, é a astral, então desenvolva a projeção astral que você melhora.

3. O que devo fazer quando os desejos negativos me atacarem, sendo que intimamente já optei pela evolução?

A resposta ela é simples, no entanto ela não é fácil, é a resposta, eu uso essa resposta constantemente em minha vida, quando eu sinto que um desejo que eu não concordo está se tornando forte demais em mim, eu evoco em mim mais trabalho para estimular os meus desejos superiores, quer dizer que quando uma emoção negativa ou desejos negativos tomarem, tentarem tomar conta de alguém, esse alguém precisará estimular através de maior trabalho, maior dedicação os desejos positivos, os positivos ocuparão o lugar que os negativos iriam ocupar, como a luz ocupa o lugar das trevas, quanto maior for a escuridão maior tem que ser a força da luz, não há como haver a escuridão onde a luz é muito forte, então se você ih, eu estou com desejo de fazer coisa ruim, faça muita coisa boa, que você não terá tempo e nem energia e nem espaço mental para fazer coisas ruins.

Quem está com um pé no céu e outro no inferno é preciso ficar mais no céu do que no inferno, aí vai ficar o outro pé, você não vai ficar tanto o peso o pé o que, que é? Não posso levantar porque senão a gravação aqui, mas o pé, se você jogar o peso, pode? Se você colocar o peso por igual nas duas pernas você não terá como levantar um pé, se levantar você cai, agora se você colocar o peso mais de um lado, você pode levantar e você vai equilibrar só com uma perna até você por as duas pernas ou os dois pés no lugar, a mesma coisa é você estar com um pé no céu, outro no inferno, jogue o peso mais para o céu e depois você vai poder gradativamente ir pondo o pé no céu também, aí fica com os dois no céu e nenhum no inferno. Nada é assim bruscamente, se tentar fazer bruscamente você vai oh pode cair no inferno de uma vez, porque você fala ah, mas isso é pessimismo, não, é

porque aqui na Terra tudo estimula para baixo, porque é um mundo ainda muito hostil e quem veio para cá é porque merece essa hostilidade toda.

4. Como identificar sonho e projeção astral e projeção mental?

O sonho é uma criação das fantasias, onde na fantasia tem um tanto desejo como também o medo, no desejo gera-se o sonho, no medo gera-se o pesadelo, em um sonho ou em um pesadelo a pessoa não tem autocrítica, quer dizer que ela: ih, eu estou aqui como é que eu estou aqui se eu estou dormindo? No sonho a pessoa não faz essa pergunta, porque ela não tem autocrítica e não tem auto análise, num sonho uma pessoa não pensa assim: ih, eu vou sair por ali, vou pegar tal rua que é melhor, porque o trânsito está mais livre, no sonho ela não faz isso, ela simplesmente pega a rua e não sabe porque que está fazendo aquilo, então ela faz as coisas sem determinar o que está fazendo, numa projeção não, no mental ela tem total auto crítica, total auto análise, total poder de decisão, só que ela não tem um corpo visível e ela se propaga em várias direções, portanto a projeção astral e a mental tem essa semelhança, é como se estivesse aqui, só que com outro corpo.

Então uma boa noite a todos até a próxima palestra quem for fazer o curso até o curso até vidas passadas na próxima palestra, quarta-feira que vem.

Os Caminhos que Levam a Iluminação Espiritual

O tema de hoje é um tema muito importante, porque na fase em que nosso planeta está vivendo nossa consciência precisa iluminar-se para que a gente possa alcançar a realidade nova que está surgindo já dentro de muitas pessoas e precisa surgir dentro de cada um de nós os vários caminhos para a iluminação espiritual. Para quem já acompanha este trabalho, que está sendo realizado há alguns anos aqui em Brasília, já pode observar que procuro passar uma noção universalista em nossas palestra, em nossos trabalhos diversos, porque a iluminação não se alcança não é apenas em uma exclusiva religião ou maneira de pensar ou filosofia, a iluminação espiritual alcança-se através de diversas linhas conscienciais de trabalho pelo próprio espírito, pelo próprio autoaprimoramento e compreensão das leis da vida que regem esse mundo e todos os outros mundos, seja no plano astral, plano mental ou mundo da essência, mundo espiritual.

Ao longo do tempo aqui na Terra nós recebemos diversas ajudas de seres que não precisavam mais nascer aqui e aqui vieram para nos dar um exemplo, para nos ensinar como viver de forma que pudéssemos construir paz, de forma que pudéssemos ser felizes. Aqui sem exceção desde a criança ao adulto à pessoa já mais vivida busca a felicidade, busca um estado espírito de contentamento. A iluminação é o nosso estado de contentamento imperturbável, imperecível, muitas vezes nós buscamos prazeres transitórios, porque só isso que nós conhecemos, não temos referenciais, desde que nascemos nosso primeiro prazer é mamar, é o nosso primeiro mamar, se sente dor, mama, se fica incomodado com alguma coisa, mama, é o primeiro prazer, porque? Porque o nosso espírito ele está em busca de algo e mesmo quando criança, quando nenen, quando bebê, nosso espírito já se manifesta no corpo, mesmo que tal corpo seja predominantemente instinto, nosso espírito já pulsa nele, já o mobiliza a fazer algo e esse algo é buscar, buscar a felicidade, o prazer supremo e esse prazer supremo vêm ao longo de centenas ou milhares de encarnações, ele não vem muito rapidamente, porque? Porque prazeres menores se colocam no caminho, impedindo que nós sigamos o caminho correto para a iluminação espiritual, para alguém conseguir seguir este caminho é preciso voluntariamente, espontaneamente abandonar os outros, não tem como alguém que queira desenvolver paz perpétua, felicidade perpétua consegui-la se continua trilhando os caminhos da ilusão.

Nós estamos vivendo numa realidade onde cada dia que passa aquele que busca a evolução está sendo mais cobrado, hoje em dia não é como era antes que você fazia de conta que estava fazendo

algo e enganava todo mundo e a si mesmo, nós estamos sendo muito cobrados, porque o mundo em que nós estamos vivendo está aumentando a instabilidade, quer dizer o seguinte que tudo que nós trabalhamos para construir pode ser destruído muito rapidamente, conceitos estão sendo quebrados, diluídos através da nossa própria evolução e através do manifestar o que está lá no fundo, está vindo à tona, as máscaras estão sendo quebradas e a predominância da nossa cultura é a predominância viciosa e de forma tão forte que tal verdade de evolução espiritual passa a ser algo para a maioria de nós, vivendo nessa realidade, parece inalcançável, mas não é, parâmetros como: seguir as leis da vida, o cumprimento das leis da vida, nos será muito mais cobrados do que era há alguns anos atrás, antigamente pessoas que tinham conhecimento espiritual tinham medo de cometer erros para não ter que nascer novamente para pagar, lá na Índia, cultura hindu, por exemplo há épocas e milênios atrás a cultura Hindu, o conhecimento sobre o carma, sobre a reencarnação, para quem tinha tal conhecimento, cometer certos erros sabendo que estavam errando era extremamente doloroso, eles não queriam errar, com medo de ter que reencarnar novamente nesse mundo para pagar os erros cometidos, atualmente os erros não se espera mais outras vidas, aquelas pessoas que ainda têm como resgatar algo aqui, resgatam muito rapidamente você faz hoje, daqui há alguns meses ou semanas você está contraindo, está tendo que pagar, a cobrança vem em cima de você.

A felicidade transitória será destruída, essa palestra de hoje especial foi orientada a mim pelos espíritos, porque todas as palestras que ministro são orientadas por uma equipe espiritual, então eles chegam e falam esse tema precisa ser abordado, aí muitas vezes a pessoa fala: pôxa, mas esse auditório tem aqui algumas dezenas de pessoas, mas cada pessoa é um universo importantíssimo, vocês todos estão sendo vigiados, acompanhados por espíritos mais evoluídos que os amam muito, muito mesmo e querem muito bem a vocês e sempre utilizam instrumentos que estejam à mão deles, instrumentos físicos, que possam ser o instrumento deles, mesmo que imperfeito, mas que ajude a construir uma paz real e todos aqueles que buscam harmonia, tranqüilidade, felicidade, paz para a vida o que, que é paz? É você acordar pela manhã, respirar e sentir como se você se transformasse em ar, de tão leve e agradecesse a Deus por estar vivo, isso é paz, agradecer a Deus: obrigado por eu estar vivo, não precisa de mais nada além disso, quem está em paz está desse jeito, paz real louva a Deus, agradece a Deus, esse ser que nos mantém, todos nós, que nos mantém todos nós vivos, agradece a tal ser por existir e a paz se perpetua ao longo do dia, até que algum aborrecimento vem e tenta abalar tal paz. A questão é eu busco paliativos nesse trabalho que nós estamos realizando aqui? Não, eu não quero paliativos, a felicidade real não é constituída através de paliativos e a iluminação é o estado de felicidade permanente, se você vê uma pessoa reclamando de algo, ela não está iluminada, se você vê uma pessoa em depressão em função de algo, ela não está iluminada, se você vê alguém com incompreensão, não está iluminada, quem guia o que, que é o caminho para a iluminação?

É um caminho, como eu tenho essa lâmpada nos iluminando aqui, imagine que a essência que mantém toda a vida pulsando, vivendo, que essa essência, pessoalmente ou através de uma de suas fragmentações, porque só tem como ver a essência pessoalmente quem não vê apenas com os olhos físicos, ou astrais, ou mentais, quem vê com os olhos do espírito, não tem nada a ver com clarividência, clarividência ainda é visão astral, ou em alguns dos casos mental, olhos do espírito transcende o mundo da forma, transcende isso aqui, do palpável, do dual, do pequeno, grande, do eu, ele, nós, isso ainda, quem vê a clarividência no máximo ou a visão ordinária dos olhos físicos, portanto quem vê o espírito já consegue ser guiado pela luz do espírito, os vários caminhos podem estar em diversas religiões, não é por alguém ser católico, ou espírita, ou evangélico, ou esotérico, hindu, maometano, diversas religiões que podem se enumerar em centenas de ramos, não quer dizer que porque está numa religião não vai conseguir a iluminação, os caminhos da iluminação podem ser os mais diversos, no entanto todos têm uma característica: são iluminados pela essência, a essência está em tudo, se a pessoa está no catolicismo, mas está sendo guiado pela essência, não vai seguir não é o catolicismo, vai seguir é a própria essência, no catolicismo é que irá manifestar o seu amor, o seu trabalho, a manifestação de sua própria iluminação, se é espírita a mesma coisa, se é espiritualista é através dos conhecimentos universalistas que o espiritualismo prega é que vai manifestar o seu trabalho.

Quantos santos e santas do catolicismo viviam em êxtase, em Samadi, quantos seres iogues, pessoas que seguem os conhecimentos das leis trazidas por Crishna viviam em êxtase, em Samadi, quantos evangélicos dão palestra em êxtase, muitas vezes você vê um pastor dando palestra em êxtase, ele está em Samadi ali, então a iluminação não é algo exclusivo de determinada religião ou de outra, a questão é que as tendências que a pessoa vai incutindo à sua vida, à sua maneira de pensar, isso é que determina a iluminação, se uma pessoa tem respeito pela vida, ela não vai querer ser motivo ou ter desejo de matar, a gente precisa aprender a respeitar a vida para poder se iluminar, quem não respeita à vida não se ilumina, respeitar todas as pessoas, eu sei que respeitar é muito difícil quando nós somos agredidos, o sangue sobe e quando a gente vê já fez ou já falou ou já se expressou fisicamente de forma que se envergonha depois, mas não dá o braço a torcer porque se sentiu fragilizado em função da agressão à sua própria vida feita por outra pessoa, mas quem quer se iluminar vai precisar aprender uma coisa: não tem lugar no caminho da iluminação, seja em qualquer religião, para o ego, para o egoísmo, existem pessoas que são simples pais, mães de família que muitas vezes passam até por ateu, não seguem religião nenhuma, mas seguem, são pessoas que não desejam fazer mal a ninguém, pessoas que buscam se autoaprimorar, buscam seguir leis amorosas e justas da vida, tais pessoas muitas vezes se iluminam bem mais do que religiosos ferrenhos que ficam ali orando, orando, se dedicando todos os dias às suas religiões, porque a iluminação não se alcança com as religiões, se alcança com a religião que alguma religião das religiões possa ensinar à alguém, precisamos compreender isso, existe religião e religiões, as religiões podem ensinar alguém a religião, mas também podem não ensinar e a pessoa não vai encontrar ou religar-se à essência, voltar para si mesmo. No caminho da iluminação nós precisamos acender a lâmpada da essência, a luz da essência em nossa vida, ao acender a luz da essência em nossa vida, imagine alguém que ao se locomover, ao andar, uma luz o acompanha, então por mais escuro que esteja o caminho, sempre que a pessoa se aproxima vai clareando, isso aí é uma simbologia de que, digamos que você está vivendo nesse mundo aqui, como qualquer um de nós, as mesmas dificuldades e as mesmas limitações, esse mundo é controlado pela ignorância, pela inconsciência, a inconsciência, nós podemos chamar de mal, mas eu não gosto de usar esse termo bem e mal, porque eu não vejo bem e mal, para mim bem e mal não existe, existe consciência e inconsciência, existe amor consciente e amor inconsciente, justiça consciente e justiça inconsciente.

Uma pessoa que é dita por essa realidade mal, ela é uma pessoa inconsciente, uma vez que a inconsciência deixa de existir nessa pessoa, ela passa a ser aquilo que essa realidade diz ser bom, então é apenas o ponto de vista da pessoa ao se alterar que muda essas classificações de bem e mal, no entanto o que nós chamamos de mal é o adubo do bem, o que nós chamamos de bem, quer dizer que sem a inconsciência, se nós sempre fôssemos conscientes seríamos é como se pode dizer paradoxal nesse mundo em que nós vivemos que é o mundo da dualidade, quer dizer que tudo ou é bom ou é mal negativo, positivo, frio, quente, sofrimento e dor, sofrimento, prazer, dor, felicidade, infelicidade, todas essas dualidades fazem parte desse mundo e cada dia que passar, antes do apogeu da transição planetária, vai ficar claro uma coisa para grande parte da população terrestre, uma coisa que sempre esteve muito claro, no entanto não brilhando com tanta intensidade como nessa fase, que sempre entre um prazer e outro ou melhor dizendo entre uma dor e outra é que se esconderia o prazer do mundo dual, do mundo ilusório o que, que eu estou querendo dizer com isso? Você está feliz porque ganhou alguma coisa? Daqui a pouco você vai perder, você vai ficar triste, porque você vai perder qualquer coisa que você ganha, você está feliz por qualquer motivo que passa, essa felicidade vai passar. Nós estamos nesse mundo para aprender a ter estabilidade sentado em uma gangorra, parece impossível não é? Você está numa gangorra, sobe, ah, estou feliz desce estou triste, sobe ah, estou feliz, desce estou triste, e mesmo assim você aprender a adquirir estabilidade, você vai precisar aprender a sair da gangorra, sair da gangorra, você só vai conseguir estabilidade quando sair da gangorra, mas peraí mas eu estou colado nessa gangorra, como é que eu vou sair dela?

É a sua percepção, a nossa consciência, enquanto você tiver percepção exclusivamente para a gangorra você não conseguirá sair dela, nós somos bem mais do que corpo, nós somos espíritos, esse corpo aqui que nós estamos vestindo, ele vai perecer como centenas ou milhares de outros corpos

que nós vestimos já pereceram no passado, esse é mais um, nós já nos chamamos centenas, milhares de nomes nós já tivemos, esse é mais um deles e cada um dos corpos que nós tivemos também esteve sentado em uma gangorra do ganho e da perda, do prazer e da dor, nós precisamos aprender para trilhar o caminho da iluminação espiritual, mesmo estando sentado na gangorra, quer dizer, dentro de um corpo dual, um corpo passageiro, porque esse corpo ele vai passar é inevitável, todo mundo aqui vai morrer, a gente não pode esquecer disso porque?

Se a gente se esquece disso a gente pensa que é imortal, esse corpo e fica só prazer corporal, corporal, corporal, o corpo, o próprio corpo acaba e aí o que, que vai ficar? Outro corpo, mas como o nosso prazer está direcionado aqui a gente vai ter desejo de nascer aqui, gente encarnar nesse corpo não é brincadeira não, nenem sofre demais, tanto sofre que a maioria das pessoas não se lembram dessa fase, porque é tão extremamente traumática que a maioria das pessoas não se lembram, porque nós não gostamos de lembrar de coisas ruins, a gente gosta de lembrar só de coisas boas, então ter que reencarnar é um suplício e aí depois você nasce nesse mundo, ok, leva muito tempo para o seu corpo se habituar, se ambientar, você come, problema digestivo, e aí dói aparelho digestivo, e aí dói intestino, dores terríveis, tudo porque? Porque o seu desejo quer que você venha aqui para fazer alguma coisa, agora o que será?

Sentar na gangorra e ficar oba, oba, imagine 6 bilhões de pessoas em cima de gangorras, alguns lá embaixo chorando, outros lá em cima brincando, isso aí é a chamada inconsciência coletiva, inconsciência coletiva é gerada por uma bandidinha maia, a ilusão, a grande ilusão que vem aqui cega todo mundo, desde quando nasce, já nasce cego, só depois é que se tiver uma maturidade espiritual vai despertar, se não tiver pode ver a luz ofuscante na frente dos olhos que não vai reconhecer, porque não está preparado, então nós precisamos aprender a vencer tal gangorra para alcançar o caminho da iluminação, é difícil, só que quem não conseguir vencer isso, pelo menos se libertar não precisa se libertar totalmente o que quer dizer que a maioria das vezes nós estamos dormindo, estamos inconscientes quando você desperta já é alguma coisa o que, que é despertar? É ver além do prazer passageiro e da dor passageira, quero ver a gente lembrar disso quando tiver na cadeira de um dentista para arrancar um dente ciso por exemplo, eu tive que me lembrar disso quando eu fui arrancar o meu, estava lá e duas horas para arrancar sofri, mas aí quando eu estava sofrendo eu me lembrava aí buscava a minha essência meu ego oh, se mandava e a essência ficava aí rapidinho para mim 2 horas passou rápido, agora quando vem o prazer cadê que agente quer entregar o prazer para a nossa essência hein?

Vem é o ego oba, a dor ele quer se mandar, só que quando a gente não tem contato com a essência, ele não tem como se mandar, não tem como sair e dar lugar a outro ser, aí é o nosso ego que sofre, mas isso é bom porque que é bom? Porque o nosso ego sofrendo, ele se autodesmistifica, ele vê que ele não gera felicidade real para nós e isso faz com que a gente fala: é tá vendo você que fica aí me induzindo a fazer diversas coisas cadê a felicidade que você tanto me prometeu, é você falava não trabalha, trabalha, que você vai ganhar muito dinheiro, aí você vai ter uma casa luxuosa, você vai ter isso vai ter aquilo e vai ficar lá curtindo a vida e aí de repente vem a doença, de repente vem a instabilidade econômica, de repente vem diversas coisas, a perda e aí o ego fica, com o passar do tempo a gente fica enfastiado, não agüenta mais ficar nessa coisa de não na outra vida eu era isso hoje nessa vida estou sendo coisa semelhante, mudou apenas o palco, o ator continua o mesmo e parece que o diretor também, então a gente é preciso despertar, a iluminação só é alcançada por quem desperta, e para alguém se dominar não precisa vender tudo que tem, pegar uma mochilinha, arrumar uma muda de roupa apenas, pôr nas costas e sair por aí buscando um mato para ficar lá numa casinha muito simplisinha, sem ter contato com o mundo externo, para iluminar-se espiritualmente não precisa disso, algumas pessoas precisam, mas têm como alcançar a iluminação vivendo nesse mundo aqui, no entanto que certas coisas precisará educar-se, não tem também como você se iluminar se você apagar a luz que vai te iluminar o caminho, então diversas coisas precisam ser trabalhadas para a gente alcançar a iluminação, primeira coisa a gente precisa descobrir o que é importante para nós em nossa vida, se importante para você na sua vida é ter prazeres transitórios, simplesmente o ponto principal, então não é o momento de você buscar a iluminação espiritual, no

máximo você buscará um ritual, alguma coisa para minimizar os seus erros, diminuir apenas os erros, porque que eu falo isso?

Porque não tem como enganar a essência, alguém pode enganar o seu próprio ego, quer dizer enganar a si mesmo, o ego transitório, agora enganar a essência é impossível, porque ela que nos mantém, ela existia antes de nós e depois de nós, o que, que eu falo nós? Esse corpo, essa individualidade constituída pelo corpo, nascimento, cultura que nós adquirimos aqui nessa encarnação, portanto o que é importante para você?

A coisa mais importante encontrar a Deus, encontrar a essência mantenedora de todas as coisas? Essa coisa de encontrar a Deus é algo tão importante que você está lá no supermercado com o seu carrinho escolhendo um produto, de repente passa essa outra pessoa e joga o carrinho no seu carrinho e fica ah, mas porque essa pessoa está nesse caminho? Mas que idéia de ficar aí e você olhar para outra pessoa e pensar assim: a mesma essência, a mesma força que alimenta a vida dela alimenta a minha vida, então nós somos um e você lembrar e tratar com carinho e amor, aí sim você está sendo iluminado pela essência, coisa simples, você está no trânsito ou está num ônibus, uma pessoa te dá um empurrão ou te olha de cara feia e você não ficar todo trêmulo, querendo revidar ou ficar revidando em pensamento ah, mas não sei o que não sei o que tomara que essa pessoa se dê mal, é o pensamento instintivo da ilusão.

Se 24 horas por dia não esquecermos que aquilo que nós chamamos como os outros fazem parte da energia que nos alimenta, então é a mesma coisa que nós, aí sim você está no caminho da iluminação, só que alguém para conseguir fazer isso, estou falando fazer isso de fato, não é ela se enganar ficar lá por dentro ah, não, eu amo essa pessoa Deus que acompanhe ela, não, nesse caso aí, ela está ainda se educando, se ela estiver se educando por uma mera repressão, será algo falso, se ela estiver se educando por uma consciência de que de fato não pode agir assim, não deve agir assim, porque ela está se afastando da sua própria essência, aí sim ela está se educando, é ali no cotidiano da vida, é não ficar xingando as pessoas que convivem conosco, é, está lá a esposa o marido que muitas vezes encham a paciência da gente, tem dia que a gente não acorda muito bem, a outra pessoa faz alguma coisa que nos chateia, é ter paciência com filho, de não ficar xingando, de não ficar maldizendo, é naquele momento que demonstra a iluminação, também não é cair na convivência não, não deixa o capim comer a planta que eu não estou nem aí, que eu não vou matar nenhuma ervinha daninha, não, não é assim, seguir as leis, mas com amor. Certa vez eu disse numa palestra sobre o dia que as pessoas ficaram tentando abusar de Sai Baba e Sai Baba disse: "Pra fora", muita gente falou: mas ele não falou, falou, certamente que ele não falou assim: "Pra Fora!!" não, ele não fez isso, ele falou para fora, com amor, com carinho. Nós precisamos aprender a ter disciplina, disciplina é o que?

Cumprir as leis da vida, sem disciplina não se alcança a iluminação isso é um fato, se você não tiver disciplina para fazer aquilo que é necessário ser feito, você não cumpre a justiça, você não é sábio, então a disciplina, só que a disciplina que faz a justiça, que faz a sabedoria, precisa ter amor, a disciplina que é um dos aspectos da sabedoria, um dos aspectos da iluminação, imagine uma pessoa está com um tumor, um tumor que está incomodando demais, está doendo, tira a paz da pessoa e vem a um médico e esse médico fala não, eu vou tirar esse tumor de você, só que ele enfia o bisturi tira o tumor, mas ele não aplica anestesia, você imaginou? Ave Maria, como dói né? Desmaia o sujeito, vai ser pior do que o tumor que está incomodando, o amor seria a anestesia, quer dizer o amor é o que dá suavidade, mesmo àquilo que é duro, que é necessário, então nós precisamos na iluminação buscar isso. Antigamente nós não tínhamos, antigamente que eu falo há uns 5, 6, 10 séculos atrás, depois de Jesus muita coisa ficou bem mais fácil, antes dele é que a barra era difícil mesmo aqui no planeta, porque o conhecimento era muito restrito, o conhecimento espiritual era extremamente restrito, só escolas iniciáticas fechadíssimas tinham o conhecimento espiritual, isso que hoje em dia à voz alta nos quatro cantos do planeta, no passado não era, no passado só mestres muito escondidinhos é que transmitiam, hoje em dia não, qualquer país aí você encontra, portanto vamos ver se está na fase de nós despertarmos, porque despertar existe época, não queira despertar

a si mesmo antes da época, porque você não vai conseguir, vai ser a mesma coisa do macaco que veste roupa e tenta brincar de homem, faz quase tudo que o homem faz, mas não vai ser o homem, agora o dia que o macaco fala: não, eu não quero mais ser macaco, eu quero é ser homem, aí sim ele terá forças para ser homem, eu dei o exemplo do macaco porque o ser humano da Terra é muito parecido, é um ser extremamente emocional, impulsivo, agitado, perturbado, agressivo, é, nós somos extremamente agressivos, geneticamente falando, eu não digo nem a cultura, que é um reflexo da nossa genética e do nosso espírito, então nós precisamos acalmar esse fogo que nos agita, acalmá-lo e é a luz espiritual que acalma este fogo, que abranda, a brasa que faz a gente ficar sempre agitado em algo.

Dentro da iluminação, é seguindo as leis da criação que nós alcançamos a iluminação. Primeira coisa, como eu disse, descubra quem o que você tem como o mais importante na vida. Existem pessoas que estão trilhando a iluminação só que muito light, muito leve, muito suave, então é aquela pessoa que vai assim, eu gosto de falar que é com aquele passo de urubu malandro, urubu malandro ele vai assim andando, faz de conta que vai pisar e não pisa, quer dizer aquela pessoa que se dedica ao campo espiritual, só que menor abalo material ela oh, vai se embora, quer dizer ela não é de fato alguém que está trilhando com determinação o caminho espiritual e quem não trilhar com determinação nessa fase que nós estamos vivendo vai cair mesmo, vai cair em desespero, vai cair no desequilíbrio, porque nós vamos ser pressionados, já estamos começando a ser pressionados, a ilusão está aumentando demais, o que é desrespeito às leis passou a ser certo, entre aspas, passou a ser aparentemente certo ou correto e isso vai levar a maioria das pessoas para mergulhar cada vez mais no lamaçal da ilusão da onde não vai sair tão cedo, você põe séculos e milênios, no entanto não vai ficar aqui no planeta com certeza, porque?

A luta pela sobrevivência está fazendo com que as pessoas se corrompam demais, a corrupção está muito grande, quando eu falo corrupção muita gente associa à alguém receber dinheiro para fazer algo, deixar passar algo injusto no lado profissional não, corrupção de valores, então muita gente: não isso é certo, isso é certo, sendo que não é correto ser feito, essa corrupção que eu me refiro, desvirtuar o correto pelo incorreto, então você: não isso aqui, os nossos valores estão muito abalados. Hoje em dia quem procura andar respeitando as leis da vida é tido como louco, louco manso, não joga pedra, mas é louco é, porque todo mundo fala: gente 99,9 anda o contrário e essa pessoa está fazendo isso, ela é louca, ela está querendo ser melhor do que os outros? Mas a questão é que chegou, nós estamos numa peneira, a humanidade terrestre está sendo peneirada, então para quem já viu como é que faz construção de prédio, por exemplo um prédio como esse, pega uma areia joga numa peneira, depois pega aquela areia se ela não tiver muito bem peneirada e joga numa outra peneira mais fina ainda, a humanidade está desse jeito está sendo jogada de uma peneira para outra e outra e outra, agora quem é que vai chegar na última peneira é que nós vamos ver, porque na primeira já tem muita gente: não, a vida está bem assim a gente pode fazer isso, não tem nada, ninguém está olhando, ninguém está vendo, mas não, as leis da vida é algo muito sério, então decidi: não, quero, o meu objetivo maior é seguir à essência, busque conhecer a essência, tem literatura falando sobre a essência, livros diversos aí, recomendo livros de avatares, eu não recomendo nem de mestres ascensionados, nem nada, avatar mesmo, você pega o que os avatares transmitiram, ali está o conhecimento, no entanto é um conhecimento que se a pessoa já não está um tanto ambientada ela não vai entender nada, vai pensar que aquilo é outra coisa, não é bem aquilo e aí vai complicar, então é preciso buscar a verdade gradativamente através de pessoas, através das oportunidades que a vida vai colocando no seu caminho.

Antes de eu iniciar todo o meu trabalho espiritual, eu lembro que certa vez eu pedi para Deus, eu cheguei naquele ponto onde eu falei Deus: eu não estou mais satisfeito, lá nas minhas orações né, falando com a minha própria essência, na época eu não sabia que era minha, porque eu não tinha esse conhecimento, falei: eu não quero mais viver só nesse mundo, eu quero algo mais isso já não me contenta não, o que o mundo da Terra me oferece é pouco, eu quero mais, eu quero alcançar aquilo que mantém tudo vivo, eu quero compreender o porque eu existo e pago o preço que for necessário, daí em diante a minha vida se transformou, parece brincadeira, mas não é não, no dia em

que você de fato se coloca na posição: eu quero buscar à essência, tem que abrir mão de bens materiais abre, tem que abrir mão de interesses afetivos, abro, tem que abrir mão de interesses familiares, abro, profissionais, abro mão, só alcança a iluminação espiritual aquele que se liberta das âncoras que a prendem na ilusão, naturalmente que você não vai precisar sair daqui e pegar o primeiro fulano entregar a chave do carro e fala: toma que é seu, chegar amanhã, ir no cartório passar a escritura lá para a outra pessoa se tiver algum patrimônio, não, não é isso a questão, é internamente você começar a permanentemente saber não, não é isso aqui que traz felicidade e quando tiver alguma perda material, alguma perda corporal, parente, parente morreu, ave maria nossa civilização é extremamente frágil a perda de pessoas, para começar até esse termo é inadequado, a gente só perde aquilo que tem, então se você pensa que perdeu alguém, você está enganando a si mesmo, porque você não tinha, aquela pessoa era sua? Na verdade nem você é seu, é você não determina a hora que vive a hora que morre, quer dizer seu coração vai bater mais dez vezes, você sabe? Não sabe, ele pode bater mais dez vezes ou só 5 e você cair dura morta no chão, então o conceito de apego nosso é muito grande.

Quando comecei a trilhar o meu caminho espiritual primeira coisa que eu tive que exercer é o desapego, aí você fala: mas todo mundo precisa disso? E o pobre precisa disso? Precisa, quando eu comecei como hoje eu sou pobre, eu era mais pobre ainda quando eu comecei, mas o pobre por incrível que pareça, eu acho que é equivalente o apego do pobre com relação à classe média alta a rica, o apego é semelhante, não muda muito não, porque o pobre ele é apegado pelo pouco que tem e por aquilo que quer ter, então ele é muito apegado, não é pouco não, só que ele é mais humano do que o rico, porque ele vive as dificuldades, então ele é geralmente mais fraternal do que outras pessoas que não precisam dos outros, então sempre o dinheiro cobre tudo, então acaba não se expondo emocionalmente tanto, o pobre ele precisa, então ele acaba sendo mais fraterno, no entanto grau de apego eu não vi, assim ser mais desapegado, porque não tem, então o mendigo ele pode ser apegado do que ele, um caco de vidro pode ter apego uma latinha, aquela lata é o meu prato e ser apegado a uma lata, a questão aí é trabalhar o apego, só que ninguém se desapega da noite pro dia, porque? Porque a gente tem medo de ficar sem nada, a gente sempre quer ter algo, isso começa desde a infância, é, na infância a gente sempre queria estar interagindo com algo e agora a mesma coisa. Na iluminação você vai precisar apegar-se a algo que não passa, este é o segredo, para você se desapegar de algo que passa, apegue-se a algo que jamais passa, o apego sempre vai existir, mas se você se apega, a mesma coisa do cachorrinho ah, eu gostei daquela roda, roda do carro, eu gostei da roda do carro e vai lá e fica ali junto da roda, aquela roda é minha, na hora que o carro sair vai o cachorro correndo atrás da roda, até que a roda segue muito mais adiante do que ele e ele fica lá tristonho, chorando, foi embora, isso aí é apegar-se, se você apega-se a parente, a filho, a irmão, a pai, a mãe, ave Maria tem duas coisas que é difícil de enfrentar é a mãe perder o filho ou o pai perder o filho ou o filho perder o pai ou perder a mãe, nunca vi um laço danadinho de forte como é esse né? O laço da vida, laço da procriação, da perpetuação da espécie, mas a gente precisa trabalhar todos os desapegos, esse é um dos maiores, mas pode ser vencido também, mas para isso é preciso apegar-se àquilo que não passa, apegar-se à essência, mas que essência é essa?

Eu só vejo corpo, a pessoa olha né? Olha no espelho assim: fala onde é que está a minha essência? Abre o olho né para ver se está lá dentro não, você não vai ver a essência com o corpo físico, você vai precisar ao longo de vários dias, dias, meses e anos, você sentir, procurar perceber a força que gera os seus pensamentos, a força que o faz existir, auto identificar que existe e preste atenção nessa força, aquilo que faz você ser você e não eu ou outra pessoa, preste atenção nela, ela é a essência, só que o nosso corpo, se uma pessoa está muito densa vai ter mais dificuldade de encontrar a essência, então utilize o seu corpo, também modifique a alimentação, eu vou explicar uma coisa sobre essa coisa de alimentação, deixa eu ver se dá tempo, eu fui, eu vou contar uma projeção astral para ilustrar isso há uma semana e meia atrás, eu tive uma projeção em que eu fui para o plano astral para quem não sabe o que, que é o plano astral é para onde a gente vai depois que morre ou quando dorme, a maioria das pessoas quando você dorme ou morre o seu corpo físico fica deitado na cama e aí o corpo extrafísico sai em projeção astral nesse mundo dos mortos, lá morto nada, lá a gente é mais vivo do que aqui, aqui que a gente fica morto, porque sujeito que só consegue andar e

muito mal, sente dor nas pernas, tem que comer de 3 a 4 vezes por dia tem que tomar assim para ficar bem limpinho, uns 2 banhos por dia, tem que estar sempre com uma roupinha limpa, tem que estar com cuidados de higiene corporal diversos e ainda tem que dormir toda noite se não fica com o corpo arrebatado, tem que ter certas atividades físicas, para não falar da limitação que é muito grande, enxergar, enxerga poucos metros, isso quando enxerga, então tato, paladar, imagine a gente chamar isso de vida, sendo que lá no astral você pensa assim, isso da sexta dimensão em diante digamos: Japão, apareceu no Japão, você pensa numa pessoa x, aparece lá próximo à pessoa, dependendo do seu grau de controle, de evolução, não precisa ser muito evoluído para fazer isso não, você não precisa se alimentar tanto como aqui, dependendo da dimensão, você pode se alimentar 1 vez por dia, os métodos são os mais diversos, você não precisa ficar tomando esse tanto de banho, dependendo da dimensão, porque você não se suja, a sua vibração faz você ficar sempre limpo, você não se machuca, por isso não precisa, dependendo da dimensão, uma dimensão de pessoas já um tanto educadas, dimensão de gente muito perturbada, é, lá é pior do que aqui, lá você pode tomar quantos banhos for que você não fica limpo jamais, então depende para onde vai, então nessas dimensões, eu tive uma projeção num tipo de dimensão que eu vou explicar para vocês é uma dimensão relativamente mais densa do que essa.

O plano astral ele é um plano mais sutil do que o plano físico esse que nós estamos, no entanto no plano astral, plano astral é um mundo onde existem vários universos paralelos que compõem o mundo, então eu não sei se Deus estava com problema de espaço, mas ele colocou muita coisa ocupando o mesmo lugar no espaço, aqui nós estamos só que em outra dimensão física pode ter um oceano aqui em outra uma montanha, em outra outro prédio ou uma avenida em outra aqui pode ser ar suspenso lá embaixo é que está o chão, a gente está flutuando, porque? São universos que interpenetram, a lei da física diz dois corpos não podem ocupar o mesmo lugar no espaço, no entanto se estiverem em dimensões densidades diferentes, podem, na projeção eu apareci numa dimensão astral mais densa do que essa, aqui relativamente mais densa os seres lá pareciam pedras, eram seres assim agigantados, abrutalhados, parecem que rústicos, nós ganhamos um certo polimento, esses seres só fizeram ele no formão mesmo e deixou todo assim abrutalhado, mas porque que eles eram assim? Porque eles se alimentavam de pensamentos, emoções, coisas que viam, coisas que falavam, e o que comiam, eu vi a comida deles parecia pedra, você olhava assim, cascalho mesmo, brita e eles comiam aquilo para eles aquilo era uma iguaria, imagina os dentes que deviam ter hein?

Não, tinham, mastigava aquilo numa boa, não quebrava dente nem nada, eu fiquei assim: gente quando eu voltei aqui para o corpo é que eu compreendi sobre a nossa densidade, com a transição dimensional vai mudar um pouco a nossa densidade, e o que, que isso tem a ver com iluminação? Se você continuar muito denso, você não se ilumina, você precisa ir mudando a sua alimentação, não só a alimentação oral, mas os seus pensamentos, porque a gente se alimenta do que pensa, quando você pára e fica fantasiando coisas você está se alimentando das suas fantasias e isso vai gerar o seu grau de densidade relativo ao grau de cumprimento ou descumprimento das leis que os seus pensamentos tenham, quer dizer se os seus pensamentos estão cumprindo as leis da vida, se você pensa em ir ali agredir a pessoa porque ele te agrediu simplesmente, só o seu pensamento está fazendo você ficar mais denso o que, que é essa densidade? Imagine aqui um átomo, aqui outro átomo, esses átomos são constituídos de subpartículas atômicas, faz de conta que aqui é um átomo desses dois átomos e aqui são duas partículas que compõem esse átomo e cada subpartícula tem outra subpartícula, quando você quebra e chega na subpartícula dessa dimensão física, aquela que determina que você está nessa dimensão e não noutra vamos pegar essa partícula e vamos ver uma coisa, ela é como o átomo mesmo cheia de partículas girando em volta dela agora o que, que vai determinar a dimensão e a densidade? A distância entre as subpartículas uma das outras, isso é que determina uma pessoa iluminada, você olha uma pessoa iluminada você pensa, iluminada espiritualmente, não é com muita luz em cima não, é porque esse termo iluminado a gente não está tão familiarizado, então é preciso explicar bem e você vai ver uma coisa: não mas aquela pessoa aparentemente é comum o corpo dela é de sangue é de carbono, igual ao de outra pessoa, engano seu, não é, o corpo dela não é, mesmo quem começa a se iluminar o corpo já muda, porque que muda?

Porque as subpartículas que compõem os átomos físicos dela, a distância entre essas subpartículas, não tem o Sol e a Terra girando em torno do Sol, imagine a Terra como uma subpartícula e está girando a certa distância do Sol, quanto mais próximo a Terra fica do Sol, mais denso seria o nosso Sistema Solar, quanto mais longe a Terra fica do Sol, mais sutil seria o nosso Sistema Solar, isso é um paralelo entre as partículas, então um ser que começa a se sutilar, as subpartículas atômicas dele se distanciam, quer dizer que a pessoa fica mais espaçosa, ao ficar mais espaçosa ela fica mais etérea, ela não fica parecendo aquela coisa pesada e brutalhada e densa, muito sólida e ela começa a sutilar-se, o que faz as nossas partículas se afastarem umas das outras? Ficarem dando mais espaço ao éter, quer dizer que existe entre uma partícula e outra existe uma energia etérea, chamado éter, uma energia, esse elemento a gente quase não conhece, mas esse éter ele aumenta de acordo com o aumento da distância das subpartículas.

Quando uma pessoa pensa mal de alguém, é desrespeitando as leis da vida, eu quero que todos peguem a essência desse princípio de iluminação e sutilarização corporal e não a fórmula, você pensou mal, uma partícula naquele momento se chocou com outra, em seu próprio corpo, nos seus próprios átomos, as suas partículas começaram a se chocar umas com as outras, porque? Porque elas começaram a desrespeitar a órbita delas, cada partícula tem uma órbita x, se ela desrespeitar a órbita ela se choca com outra, ao se chocar rouba carga energética, acho que esse papo está muito chato, deixa eu acelerar logo esse aspecto técnico quando, quando essas partículas se atritam, elas se descarregam e ficam orbitando mais próximas do núcleo do átomo, isso faz com que elas se agreguem mais, ao se agregarem se condensam, ao condensar faltam-nos éter, ao faltar éter nós não temos percepções extrafísicas mais sutis, de essência, é através do éter que nós alcançamos a essência sobre ele, este é o grande segredo fazermos as nossas partículas girarem mais rápido, para isso não pensem mal de ninguém, desrespeitando as leis, não sintam raiva de ninguém, mas para isso deixar de comer carne seria um passo interessante, porque?

O animal ele não raciocina, ele é instintivo, quando nós comemos o animal a gente fala assim: animal pula para dentro, mora aqui dentro de mim, nós pegamos lá os cromossomos genéticos daquele animal e colocamos para viver junto com os nossos cromossomos, aí um fala para o outro: faz assim e o nosso ao receber tanta carne animal, acaba assimilando os comportamentos instintivos do animal e isso dificulta respeitarmos às leis da vida, quer dizer densifica, bebida alcoólica, cigarro, droga tudo isso quem busca iluminação não é recomendável comer carne, beber, fumar, usar drogas, não é recomendável falar mal dos outros, não é recomendável ficar apegado a bens materiais, a bens afetivos, o que, que é bem afetivo? Apegado a esposa, marido, a parente, a amigo, você pode amar demais, só que aquele amigo pertence a Deus e você também, então o dia em que Deus falar para o seu amigo: vamos embora, você não vai ficar: não Deus, não leva ele não, Deus não leva, não, ele não pertence a você, então é preciso na busca da iluminação a gente saber que, compreenda as leis, viva as leis da vida e que leis são essas?

O evangelho já li muitas vezes, o evangelho de Jesus, o evangelho de Buda o evangelho de Crishna, tem aí agora os evangelhos de Sai Baba que também são leis que se coloca. É preciso que cada um de nós saiba o seguinte: iluminação você não vai alcançar de uma hora para outra, o estágio inicial da iluminação é desapego ao transitório e apego ao eterno, ao imperecível, é o primeiro passo da iluminação. A primeira iluminação ela ainda não gera êxtase ou samadi o que, que é o samadi? Eu vou explicar o que, que é esse negócio samadi, esse é um nome hindu, é um nome sânscrito e todos estão me escutando bem aí?

O som está. Aí atrás dá para ouvir? Agora? Samadi é quando uma pessoa entra em tamanha harmonia com a vida que uma energia sobe pela base da coluna vertebral, da base da coluna vertebral, sobe pela coluna, essa energia chama-se kundalini, sobe pela coluna vertebral vai até o topo da cabeça ao chegar no topo da cabeça a energia do lado direito que é chamada de energia yang masculina e a energia yin do lado esquerdo, energia feminina, se juntam no cérebro e ao se encontrarem elas ao se tocarem gera uma vibração onde a dualidade deixou de existir, não existe

mais fora e dentro, a pessoa se transforma um com todos, nisso derrama um líquido energético no cérebro da pessoa que gera um prazer, um prazer que não tem nada, fisicamente que possa imitar esse prazer, no momento em que está acontecendo se cair o mundo a pessoa nem se mexe inicialmente, ela fica paralisada, é a mesma coisa que se tivesse levado uma picada de uma serpente no cérebro, a pessoa não se move, algumas pessoas quando experimentam esse êxtase num grau muito grande param até de respirar, o coração pára de bater, mas elas não morrem, quando ela sai desse êxtase volta a bater o coração, volta a respirar, então esse é o princípio da iluminação de fato, só que ela só vem quando ao longo de um período suficiente de respeito às leis da vida e de desapego à ilusão, a pessoa alcançou a harmonia interna para que essa energia se levante e tome conta do corpo da pessoa.

Quando alguém está nesse êxtase não sente dor, nem física e nem emocional, não sente fome, não sente nada que o corpo, nada de incômodo corporal, existem pessoas que vivem permanentemente nesse êxtase, então há uma pessoa que alguém pode chegar e dar um tiro nelas que elas vão ficar indiferentes, não vai, como se pode dizer ficar como uma pessoa comum, sofrendo, maldizendo a outra pessoa, desejando mal, não, ou se consumindo em dor, o prazer do êxtase é tão grande que alivia qualquer dor, então a pessoa em estado de êxtase pode ser ferida e não sente dor. Nós podemos alcançar esse êxtase, só que tem uma série de regras, a parte mais interessante eu deixo para o final né? Tem como alcançar esse êxtase sim nessa encarnação. Eu já tive a dádiva de experimentar alguns deles, desse êxtase, da energia subir e ser maravilhoso, só que para alguém alcançar é preciso diversas coisas, aquelas que eu já falei, é preciso depois ela vai precisar ter disciplina para fazer yoga, disciplina, mas não é a yoga que está por aí em escola de yoga, não é essa yoga não, é uma yoga específica para iluminação, é uma yoga que trabalha respiração, compreensão a respeito da vida, respeito às leis, que trabalha o aumento da consciência e que trabalha fluido vital, fluido é energia, mas é um tipo de energia específica, o fluido é conduzido pela energia kundalini, é uma energia mais densa do que a comum que circula no nosso corpo. Através da respiração nós aumentamos a nossa energia vital, mas que respiração é essa?

Existem dois tipos de respiração que podem trabalhar a iluminação, só que naturalmente eu não vou explicar tudo aqui, porque eu não posso, não tenho permissão para fazer isso, no futuro quando eu tiver mais anos de maturidade física, eu vou ensinar essas coisas, mas por enquanto não, mas eu vou dar o caminho que já dá para iniciar, eu fiz comigo mas eu não passo para os outros, porque? Segurança, sou uma pessoa que preso muito pela segurança, não adianta eu passar técnicas para vocês que vai sobrecarregar os seus chacras e você ficarem perturbados energeticamente. A iluminação faz com que no chakra cardíaco e chakra coronário, se geralmente uma pessoa comum esse chakra gira aproximadamente 150 vezes 200 vezes por segundo, faz esse chakra girar mais de 1000 vezes por segundo, para alcançar a iluminação ele tem que girar mais de mil vezes, senão não alcança, uma pessoa comum se fizer o chakra girar mais de mil vezes por segundo, a pessoa fica extremamente perturbada, pode dar parada cardíaca, derrame cerebral ou esquizofrenia, a pessoa pode começar a ficar emocionalmente perturbada, energeticamente perturbada, ficar com enxurrada de pensamentos, não controlar os pensamentos, não controlar as emoções, por isso é que essas técnicas não têm como ser passadas assim, tem que ser passadas ao longo de muito tempo para a pessoa que vem se trabalhando e tudo, com um suporte muito grande, senão é melhor não passar, mas eu vou passar a base dessas técnicas, que não oferece risco a ninguém, mas que se já for feito vai oferecer o princípio de iluminação, talvez não o samadi, mas êxtases menores de comunhão com a vida, de comunhão com tudo que vive isso pode, de sentir muito muita paz, muita felicidade sem motivo aparente, isso também já se alcança, é um princípio de iluminação, mas ainda não é a iluminação. Quando nós absorvemos energia vital, nós irrigamos todos os nossos órgãos com toda a energia necessária e sobra um pouco de energia para fazer a energia kundalini circular com mais força, no entanto a energia kundalini é muito perigosa, ela amplifica o que nós sentimos, quer dizer o seguinte: se você não se controla emocionalmente você não pode ampliar muito a energia kundalini, se for uma pessoa muito explosiva e aumenta a energia kundalini, vai explodir assim muito mais facilmente do que explodia antes, porque? Kundalini sinônimo de amplificar, aumentar, se você é uma

pessoa que tem muita tristeza, aumenta sua tristeza, então você precisa estar em harmonia para que a harmonia aumente, mas vamos saber como é que podemos aumentar tal energia.

TÉCNICAS

Primeira técnica é o pranayama, que é uma técnica antiga, tem milênios essa técnica, ela faz a energia, você absorve energia vital e equilibra a sua energia yin e energia yang, a iluminação não se alcança não é só fazendo exercício respiratório não, você vai fazer isso e não vai alcançar a iluminação...

Então vamos reiniciar, eu peço a atenção de todos aqui a primeira técnica é o pranayama. Alguns já conhecem esse pranayama, só que eu vou ensinar, vou contar um segredo do pranayama, não sei se devo, vou contar só que existe uma coisa que é séria, esse segredo não pode ser mal utilizado, eu não me responsabilizo, cada pessoa precisa ter maturidade para saber aplicá-lo bem. O pranayama atualmente ele é passado de uma forma incorreta, mas é uma forma que o ocidental tem como fazer o que, que é a técnica? A técnica é tampar uma narina, puxar o ar pela outra narina, fechar a outra narina, soltar o ar, puxar novamente o ar, soltar pela outra narina, puxar novamente e soltar pela outra, puxar e soltar, esse é o pranayama, só que o pranayama feito dessa forma, ele é o pranayama light, suave, que o ocidental tem como fazer sem ter nenhum risco, foi o que foi explicado, no entanto existe uma maneira que se ele for feito já pode ter risco, porque?

Porque se alguém exagerar ele vai sobrecarregar o corpo da pessoa ou a pessoa vai se asfixiar, então não pode ser exagerado onde alia a respiração com visualização, como é essa técnica? Você vai puxar o ar, mas lentamente, quando você puxar o ar você vai visualizar que o ar entrou pelo nariz, subiu pela testa, passou pelo topo da cabeça, desceu pela nuca, desceu pela coluna vertebral, foi até a base da coluna, desceu pelas pernas, foi até as pernas e saiu pelos pés, isso quando você puxou o ar, quando você soltar o ar, você vai visualizar que a mesma energia sobe pelas pernas, sobe pela coluna vertebral, passa pela nuca, passa pelo topo da cabeça, desce aqui pela testa e sai pela narina, você puxou novamente o ar a energia vai entrar, vai fazer todo percurso até a saída dos pés, depois faz novamente. Uma pessoa que pratique adequadamente tal técnica, ela vai fazendo cada vez que respirar a respiração vai se tornando mais lenta, só que você não pode exagerar, precisa ter uma orientação, não recomendo fazer essa técnica sozinho se está iniciante na yoga, na meditação, porque?

Fazer dessa forma que eu estou explicando, se fizer sozinho assim sem ter discernimento, você vai se asfixiar ou vai sobrecarregar-se energeticamente, não deve fazê-la demais, inicialmente no máximo dez minutos por dia, depois de alguns meses pode fazer 20 minutos por dia, depois pode, ao longo de 1 ano 2 anos, ir gradativamente aumentando, porque? Porque ela aumenta demais a energia psicoelétrica do corpo, se você aumentar muito a energia, mais do que suporta, você sobrecarrega os chacras e outra coisa é que cada vez que a pessoa vai aprimorando, só que essa técnica eu não recomendo fazer isolada do trabalho interno, quando a pessoa for fazer e estiver também fazendo um trabalho consciencial, espiritual, interior, ela vai procurando conhecer as leis da vida e respeitar as leis da vida o que, que vai acontecer com ela? Essa técnica vai fazer os chacras girarem em harmonia com o universo, não só o universo físico, mas todos os universos, isso vai fazer com que a pessoa gradativamente vá entrando num estado de paz interior, de introspecção e de percepção de Deus, só que não só a técnica isolada, ela junto com as outras. Outra coisa é que a respiração da pessoa vai se transformando numa respiração controlada o que, que é respiração controlada? Controlada pelo espírito, o espírito da pessoa vai começando a ter domínio sobre a respiração dela e não o corpo, o corpo que qualquer coisinha a gente fica assim com a respiração ofegante, coração batendo desrritmado, isso é do nosso corpo e vai ficando tão lenta, tão lenta que muitas vezes a pessoa vai pensar até que não está respirando, então a respiração vai ficando bem, só que sem asfixia, a pessoa não vai se asfixiando, no entanto eu não recomendo você fazer sozinho essa técnica, eu só estou citando a técnica, eu não recomendo, eu recomendo, fazer apenas para a pessoa que domine já a técnica, porque?

Porque se houver algum efeito colateral, nem sempre você terá como curar o efeito colateral, mas quem já domina a técnica terá como te reajustar, por isso é que só estou citando a técnica, porque como são os caminhos da iluminação eu tenho que mostrar se não vão falar ah, mas ele deu a palestra não falou nada sobre como é que consegue, por isso eu estou falando, essa é uma técnica, a respiração, tem umas pessoas que fazem uma técnica semelhante a essa, que é da escola do Yogananda, Paranamans Yogananda, que escreveu aquele livro a autobiografia de um iogue, é uma técnica semelhante a essa, que eles chamam de cria ioga, só que existe parte da técnica que eu não posso revelar, essa é a parte mais simples que dá para revelar facilmente.

Aí muitas pessoas fala ah, mas aí só fica passando vontade na gente, não, é porque se eu passar as outras técnicas e alguém fizer vai poder se perturbar muito e eu que seria o responsável, essa se alguém se perturbar por fazer sem ser devidamente tem como reajustar, mas outras não tem, então o que não pode ter conserto é melhor não expor, pelo menos o conserto nessa vida né? Pode até desencarnar uma pessoa, eu não tenho como fazer ninguém reviver, eu não tenho esse poder. Essa é a primeira técnica...

A outra é a da absorção prânica, que eu ensino até nos cursos de energias, mas que eu ensino também em palestras. Na absorção prânica você vai olhar, isso é durante o dia, olhar uma paisagem e visualizar que minúsculas estrelas se agregando e quando você puxa o ar, respira, elas entram pelo seu nariz, sobe pela testa, vai pelo topo da cabeça e desce pela coluna vertebral, depois de meia hora todos os dias, essa pode fazer até meia hora por dia, não tem problema, faz, a pessoa vai entrando num estado vibracional, ela é boa para sutilizar o corpo da pessoa, quem faz bastante absorção prânica, associado a outras coisas, sutiliza o corpo, quais são as outras coisas?

Aquilo que eu falei não beber, não fumar, não comer carne, não falar mal dos outros, não furar sinal de trânsito, não correr mais do que deve, não roubar a balinha do colega, então fazer assim, respeitar as leis da vida, não xingar ninguém, não comer mais do que deve também, é porque tem gente que joga todas as carências para a comida né, come aquilo que não precisava então, é educar a sexualidade, o aspecto sexual também precisa ser visto para a iluminação, uma pessoa não tem como se iluminar, eu vou explicar aqui o lado técnico sobre sexo. Quando uma pessoa tem uma relação sexual, a energia vital dela vai para baixo o órgão sexual, é essa energia que é utilizada para a iluminação, por isso é que só tem registro na história de pessoas que se iluminaram, pessoas que estavam, como se pode dizer, em jejum sexual, é, só pessoas que estavam, quer dizer que não, deixa isso para lá, deixa eu ficar aqui mais no meu espírito. Pessoas que praticam sexualidade periodicamente não tem como alcançar o samadi, só depois que pára e passa um certo período é que a pessoa tem como alcançar.

Teve relação sexual ontem e vai hoje tentar samadi, vai só tentar, porque que não vai conseguir? Porque a energia vital vai estar toda concentrada no chacra básico, o chacra básico ele leva em média, só para voltar o giro normal, 24 horas, depois de uma relação sexual, para voltar o ritmo normal, agora a energia que o fluxo desceu, pode levar alguns meses ou até anos ou na vida a pessoa pode até não conseguir mas levantá-la, isso depende do grau de controle energético de cada pessoa, mas por alguns dias ou semanas a pessoa pode não conseguir fazer a energia subir na voltagem necessária para o samadi, eu estou falando aquele negócio que sobe na cabeça e dá o êxtase que a pessoa fica lá maravilhada, que dizer em estado de graça, para esse a sexualidade de fato oh, precisa abolir, pelo menos no período que quiser entrar em samadi, tem seres que tiveram até filhos, tiveram relação sexual, mas depois falaram: não, eu agora quero é samadi e aí, para abrir mão mesmo do sexo, só através do samadi, porque, ou algum problema, alguma questão física ou algum tipo de direcionamento energético, não é só o samadi não, isso é força de expressão, se você direciona muito para a ciência, a energia não vai para o chacra básico, se você direciona muito para outras coisas a energia vital, aqui no aspecto sexual ela fica branda, acalma, no entanto a partir do momento que, ou então vai para falar, vai para fazer outras coisas, a questão é ter a energia forte,

mas para a iluminação é preciso um controle da energia sexual, por isso que o samadi você quase não encontra alguém que tenha tido um samadi, porque?

Porque quando não está falando mal dos outros, está comendo demais, está bebendo demais, está usando a energia para outras coisas ou tendo relações sexuais, por isso é que santos, iogues, você não vê nenhum iogue envolvendo sexualmente, mesmo que seja casado eles não têm relações sexuais, pelo menos no período de iluminação não têm. Depois que eu me casei nunca mais tive um samadi, é o preço que a gente paga, samadi, você quer Ter, você tem que fechar a quitanda por um bom tempo, porque aí a energia sobe, porque senão ela só desce. Mas isso é um fato que eu preciso falar, se você quer ter a iluminação plena, se quer ter iluminação plena, você precisa saber que há de se abrir mão de algumas coisas, mas eu falo uma coisa, não existe prazer, isso aí é a experiência que eu vivi mesmo, não existe nenhum prazer, eu nunca usei droga porque nunca tive interesse, mas não existe prazer semelhante ao prazer do samadi, não existe, é uma coisa assim maravilhosa você tem vontade de ficar sempre tendo samadi, não, eu quero ter outro, outro agora, por isso é que os iogues quando começam eles vão para lá, porque sujeito vai muito dirigir carro tendo samadi, vai bater no que tiver na frente, está lá dirigindo, o sinal ficou vermelho, teve um samadi agora, ele não quer saber de sinal vermelho, de direção, bate o carro mesmo, ele libera o carro para andar sozinho, como não anda sozinho, bate, então se ele está fazendo uma neurocirurgia, uma cirurgia ali, teve um samadi, não pode, então dependendo do tipo de vida que você quer Ter, você não pode ter samadi, porque se você for, porque?

Existem dois tipos de samadi, existe aquele inicial onde você não consegue interagir com as coisas e tem aquele depois de alguns meses ou anos que você está acostumado com o samadi, pode levar até anos, dependendo de vários fatores, aí você acostuma, aí você consegue fazer as coisas: dirigir carro, fazer diversas coisas, interagir com o mundo, só que até lá você vai ter que deixar de fazer as coisas por um tempo indeterminado, quem tem conta para pagar não tem como entrar em samadi e deixar o emprego, deixar o trabalho, porque? Porque o mundo não espera ele sair do samadi dele, o mundo ocidental, por isso quem já está numa fase da vida onde já se aposentou, já está com a vida assim com poucas responsabilidades e queira trabalhar o samadi, é ideal, só que começar o trabalho só nessa fase vai demorar demais, talvez nessa vida nem consiga, é melhor começar as etapas iniciais, antes de ficar nessa fase de aposentado e tudo, começa, porque aí quando estiver com a vida mais tranqüila já pode aplicar bem o campo da iluminação. É tanta coisa para falar né? Mas a hora chegou. Tem como fazer pergunta? Tem. Quem quiser fazer pergunta por escrito, antes das perguntas eu gostaria de falar uma coisa esse próximo final de semana eu estarei realizando o curso de controle emocional nível I e o tema da próxima palestra: como desenvolver ou como adquirir a prosperidade, mesmo nessa época de transição. Eu preciso esclarecer um pouco esse tema, isso aqui não é pequenas empresas grandes negócios não, vou explicar, eu vou explicar uma coisa, vou explicar sobre como é que as pessoas podem equilibrar o lado material com o lado...

PERGUNTAS

1. Como praticar o desapego quando se está desempenhando tarefas de direção e coordenação coletivas?

Muito boa a pergunta. A questão é o que, que é ser desapegado? Quando você faz, você pode ser um presidente dum país e ser desapegado, você pode ser um empresário, dono de uma grande empresa, com milhares de funcionários, com um patrimônio considerável e ser desapegado, para tal você vai precisar ter uma postura mental, que postura é essa? Você vai precisar assumir o trabalho, não como se você fosse o dono do trabalho, mas como se você estivesse fazendo o seu trabalho pela essência e não por você. Você faz a sua parte, aquilo que estiver além da sua parte, além de suas capacidades, entregue para Deus, Aquele que de fato é dono do trabalho, então você tem uma empresa, a empresa não é sua, a empresa é de Deus, você faz a sua parte e Ele faz a Dele, quando você já tiver feito a sua e mesmo assim a sua empresa falir, não tenha sentimento de culpa, você fez tudo que você podia e só está falindo, porque o dono da empresa quer que assim seja, para que a energia se

transfira para outros setores ou outras empresas. Sua tarefa acabou ou naquele sentido se iniciará em outro, isso aí não é uma visão comodista da vida é uma visão esclarecida da vida. Nós somos instrumentos, nós não somos donos daquilo que nós fazemos, portanto você pode ter muitas responsabilidades e não se apegar a elas, muitos patrimônios e não se apegar a eles, saiba que os patrimônios não são seus, o cargo não é seu, aquilo é de Deus, você pode perder da noite para o dia, no entanto uma coisa você não perde: a consciência de ter cumprido adequadamente o seu dever assumido perante Deus, não pense que você é um médico, é um profissional liberal, é um funcionário público, que você está trabalhando pelo país, você não está trabalhando pelo país, você está trabalhando para Deus, servir o país é uma consequência de trabalhar para Deus, se você pensa que está lesando o país, você não está lesando o país, você está lesando a Deus e está lesando a si mesmo, porque vai perder o direito em breve de ter a tarefa que quis assumir.

2. Eu gostaria de entender melhor essa questão de sexo e iluminação, pois alguns avatares, como Sai Baba, dizia que o sexo é uma forma de chegar à Deus.

Sem dúvida, eu não disse que através do sexo não se chega à iluminação, a questão é que com o sexo, é um aspecto mecanismo científico, a energia que vai para o chacra básico é a mesma energia que irá para o chacra coronário ou chacra cardíaco, se você escoar a energia pelo básico, não haverá energia para ser escoada pelo cardíaco ou coronário, a questão é que se chega a Deus, não o termo não está iluminação, chegar a Deus e a iluminação, a iluminação é um estado de estar, não só chegar, mas mergulhar em Deus, se fundir a Deus, então sexo como é feito fisicamente, corporalmente, não é que ele afaste de Deus, ele impossibilita a iluminação num período x, enquanto a energia for escoada para baixo e não ficou na quantidade suficiente de ser direcionada para cima, o problema é que para chegar no coronário a energia terá que passar pelo umbilical, sobe pelo chacra básico, passa pelo umbilical, chacra umbilical, chacra plexo solar, chacra cardíaco, chacra laríngeo, chacra frontal, até chegar no coronário, se você escoar a energia pelo básico, terá que fazer vários ciclos energéticos até chegar no coronário novamente, isso você pode ter perturbações emocionais, perturbações diversas e vencer novamente várias provas para conseguir, quem busca o samadi prefere não ficar nessa gangorra de sobe e desce, sobe e desce, prefere ficar só subindo, por isso tira o período da vida se acha que a sexualidade é necessária, tira um período para a sexualidade, enquanto isso vai trabalhando outros aspectos, depois se acha que o samadi é mais importante do que a sexualidade e quer trilhar esse caminho, aí abre mão da sexualidade e vai para o samadi. O sexo é importante para chegar a Deus, porque o sexo obriga a uma convivência, obriga a namoro, a casamento e é uma maneira de se aprender perdão, tolerância e paciência através do casamento, quem é casado sabe disso, oh, se é, quantas vezes precisa ter paciência, precisa ter compreensão, precisa ter tolerância, então o sexo é a isca, eu vou falar sobre isso na terceira palestra, não sobre sexo, mas sobre iscas cármicas, sobre laços cármicos, eu vou falar passando a próxima palestra na outra, é o tema da outra.

3. Você sempre se refere aos cuidados que devemos ter com o sexo.

Eu acho que não é só com o sexo não, a gente tem que ter cuidado é com tudo, você vai dirigir precisa ter cuidado, você vai fazer qualquer coisa, vai falar precisa ter cuidado, uma palavra mal colocada, a entonação da palavra, muitas vezes você perde o amigo é, tudo precisa ter cuidado, essa vida é perigosíssima, são diversos perigos, a ilusão está nos espreitando a cada instante, então, eu quase não falo sobre sexo, quando eu falo o pessoal desce a lenha.

4. Qual a diferença no aspecto espiritualmente entre sexo e masturbação?

No caso da masturbação a diferença é que no sexo você se liga mais carmicamente com uma pessoa específica ou várias pessoas, então há um envolvimento emocional muito grande e há uma circulação de energia, você projeta a energia para a pessoa e a pessoa projeta a energia para você. Na masturbação não há o envolvimento emocional com várias pessoas no mundo físico, só com alguns vampiros energéticos astrais que ficam ali sugando a sua energia e você só descarrega a energia,

você não circula, quer dizer você não recebe energia, você só perde energia na masturbação, no aspecto iluminação masturbação também interfere, porque? Estímulo do chacra básico vai gerar descarga elétrica no chacra básico, o orgasmo seria a descarga elétrica do chacra básico, o samadi seria uma forma de orgasmo, só que orgasmo espiritual, na cabeça não no chacra básico, por isso quem estimula demais o chacra básico está sem querer afastando a energia do chacra coronário, diminuindo a espiritualidade, é preciso muita dedicação para conseguir controlar essa energia, o inimigo do controle dessas energias são as fantasias, que isso faz parte da pergunta: como lidar com essa energia e com essas fantasias? Lidar com isso não é fácil, nessa realidade não é, eu sei que é um tema difícil, mas quem vai pelo caminho da iluminação vai encontrar na beira do caminho a sexualidade e se não conseguir passar por ela não vai seguir adiante e as fantasias são inimigas que atualmente é difícil, porque você pega o carro, você olha no outdoor está lá uma mulher insinuando uma relação sexual com uma pessoa ou um homem lá com a mulher, hoje em dia estão usando até sadomasoquismo no outdoor, você vê lá uma mulher amarrada numa posição lá, é então estão usando as coisas assim, você liga a televisão, acho que a cada minuto você tem dezenas de insinuações na área da fantasia, criando fantasias sexuais, por isso é que a quantidade de iluminados têm caído proporcionalmente à população, é, porque? Porque alguém se iluminar hoje é muito difícil, primeiro porque se você vence o desapego material, aí vai o desapego sexual, que é difícil quando a pessoa, aí fala ah, mas a minha sexualidade é bem controlada, aumenta a sua energia kundalini e vamos ver uma coisa, para a iluminação é preciso aumentar a voltagem da energia kundalini, ao aumentar essa voltagem, vai aumentar tudo em você até o aspecto sexual, a força sexual, aí você vai precisar segurar esse touro a unha, quem é que vai querer segurar o touro né? A maioria não quer ah, deixa o touro pastando aí no pasto, deixa solto só que...

5. Para a nossa evolução espiritual precisamos experimentar o samadi, em outras palavras é preciso abdicar do sexo para haver a evolução espiritual?

Eu acho que na próxima palestra não vai ter viva alma aqui. Porque falou contra sexo, ave Maria, eu não falei contra o sexo não gente, compreendam isso, não tenho nada contra o sexo, em determinadas fases da vida é necessário para a pessoa, como se pode dizer, abusar disso, falar: eu não quero mais isso, enjoiei, enjoiei disso não quero mais, quero outra coisa, aí sim que está preparado, não é você para quem ainda está sentindo muito a força do sexo, pensa: não, isso é difícil de mais, mas tem pessoas que já amadureceu, já não tem mais essa coisa toda de sexo, não isso aí já passou, quer dizer que é algo mais, isso aí não é a coisa mais importante, é secundário, então sexo ele amadurece, quando está naquele fogo todo de sexo, sexo, é porque não amadureceu, depois que amadurece, aí a pessoa olha isso aí é secundário, tem gente que fala: se não precisar Ter, eu nem tenho mais, então mais é preciso ter? O início da iluminação espiritual não precisa de samadi, samadi é o apogeu da iluminação espiritual, inicialmente você vai sentir êxtases, que não é o samadi ainda é uma paz, uma felicidade sem motivos físicos, uma harmonia interior, um contentamento, uma felicidade samadi é o estágio de desligamento total da ilusão, uma pessoa que está em samadi, ela não está mais controlada por maia, pela grande ilusão, pela dualidade, quer dizer que o samadi é a meta última, certo que para quem já está cansado de ilusão, cansado de dualidade, de ganhos e perdas, de prazer transitório, porque por exemplo sexo, ter bens apego familiar, poder transitório, isso é como se fosse alguém que pegou uma rosa bela demais, muito cheirosa e está cheirando a rosa, a rosa acabou, ela vai em busca de outra rosa, aí fica nossa como é bom essa rosa, acabou, porque acaba, morre, murcha, apodrece, aí vai em outra, chega o dia em que ela vai se cansar, fala: ah, eu estou cansado de tanto procurar rosa e tanta rosa acabar, eu quero uma coisa que não acabe, eu quero um prazer que não passe e felizmente eu posso dizer na prática, o prazer do samadi não se compara ao prazer sexual um milhão, um bilhão de vezes melhor do que o prazer sexual, mesmo relação sexual com quem você ama, o prazer sexual é pequenino em relação ao prazer do samadi, quem uma vez experimentou samadi não abre mão.

Viagem ao Microcosmo Consciencial

Vamos tocar num assunto muito importante para a nossa evolução espiritual, material, consciencial, viagem ao microcosmo consciencial, esta viagem é uma das mais maravilhosas que alguém pode fazer, tudo que nós conhecemos fora de nós, geralmente conhecemos com os 5 sentidos, utilizando o corpo humano comum, visão, audição, paladar, olfato, tato mas a viagem ao nosso microcosmo consciencial pode ser catalogada, percebida, utilizando, com esse corpo da Terra, mil sentidos, mil sentidos, nós estamos habituados a 5 para explorarmos o mundo exterior, mas para explorarmos o mundo que há dentro de cada um de nós, nós temos mil sentidos com o corpo da Terra, com o corpo de um mundo mais evoluído do que o nosso, nós temos mais outros tantos, esses mil sentidos se referem às mil pétalas do chacra coronário que fica no topo da cabeça, cada pétala desse chacra que manifesta-se como uma flor, uma flor que podem chamar de lótus de mil pétalas, cada uma dessas pétalas constitui um raio de sintonia consciencial e cada raio consciencial transforma-se em um sentido consciencial. Há muito mais na vida do que os nossos 5 sentidos podem perceber, para ter idéia há pessoas encarnadas que desenvolveram centenas de sentidos, de sentidos conscienciais que vão muito além dos sentidos corporais, nossa visão que consegue ver apenas uma pequena freqüência do prisma, quando amplificado através de uma visão mais apurada de clarividência ou vidência, pega algumas freqüências desse prisma luminoso mais sutis, sejam elas etéricas, astrais, mentais, mas ainda constitui apenas o sentido da visão, o que eu quero passar hoje nessa palestra é um pouco da experiência que tive ao começar a ter contato com o meu microcosmo consciencial e as descobertas que fiz a respeito do que é importante ou não tão importante em nossa vida. Estamos vivendo uma fase em que a nossa civilização está sendo incentivada ainda mais a se afastar de um mundo muito mais rico e um mundo que podemos experimentar muito mais coisas do que este que nós estamos vivendo agora só com 5 sentidos, o que são 5 em relação a mil? Muito pouco, no entanto é o que nós temos e sendo o que nós temos vamos explorar ao máximo, esta é a visão de nossa civilização, a visão que eu procuro passar aqui hoje é diferente desta, é uma visão onde não nos contentamos apenas com os 5, queremos mais para que possamos conhecer mais a própria vida, senti-la intensamente, profundamente.

Em busca de vida nós procuramos erroneamente simplesmente estimular os nossos 5 sentidos corporais, seja através de ver cenas coloridas, imagens cada vez mais em maior movimento, através de filmes, de paisagens, de contatos e mais contatos com uma diversidade quase infinita de coisas visuais nesta realidade, buscamos sons cada vez mais agradáveis aos nossos ouvidos e ao nosso campo psicológico e mental, tais coisas buscamos visando prazer, contentamento, buscamos o paladar, estimulá-lo cada vez mais, nossa tecnologia, nossa cultura conseguiu desenvolver milhares de formas de estimular o paladar através dos diversos pratos, alimentos, sabores, uma mistura virtualmente infinita de sabores, vamos experimentando e estimulando cada vez mais através do apreciar o paladar, mas isso nos afastam ou nos aproxima de sentidos que não são transitórios? Não estou aqui para criticar o prazer dos 5 sentidos, estou aqui para mostrar conhecimentos de prazeres que não são perecíveis, como os prazeres dos 5 sentidos que hoje existem e amanhã deixam de existir e nos escravizam a este mundo.

Para ter uma idéia do que é os sentidos físicos, muitas vezes as pessoas vão dormir não pensando em nada a respeito dos sentidos físicos naquele momento especificamente, mas ao dormirem e saírem dos seus corpos físicos, através do fenômeno natural da projeção astral ou desdobramento, tal pessoa vai para uma dimensão compatível com os seus pensamentos, sentimentos emoções e muitas vezes chegando, digamos em determinada dimensão do plano astral, ela é assaltada por um desejo forte de fazer algo relacionado aos sentidos corporais, digamos que ela esteja lá projetada e de repente deu vontade de tomar sorvete, a boca dela encheu d'água, lá também tem água, lá também tem boca, lá também tem desejo e ela sai desesperada em busca de uma sorveteria para comer o dito sorvete, mas a dimensão que ela exista, digamos que não haja sorvete é uma dimensão onde por os habitantes dela não apreciarem sorvete, em função de não apreciarem tanto os sentidos exteriores, não há sorveteria e ela tenta mentalizar, mas ela cria uma forma pensamento não exatamente como ela gostaria, ela quer algo mais intenso, pelo desejo dela ela é levada a dimensões astrais compatíveis

a nossa realidade física, quer dizer que vai para uma dimensão astral que tenha relacionamento com essa dimensão física, com o nosso mundo e vai tomar o sorvete dela e se saciar e toma o sorvete saciando-se, mas ao tomar o sorvete ela se envolve com pessoas que não apenas gostam de sorvete, mas que gostam de outras coisas e outras coisas e outras coisas e aí fica presa pelo sentido do paladar, o sorvete foi um princípio, um exemplo que demonstra um princípio, gosto de sorvete, não sou contra sorvete, no entanto há o gostar e há o escravizar-se, escravizar é quando você não tem determinada coisa e você faz sacrifícios para ter aquilo e aquilo não é de fato necessário, isto é escravizar-se, quando você gosta de algo, mas se não tiver você fica bem, é sinal de que você não é escravo do objeto daquele sentido, então você não é manipulado pelo sentido, no entanto tal coisa só vem diferente de certas religiões antiquíssimas de até milhares de anos atrás, que diziam que tinha que se flagelar o corpo para que se alcançasse a iluminação, flagelar seria ah, está com fome, não coma, está com sede, não beba, não, tal conceito nada mais faz do que a pessoa violar a sua própria vontade, não educa e não mostra o caminho para os sentidos superiores, os mil sentidos, a questão é para que possamos não nos escravizar aos objetos dos 5 sentidos corporais e de muitos outros também corporais, estou falando aqui especificamente os 5 sentidos para não aprofundar demais, mas temos outros corporais, mas não tão conhecidos como sentidos.

Quando alguém começa a desenvolver os sentidos conscienciais ela viaja para o seu microcosmo, o seu mundo interior. Estou vendo todos aqui, isto para mim é o mundo exterior, agora se eu vejo o mundo exterior sem ver o meu mundo interior, só verei o mundo exterior, se aprender a ver o seu próprio mundo interior, quando olhar para o mundo exterior não estará apenas vendo com os olhos estará percebendo com os sentidos conscienciais, então não verá estranhos, verá você dentro de cada um, porque verá que cada um provém da mesma fonte de vida da qual você provém, do mesmo microcosmo, do mesmo minadouro de vida, se nós fôssemos como um rio que nasce em algum lugar, este algum lugar seria o nosso microcosmo que ao entrarmos nele descobrimos que nós existimos sem nunca termos nascido, mas para entrarmos nele precisamos voltar a nossa atenção não apenas para fora, mas também para dentro de nós, não para a nossa estrutura óssea, musculatura ou células, ou código genético, ou molécula ou átomos, tal conceito de buscar a essência em partículas é um conceito tão antigo em épocas passadas, acreditava-se que nosso espírito era uma partícula pequeniníssima, microscópica, que habitava dentro do nosso corpo, é um conceito errôneo em forma, mas na essência não, porque se pegar uma partícula atômica e dividi-la em diversos pedaços, ela sai da dimensão inicial e vai para uma dimensão mais sutil, quebra novamente na dimensão mais sutil, vai para outra mais sutil, quebra ela no plano astral, no plano mental, ela vai para o plano da essência e a essência tanto está dentro como está fora, a essência não respeita dualidade do mundo da forma, as leis da relatividade a essência não respeita, porque ela está acima de tais leis e de tais mundos transitórios.

A viagem ao microcosmo consciencial é a mesma coisa de uma pessoa sair de uma porta, cujo cômodo era transitório, dual para outro cômodo que não existe dualidade nem transitoriedade, o nosso microcosmo é um mundo maior do que o nosso macrocosmo, apesar de que o nosso macrocosmo é um conjunto de microcosmos, mas se nós não entramos em nosso mundo interior nós só vemos no macrocosmo casca, só casca que, que é a casca? Corpos vazios, alimentados por uma força que desconhecemos, que não percebemos, que é a essência criadora de toda a vida, Deus, quando nós buscamos algo mais do que a casca dentro de cada um de nós, nós vamos achar uma força tão poderosa, tão poderosa que criou universos, que criou planos, com planetas, constelações, habitantes em planetas, dentro de nós, quer dizer que se entrarmos dentro de nós seremos como Deus, para nós atualmente, Deus para nós não é quem nos sustenta a vida, não é quem nos dá o alimento, não é quem nos dá Terra para pisarmos em cima, não é quem nos dá o ar, não é quem determina quando a gente vive ou quando a gente morre, quando a gente tem saúde ou quando a gente tem doença, imagine que nós sejamos o microcosmo, todos nós, que nós chamamos de macrocosmo sejamos o microcosmo de um ser que está olhando para dentro de si mesmo e está descobrindo que é Deus e está coordenando as leis que coordenam nossas vidas, que controlam nossas vidas, tal descoberta é a maior de todas, alguém que a consiga não a troca por nada, nem por bens, nem por poderes, nem por fama, por nada que seja transitório, porque tal conquista não se

passa jamais, a conquista do contato com a essência é tamanha que nós facilmente conseguimos sentir a nossa vida amplificada que, que é sentir a vida amplificada?

São poucas as pessoas aqui da Terra, pouquíssimas que sentem que vivem, a maior parte não sente que vive, infelizmente não sente, elas perderam tal sensibilidade ao longo de diversas encarnações espirituais e ao longo de várias gerações que degeneraram a percepção dos sentidos espirituais, conscienciais, porque que degeneraram a percepção dos sentidos conscienciais que nos levam a explorar o microcosmo? Porque na ânsia de explorarmos ao máximo as sensações dos sentidos corporais, nós nos tornamos insensíveis aos outros sentidos que são bem mais sutis do que os do corpo, é como o paladar quando alguém está acostumado a comer alimentos com muito condimentos, alimentos muito salgados ou muito doces, condimentos para quem não sabe são ardidos, condimentos ardidos e de repente come um alimento que não tenha tanto tempero, tanto condimento ou tanto sal, tem a impressão de que está comendo isopor, diz que a comida não tem sabor. Lembrou-me quando eu era carnívoro, para mim toda comida tinha que ter um pedaço de carne, senão não tinha sabor, quando parei de comer carne por quase um ano os vegetais pareciam isopor, até que depois de um ano meu paladar que estava mal acostumado foi reeducado, apurado, em função dessa reeducação e começou a perceber que os vegetais tinham muito sabor, que os cereais tinham muito sabor, então era um mundo desconhecido para mim até então, o sabor de coisas que eu não tinha sensibilidade para sentir, para perceber, a mesma coisa são os sentidos corporais como um todo, eles tiram-nos a sensibilidade quando são extremamente explorados, tiram-nos a sensibilidade de percebermos a nossa essência, nossa essência nos oferece sabores que onde quer que estejamos poderemos saborear, imagine alguém sentir o sabor de uma guloseima sem estar comendo ela, impossível, você vai sentir sabor de doce sem você estar com doce na boca, não vai ter como, não como a mesma coisa, no entanto a essência que vem do nosso microcosmo, através dos raios conscienciais que são sentidos conscienciais, nos possibilita perceber sensações sensoriais de essência que não dependem de estar ou não estar com coisas externas, o que quer dizer?

Que você pode estar num lugar que não tem nada fisicamente, mas os seus sentidos conscienciais viajam por dentro de você e vão para o macrocosmo como um todo e você não se sente mais afastado de nada, a viagem ao nosso microcosmo consciencial nos possibilita isso: ver sem os olhos, escutar sem os ouvidos, saborear sem o paladar, tocar sem o tato, andar sem as pernas, mover sem os braços e as mãos, falar sem a boca, e se locomover sem o corpo, é acima de clarividência, é acima de projeção astral, tudo isso ainda está relacionado a sentidos externos, então os sentidos interiores, uma pessoa que está numa cadeira de dentista extraíndo um ciso e a dentista já está ou o dentista está há duas horas, quase 3 horas em cima do seu dente com aquela alavanquinha tentando arrancá-lo e ele não sai, ele não sai e fica aquela tortura e a anestesia já não está pegando muito bem, a pessoa esperneia, esperneia e não tem como sair, desistir naquele momento, não tem, então ali é a dor ou a dor, então você não vai desligar o seu tato, os seus neurônios ali estão ativados, você está sentido a dor e o incômodo, para fora você não tem como fugir, mas para dentro tem, não digo fugir, mas voltar a sua atenção para dentro. Dentro de nós há vida gente, quando eu falo dentro não é dentro do corpo físico é dentro da nossa própria consciência, o que seria essa própria consciência?

A consciência é um atributo do princípio inteligente primordial e o que seria esse princípio inteligente primordial? Quando nós surgimos no mundo da forma, vindos da fábrica de montagem que é o mundo de Deus, nós surgimos aqui com uma peça primordial e tal peça é a capacidade de pensar de forma inteligente, associando exterior com interior e identificando a própria existência, este é o nosso princípio inteligente, princípio inteligente ao viver aqui nesse mundo da forma nós estamos na 3ª biodimensão do plano físico, 3ª dimensão densidade do plano físico, acima dessa terceira existem muitas outras do plano físico, depois tem plano etérico, depois plano astral, depois plano mental, no mental tem búdico, crístico, nirvânico, isso é o que nós da 3ª acreditamos existir, imagine que ao chegarmos em dimensões mais sutis ou planos mais sutis descobrimos que tem mais coisa ainda, é muita pretensão da formiga determinar a altura do Everest, de uma grande montanha, de um grande pico, a formiga pode supor, nós somos como formigas na 3ª biodimensão determinando dimensões mais sutis e planos mais sutis e imagine que através do contato com a nossa própria essência nós

podemos descobrir que existe mais vida do que em todas as dezenas e centenas de dimensões dos vários planos e tudo isso através dessa introjção consciencial ao princípio inteligente.

Através da consciência nós entramos no nosso princípio inteligente, todos nós, tem aquela frase que eu não sei nem quem disse, pensamos e logo existimos, sim nós pensamos e logo existimos, só que nem sempre nós sentimos que existimos, porque nós sentimos tantas coisas corporalmente que não sobra a energia, tempo e pensamentos para sentir a nossa própria existência, a nossa própria essência individual e imperecível, o que eu vou falar aqui é que a viagem para o microcosmo consciencial é a mesma coisa de entrar por aquela porta que está aberta ali, mas faz de conta que aquela porta esteja aberta, mas quando a gente olha para ela a gente só vê um turbilhão de pensamentos vindo, um turbilhão de pensamentos, nossa eu preciso pagar aquela conta está vencendo, nossa eu preciso fazer aquilo, aquilo é tão bom, ah, eu preciso assistir aquela coisa que aquilo é bom, ah, eu vou conversar com determinada pessoa ah, eu vou sair para ver o que tem de novo em tal lugar, esse é o turbilhão de pensamentos, turbilhão de pensamentos que é como uma correnteza fortíssima, imagine o Rio Amazonas e um mosquito tentando nadar contra aquela correnteza em direção à mina, aos minadouros que dão origem ao rio, pobrezinho, a correnteza, ele vai e a correnteza leva, ele vai e a correnteza leva, até que um dia ele se cansa e fala: eu vou pegar e vou surfar nessa correnteza e vou ver aonde é que vai dar, que é explorar cada vez mais só os prazeres dos sentidos corporais, até que um dia vê que não leva àquilo que ela queria, aquilo que buscava de fato, entrar naquela porta onde os nossos pensamentos surgem, quem entra por aquela porta entra no microcosmo consciencial, é preciso entrar dentro da fábrica de pensamentos, mas para você entrar você vai precisar fazer uma coisa importantíssima, vai precisar cessar esse ruminar, essa corrente fortíssima de pensamentos, precisa aprender a harmonizar os pensamentos e para harmonizá-los e torná-los suaves como uma correnteza suave que você possa nadar contra a correnteza, tem rios que a correnteza não é muito forte, um bom nadador consegue nadar contra a correnteza, então é preciso primeiro enfraquecer a correnteza desse rio, os pensamentos desordenados nos obriga cada vez mais a ir em direção a eles, se você pensa num objeto você não conseguirá voltar a sua atenção para outro lugar que não seja aquele objeto, não conseguirá por mais que você tente, o seu desejo é a força que determina a ação, essa é uma lei, a lei do desejo, os pensamentos direcionam a vontade e a vontade ao ser guiado pelos pensamentos se transformam no desejo e o desejo se for voltado aos sentidos corporais, não apenas do corpo físico, mas do corpo astral ou mental, faz com que se crie uma trama, como a trama de um tecido, de um balaios, é a trama que vai nos impedir de entrar na porta, a porta da onde se origina os pensamentos, da onde vem o nosso princípio inteligente, ao atravessarmos tal porta chegamos, o lugar é maravilhoso, lá nós somos Deus, nós somos Deus, ao entrarmos lá nós veremos, como eu disse, universo e mais universos, planos e mais planos e poderemos visitar planetas, só que nesses planetas nós seremos como Deus, existem dois aspectos de Deus: um é o consciente, outro é o inconsciente no mundo da forma, mesmo ao entrarmos em nosso microcosmo ainda estaremos sujeitos ao mundo da forma, porque?

Porque microcosmo e macrocosmo é determinado pela dualidade do mundo da forma, quando não há mais dualidade não há forma e não havendo forma não há mais microcosmo e macrocosmo, quer dizer que não tem como entrarmos dentro de nós mesmos se não existir fora, então busquemos essa viagem e o que vamos encontrar? Vamos encontrar uma manifestação auto consciente de Deus e uma manifestação inconsciente de Deus e vamos ao voltar para o mundo exterior ter sentidos conscienciais que vem do mundo microcosmo, é a única forma de adquirir sentidos conscienciais é atravessar a porta por onde os pensamentos saem em direção ao mundo da forma, ao mundo exterior para entrar dentro do microcosmo do mundo da forma interior, então existem dois mundos: o mundo interno e o mundo externo, o nosso mundo interno também existe tudo que existe no mundo externo, só que não exatamente como é aqui, muda-se as variáveis da relatividade das coisas, é como árvores, você pode achar uma árvore de uma mesma espécie da outra, mas os seus galhos e folhas não terão o mesmo desenho, exato desenho, terão as mesmas características, mas respeitando as variáveis, portanto ao entrar nesse mundo da essência você vai perceber que dentro de cada indivíduo existe Deus manifestado inconscientemente.

Nós aqui somos Deus inconsciente tentando se tornar Deus consciente, quando eu falo Deus eu falo aquele que criou tudo, aquele que mantém tudo, aquele que mantém o chão que a gente pisa, que mantém o Sol que ilumina esse chão que a gente pisa, que mantém a galáxia na qual esse Sol gira ... nos tornaremos esse mesmo Deus, que faz tudo isso aqui, porque para nós este Deus é um visitante do mundo exterior para o mundo interior, mas compreender isto só utilizando os sentidos conscienciais e como não tem como mostrar uma cor para os sentidos conscienciais, chegar aqui e dizer olha essa cor aqui é a cor tal, sendo que ela não existe para os nossos sentidos corporais, não tem como a visão perceber só pode ser percebido pela consciência, pela essência.

Dentro de cada um de nós existe Deus inconsciente que é aquele que busca se tornar consciente, mas existe aquele que já está plenamente consciente e sabe quem é, esse ele está dentro de uma planta, está dentro de uma pedra, mas está fora da pedra, ele é imanente, é onipresente, mas é imanente, quer dizer que ele está tanto dentro de tudo como está fora de tudo, o onipresente está em tudo, mas esse imanente ele está além do tudo que nós conhecemos aqui, quer dizer que nós podemos visitar o nosso microcosmo e entrarmos em outros mundos, mas para nós sairmos livres aqui do macrocosmo, nos libertarmos do macrocosmo que é o mundo exterior, nós só conseguiremos nos libertar quando entrarmos dentro do microcosmo, lembra do indivíduo arrancando o ciso na cadeira do dentista, ele ali, a anestesia já não pegava mais, ele não tinha fisicamente como ele se safar da dor, agora se ele soubesse alguma técnica e tivesse alguma habilidade de entrar dentro de si mesmo, num mundo onde ele não sentisse o que acontece com o corpo dele, físico, exterior quando ele retornasse do mundo interior para o exterior, ele ia pensar é já aconteceu, acabou, é um mecanismo de defesa muito bom, não tem o caramujo que entra dentro da sua casinha, da sua casca, pois é há tudo, como a tartaruga escondendo a cabeça para dentro de si mesma, mas veja bem que não é ficar só em pensamento, não, é entrar, algumas pessoas que começaram a entrar nesse mundo alegaram que fizeram os pensamentos cessarem, que parou de pensar, é apenas um fenômeno aparente, acreditar que se pode parar de pensar, a questão é que quando nós estamos entrando pela porta, sentindo a entrada da porta, fora da porta os pensamentos eles não têm separação, o que nos faz identificar que estamos pensando é o espaço entre um pensamento e outro, de uma onda mental, quando não há espaço de um pensamento e outro, todos estão juntos, dá a impressão de que não se está pensando e ao mesmo tempo está pensando em tudo sem estar pensando.

Grande paz envolve todo nosso corpo, não há mais desejos, por isso é que Deus está aqui e ao mesmo tempo está além disso aqui, porque mesmo sentindo o que cada um de nós sente ele está acima disso, não toma partido, porque ele é todos os pensamentos juntos, é aquilo que nós chamamos de bem, é aquilo que nós chamamos de mal, é aquilo que nós chamamos de acerto, é aquilo que nós chamamos de erro e tudo ocupando um mesmo lugar sem separação, esta é a consciência quando entra dentro de si mesmo, ao entrar no microcosmo nós encontraremos o Deus desse macrocosmo, é como se na porta que nos leva para dentro encontrássemos aquilo, aquele que está vindo de outro mundo entrando dentro do mundo dele e esse mundo que nós vivemos é o microcosmo dele, ao entrarmos no nosso microcosmo encontramos com o princípio consciencial daquele que entra também no seu microcosmo, imagine duas pessoas, eu tenho que dar exemplo duais para explicar aquilo que não é dual, porque é inexplicável se usarmos os termos corretos, de sentidos não verbais, imagine pronunciar um som que não tem como ser pronunciado, eu chego aqui e digo o nome do meu amigo baleia, de um amigo que é baleia, o nome dele não tem como ser pronunciado por boca humana, chego aqui e tento te dizer o nome dele, impossível, muito mais impossível seria eu dizer, eu transmitir aquilo que não tem como ser percebido pelos ouvidos, pela visão, pelos sentidos corporais, só sentidos conscienciais podem transmitir.

Duas pessoas, uma está entrando, digamos eu, eu sou uma das pessoas, eu quero entrar dentro do meu microcosmo, ao entrar dentro do meu microcosmo minha atenção sairá brevemente do macrocosmo o que, que para mim é macrocosmo? Todos vocês, as plantas, os planetas, tudo externo é macrocosmo para mim, no entanto esse macrocosmo veja ele como o microcosmo de outro ser, que está dentro de um outro ser que está dentro de um outro ser que nós aqui chamamos de Deus e que

esse outro ser está vivendo em outro mundo que para ele é macrocosmo junto com outras pessoas ou outros deuses, isso no mundo da forma e que esse outro ser, que para mim Deus, entre, comece a entrar dentro do seu microcosmo que para mim é macrocosmo, ele entra aqui, só que eu não o percebo, porque eu estou vendo só a casca dele, eu não estou vendo a essência dele e a casca dele é incrivelmente grande, é planeta, constelações, galáxias, universos, planos, universos paralelos diversos, eu teria que viver bilhões, quatrilhões, incontáveis anos para percorrer a metade da nuca desse sujeito, para chegar lá na orelha direita dele, então um fenômeno incrível, acontece quando nós começamos a entrar dentro de nós mesmos.

Imagine que a mesma porta que conduz a dentro de nós é a que conduz esse que nós chamamos de Deus para dentro dele mesmo, que é esse mundo e a gente se encontra no caminho oh, você é ah, é né você é esse ah, eu sou você e você sou eu e aí fica aquela confusão de início, mas depois se entendem e aí descobrem que são um e ao se descobrirem um, a gente entra dentro do nosso microcosmo como ele entrou nesse macrocosmo que para ele é micro e aqui ele descobriu que é Deus e lá a gente descobre que é Deus e quando a gente volta você acha que a gente vai que ele vai ah, eu não te conheço não só porque você está aqui, não, aí a gente fica assim com ele oh, fica amiguinho dele, porque? Porque a gente já o conheceu em nossa viagem ao microcosmo, a gente já conheceu aquilo que transcende a dualidade. Existe uma fronteira entre o macrocosmo e o microcosmo, entre o mundo exterior e o interior, que é uma fronteira de um equilíbrio dual onde não há dualidade, é como se fosse o equilíbrio entre o yin e o yang, onde existe uma androgenia que não é dual, imagine que desse meio encontremos a transcendência do mundo da forma e aí voltamos para cá, podemos continuar fazendo a mesma coisa, assistindo os filmes que gostamos, comendo a comida que comemos, mas não vamos pensar que tudo na vida se constitui em comer em ver, em escutar em tocar, em ter, em saber, em poder, começamos a ver que existe algo muito mais grandioso, muito mais válido de se conquistar do que coisas que passam, é, a pessoa pode ter uma fortuna incalculável que teria que reencarnar diversas vezes ou então fazer muita besteira para perder numa única vida, mas existe um devorador ao lado dela que é o tempo, que é a morte, que é a doença, que é desagregação atômica, desagregação de moléculas, de células, de tecidos, órgãos, membros e corpo, todos nós vamos morrer, todos nós vamos perder a roupa que estamos vestindo, seja a de pano seja a de carne, isso é inevitável, daqui há algum tempo carteira de identidade não vai valer mais nada, talão de cheque, cartão magnético, porque?

Porque a gente não vai poder gastar, não teremos corpo para movimentar essas coisas, se tudo em nossa vida for baseado em coisas que hoje existe e daqui um pouquinho mais tarde pode não existir, aí sim a gente terá muitas e muitas e muitas centenas e milhares e incontáveis encarnações até parar de correr atrás de fantasmas e correr atrás de algo real. Nós estamos dormindo e estamos sonhando e os nossos sonhos criaram o nosso microcosmo e o nosso macrocosmo só desperta aquele que entrar dentro de si mesmo, para que passe por aquela fronteira onde dualidade não existe e encontre o Deus do seu mundo e encontre a consciência de que é Deus no seu próprio mundo, só aí se consegue despertar mesmo aquele que sonha e quer acordar, enquanto o sonho está agradável ela não acorda, ela precisa acordar, mas ela não quer, imagine aquele dia que você estava tendo um sonho tão bom, você estava ganhando alguma coisa, que estava fazendo alguma coisa que você gosta muito, de repente alguém lhe acordar, o telefone toca, você acorda aborrecido, nossa senhora quem me acorda, que coisa, estava tão bom, a mesma coisa é sonhando que tudo isso aqui é real e no entanto daqui a pouco a gente desencarna e isso aqui passa a não ser mais real para nós, mas para os que aqui ficaram continua sendo real. Imagine que uma pessoa não tenha paladar, ela não sente sabor de absolutamente nada, pimenta e água e açúcar e sal têm o mesmo sabor, nada, para essa pessoa o sonho sabor não existe, não existe, nós estamos num sonho coletivo, numa realidade virtual coletiva, não existem aqueles jogos de realidade virtual, coloca um capacete, coloca umas luvas e fica vendo programas de computador como se fosse algo real, imagine que cada um de nós estejamos em uma câmara vestindo um traje de realidade virtual, realidade virtual coletiva, onde a gente interage, só que alguns acabam perdendo a roupa, olha a roupa tecnológica da realidade virtual, primeira roupa é o corpo físico, depois temos outras roupas, mas o exemplo do paladar, se ele não tem paladar e chega e diz para quem tem e fala assim: paladar não existe, não existe sabor,

vocês estão inventando, dizendo que tem sabor, que uma coisa é diferente de outra, para mim é tudo igual, madeira, pedra, o mesmo sabor, a gente vai rir dela, vai dizer, não, mas você está viajando, claro que tem sabor não, não tem sabor ah, tem sabor sim, agora digamos que de mil pessoas, exista mil pessoas no mundo, de mil, 999 não tenham paladar e só uma tem, a uma vai dizer que sente sabor e tudo ela rapidamente vai ser internada e excluída do convívio das outras, porque?

Porque será tida como louca, a maioria é que determina a realidade, mesmo que ela não seja de fato real, quando esse um perder o paladar de alguma forma e mil tiverem paladar, a realidade, a dita realidade paladar não mais existirá, quer dizer que o sonho sabor não mais existirá, se uma pessoa não enxergar, se uma pessoa não escutar, se uma pessoa não tiver nenhum sentido corporal, a nossa realidade é real para ela? Não, não é porque não é? Porque ela não tem como interagir na nossa realidade e não tendo como interagir para ela, para tal pessoa a nossa realidade não existe e se essa pessoa não tiver nem corpo físico? Para nós ela não existe, quer dizer para nós o jarro que está aqui em cima não existe, ele não existe, é fruto da suposição, da especulação, mas para outro mundo ele é real, mesmo que viajemos para civilizações extraterrestres mais evoluídas do que a nossa, a ilusão ainda estará lá, a ilusão seja do mundo de fora seja do mundo de dentro, para quem está dentro do meu microcosmo fica especulando, será se existe alguém lá fora, será se existe alguém aqui dentro? Imagina um ser isolado entre dois mundos, entre o de fora e o de dentro e ele só tem janelas, ele tem 5 sentidos sensoriais, visão audição, paladar, tato, olfato, pernas, boca para falar, braços, e muitos outros de manifestação exterior, esses sentidos são como janelas, janelas por onde ela tenta ver algo lá fora, mas ela jamais conseguirá ver o que tem além daqueles prédios ali, além daquelas árvores ali, olhando por estas janelas, gente temos mil janelas dentro de nós mesmos para olhar, conseguiremos com certeza ver melhor através dessas mil do que através dessas 10, 9, 5 mais conhecidas e mais percebidas, portanto como desenvolver estas mil janelas?

Simple, mas difícil, simple é, a vida é simple demais, mas é uma simplicidade que em função de não ser vivenciada transforma-se em difícil pelo despreparo de quem almeja desenvolver as coisas simples, não seria tão simple para uma pessoa viciada em determinado elemento, seja álcool, fumo, comida exagerada ou algum tipo de droga mais forte, chegar e falar assim: pare, é simple de resolver os seus problemas, pare de fazer isso, pare de fumar, pare de beber, pare de comer demais, é simple a solução, agora é difícil, porque o desejo aponta, é aquele tanto de pensamento, uma grande correnteza apontando na direção, como é que a gente vai fazer? A gente vai fazer uma coisa é acalmar os pensamentos e como é que a gente acalma os pensamentos? 24 horas por dia, 8 horas 9 horas geralmente dormimos, algumas pessoas dormem menos, quando está dormindo está em outra realidade e outra dimensão também explorando os sentidos, então fica 24 horas por dia explorando os sentidos corporais, é preciso tirar inicialmente alguns minutinhos por dia para explorar os sentidos conscienciais para que através, os sentidos conscienciais são a porta que vai nos levar para o nosso microcosmo, vamos fabricar uma porta para entrarmos em nosso microcosmo, como?

Primeiro por algum momento suportar de forma agradável não se ligar aos sentidos corporais, vá para um lugar tranquilo, sente-se numa posição confortável, não deite, porque você pode dormir, evite dormir, sente numa posição confortável, uma posição que você não durma, porque se você sentar naquelas cadeiras inclináveis rapidamente estará dormindo, então é preciso sentar com a coluna um tanto ereta, porque dessa forma você não dormirá facilmente. Os orientais, principalmente os indianos, eles desenvolveram uma técnica interessante, só que para o ocidental ela não é tão interessante, que é um técnica que você pode ficar horas e horas sentado depois que se habitua sem dormir e em estado de relaxamento profundo, que é o chamado lótus, não é perna cruzada, perna cruzada daqui a pouco uma está dormente você tem que mudar de posição e aí faz você se religar novamente com objetos dos sentidos, a posição de lótus é uma posição difícil que eu não recomendo para o ocidental não, a não ser que seja um ocidental com alma oriental, aí é diferente o que, que é alma oriental? É aquele que quer dobrar o corpo, mas a maioria do ocidental ele não quer dobrar o corpo, ele quer ser dobrado pelo corpo, então ah, isso aqui é difícil eu não vou fazer, pára, então eu não vou dar a dica da posição de lótus, sente mesmo nessa posição que nós estamos acostumados de forma confortável, coloque os braços sobre as pernas de forma que eles fiquem soltos, sem estarem

tencionados, depois feche os olhos, não coloque música, não coloque música, música chama a atenção da audição, então não coloque música, silêncio, olhos fechados, silêncio, braços sobre as pernas e respiração, atenção na respiração, respiração lenta e profunda. Olhe entre as sobrancelhas de olhos fechados faça uma convergência dos olhos e procure escutar um som dentro da cabeça, esse som ele é como um zumbido, é como barulho de cigarras cantando, é como barulho de mar, tem diversos sons que esse som se manifesta, este é o exercício para um iniciante.

Depois que já fez esse exercício algumas vezes, aí você pode ir para outro mais aprofundado, outro mais aprofundado, a primeira coisa é a pronúncia do mantra, vai pronunciar o mantra, tudo isso é para diminuir os pensamentos esses exercícios, diminuir o pensamento, tirando a atenção dos objetos de desejos corporais, o mantra é o mantra OHM na pronúncia de 3 partes primeira parte do som sai pelo coração, pronúncia puramente oral, depois segunda parte sai pela testa, pronúncia oral e nasal, terceira parte o som sai pelo topo da cabeça, pronúncia só nasal, vou fazer uma pronúncia: OOOOOOOOOOOHMMMMMMMMMMMMMM, não basta fazer OHM, precisa fazer a pronúncia correta, ao fazer uns 10 mantras para começar, depois que você terminar você vai ficar assim, numa boa, vai ficar tranquilo, você vai ficar anestesiado, fica anestesiado mesmo, se fizer 10 pronúncias corretas, não precisa de cem não, 10 pronúncias corretas depois da 10ª o que levará aproximadamente uns 11 minutos para ser feito as 10 pronúncias corretas, após terminar você estará anestesiado, parece que está meio fora do ar aí você está no ponto para fazer outra coisa que eu ensinei parte lá na palestra anterior, que é uma técnica também respiratória para controlar o prana do corpo, então essa técnica ela é chata de fazer, mas é danadinha de boa, ela é muito boa, que é diminuir o envolvimento com o mundo dual, essa técnica ela é tão boa, mas tão boa que ao longo de alguns anos de prática a pessoa experimenta um fenômeno incrível, mas associada a outras coisas, só a técnica não adianta, tem que estar associado a uma expansão consciencial, qual é a técnica?

É nós, eu vou, para explicar a técnica de respiração eu vou ter que explicar o contexto dela, Deus, essência primordial não nascida quando cria seres duais no mundo da forma ele cria como numa respiração, imagine Deus como um corpo e quando ele põe o ar para fora dos pulmões ele crie mundos e ao criar os mundos as coisas começam a existir, os orientais chamam isso de Dia de Brama é onde os mundos são criados, os universos são criados, as galáxias e quando Deus está puxando novamente o ar para os seus pulmões, Deus não é um corpo humano como o nosso, ele é essência não nascida, mas eu tenho que usar uma comparação uma metáfora para ser mais facilmente entendido, quando ele puxa novamente o ar para os seus pulmões, chama-se Noite de Brama, onde todos os mundos começam a ser desintegrados e diluídos na essência novamente, quer dizer que tudo que existe deixa de existir aqui e vira essência, isso é respiração, todo aquele que respira vive num mundo ilusório, num mundo dual, só o ser que não respira pára de viver no mundo dual e quando nós controlamos a respiração, aprendemos a controlar, nós aumentamos o contato com o mundo da essência, quer dizer com o mundo do microcosmo consciencial e para isso nós precisamos aprender a lidar com a nossa respiração, quer dizer o seguinte quanto mais a gente respira assim, mais ilusório a gente está, é, quanto mais a gente fica igual um cachorrinho depois que faz uma corrida bem puxada que depois fica com a linguinha de fora, mas a gente está ilusório, mais a gente está com os pensamentos todos tumultuados, quanto mais lentamente a gente respira, mais harmonizado nós ficamos, mais os nossos pensamentos entram em paz, portanto para aprender a controlar a respiração, primeiro quando a gente tenta respirar muito prolongadamente nos cansa, nos é enfadonho aquilo, nossa eu quero respirar logo e fica parece que se sufocando, é porque não está fazendo da maneira correta, existe uma forma que a gente não se sufoca, qual é a forma?

Deixa eu ver se eu tenho tempo suficiente para dizer a forma, eu tenho tempo, primeiro a necessidade de oxigênio que nós temos ela é em função de acreditarmos que temos ah, eu sou médico e eu discordo disso, eu quero ver se você ficar sem oxigênio em tempo x se não morre, existem iogues que eles são enterrados vivos num lugar onde não tem ar e eles não respiram por dias, meses e até anos, se eles quiserem, a técnica para se disciplinar os pensamentos é uma técnica iogue técnica de controlar também a respiração, no entanto se essa técnica for utilizada inadequadamente a pessoa pode desmaiar por asfixia, que não é o que eu quero ensinar desmaio,

auto desmaio por asfixia, não é o que eu quero, outra coisa se a pessoa tiver algum distúrbio cardíaco ela poderá gerar uma parada cardíaca, o que eu também não quero, então não fazendo aquilo que não estou propondo aqui que é parada cardíaca ou desmaio, essa técnica só pode ser utilizada por quem não tem problemas cardíacos, se a pessoa desconfia que tem ou já sabe que tem não faça tal técnica, não que ela seja perigosa não, não é, para a pessoa que o coração funciona perfeitamente ela não é perigosa, mas para uma pessoa que o coração não está funcionando bem ela não é adequada, porque não é adequada? Porque por algum tempo, até a adaptar-se a pessoa tem um pouco de falta de oxigênio, pouquinho apenas, que para um coração normal adapta-se com a prática pequena e constante, é o pranayama que eu passei na palestra anterior e nessa eu vou voltar a repetir, só que explicando uma coisa: quando for respirar tampar uma narina, puxa o ar pela outra narina, eu estou tampando a narina esquerda e vou puxar o ar pela direita ... puxei o ar inicialmente pela direita, segurei o ar, segurei até quando?

Segurei o ar agradavelmente, de repente senti que estava quase aproximando a necessidade de respirar, quando aproximou a necessidade de respirar, eu não reprimi tal necessidade, respirei, soltei o ar pela outra narina, pela esquerda no caso, puxei novamente o ar pela esquerda suavemente, sem afobo, sem pressa, suavemente, sem pressa, não precisa ser lento demais também não, fica quase asfixiando, não, tudo vem de um equilíbrio, suavemente puxa novamente o ar, segura, percebeu estou com necessidade de respirar novamente, solta pela outra narina, a técnica é simplíssima só que a pessoa que a realiza com persistência observará uma coisa: o tempo, antes ela tinha necessidade de respirar em tantos segundos, a necessidade vai começando a demorar mais, naturalmente, vai demorando mais, mais, mais, quando ela faz isso, essa técnica, sentado confortavelmente, de olhos fechados ou semi abertos, vai chegar um ponto que a pessoa não vai conseguir ficar de olhos totalmente fechados, porque senão ela dorme, então ela vai precisar ficar com os olhos abertos e não vai ter problema, porque ela não vai ficar prestando atenção no reboco, na pintura da parede, ficar prestando atenção no móvel, não, ela vai olhar e não vai prestar atenção, fazendo a respiração vai chegar um ponto onde não vai existir mais nada sobre a Terra, só ela e a respiração, mais nada existirá, ela não vai pensar nem que ela é homem nem que ela é mulher, ela não vai nem lembrar quem ela é, nem o nome dela, para ter uma idéia não vai lembrar o nome dela, não vai saber de que sexo ela é, não vai saber onde ela está, ela vai perder a noção espacial ela vai encontrar simplesmente com o eu dela, o existir, aquele princípio inteligente e quando ela sentir o existir, só o existir, nada mais, ela estará na porta, basta entrar, a prática constante vai ajudá-la a encontrar a entrada, a entrada do criador de pensamentos, da mina de pensamentos.

É uma técnica simples e extremamente eficiente para a transcendência, associado ao desligamento da atenção dos vários sentidos corporais, faz o mantra, depois faz a respiração, ok, fez a respiração, já desligou de tudo, procure sentir a sua própria individualidade, imperecível, lembre-se de todo o seu período de existência, você vai poder ter um fenômeno, você vai poder se ver num lugar que parece o vazio, um lugar onde não tem mais ninguém, esse fenômeno pode surgir, um lugar onde não tem nem luz, onde não tem nem escuridão, é um lugar meio difícil de explicar, mas poderá se ver nesse lugar, não tenha medo se isto acontecer, este lugar é a fronteira entre o microcosmo e o macrocosmo, a maioria de nós tem medo desse lugar, porque nós temos medo de deixar de sermos nós, quando fala que Deus é a essência que pulsa e habita dentro de cada um de nós e que o nosso destino inevitável é nos fundir a ele, muitas pessoas alegam um medo que é um dos últimos medos: eu deixarei de existir? Só existe uma forma de nós deixarmos de existir ah, isso é possível? É isso é possível, nossa essência é imperecível, imortal, mas o nosso ego é mortal, nosso ego é mortal, eu disse que a respiração é como a criação no Dia de Brama Deus cria os mundos, na Noite de Brama Deus dilui os mundos, faça de conta o seguinte que nós estamos no mundo e que esse mundo tem um lugar dele que a parte está vindo do dia e tem a parte dele que é a parte que está indo para a noite, uma parte dele é a que saiu de ser criada e a outra parte é a que está voltando para a essência do criador, quer dizer está sendo diluído, o que é isso que eu estou dizendo? É o mesmo portal dimensional natural que está gerando a transição dimensional da 3ª dimensão para a 4ª biodimensão, é a mesma coisa o portal natural é a parte de Deus que está diluindo os mundos, imagine que a essência incriada, Deus, acaba de fazer um universo no mundo da forma e esse universo surgiu

mundos, como um big bem, mundos sendo criados, quando esse universo está sendo criado ali na saída do mundo da forma um universo está se diluindo ao mundo da essência, quem estiver nos outros universos entre o que está se diluindo e o que está sendo criado, quando um é criado ele empurra os outros a empurrarem aquele que vai se diluir, é a mesma coisa de uma fila onde por uma porta surge uma pessoa que foi aparentemente criada ali e por outra, outra pessoa é derretida e volta à essência para criar novamente outra, quem evoluir, quer dizer tornar-se auto consciente, não será derretido, ele se derreterá, há uma diferença muito grande em ser derretido e se derreter, o que é derretido ele tinha coisas diferentes daquele oceano de individualidades derretidas e ele derreteu-se bruscamente, ele não se tornou auto consciente de quem ele era antes de ser derretido, quer dizer que ele perdeu a noção de eu, esse morreu, a essência não, a essência se fundiu à essência, mas o ego não se tornou essência, não se fundiu com a essência, então o ego deu a noção de morte, quem faz o seu ego se tornar igual a sua individualidade imperecível ou a sua essência não morre jamais, porque quando chegar no lugar onde vai ter que se derreter novamente com o cosmo, com a essência única, ele já terá individualidade idêntica a da essência, quer dizer que em essência todos nós somos absolutamente iguais, só que nenhum deixa de ser você, imagina o seguinte: para quem hoje já tem mais de 20 anos e lembra de quando tinha 10 anos, de quando tinha 15 anos, de quando tinha 05 anos, vai observar que uma parte de você sempre é a mesma, é aquilo que faz você ter a sua identidade, eu sou eu, a identidade que independe da falsa identidade, a falsa identidade é você é tratado como criança, você tem aquela identidade de eu sou criança, porque eu sou tratado como criança, depois adolescente: eu sou adolescente, porque sou tratado como adolescente, depois adulto: eu sou adulto, porque sou tratado como adulto, idoso: eu sou idoso, porque sou tratado como idoso, mas existe uma individualidade que mesmo na época como criança, ou adolescente ou adulto ou idoso era a mesma, essa é a que fica, então essa individualidade ela precisa se tornar uma com a individualidade de Deus e ao se tornar uma com a individualidade de Deus, jamais deixaremos de ser nós, mesmo sendo todos, mesmo todos sendo um.

Fazendo a técnica da autoconsciência, associado a respiração, associado ao mantra e aos conhecimentos espirituais de evolução, você quando tiver assistindo um filme lindo, você vai curtir o filme, mas não vai se escravizar a ele, àquilo, quando você estiver no seu emprego e o seu chefe falar olha você perdeu esse cargo, você vai agora para um cargo que vai ganhar 30% a menos e você parar e pensar minha viagenzinha para o exterior, meu carro do ano, meu isso, vou ter que apertar o cinto, outro chega e fala você perdeu o emprego vai embora, toma aqui os seus direitos e tudo você fala isso aqui vai durar por quanto tempo? Dois três meses meu Deus o que, que eu vou fazer depois? Quando a gente está vivendo um problema parece que é a única coisa que existe, quando a gente está num prazer arrebatador, corporal parece que é a única coisa que existe, tudo desaparece, só que depois tudo reaparece, então é preciso aprender a estar acima tanto da dor como do prazer e pra isso é preciso conhecer outros prazeres que a viagem ao microcosmo consciencial através da introjeção da atenção e dos pensamentos possibilita, então quando a gente tiver com algo muito bom não vai sofrer quer dizer não vai sofrer a sedução arrebatadora de ficar pensando só naquilo, escravizado com os desejos só naquilo e quando viver algo muito ruim não ficará também escravizado, só a pensar na dor que tem, oh, vida, oh, azar, pois é, então é preciso aprender um equilíbrio onde nem se deixe guiar tanto pelas dificuldades, nem tanto pelas facilidades, quem é escravo da facilidade, é escravo da dificuldade também, prazer e dor transitórios estão ali lado a lado, está rindo para as paredes porque ganhou uma coisa, se está rindo para as paredes por causa disso, feliz da vida, a mesma proporção será de tristeza quando você perder, é uma gangorra emocional, nossa eu tenho, ah, eu não tenho, subiu novamente ah, eu tenho, desceu novamente, ah, não tenho, isto chega um ponto que cansa, a pessoa fica saturada, não quero mais, é enfadonho, quero mais do que isso, quero uma coisa estável, para quem quer curtir só o transitório unicamente, esses conhecimentos que eu estou passando aqui não terão utilidade, porque ainda não chegou o momento, mas para quem quer algo mais, não estou falando aqui também para você esquecer os sentidos corporais, não, é só para não se escravizar, aprender a se libertar deles quando for conveniente quando for necessário.

Perguntas, vamos nos preparar para as perguntas por escrito é só levantar as mãos e antes das perguntas gostaria de lembrar para quem fez o curso de controle emocional nível II nível I estarei

ministrando o nível II este final de semana só para quem fez o nível I para quem não fez não poderá fazer. Na quarta estaremos aqui com o autocontrole emocional, então vamos aprender nessa época tão difícil né algumas dicas e técnicas para auto controle.

PERGUNTAS

1. Se na essência não existe dualidade, pode se assumir que exista a mesma quantidade de seres negativos quanto positivos?

Negativo existem dois significados: um é inadequado o outro é correto, quando se diz negativo por polaridade negativa e positivo por polaridade positiva é negativo correto, quando se diz que alguém é negativo porque comete o que chamam de erro e que classificam de mal esse não é negativo, mal e bem é uma relatividade consciencial que pode ser vencida uma vez que a pessoa tenha compreensão dos princípios supremos que coordenam a vida, quer dizer que quem tem contato com a essência não vê bem, nem vê mal, vê amor em tudo, vê justiça em tudo, bem e mal são níveis de compreensão da realidade. As polaridades positivas e negativas se expandem em proporções idênticas. Aqui está a positividade se expande tanto quanto a negatividade? No sentido de polaridade sim, como o mundo é dual tanto a polaridade positiva como negativa terão a mesma força, visto que o Deus deste universo está com energia yin e yang masculina e feminina em harmonia, então elas estão com a mesma intensidade de força.

2. Estas técnicas, as quais você se referiu, dizem respeito à própria meditação ou a outro nível superior?

Qualquer técnica é um meio para se alcançar um fim, jamais podemos confundir o fim com o meio, qualquer técnica é um meio. A técnica é uma meditação que visa alcançar um nível de consciência superior, a técnica não é o nível de consciência superior é um meio, que utilizado pode se alcançar, se não utilizado pode se ter centenas incontáveis técnicas para se alcançar um nível de consciência superior.

3. É possível sentir que se está expandindo ao ponto de ter medo de não voltar?

Sim, é possível quando a pessoa sente que está se ligando a uma essência numa força tamanha que irá mudar radicalmente sua vida, mudança esta que fará você abrir mão de diversas coisas que antes acreditava serem importantes para você, mas que ainda há desejo de se apegar a elas e sabe que se sua consciência mudar você não mais desejará tais coisas, mas você as quer ainda, então que sua consciência não se expanda, porque senão você não suportará mais viver apegado a pequenas coisas que vê que não cumprem mais o papel que antes cumpria, este é o medo, o medo do desapego.

Avatares e Mestres (Meditação e Energização)

Hoje teremos uma pequena palestra sobre os Avatares e os Mestres, teremos também uma meditação, uma energização no final e vamos ver se cada um de nós poderá sair daqui hoje mais leve, leve de problemas, de preocupações, de tensões, de energias negativas.

Já a algum tempo o propósito dessa reunião aqui é possibilitar a cada pessoa que receba novas energias, que possam ser aplicadas durante o dia a dia da pessoa. Então todos aqui foram convidados para receber essas vibrações vindas de espíritos de nível vibratório bem sutil e que coordenam a harmonia do mundo. Esses espíritos são os nossos patrocinadores espirituais, porque qualquer trabalho ligado a área positiva no mundo em que nós vivemos só consegue funcionar se houver o apoio de seres espirituais positivos, porque sem esse apoio a gente não consegue encontrar com uma

pessoa sequer para falar determinados assuntos, sem que haja uma intervenção das forças contrárias ao crescimento espiritual individual ou coletivo.

Então antes de tudo esse ambiente é um ambiente onde a tranquilidade, a paz, a harmonia vão gradativamente envolvendo as emoções, os pensamentos de cada um, para que todos possamos aprender, nos transformando positivamente a cada momento em que venhamos buscar a informação que nos eleve espiritualmente. Os Avatares, os Mestres espirituais estão aqui nesse planeta Terra em centenas de seres; alguns deles atualmente encarnados, mas muitas vezes não podemos identificá-los, visto que a maioria está secretamente vivendo em vários pontos de diferentes países, porque o momento de demonstrarem de fato quem são ainda não chegou, mas ele irá chegar, e gradativamente seres estão se levantando e realizando o trabalho de construir uma ponte de luz entre as dimensões extrafísicas (astrais ou mentais superiores) e o mundo físico em que nós vivemos; esses seres de hierarquia superior não são mais obrigados a nascer (nós na maioria das vezes somos compulsoriamente levados a nascer em um corpo como esse, a encarnar).

Os Mestres Ascensionados, os Avatares, não possuem esta obrigatoriedade, eles nascem espontaneamente com a única tarefa de auxiliar a humanidade em seu crescimento consciencial; outros seres nascem com tarefas menores, que estão mais relacionadas ao nível cultural e material da vida, mas a função mais sublime de um ser que nasce entre nós é auxiliar no crescimento consciencial. E esse crescimento consciencial é o fator determinante da libertação evolutiva de um ser. O que isso quer dizer? Quer dizer que o indivíduo passa a nascer aqui neste mundo apenas se quiser. Poderiam permanecer fora do corpo, em mundos muito mais agradáveis, mais harmônicos e onde podemos conquistar mais facilmente a nossa felicidade do que nesse, que nós atualmente vivemos; portanto, aquele que aqui nasce na sua maioria é impulsionado pelo chamado carma. Esse carma é a lei de ação e reação negativa que funciona fazendo com que cada pessoa tenha que vivenciar as consequências de suas ações passadas e as ações do presente; faz com que o indivíduo acabe sendo obrigado a nascer, então a maioria de nós nascemos, porque fomos obrigados a nascer, não é porque a gente queria propriamente dito, mesmo que o ser já tenha alcançado a liberdade de falar assim: você tem um certo carma ainda, isso não te obriga a nascer na Terra digamos, onde nós vivemos aqui, você não é obrigado, mas se você nascer você vai evoluir mais rápido, você vai resgatar mais rapidamente os seus erros do passado, vai amadurecer muito rápido, você quer nascer? Aí a pessoa: quero, mas esse quero não é um quero totalmente espontâneo, porque o carma dela a impulsiona a nascer; então ela nasce para aliviar o seu peso consciencial, então nasce pelo aspecto cármico, mesmo que seja de forma mais aparentemente espontânea e não compulsória, e tem aquele ser que aqui nasce não tendo direito de escolher. Ele é colocado no corpo porque deve muito e o espírito tem que resgatar, porque a consciência no mundo astral é muito mais ampla do que aqui.

Quando alguém perde o corpo físico, através do desencarne ou morte física, surge no plano astral em um mundo que é cheio de universos paralelos, semelhante ao mundo físico, sendo lá encaminhada para uma cidade ou país correspondente ao seu grau evolutivo. Em lá chegando, se vê obrigada a viver muitas vezes de forma muito pior do que vivia aqui, e para aliviar a dor que sente pelos erros cometidos, pela transfiguração, muitas vezes negativa do corpo, essas entidades anseiam por demais encarnar. Outras não anseiam mas são obrigadas.

Os Mestres estão acima disso e o inevitável para todos nós aqui será nos tornarmos Mestres espirituais, Avatares, para que com isso possamos auxiliar também a humanidade. Mas por que que é inevitável? Porque todos nós, um dia, iremos nos tornar seres iluminados. É porque tudo

que é erro, tudo que é egoísmo, que é aparente injustiça, que é aparente maldade, é transitório, é um fato cujo tempo amadurece, os erros de hoje serão os acertos de amanhã, graças à lei de ação e reação.

Os Mestres espirituais estão atualmente encarnados para poder ajudar a humanidade nessa fase de transição em que ela está vivendo. O problema é que a maioria de nós, por tendências culturais religiosas, muitas vezes pensamos que um Mestre é um ser que arregimenta milhões de pessoas com seu carisma, com sua sabedoria, com seu amor. Existem muitos Mestres espirituais que já não precisavam mais estar aqui entre nós, que convivemos com eles sem perceber que eles são Mestres. Por que? Porque a função de um Mestre não é só lidar com a coletividade diretamente, muitas vezes a função dele é transmitir o seu amor para algumas pessoas-chaves e essas pessoas irão realizar determinadas tarefas, provocando um efeito dominó, uma reação em cadeia na coletividade. Então nem sempre encontraremos os Mestres espirituais, seres que não precisariam estar aqui entre nós ministrando conhecimentos elevados à multidão, nem sempre. Pelo contrário, muitas vezes veremos pessoas aí arrastando multidões e não são Mestres espirituais, porque o aspecto carismático independe do grau evolutivo do ser. Na época atual qual é a situação humana?

A situação humana é que muitos mundos culturais em sentido religioso, científico, material, esses mundos estão em transformação, muitos estão moribundos e aquelas pessoas acostumadas a esses mundos estão perdidas. Por que perdidas? Porque elas estavam habituadas a um tipo de vida que não têm condições mais de levar, de viver; no entanto não sabem ainda a vida que poderão viver a partir de agora. A transição planetária já está acontecendo. Certo que a maioria das pessoas que sabem dessa transição planetária fica ansiosa esperando a transição no sentido físico, quer dizer cataclismas, mortes e coisas assim. Não, a preparação maior que precisamos ter é para enfrentar a fase que já estamos da transição planetária, onde um mundo viciado, onde o materialismo, animalismo onde a escravidão pelas emoções inferiores, pelo consumismo insensato e desnecessário, pelas aparências, pela sonolência consciencial que a maioria dos seres humanos atualmente estão.

O que é essa sonolência consciencial? A sonolência consciencial é aquilo que faz com que uma pessoa não sinta permanentemente a sua existência, não sinta a vida inesgotável que existe em cada ser, é o que faz com que as pessoas olhem as pessoas, as outras pessoas, os animais, as plantas, os objetos, o aparente vazio e não sinta a vida pulsante e inesgotável que existe em cada coisa, essa sonolência é o que faz a pessoa não saber nem quem ela é, nem o porquê de estar aqui, nem o porquê existe, é o que faz a pessoa não querer conhecer a Deus, nem saber onde Ele está, como aumentarmos o contato com Ele, qual a função dele. É o que faz a pessoa acreditar em sorte e azar, pensando que existe um acaso coordenando a vida, é o que faz a pessoa tentar dominar aquilo que não lhe pertence, é aquilo que isola a pessoa dos mundos superiores e da essência que anima a sua própria vida. Quando alguém desperta nesse mundo, ela transcende estas limitações; isso é possível para qualquer pessoa que busque essa transcendência. Ela transcende o seu nível cultural, nível social, nível étnico, a criação familiar, traumas familiares, limitações biológicas, limitações do corpo. Ela transcende o tempo, transcende o espaço.

Para algumas pessoas pode ser inacreditável que possamos transcender as limitações de nossa vida, mas isso é possível e na época em que nós vivemos, não apenas será necessário a constatação de que é possível, mas será necessário que cada indivíduo, que cada ser humano presentemente encarnado e até mesmo desencarnado, tenha que alcançar um grau de equilíbrio e de lucidez suficiente para não ser controlado pela onda negativa que está se espalhando ao longo de todo planeta. É algo que nossos olhos físicos, ordinários, não têm como enxergar. Alguns sensitivos ou

peças de uma sensibilidade de amor, de tranquilidade, já estão percebendo que estamos mergulhando em um oceano perturbado de energias agressivas, de energias muito turbulentas, que tiram a paz de qualquer pessoa que com elas se sintonizem. Portanto precisamos despertar, despertar para a lucidez. Não é desenvolver simplesmente uma crença e cegamente a seguir, não, não é isso. É despertar a consciência de nosso verdadeiro eu, aquele que não se deixa controlar pelas circunstâncias externas. Sabemos muito bem o mundo em que estamos vivendo, não é preciso muitos exemplos, violência desmedida, desonestidade, agressividade, insensatez, inconsequência coletiva, loucura coletiva, nós estamos nessa fase. Ligamos um aparelho de televisão, um rádio e o que escutamos? 99,9% de coisas que nos induzem ao desequilíbrio, à tristeza, à falta de esperança, à revolta. Saímos na rua e nos sentimos muitas vezes controlados pelo meio ambiente em que nós vivemos, controlados por uma inteligência grupal e não pelo nosso próprio espírito (ser o mais desconhecido para a maioria das pessoas encarnadas). O maior desconhecido é o próprio espírito, a própria essência, a própria individualidade imortal.

Estamos em uma época que precisamos despertar. Aquela que não despertar viverá numa oscilação incontrolável; determinado dia estará alegre, a maioria dos dias estará triste. Tivemos coletivamente, ao longo de várias civilizações que surgiram e desapareceram, tendências coletivas, tendências à guerra, tendências à promiscuidade, tendências às traições, ao materialismo, ao animalismo. Na época atual estamos vivendo a tendência a tudo que é de mais negativo. Pessoas hoje estão fazendo coisas que proporcionalmente são muito mais desequilibradas e negativas do que em épocas passadas. Por que? Porque está vindo à tona tudo que é de negativo e que as pessoas escondiam, sejam em seus passados, sejam dentro de si mesmas. Quer dizer que nós exporemos, vindo à tona, tudo que temos de mais negativo, como também o que temos de mais positivo.

Precisaremos escolher de que lado nós estamos e os Mestres espirituais estão aqui para que nesse momento de penúria, de agonia e desespero, eles possam nos auxiliar, não apenas com a palavra morta, impressa em livros, deixados ao longo de séculos e milênios, mas também com sua própria energia viva, originadas essas energias de suas auras, de seus corpos, de suas palavras vibrantes, de seus exemplos, que de fato é o fator de maior importância e sustentação para aqueles que querem nesse oceano perturbado de desequilíbrio e agonia, as pessoas que querem se aliviar. Porque aqui dentro dessa sala, independente da idade, do nível cultural, do sexo, todos aqui estão vivendo uma fase difícil; quem pensa que não a está vivendo é porque está fugindo das próprias dificuldades. Muitas pessoas vêm até mim e se queixam: "Estou vivendo uma fase tão difícil na minha vida como eu jamais vivi; lembro-me do passado que muitas vezes achava que estava vivendo dificuldade e hoje é que eu sei o que é dificuldade". Isto está acontecendo na vida de todas as pessoas, crianças, adultos, pessoas mais idosas, não existe idade, a dificuldade está crescendo, os obstáculos parecem mais altos, porque é necessário nessa fase de final de ciclo que apliquemos 100% de nossa capacidade de força para vencer os obstáculos.

Vai haver uma tendência coletiva a jogar as próprias responsabilidades nos ombros de outras pessoas, essa tendência coletiva vai se acentuar cada vez mais. Por que? Porque as pessoas vão sentir que o fardo estará mais pesado, em função de nossa cultura autodestrutiva e que está chegando o seu término, quer dizer que chegou no momento da nossa civilização se autodestruir. Mas quando eu falo se autodestruir não é no sentido de guerra nuclear, não. Não é nesse sentido, porque não está havendo permissão para tal. A autodestruição a que me refiro são as pessoas se autodestruírem pelo que acreditam, pela maneira que vivem. Pois para uma pessoa se destruir não precisa estar morto, visto que a morte física não é a destruição. A destruição real é a pessoa viver em agonia, em

perturbação, em sofrimento, em dor perene. Essa é que é a destruição que todos nós estamos sendo testados e aqueles que não tiverem força contínua, não conseguirão sair bem dessa. Ficaremos perplexos ao ter notícia (ou já estamos perplexos) de muitas pessoas conhecidas nossas que de repente demonstraram um comportamento inesperado de depressão, muitas vezes de suicídio ou de fuga para a bebida, drogas, violência ou irresponsabilidade. Então a tranquilidade, a paz, a serenidade, a confiança na vida, a esperança, tais coisas serão as coisas mais raras que nós iremos conhecer. Aquisições materiais na fase atual em que vivemos não é o mais difícil, em função do avanço tecnológico humano. Mas a aquisição de harmonia interna é algo que independe de nível cultural, social, étnico, é algo que depende de um despertar interno. Creio que todos que aqui hoje vieram, vieram em busca de informações espirituais, de energias positivas. Enquanto não transcendermos muito, não podemos dizer: "ah, estou acima disso, já bebo na fonte.."; quando se bebe na fonte da energia positiva, crística, amorosa já não é necessário mais buscar rios; a pessoa já mergulha no oceano infinito da energia crística. Os Mestres estão nesse patamar.

Digamos que para uma população imensa que constitui a população terrestre, temos aí uma quantidade de centenas de Mestres Ascensionados, encarnados atualmente, esses Mestres se reúnem fora do corpo para receberem as diretrizes vindas dos iluminados de eras e dos Avatares que são encarnações divinas, estes Mestres Ascensionados já dominaram as suas emoções ao ponto de não serem subjulgados por elas, enquanto a maioria das pessoas que não transcenderam as emoções egoístas, onde a pessoa pensa primeiramente em si, para depois pensar nos outros, esses Mestres eles já transcenderam o egoísmo, podem uma vez encarnados, eventualmente manifestarem comportamentos egoístas, mas na hora em que chega o momento da definição, explode a manifestação crística nesses seres e eles se transformam qualquer chama ou mácula de egoísmo vindo de uma cultura viciada ou de um código genético hereditário viciado se transmuta, não estamos desamparados diante da vida, a questão é: é preciso buscar esses Mestres, é preciso buscar os seres de luz, mas como buscar? A tentativa de buscar muitas vezes não é adequada e as pessoas acabam encontrando falsos Mestres, porque estavam falsamente buscando, o que quer dizer? Quer dizer que quando buscamos alguém para nos ajudar espiritualmente, não podemos ter em mente encontrar alguém para que tire de nós as responsabilidades de nossos atos, se assim for encontraremos falsos Mestres e eles irão fazer promessas diversas, mas não terão condições de cumpri-las, porque existem leis que estão muito acima dos seres, tanto os Mestres, esses são os que mais obedecem as leis da criação, portanto atualmente quem que pode sustentar sem conhecimento, conhecimento superior, sem alimentação espiritual superior, quem que pode sustentar a sua vida com tranquilidade? Porque instabilidade econômica, todos aqui Brasil, nível planetário já está vivendo, mais do que nunca, apesar de uma aparente calma, mas a instabilidade sempre está rondando, porque o mundo está em mutação, o chão não está mais firme como era antes, as pessoas não sabem mais o correr da estória, já não sabem mais, algo mudou nos acontecimentos do mundo, quem já percebe, não sabe como se situar, quem não percebe, está mais confuso ainda, está como cego em tiroteio, não sabe para onde corre, aqueles que já identificaram o que está acontecendo, buscam o conhecimento para se harmonizarem, se adaptarem às novas regras de vida, mas sustentar uma tranquilidade com a instabilidade econômica, instabilidade material, agressividade corporal, emocional, mental, psíquica, cultural, doença que vai aumentar muito, como está aumentando diversos tipos de doenças, a gente vai em hospitais, vê como está o processo da doença, que nada mais é do que a manifestação de um desequilíbrio mental e emocional acumulado ao longo de anos, meses, décadas e vidas. Uma vez modificado e sanado todo o carma, a enfermidade desaparece em sua origem e não apenas o efeito, então tranquilidade, paz, serenidade, é o que é necessário já começar a ser desenvolvido e treinado e exercitado na fase em que estamos vivendo, para que quando chegar a transição planetária a pessoa

já esteja pronto. Não tem como se prontificar rapidamente, porque nós já estamos na fase da transição planetária emocional e mental, nós já estamos na fase não tem o que esperar mais.

Os Mestres Ascensionados, seres que já dominaram os 5 sentidos corporais, já dominaram o que pensam, o que sentem, o que fazem, esses seres estão para nos dar a força necessária; mas não teremos como identificá-los facilmente, é preciso ter, digamos o desejo interno de crescer. Muitas vezes eles se aproximam de nós espiritualmente, visto que em grande proporção de pessoas um trabalho mais eficaz vem através da ajuda espiritual, e um único ser pode se manifestar em muitos lugares ao mesmo tempo, utilizando os seus corpos astrais, corpos mais sutis do que esse físico e assim nos ajudar.

Atualmente existem encarnados 6 Avatares. Esses 6 Avatares são encarnações divinas, e o que quer dizer uma encarnação divina? Um Avatar? Um Avatar é diferente de um Mestre ascensionado, já falei isso em palestras anteriores e volto a dar algumas significações: um Avatar é uma encarnação divina, essa encarnação divina vem da essência, nós estamos no mundo físico ou plano físico, esse que estamos aqui, e existe um plano astral e um plano mental. Nesse plano mental as dimensões mais sutis podem ser chamadas de causal, mas faz parte do mental. O Mestre ascensionado simplesmente se liberta da obrigatoriedade de encarnar no mundo físico, ele não encarna mais no mundo físico, ele transcendeu, ele ascendeu a evolução e não nasce mais no mundo físico; em qualquer planeta físico ele não nasce mais, dos universos físicos, ele só nasce no mundo astral, não precisa mais vir aqui, esse ascensionou, se libertou do carma, nada aqui é objeto de desejo para fazer com que ele nasça aqui. Esse é ascensionado físico. Existe outro ascensionado, o ascensionado astral. No mundo astral as pessoas nascem e morrem também, mas o ascensionado astral não precisa mais nascer no mundo astral, ele se libertou do mundo astral para o mundo mental. Então ele só vai para o mundo astral como Mestre só para orientar, ele não vai lá usufruir nada que o mundo astral possa oferecer, ele vive no mental. O ascensionado mental, ele se torna um Avatar, por que?

Deus se funde, ele se derrete, ele se dilui no oceano infinito sem forma, do Criador Absoluto, aquele que não nasceu, aquele que não morre; nós estamos acostumados com algo que nasce e que morre, que são os mundos da forma. Então um Avatar ele tem essa diferença: ele saiu do mundo das formas, ele foi para a essência de toda a vida, é algo que para nós aqui é inconcebível avaliar, a não ser que se tenha uma experiência mística de êxtase cósmico ou de samadi, uma experiência transcendental. Esses seres sustentam a vida dos mundos, nós só conseguimos viver aqui graças a presença desses seres encarnados ou em corpo sólido, físico, no universo físico, porque os Avatares não precisam nascer de uma mulher se assim não desejarem. Quer dizer que eles podem materializar a vontade os seus corpos de manifestação, quer dizer que não precisam de mulher. Materializa-se o corpo e vive entre nós, mas é preciso ter um corpo sólido sustentando uma carga energética que faz com que a vida seja possível aqui, senão ela não seria possível, mas como isso? O Criador Absoluto é o grande mantenedor da nossa vida, é o que gera a nossa vida, e os Avatares são os seres que fazem a manutenção da nossa vida neste mundo material; se não existisse essa manutenção dos Avatares, nós destruiríamos coletivamente os nossos corpos de manifestação. O que quer dizer isso? Quer dizer que só não há suicídio coletivo, suicídio em massa, porque há aí um quantum energético de amor sustentado 24 horas pelos Avatares e pelos Mestres Ascensionados. Se não fossem eles, as pessoas entrariam em desespero e o desejo de continuar vivendo acabaria e haveriam mortes coletivas. Em função do amor gerado pelos Avatares e Mestres Ascensionados nós podemos continuar vivendo, apesar de toda a dificuldade, vivendo, aprendendo, resgatando os nossos erros e se libertando de nossas limitações.

Um Avatar atinge todo o planeta Terra, muitos Avatares é um quantum bem maior; quanto mais aumenta a população de um planeta, sendo que a civilização do planeta não é positiva, não é construtiva de fato, é autodestrutiva, mais é preciso aumentar o número de Avatares. Então já conceituou-se bem o que é um Avatar, é uma encarnação divina, é um ser que já transcendeu o plano físico, o plano astral, o plano mental, não precisando mais estar aqui; não quer por desejo egoístico estar aqui. O único desejo que move um Avatar para vir ao mundo físico, ou ao astral ou ao mental, é o desejo de ser um instrumento do Criador Absoluto para conduzir a evolução daqueles que não se tornaram Avatares ainda. Quando for acontecer a transição planetária vai haver um desfecho, onde mais um Avatar estará aqui entre nós, somando um total de 7 Avatares encarnados. Só que não serão 7 iluminados de era.

O que que é um iluminado de era? Jesus foi um iluminado de era, é o ser responsável por toda a humanidade terrestre, é aquele que é responsável, ele é o diretor. Mesmo que tenha, na Terra, outros Avatares de grau equivalente ou até superior ao dele, ainda cabe a ele o papel de dirigir a humanidade. Os outros, mesmo sendo de evolução superior talvez até ao diretor, serão submetidos à direção do ser responsável. No caso, o ser responsável por nós atualmente é o Senhor Jesus, que mesmo antes de ser Jesus já era o nosso dirigente planetário. O cargo dele não foi assumido de dois mil anos para cá. Há milênios ele está aqui coordenando, só que mais fora do corpo do que no corpo físico. E ele nos enviou também Avatares para coordenar a Terra: teve Krishna, teve muitos outros Avatares aí que vieram para coordenar a vida na Terra, mas o diretor superior da Terra é Jesus, já faz muitos milênios. Eu não tenho o número exato, que nem vem ao caso também se é 10, 20, 15, não tem utilidade prática, mas que ele está coordenando e há milênios nos coordena evolutivamente.

Atualmente, em função da transição planetária, um grau maior de energia crística precisou sustentar, está precisando sustentar a humanidade terrestre para que não se extermine; por isso é que o número de Avatares aumentou muito atualmente. Temos até um encarnado na Índia chamado Sai Baba, que é um Avatar. Não é o Iluminado de era, visto que o Iluminado de era vigente é Jesus, mas Sai Baba veio como um Avatar, uma encarnação divina, que está encarnado atualmente. Ele tem setenta e poucos anos e está encarnado há décadas prestando serviço à humanidade. Só que no ocidente praticamente são raras as pessoas que o conhecem. Na Índia ele recebe milhares e milhares de pessoas, no mundo inteiro são milhões de pessoas que seguem suas orientações, seus ensinamentos, no entanto, nem todo mundo o conhece. Portanto, ser um Avatar não quer dizer que será o ser que vai entrar em rede mundial de televisão e vai dizer: "o governo de Deus está sobre a Terra", e vai todo mundo ahhhh! Não. Ser um Avatar é ser um ser que transmite uma energia que só quem está despertando do sono da inconsciência é que consegue reconhecer. Um ser que não está desperto olha um Avatar e pensa "que fulano esquisito é esse?!". Não consegue identificar nele, reconhecer nele um ser divino, porque só quando o nosso próprio ser divino começa a despertar é que começamos a ter olhos, a ver até sem os nossos olhos físicos, a ter uma percepção espiritual para poder sentir se a pessoa transmite luz, transmite Cristo para nós ou não.

Eu creio que para quem está vindo pela primeira vez está estranhando o termo Cristo. Jesus é um ser, um Avatar, uma encarnação divina, que antes de ser Jesus já era Avatar, já não precisava mais estar aqui entre nós, mas veio por amor, ele não veio para curtir as praias do planeta, para culinária, para o ouro, para pedras preciosas, para as mulheres, não ele veio para ajudar a humanidade a crescer. Isso é que o classifica como Avatar, um ser liberto, onipresente, onipotente, onisciente. Naturalmente pela história já sabemos que nem todos reconheceram nele um ser divino. Muitos viram nele um

aproveitador, um manipulador, sendo que ele não era manipulador, ele era uma encarnação divina. Atualmente isso vai acontecer também com os Mestres Ascensionados e até mesmo com os Avatares, tentam matá-los, tentam ridicularizá-los, mas não tem força que possa parar a energia divina quando se manifesta no físico. Só o Criador Absoluto é que determina as ações desses seres e os acontecimentos na vida desses seres. Então os Avatares estão ao longo do planeta, têm muitos desses Avatares que não descobriram que são Avatares ainda, por que? Por motivo estratégico, muitas vezes para que não precipite a evolução do ser, e o que é isso? O ser é tão evoluído que se ele recobrar muito rapidamente o seu grau evolutivo aqui, ele começa a fazer coisas em um tempo inadequado ao cumprimento de um contexto missionário, porque os Avatares não estão trabalhando isoladamente. Então um Avatar que está lá em tal continente, outro em outro continente, tudo tem uma interação, faz parte de uma grande máquina, onde cada um tem uma função específica. Eles não podem despertar ao mesmo tempo. Enquanto isso eles ficam trabalhando inconscientemente fora do corpo, até que despertem para quem de fato são e comecem a realizar suas missões. Geralmente quando isso acontece com o Avatar é porque ele nasceu do ventre de uma mulher, quando vem e fica adormecido por algum tempo. Por outro lado, quando ele materializa o próprio corpo físico, solidifica-o por materialização, ele já materializa-se consciente de quem é, de qual sua missão; mas quando nasce de mulher há uma série de limitações físicas, psicológicas, mentais, que impedem a sua manifestação direta.

Esses Avatares estão dando as coordenadas para os Mestres Ascensionados. Existem Mestres Ascensionados aqui na Terra de 2 níveis: o que já transcendeu o plano físico e o que já transcendeu o plano astral. Então existem 2 hierarquias de Mestres Ascensionados. Avatar só tem uma hierarquia, não tem outra hierarquia acima, é o ser que já venceu todos os níveis. Esses seres coordenam os Mestres Ascensionados e os Mestres Ascensionados coordenam a humanidade, os seres humanos que estão para se despertar.

Portanto, quando alguém vive uma dificuldade, só está sendo derrubado por essa dificuldade ou perturbado porque quer, porque internamente a partir do momento que a pessoa busca eu quero paz, custe o que custar, eu quero paz, é porque a pessoa quer paz, mas ela não quer abrir mão daquilo que tira a paz dela, então ela não quer paz de verdade. Quem quer paz de verdade precisa abrir mão daquilo que a perturba. Aí chega um ser e fala: "olha você vai conquistar a sua paz, mas pára de fazer isso, isso e isso" aí a pessoa ah, não, mas isso aí é que me dá prazer, não tem como adquirir paz dessa forma, quem quer paz real precisa estar aberto a renúncia, a abrir mão de coisas, para que outras coisas sejam colocadas no lugar. Portanto em nossas orações nunca recebemos tanta ajuda como estamos recebendo atualmente na Terra, centenas de Mestres Ascensionados de 2 hierarquias estão encarnados. Muitos outros estão desencarnados em plano astral e mental nos ajudando, 6 Avatares estão encarnados, falta só o sétimo materializar-se. Esse número não importa, não se apegue aos números, se apegue ao fato de que estamos sendo ajudados, seres angélicos, arcangélicos, estão nos auxiliando também. Portanto, se durante o dia, sentir uma tristeza imensa, um desespero, fraqueza corporal, desânimo de viver, ou uma doença que está incomodando ou um problema que está tirando a paz, o sono, a tranquilidade, só através da aquisição do conhecimento transcendental, só através da aquisição da prática do conhecimento, da sintonia e do desenvolvimento de uma consciência crística é que irá conseguir um verdadeiro alívio.

O que é o Cristo? Cristo é amor, justiça, sabedoria. Esses 3 aspectos aliados formam o Cristo. Existem seres que são Cristos, porque já desenvolveram um grau crístico e se fundem ao Cristo do macrocosmo. Dos outros seres crísticos, Jesus foi o exemplo de um ser que tinha desenvolvido um

grau de amor incondicional, de justiça, de sabedoria que pôde canalizar o amor cósmico a justiça e a sabedoria do espírito, do logus planetário, do espírito solar, numa reação em cadeia, numa hierarquia cósmica, chegando à galáxia, chegando ao universo.

Jesus canalizou a energia cósmica, se fundindo ao Criador Absoluto como Avatar que era. Cada um de nós, devido a época atual de sombras e trevas em que vivemos, terá que incorporar, através de um desenvolvimento diário, permanente, o Cristo interno que vem através do amor, através da justiça e através da sabedoria. Não existe injustiça na vida, tudo é aparente, não existe bem e mal; se uma pessoa se conscientizar, comprovar para si mesma que não existe bem e mal, ela não terá mais motivo para ansiedades, não terá motivos mais para perder a sua própria paz, ela será uma pessoa em paz. Quando ela perceber que a paz dela está fugindo, ela recobra a consciência, a lucidez de que não existe bem e mal, mas como não existe bem e mal? Quer dizer que alguém que mata, que tortura, que é agressiva, que é violenta, que é desonesta, essa pessoa não é má, que paradoxo é esse? E aquela pessoa que é caridosa, benevolente, ela não é boa? Não existe essa coisa de bem e mal? Quando estamos dormindo consciencialmente existe bem e mal, o bem é motivo de contentamento, o mal é motivo de perda de tranquilidade, de dor, de infelicidade. Quando despertamos para a vida real, que transcende o meio dessa estória transitória que vivemos aqui, começamos a constatar uma coisa: que existe amor consciente e amor inconsciente, o que quer dizer isso? Quer dizer que um indivíduo que vá e pratique algo que nós chamamos mal, ele matou alguém, torturou alguém, fez o mal a alguém, todos nós o condenamos digamos seja mentalmente, o censuramos, o discriminamos, o depreciamos, o inferiorizamos em relação àqueles chamados bons, só que esse ser, num sentido evolutivo, está iniciando a vida nesse mundo. Quando eu falo nesse mundo, não é só mundo físico, é mundo astral, é mundo mental; ele é um espírito novo ainda, espírito infantil ainda, quando eu falo espírito infantil, não é espírito de criança física, é espírito mesmo que aqui nesse mundo da forma ainda não tem maturidade suficiente, ainda está muito adormecido, mas ele vai e pratica o que? Ele pega uma criança e agride e mata, isso é mau? A visão adormecida diz que isso é mau, vamos ver uma visão mais profunda, aquele espírito que foi agredido no caso, vamos olhá-lo não como uma criança, vamos começar a ver ele como espírito imortal que ele é, vamos ver antes dele nascer, encontramos ele no plano astral, numa dimensão perturbada digamos, uma dimensão densa, inferior, um inferno astral, e chegamos lá vemos ele perturbado, sendo atacado por muitos ditos inimigos espirituais, que já perseguiram ele ao longo de muitas encarnações, porque ele tinha torturado, tinha assassinado outros seres. Então ele tinha em seu histórico de vida, de suas ações, mortes e torturas, ele precisava resgatar isso, porque existe uma lei, a lei da ação e reação: se a pessoa tem uma ação dita desagregadora, ela gera o carma e vai precisar resgatá-lo, quer dizer o seguinte: nós podemos fazer quase o que queremos, não podemos fazer também o que queremos, mas podemos fazer quase o que queremos, mas teremos que pagar por aquilo que fizemos, teremos que responder por aquilo que fizemos, é uma lei, essa é a lei de Maia, a lei da ilusão, a lei da matéria, a lei das formas. Quando nós nascemos não lembramos de nada, mas o que nós fizemos no passado está na nossa aura, que fica como se fosse uma antena, transmitindo todo o nosso histórico para o inconsciente coletivo, um indivíduo que deseja fazer alguma coisa, digamos matar alguém, agredir alguém, torturar alguém, ele ao pensar esse tipo de coisa, ele entra em sintonia, numa empatia negativa com o ser que transmite o seu carma, na sua aura, mesmo que ela não tenha consciência, mas ela fica transmitindo e aquele recebe e recebe essa transmissão e pela lei da ação e reação ela tem permissão de fazer com aquela pessoa o que ela fez com outras, ela tem a permissão, é uma lei evolutiva é o que faz as pessoas evoluírem, amadurecerem, despertarem, a lei de ação e reação. A criança é agredida, não existe mau, por que? Porque o ser que a agride cumpre a justiça, só que ele é inconsciente, ele está cumprindo a justiça, porque está dando a colheita para

aquele indivíduo que plantou aquele tipo de coisa; essa é a lei de ação e reação é a lei cármica, é a justiça absoluta, então tem aí a justiça, justiça está sendo feita, está sendo feita por amor, porque aquele ser, se não houvesse essa justiça, essa lei de ação e reação, ela seria um fator aleatório, desagregador. Quer dizer que ela continuaria com aquele comportamento indefinidamente, isso geraria a estagnação evolutiva em um ser, quer dizer que o ser mataria, mataria, mataria, mataria, mataria, mataria, indefinidamente, infinitamente, isso faria com que ele não evoluísse, porque ele matava e escapuliria do carma, matava e escapuliria do carma, ele jamais se colocaria no lugar daquele que morre, daquele que é agredido, jamais se colocaria, mas existe uma lei que compulsoriamente o põe, porque ele escolheu, então é a lei da justiça suprema.

Existe a justiça aparente e existe a justiça suprema; essa suprema ninguém tem como fugir dela, a aparente, aparentemente se foge, mas a suprema pega. Então quem matou, matou aquele que, ou já matou alguém em situações semelhantes, ou se predispôs a morrer como uma forma de libertação, como uma forma de prova, para desenvolver mais o amor, o perdão, a compreensão, a resignação, o desapego. Os crimes bárbaros, a maioria deles são carma, alguns são provas, e outros são missão, como Jesus. Jesus foi agredido e tudo, aquilo ali não era carma, ele não devia nada, e não foi prova, porque ele não precisava daquela prova, foi uma missão, ele fez aquilo como um sacrifício, para que muitos crescessem em função desse sacrifício. Então a pessoa tem direito, por amor, a se por em sacrifício, mas no caso de um indivíduo comum, ele foi morto por justiça, por amor, é uma sabedoria cósmica, então não existe mal ali, mas aquele que matou ele não está praticando o mal? Não está por que? Porque ele tem o desejo de matar, ele vai buscar algum lugar para executar tal desejo, para que possa saciar o desejo com as consequências, com o carma, aí vem o carma nele, e ele é morto, e ele vê: não matar não é tão bom, aí ele começa a perder, saturar o desejo de matar. Aí ele não mata mais. Então não existe o chamado mal, porque tanto quem foi morto, como quem matou, amadureceu e cresceu com essa ação. Naturalmente que quem mata, nesse caso quem agride, quem pratica o chamado mal, ele está sendo um ser amoroso e justo inconsciente, quer dizer que, ele não sabe, mas o amor cósmico, para impulsionar a evolução do ser, permitiu que ele agisse assim com aquele ser. Então ele é um instrumento do amor, da justiça, da sabedoria, só que inconsciente, ele não sabe disso. Então não existe aí o mal, porque se o indivíduo contraísse um débito e não tivesse uma forma dele pagar, imagine a agonia de alguém que cometeu um erro e não tem como sanar o erro; a pessoa ficaria desesperada, seria como se pode dizer uma imperfeição da vida, uma imperfeição do Criador, a pessoa cometer um erro e não poder pagar.

Portanto esses seres que cometeram erro precisam pagá-lo, é até uma necessidade para que possam evoluir; se não tivesse tal possibilidade, se um indivíduo numa determinada vida, fumasse, fumasse, fumasse, fumasse, o pulmão dele ficasse preto, enchesse o pulmão de nicotina, de tudo e ele não tivesse nenhuma doença, jamais que ele iria parar de fumar em qualquer encarnação futura, mas numa encarnação X ela não teve, mas numa futura ela terá, então não existe essa coisa de bem e mal.

Muitas vezes se vê uma pessoa passando uma dificuldade, aí a pessoa pensa "nossa eu vou ajudar essa pessoa"; ela vai e ajuda. Se a pessoa está passando fome e ela tira um dinheirinho do bolso dela e dá, toma vai comprar comida, e a pessoa sai toda alegre, vai para casa digamos comprar comida mesmo, mas no caminho de casa ela é assaltada, o bem que aquela pessoa fez, ela não tinha muitas vezes noção do aspecto cármico daquela pessoa, e o carma dela não permitia que ela recebesse o bem, o chamado bem, então a pessoa fez o bem pensando que estava fazendo o bem, mas não estava. A lei da justiça e do amor que a tudo vê, que é transcendental, que a tudo compreende desde

o começo meio e fim, sabe que o que é de fato amoroso, o que é de fato positivo para alguém e coordena a vida. Não existe nada que aconteça na nossa vida, a gente não perde ou recebe um elétron, sem que seja por uma lei justa, amorosa e sábia. Quando constatamos isso na prática, nos conscientizamos dessa lei, que não existe bem e mal; quando estivermos no trânsito e uma pessoa jogar o carro contra nós, ameaçando nossa vida e nosso patrimônio, a gente não vai xingá-la e deseja-lhe mal. Por que? Porque a gente vai saber de uma coisa: que se acontecer alguma coisa conosco é porque está dentro da lei, da lei amorosa, e da lei justa, e da lei sábia. Ah, mas isso é impossível de ser praticado. Não é. Os Mestres Ascensionados praticam permanentemente isso e os Avatares praticam permanentemente isso. Porque que eles conseguiram tal coisa? Porque 24 horas por dia eles acordavam, eles pensavam isso, eles lembravam disso, eles viviam, estavam comendo, estavam trabalhando e pensando nisso, eles dormiam pensando nisso, 24 horas por dia pensando nisso, então eles se conscientizaram, tiveram certeza absoluta. A partir do momento que acordemos, busquemos o conhecimento transcendental, não, não existe mal, não existe bem, existe amor, justiça em tudo, eu quero ser um instrumento consciente do amor ou inconsciente.

Já observamos aí, falando que não existe bem e mal, algumas pessoas mais conservadoras podendo pensar: mas este rapaz está induzindo ao erro, ele está estimulando o erro na vida das pessoas. Ah, eu estou com vontade de fumar um baseado eu vou fumar, porque não existe mal, não existe bem, não, existe amor consciente e amor inconsciente, aquele que pratica o amor inconsciente, faz aquilo que chamamos bem ou mal, aquele que pratica o amor inconsciente terá que arcar com a lei do carma, a lei de ação e reação desagregadora. Quer dizer o seguinte: se ele pensa que não, não tem essa coisa de bem e mal, tudo é amor, tudo é justiça e sabedoria, eu vou fazer o que quiser, ela vai sofrer as consequências do seu carma, não pensa que saber disso, faz com que a pessoa transcenda o carma, o que faz com que alguém transcenda o carma é a partir do momento em que começamos a despertar e nos tornar lúcidos para praticarmos o amor, e a justiça, e a sabedoria conscientemente, é não ver uma pessoa sofrendo e maldizer a Deus, maldizer o azar, ou o acaso por ela estar sofrendo, é saber o que posso fazer para que ela não sofra? Ela já está chegando ao ponto que não quer mais sofrer? É comum quando alguém encontra a luz do esclarecimento e que começa a parar de sofrer, ao ver alguém sofrendo e vai lá e começa a forçar goela abaixo a solução, o antídoto para o sofrimento, mas será que a pessoa quer parar de sofrer? Quando ela quiser ela vai parar de agir daquela forma, ela vai buscar o conhecimento. Portanto, a missão dos Mestres Ascensionados e dos Avatares é despertar a humanidade, eles não estão na humanidade para serem bajulados, exaltados, "Oh, Mestre", nada disso, eles estão aqui para transmitir a luz, sendo reconhecidos ou não, eles não estão para cultuar seus egos, para ganharem rótulos de Mestres, eles estão para ajudarem as pessoas e ajudarem aos seres vivos em geral a transcenderem a ignorância.

...quando em suas orações, busquem, peçam a orientação e a proteção de um Mestre espiritual, escolham um Mestre e peçam, peçam para que suas vidas sejam guiadas, a partir de então, por um ser já esclarecido, demonstrem que querer abrir mão de apegos, para que o sofrimento desapareça, então finalizando a missão dos Mestres que estão entre nós.

Meditação e Energização

Vamos partir para a meditação, para quem está vindo pela primeira vez, passo uma meditação que a pessoa só faz aqui se desejar, não há obrigatoriedade de praticar a meditação aqui, a pessoa não quer, não precisa praticar, que não vai estar agredindo a nada, porque é muito desconfortável irmos a determinado local e todo mundo começa a fazer uma coisa, e a gente não quer fazer e faz para não ficar sem graça, isso é muito desconfortável, então não é necessário fazer, se não quiser fazer, não

precisa fazer, não vai ficar as pessoas olhando e pensando nossa, aquela pessoa não está fazendo, não, não tem esse problema, essa meditação é passada para que durante o dia a dia da pessoa ela exercite.

Eu recomendo fazer pela manhã, divide o dia em três partes, porque eu falo pela manhã, mas se a pessoa acorda 11 horas da manhã, não é mais pela manhã né?, ou meio dia, não é mais pela manhã, mas divide em três partes, se acordou em determinada hora, faça a meditação nesse horário, logo assim que acorde, depois calcule mais ou menos o meio do dia, faça outra oração outra meditação, depois o final do dia e outra meditação, certo que de início é difícil, a pessoa não está acostumada com tanta meditação, então faça pelo menos uma vez por dia, pela manhã, depois pode fazer 2 vezes, pela manhã e a noite, eu não recomendo fazer a noite, porque a noite a pessoa está tão cansada, tão exausta que ela não vai conseguir fazer uma boa meditação, é melhor pela manhã, que aí ela já dá uma injeção de ânimo para o dia inteiro.

Quando faz 3 vezes, a pessoa entra num estado de harmonia quase inabalável, depois de alguns anos de meditação ela se torna inabalável em harmonia então nada, a pessoa chega a seu carro bateu, a pessoa vê o que pode fazer mas sem, a você isso, a você aquilo, não tem nada mais, a pessoa transcende, não é que ela se torna negligente, irresponsável, não, é que ela faz a parte dela, o que está acima dela ela entrega para Deus, confiança plena, total, então essa meditação ela é simples, a meditação de hoje será mais simples do que a meditação da palestra anterior, visto que a maioria das pessoas não conseguiram reproduzir com todos os detalhes em casa, tem a fita da palestra, quem quiser adquirir na palestra próxima pode adquirir ou nessa, não sei se ainda tem com a técnica, então numa meditação é imprescindível fazer com que a consciência transcenda a identidade e o corpo físico, e as dificuldades físicas e tudo então a pessoa precisa se posicionar numa situação superior a individualidade dela, a identidade dela da vida, para que ela busque forças para ampliar a consciência dela aqui, então uma meditação ajuda muito a ampliar uma consciência e despertar do sono da inconsciência.

Existem 2 tipos de meditação: existe aquela meditação que a pessoa faz 24 horas por dia e existe aquela que ela escolhe momentos específicos para fazer, vamos realizar a de momentos específicos.

Então eu vou pedir para que todos se situem numa posição confortável. O ideal numa meditação é deixar os braços sobre as pernas, para que o corpo possa ficar solto, os iogues costumam fazer a famosa posição de lótus, nessa posição de lótus, uma vez treinada, a pessoa pode ficar horas e horas e horas numa única posição, sem precisar se mover, mas já que nós ocidentais de juntas duras, essa posição é muito desconfortável, faz é a pessoa ficar alguns minutos desconfortavelmente, então vamos usar a posição sentada mesmo, deitada eu não recomendo, porque a pessoa dorme, então é sentado, senão vai embora, dorme mesmo, mãos, braços sobre as pernas, para soltar os ombros, quem solta os ombros relaxa, então vamos soltar os ombros, os braços sobre as pernas, fechar os olhos para se desligar do ambiente, a respiração vai se tornando suave, lenta, mais profunda, não tão profunda, procure sentir a pele do corpo vibrando suavemente, visualize, crie com a imaginação em seus pensamentos um sol dourado flutuando logo acima da cabeça, é um sol dourado, morno, sua luz é morna, calmante, ela desce pelo topo da cabeça, a luz do sol, ilumina todo o topo da cabeça, os cabelos começam a brilhar, a pele da cabeça começa a brilhar, como se fosse gradativamente se transformando em luz.

A luz vai descendo pelo corpo, vai chegando nos braços e todo o corpo vai se transformando numa luz dourada, vai descendo pelo tronco, e o corpo vai se transformando em luz dourada, vai descendo pelas pernas, pés, e todo o corpo, como se fosse de vidro transparente, brilha intensamente, como se

fosse uma luz dourada, este brilho vai energizando, harmonizando os centros de força, os chacras, o sol continua a flutuar logo acima da cabeça energizando, irradiando luz dourada para todo o corpo. Agora visualizar que este sol dourado comece a descer pela cabeça, ele entra pela cabeça, só que como ele é luz, ele é energia, ele passa como um espírito, como um sol espiritual, ele passa por dentro da nossa cabeça, descendo pelo nosso pescoço, se transformando em uma aura de nosso corpo, ele vai se derretendo dentro de nosso corpo, e o corpo começa a brilhar, os braços desaparecem, as pernas, o tronco, a cabeça, o pescoço e o corpo se transforma em uma bola de energia dourada, em um sol dourado, todo o corpo se transforma nesse sol dourado. Agora o sol dourado começa a tomar a forma do corpo aparecem pernas, braços, pescoço e cabeça, tronco, tudo, o corpo vai ficando perfeitamente idêntico ao corpo físico, só que a pele brilha intensamente, a pele de todo o corpo brilha, sai luz pelos olhos, pela boca, pelos ouvidos, pelo nariz, pelos poros do corpo sai uma luz.

Visualizar agora que no centro da Terra há um sol prateado e que este sol prateado vai subindo pela Terra e chega até o solo, até o chão, visualize como se estivesse pisando, como se os pés estivessem sobre um sol prateado, este sol prateado irradia uma luz prateada que sobe pelas pernas, dando agora às pernas um brilho prateado, a energia luminosa vai subindo cada vez mais e vai ficando o contraste entre a luz dourada e a prateada, vai subindo pelas pernas o prateado, empurrando o dourado, vai subindo pelo tronco, pelos braços, até que sai pela cabeça, pelo topo da cabeça, e todo corpo se torna agora prateado, como se fosse o brilho da solda elétrica, um brilho prateado intenso, agora simultaneamente visualize novamente que o sol dourado apareça sobre o topo da cabeça flutuando e ele projete uma luz dourada, que desce pelo topo da cabeça e encontra a luz prateada na altura do coração, ao chegar no coração visualize como se o sol começasse a crescer dentro do seu corpo, expandindo o seu corpo e o sol se projetasse para a altura do topo da cabeça e a sua cabeça fosse sendo aumentada, como se sua consciência tivesse um espaço maior para ocupar dentro da cabeça, como se a cabeça se transformasse em uma projeção de luz, aumentando o tamanho do corpo.

Visualize agora que o sol flutua, o sol dourado que flutua acima da cabeça começa a tomar a cor branco-azulado, um branco brilhante, azulado e começa a girar, o sol gira lentamente e como se transformasse em uma fumaça, começa a formar um disco galático, imagine que sobre o topo de sua cabeça está se formando o disco da via láctea, uma galáxia branca azulada, brilhante, visualize que do centro desse disco galático que gira acima de sua cabeça, desça um eixo de luz, um cilindro de luz e desça pelo topo da cabeça, pela coluna vertebral e saia pelos pés, passando pelas pernas, e vá se alargando e todo o seu corpo está dentro deste cilindro de luz branca azulada do disco galático, da Via Láctea visualize sintá, pense, que sua consciência se projeta para dentro da Via Láctea, e todo corpo vai se tornando agradável, que toda dor desapareça, que toda energia perturbadora seja desintegrada pela energia da galáxia.

Quando sentir a harmonia envolvendo todo o corpo, uma leveza, bem estar, paz, tranqüilidade, procure internamente se perguntar: quem eu sou? Que inteligência sustenta minha existência? Que força viva cria a minha vida e a mantém? Procure ver sem os olhos, escutar sem os ouvidos, tocar sem o tato. Busque a luz, busque a transcendência. Imagine-se como um princípio inteligente que existe independente dos braços, das pernas, do corpo físico, independente de qualquer coisa eu existo, nada e nem ninguém pode tirar de mim minha existência, mesmo que o corpo não se mova, eu existo, mesmo que não escute, eu existo, mesmo que não veja, eu existo, mesmo que não respire, eu existo, mesmo que não viva em um corpo físico, eu existo, eu não sou o corpo, eu estou num corpo, eu não sou homem ou mulher, eu estou homem ou mulher, sintá que acima de tudo a

existência é inesgotável, os pensamentos são criados, são mantidos, nada pode segurar os pensamentos, nada pode limitá-los, conduzi-los, a não ser você, se independente de corpo, ou de situação corporal você existe, eu existo, não há nada a temer, não há nada que possa abalar a existência, independente de corpo, eu existo.

Suavemente, de forma gradativa, vamos direcionando a atenção para o corpo físico, recobrando o corpo físico, os pensamentos começam a despertar o corpo físico, vamos abrindo os olhos.

Esta meditação ajuda a despertar a autoconsciência.

O sol dourado e o sol prateado ajudam a equilibrar a energia yin e yang do corpo, ajuda a equilibrar a atitude de ação, onde nós fazemos nossa parte, e a atitude de passividade, onde Deus faz a Dele. O disco galáctico flutuando acima da cabeça nos liga com a manifestação do Cristo Cósmico, ajudando a despertar a nossa lucidez, para concluirmos, gostaria agora de passar para a energização.

Quem quiser fazer a energização faça esse movimento com as mãos, passando suavemente em movimentos circulares, depois façam a medida de um palmo e meio aproximadamente e coloque uma mão apontando para a outra mão e faça um movimento suave aproximando as palmas das mãos e afastando. Ao sentir uma suave elasticidade pode cessar o exercício e pegar a ponta do indicador e tocar na altura do cardíaco, e sentir o coração batendo dentro do peito e cada vez que o coração bater procure sentir amor, imagine alguém que você ama muito, alguém que é importante para você e visualize que todas as pessoas são este alguém, veja esse alguém em todas as pessoas, se é um ente querido, imagine que cada pessoa é este ente querido e sinta o amor pulsando no coração, desejo de cuidar de manter, de proteger, de compreender, de ter paciência com aquela pessoa, de perdoá-la, de tolerá-la, de ser manso com ela, sinta o coração batendo e o amor concentrando-se nele, agora aponte a palma da mão e faça aquele movimento de elasticidade magnética, aproxime e afaste e visualize que a mão está gerando um sol no cardíaco, um sol na cor rosa, um rosa suave, que pulsa, numa temperatura morna e vai sentindo enchendo-se de vida o coração e na altura do cardíaco vai surgindo uma chama rosa, e quando respira o ar é cheio de amor, cheio de vida, de bem estar, de tranqüilidade, agora pode baixar as mãos, com a ponta novamente do indicador, vai buscar o topo da cabeça, com a ponta do indicador, ao encontrar o centro do topo da cabeça, leve o indicador um pouco para trás, não na nuca, mas um pouquinho para trás e procure sentir um ponto, ele é muito sensível, ao tocar e apertar um pouco, ele é um pouco dolorido, procure encontrar esse ponto, ao perceber que ao apertar sente uma dorzinha suave, um dolorido, comece a pulsar, aperte o dedo e solte, aperte e solte e visualize que da ponta do dedo sai uma energia dourada e começa a criar uma estrelinha dourada no local do dedo.

De olhos fechados abaixe a mão e visualize que a estrelinha dourada daquele local comece a se transformar numa flor de girassol, numa flor de girassol, amarelo vivo, desça a mão e visualize a flor de girassol no topo da cabeça, ao surgir visualizando na mente no topo da cabeça a flor de girassol, como se o talinho da flor fosse o ponto onde estava apertando o dedo, o talinho está ali, o girassol agora começa a emitir por cada pétala uma chama dourada, e no centro do girassol onde não há pétalas, onde fica a semente, começa a sair uma chama de cor violeta, violeta é um roxo bem mais claro, mais suave, fica como se fosse uma chama dourada nas pétalas do girassol e a chama violeta no núcleo do girassol.

Visualize agora que a chama cresce e toma toda a cabeça aumenta e toma os ombros, visualize todo o corpo dentro da chama, e o corpo sentado dentro de um girassol dourado, pode cessar a visualização, suavemente. Essa visualização do girassol ela não pode ser feita por muito tempo, a

chama violeta é uma chama muito poderosa que pode sobrecarregar o chacra coronário, que fica no topo da cabeça, gerando dores de cabeça, ou perturbações diversas. É uma chama tão forte que só pode ser utilizada por um breve espaço de tempo e espaçadamente, a não ser que a pessoa esteja já com um trabalho interno muito intenso, mas mesmo assim, precisa dosar, então em casa eu só recomendo fazer com a cor dourada.

Mas através de uma série de visualizações mentalizações e energizações consegue-se uma utilização maior sei que falar em comunicação telepática não é algo muito fácil porque nós não temos a telepatia ainda desenvolvida no entanto nesse caso a telepatia real não vai vir de nossa parte e sim do lado deles não seremos apenas meros receptores da transmissão eles é que irão captar os nossos pensamentos e transmitir os deles no entanto essa telepatia só se desenvolve ao longo de algum tempo de treinamento de persistência e de disciplina a comunicação telepática pode vir através da transferência de sensações ou então de pensamentos ou alterações de identidade não é o processo tradicional de incorporação ou de mediunidade é uma coisa bem mais sutil e mais a nível mental a primeira parte do exercício você vai procurar pronunciar um mantra energético é uma palavra de poder esse mantra deve ser pronunciado a cada vez que energizar o chacra o mantra é o OM e a pronúncia atinge três chakras cardíaco frontal e coronário eu vou pronunciar para que se aprenda se faz assim enche o pulmão de ar quando se fizer essa pronúncia ao mesmo tempo procure passar uma mão na outra e depois afaste as mãos a uns dois palmos de distância uma da outra e aponte a palma da mão uma para outra fazendo um movimento aproximando e afastando as mãos um movimento suave e lento isso vai gerar um campo magnético entre as mãos depois que for gerado esse campo magnético aproxime-se do seu cardíaco na altura do coração e faça movimentos como se você estivesse magneticamente estimulando o chacra cardíaco e cada vez que fizer um movimento lento pronuncie o mantra OM umas três vezes o chacra cardíaco depois com as mãos energizadas aproxime do chacra frontal ou centro da testa sem tocar as mãos no chacra frontal energize com as duas mãos e pronuncie o mantra OM fazendo um movimento lento como se estivesse comprimindo o chacra com a energia magnética que existe entre as mãos depois faça o mesmo movimento no chacra coronário topo da cabeça só que no topo da cabeça você vai entrelaçar os dedos da mão e pressionar o topo da cabeça e pronunciará o mantra OM após pronunciar três vezes o mantra OM no topo da cabeça você fechará os olhos e procurará imaginar que no topo de sua cabeça surge uma estrela de 6 pontas e que cada ponta dessa estrela se projeta para o céu como se fosse uma coroa de luzes e cada raio de luz possui uma cor pode ser as cores que desejar no entanto que sejam claras e aí imagine que através dessa coroa de luzes os seus pensamentos chegue aos pensamentos dos extraterrestres e que essas coroas de luz receba os pensamentos dos extraterrestres nesse momento visualize o Comando Ashtar ou algum comando de sua preferência no entanto esse comando precisa ser positivo porque nem todos os extraterrestres são de nível superior existe extraterrestres negativos por isso tenha cuidado e faça essa mentalização que você vai conseguir em um mês ou dois começar a ter uns contatos telepáticos com os extraterrestres e procure se informar mais para poder discernir.

Técnica de Meditação

A técnica se baseia em limpar os chackras, a aura e nossas energias de influências negativas antes de meditarmos.

FASE DE PURIFICAÇÃO

1- sensibilização magnética das mãos.

2- energização do chackra coronário recitando o mantra *aum* enquanto aponta as mãos na direção da cabeça (sinta-se emitindo luz pelas mãos) repetir 3 vezes.

3- energização do chackra cardíaco recitando o mantra *aum* enquanto aponta as mãos na direção do coração (sinta-se emitindo luz pelas mãos e uma luz rosa sendo emitida pelo chackra cardíaco) repetir 3 vezes.

4- visualizar que o teto sumiu e lá fora está um céu estrelado, as estrelas viram pétalas de rosa que caem do céu e purificam nosso corpo. Sinta as energias parasitas e negativas serem queimadas.

5- imagine seu corpo virando um cristal de luz e emitindo um aroma de rosa.

6- mentalizar uma coroa de luz com 6 raios sobre nossa cabeça se projetando para cima em direção ao infinito. Esses raios se expandem, ultrapassam a galáxia, o universo, as dimensões até atingir o plano da essência, se transformando numa espécie de funil. Uma cascata de luz branca jorra para dentro de nossa cabeça trazendo todo o amor, paz e sabedoria de deus.

7- sinta que um cone de luz branca começa a ser emitida pelo topo de sua cabeça em direção ao infinito, e sinta que ele começa a puxar sua consciência para cima, como se você fosse puxado pelo topo da cabeça.

8- mentalizar um sol dourado a um palmo de sua cabeça do tamanho de uma bola de futebol. Do sol saem faíscas de luz que caem sobre sua cabeça e se transformam num líquido dourado que escorre pelo seu corpo limpando e purificando.

9- visualize uma chama na cor violeta em volta de seu corpo queimando todas as impurezas em sua aura e transformando energias negativas em positivas. (não ultrapassar três minutos nesta visualização).

10- visualizar que achama violeta se transforma em prateada continuando a queimar as negatividades de sua aura.

11- visualizar que seu esqueleto começa a brilhar numa cor incandescente suave, pode ser na cor rose, azul, branco ou dourado. Sinta que qualquer doença ou negatividade dentro de seu corpo esta sendo queimada.

12- imagine-se agora que está se banhando debaixo de uma cachoeira e que ela lava seu corpo de toda sujeira e impureza.

13- crie um redemoinho em volta de sí e acredite que ele estará levando toda impureza em seu corpo.

Queimando vírus mentais

1- sensibilizar as mãos (não é necessário fazer sensibilização magnética)

2- imagine e sinta que suas mãos começam a emitir luz e um líquido dourado começa a minar dela.

- 3- coloque as mãos levemente sobre a cabeça e sinta o líquido fluir para dentro do seu crânio.
- 4- sinta seu cérebro começando a boiar conforme o líquido preenche sua cabeça. (permanecer visualizando por dez segundos).
- 5- fazer esse processo dez vezes.
- 6- visualizar ao final do processo que sua cabeça se acende como uma lâmpada.
- 7- obs: nunca realizar essa técnica depois da meditação, sempre faça-la antes.

Pranayama

- 1- tampar uma narina
- 2- puxar o ar pela outra narina sentindo a vida entrando pela mesma e penetrando seu ser.
- 3- segure no pulmão o ar por alguns instantes.
- 4- solte o ar pela mesma narina que acabou de puxar.
- 5- tampe essa narina e puxe o ar pela outra narina (outrora fechada)
- 6- repita o mesmo processo descrito acima, alternando as narinas.
- 7- repetir esse procedimento dez vezes ou mais até conseguir se acalmar e relaxar.

Ativando os chackras

- 1- sensibilização magnética das mãos. (cinco vezes).
- 2- apontar as palmas das mãos percorrendo todo seu corpo enquanto imagina e sente uma luz ser emitida delas.
- 3- imaginar e sentir qualquer impureza sendo queimada e eliminada do seu corpo e aura.
- 4- imagine que essa luz atravessa seu corpo que nesse momento está transparente.
- 5- repetir esse processo dez vezes. (a partir do segundo tópico).
- 6- respire tranquilamente, enquanto inspira imagine que uma energia dourada entra em seus pulmões junto com o ar. (repetir três vezes).
- 7- imagine que essa energia dourada dentro de seus pulmões começa a sair pelo topo da sua cabeça no chackra coronário e entra pela sua testa no chackra frontal.
- 8- imagine que uma energia azul anil sai da sua testa, chackra frontal e entra na sua garganta no chackra laríngeo.
- 9- imagine e sinta as duas rodas de energia dourada e azul anil ao mesmo tempo.
- 10- imagine uma energia azul celeste saindo da sua garganta, chackra laríngeo e entrando no seu coração no chackra cardíaco).
- 11- imagine e sinta as três rodas de energia dourada, azul anil e azul celeste ao mesmo tempo.

12- imagine uma energia rosa saindo do seu coração, chackra cardíaco e entrando na boca do estômago no chackra do plexo solar.

13- imagine e sinta as quatro rodas de energia dourada, azul anil, azul celeste e rosa ao mesmo tempo.

14- imagine e sinta os círculos de energia desaparecendo lentamente.

Meditação

1- sentar numa posição confortável (pode ser posição de lótus ou numa cadeira com os braços repousando sobre as pernas)

2- desligar a atenção do corpo, com os olhos fechados e a língua no céu da boca para evitar salivação excessiva.

3- mentalizar que seu cabelo desaparece e uma galáxia branco azulada começa a surgir a um palmo de sua cabeça.

4- o núcleo da galáxia projeta uma luz azul que desce sobre sua cabeça.

5- essa luz azul atravessa todo seu corpo pela espinha e sai pelo seu cócix e pelos seus pés.

6- essa luz azul atravessa a terra e desce até o centro do planeta.

7- visualize que no centro do planeta existe um sol prateado e a luz azul o atinge.

8- imagine agora que uma luz prateada é projetada a partir do sol prateado e faz o caminho inverso da luz azul. Subindo em direção a nosso corpo.

9- visualize uma luz prateada entrando por seus pés e cócix e subindo por sua coluna até atingir o topo de sua cabeça e sair por ela.

10- imagine a luz prateada atingindo o núcleo da galáxia branco azulada.

11- imagine que a luz prateada é sai no topo da galáxia e é lançada em direção ao nosso sol e de lá ele percorre outras estrela até atingir o centro de nossa galáxia. A via lactea.

12- visualize que a luz prateada se transforma numa espécie de canudo e começa a sugar a energia dourada do centro da galáxia e dos soís por onde passou, e essa energia começa a fluir em direção a nosso corpo.

13- imagine que a luz dourada chega ao topo da galáxia branco azulada acima de nossa cabeça e é transformada para uma intensidade e potência que nossos corpos possam aguentar.

14- imagine que a galáxia branco azulada começa a emitir fagulhas douradas que caem sobre nossa cabeça, fazendo nosso corpo se iluminar com uma cor branco azulada.

15- sinta a luz branco azulada emitida pelo seu corpo se expandir em direção ao infinito enquanto você começa a entrar em fusão com o cosmo sentindo todo amor, justiça, poder e sabedoria de deus.

16- imagine que a energia dourada atravessa a galáxia branco azulada, entra pelo topo da sua cabeça e desce em direção ao centro da terra.

17- imagine que a energia dourada fecha um curto com o sol prateado e agora uma energia prateada sobe pelo seu corpo enquanto outra energia dourada desce por ele, te energizando e te fazendo se unir à essência.

18- fazer essa meditação inicialmente por dez minutos e aumentar o tempo conforme se sentir apto a realiza-la até um máximo de uma hora.

Observações: as visualizações e criações mentais devem ser feitas por um tempo de dois a três minutos até plasmarmos as formas no plano mental e astral. Com o tempo essas formas pensamento se tornam mais fáceis de se criar.

O Despertar do Cristo Interno

"O Despertar do Cristo interno", meta tão importante e tão maravilhosa ao ser alcançada. Quem dera todos nós saíssemos daqui, hoje, com o nosso Cristo interno já desperto. Mas é um começo, para aqueles que já estão trabalhando tal dádiva já há algum tempo, terão a oportunidade de sentir um pouco mais do contato. E para quem está iniciando ou quem nunca conheceu, vai ter a oportunidade de perceber, de ter contato com algo incomum, porque a idéia de Cristo que até agora nós sabíamos, geralmente, é associada a Jesus, um ser que veio à carne, veio ao mundo material já há algum tempo e que mudou toda a nossa História, principalmente a ocidental. Então, hoje, quero mostrar que o aspecto crístico não é apenas aquele trazido por Jesus, mas aquele que, nessa fase tão importante que o Planeta está vivendo, será marcado em cada um de nós que nos auto-aprimoramos nessa fase de transição planetária.

O despertar do Cristo interno é um meta que tem sido almejada por seres aqui na terra desde os primórdios das civilizações que surgiram e que desapareceram, ressurgiram. O Cristo é uma coisa pouco conhecida hoje, mal compreendida, mal interpretada. Vejam que Jesus, de forma bem direcionada, veio trazer a mensagem do que é o Cristo há, praticamente, dois mil anos. Outros seres, antes dele, também vieram até aqui dar a sua vivência - não apenas a sua mensagem, mas a sua vivência - a respeito da personificação do amor, da justiça, da sabedoria e do poder. Personificação essa que se manifesta como Cristo. O nível existencial, o nível consciencial da personificação do Cristo é irradiada de mundos mais sutis para o mundo físico. Nós temos no corpo humano diversas coisas que desconhecemos, porque, na escola, estudamos que bem aqui, no coração, nós temos um centro de força cardíaco. Esse centro de força é sede do nosso sentimento. Muitas pessoas desejam desenvolver o seu cardíaco, o seu amor. No entanto, não podemos esquecer que o centro de força cardíaco não é meramente uma porta de entrada de energias ou uma porta de saída de energias psíquicas. Para quem nunca estudou sobre os chakras, ao longo do nosso corpo, existem mais de dois mil pontos energéticos que concentram energia, absorvem energia, transmitem energia e circulam energia. Os hindus os chamam de chakras ou rodas. Nós, aqui do Ocidente, usamos muito o nome de centro de força, centro de energia.

Ao longo do corpo, temos mais de dois mil e escolhemos principalmente sete. Temos aqui, na base, na região sexual, o chakra chamado chakra base, de onde vem a energia vital que irriga de vitalidade todo o nosso corpo, o Kundalini. Depois, temos, na altura do intestino, do umbigo, o chakra umbilical. Esse chakra umbilical é responsável pela energização dos nossos órgãos do aparelho digestivo. Ele, associado a outro chakra ou centro de força do plexo solar, que fica no estômago. No

entanto, por enquanto, o chakra que vamos explorar não são esses. Visto que o nosso tema é Cristo Interior, vamos ver de onde é que se irradia tal força crística em nosso corpo: no coração, o chakra cardíaco, sede de todos os nossos sentimentos elevados. No chakra cardíaco se manifesta a vibração de quatro planos. O primeiro plano, a que estamos mais acostumados, é o plano físico, o nível da dimensão física. Essa dimensão física, ao gostarmos de alguém, de alguma coisa, ao desejarmos ter um ente querido preservado de qualquer dor, de qualquer sofrimento, ao desejarmos que tal pessoa seja feliz, pelo prazer ou pelo contentamento físico que tal pessoa ou bem ou objeto ou ser, seja vegetal, animal ou mineral, ao desejarmos o bem-estar de tais seres, estamos manifestando, se a fonte de tal bem-estar é o contentamento de ter o contato físico, estamos associados ao cardíaco físico, quer dizer, ao chakra cardíaco modulado na vibração do plano físico, este plano em que estamos vivendo.

Ainda não é o Cristo, ainda não é a manifestação de Cristo, quando o nosso amor manifesta-se apenas no nível físico, no nível material, no nível corporal. Quando começamos a ter certa afinidade, certo sentimento, independente do contato corporal, mas ainda há o desejo de troca, onde você ama uma pessoa e uma pessoa te ama e, aí, você se sente feliz e aumenta esse amor, nós estamos associados ao plano astral, ao chakra cardíaco sintonizado ao plano astral. O plano etéreo não vou mencionar muito, porque não é um plano de manifestação nossa, humana. Quando desencarnamos, perdemos esse corpo material vamos não para o plano etéreo, mas para o plano astral, o plano onde os espíritos constituem colônias, cidades, países, onde vivem após desencarnarem. Então, os sentimentos de amor, amor-afeto, está relacionado a esse plano, o plano astral. Ainda não é a manifestação de Cristo. O que eu quero colocar aqui é que, quando se fala a respeito de amor - muitas vezes, nós pensamos que o amor que um homem sente por uma mulher ou que a mãe sente por um filho - nem sempre esse amor é crístico. Jesus manifestou um amor crístico. Buda manifestou um amor crístico. O Krishna manifestou.

Vários santos da história de diversas religiões, e até santos que não tinham religião - religião dessas preestabelecidas - manifestaram um amor crístico. Mas era um amor que não tinha tais características físicas de: ter um bem que dá prazer, faz amar, esse não é crístico ainda. Ter um amor que tem afinidade, que tem uma troca de sentimento ainda não é crístico. O amor crístico tem uma natureza. A natureza dele é ser incondicional. O que quer dizer isso? Não há troca. Qualquer amor em que haja troca não é amor crístico. O amor crístico se dá sem absolutamente nada desejar receber. No entanto, quando falamos que ele é incondicional, estamos referindo ao fato de que ele não pede nada para se doar, não cobra nada, não deseja prêmio. Ele é incondicional nesse sentido, no entanto, tem algumas condições, mas não relacionadas a barganha, a troca. A condição do amor incondicional é, em primeiro lugar, justiça. Existem leis na vida que, mesmo que ninguém aqui, na Terra, obedeça isso não invalida as leis, isso não as torna injustas. Aliás, é o tema da próxima palestra, sobre as leis de ação e reação e a justiça suprema. Mas essas leis de justiça, quem quer manifestado em si o amor crístico precisará manifestá-las.

Então, enquanto estamos apegados a receber para poder doar ou a doar com o intuito de receber, nós estamos vivendo o amor ainda astral, quando se trata de afinidade. É como aquela história: quando uma pessoa chega perto de você e começa a te adular ou a te elogiar e, quando você menos vê, ela lhe pede alguma coisa, de forma sutil ou de forma declarada. Aquele amor que ela estava tentando demonstrar nada mais é do que um desejo de troca. Isso não é amor crístico. Quando uma mãe cuida de um filho com o desejo de ter o prazer de vê-lo crescendo, de vê-lo ser aquilo que ela acredita que ele deveria ser e que, quando o filho não reage na expectativa da mãe ou

do pai, começa a sentir raiva, contrariedade, é porque o amor que a mãe ou que o pai estava sentido não era crístico. Nós temos, saindo do Cardíaco, a vibração ou energia de ondas vibratórias do plano mental. Esse plano mental divide-se em quatro níveis. O primeiro nível é o crístico. O nível crístico do Cristo interno em Cristo Externo. Depois, o nível búdico, o nível da sabedoria. Aqui, embaixo, é o nível do amor. Vejam bem que, a partir do Cristo, precisa haver um equilíbrio entre quatro forças: amor, justiça, sabedoria, poder. Se não houver o equilíbrio dessas forças, não forma-se a manifestação do Cristo. Mais acima do nível mental, temos o nível da justiça e, depois, o nível do poder. O poder é o aspecto máximo. Por que ele é o aspecto máximo?

Porque para alguém mover o poder é preciso, antes de tudo, mover esse aspecto, que é o Cristo ou o amor dosado de justiça, dosado de sabedoria, dosado de poder. Sem amor não se tem sabedoria. Sem sabedoria não se tem justiça. E sem justiça não se tem poder. Muitas pessoas buscam o poder, seja o poder político, o poder religioso, o poder material, como o dinheiro, o poder da magia. Mas nenhum poder estará de fato completo ou será absoluto, pleno enquanto a pessoa não tiver três elementos precedendo o poder, os três elementos que formam a manifestação crística. Muitas pessoas alegam: "Não, mas Cristo é coisa do passado. Agora é da sabedoria, agora é de Buda, agora é a era mental." Só ficará para a era mental quem assimilar em si a era do sentimento. Quem não sabe amar não saberá compreender, não saberá entender as leis da vida, não terá sabedoria. Então, no plano mental, o nível crístico é o primeiro que precisamos buscar. Agora, esse nível do poder é um nível relacionado à criação dos mundos, os mundos da forma são criados nos planos mentais, astrais, etéricos e físicos. Quando Cristo se manifesta, ele faz um fenômeno incrível. Ele faz a agregação da vida, essas quatro forças.

A agregação de quatro forças faz uma manifestação crística. Do chakra cardíaco, projeta-se personificação de justiça. Do chakra cardíaco projeta-se personificação do amor, da sabedoria, do poder. São arquétipos, são seres psíquicos criados por nós. Tais seres se manifestam em nós como porta-vozes, porta-vozes do Cristo. Todo e qualquer lugar em que alguém manifeste o Cristo, essa pessoa terá esses quatro elementos. No entanto, é preciso lembrar-se de uma coisa: o Cristo é composto de quatro, mas, dessas quatro, a força predominante é o amor. Quer dizer, a manifestação crística é meiga, é doce, é serena, é terna, é cheia de compaixão. Esta é a manifestação de Cristo. Ela é aquela que sente a vida de tudo pulsando em si mesmo. No entanto, quando a dor de ver a dor do próximo começa a crescer, uma força precisa interceder para que a manifestação crística não se auto-destrua pela dor daqueles que sofrem. Essa força que intercede para proteção chama-se justiça, compreensão da justiça suprema. Um ser que ama extremamente a tudo que vive, quando vê algum ser vivo sofrendo, sentindo a dor, a agonia, a desespero, a miséria, só consegue permanecer em paz, em equilíbrio, ao invés de desenvolver uma dor aguda, desenvolvendo uma compaixão serena, uma compaixão compreendida vinda da compreensão da justiça, sabendo que nenhum ser sofre em vão, sabendo que existem leis que impulsionam a cada ser vivo, que está acertando, que está errando, a evoluir. E essas leis tanto podem proporcionar sofrimento como felicidade.

Então, o Cristo compreende isso. Por isso ele consegue suportar a dor de qualquer ser em si mesmo, sem entrar em desespero. Jesus teve esse dom. Um ser que conseguiu suportar a dor de muitos e não fugir, escondendo-se, e, sim, enfrentar e ajudar. Porque para quem começa a sentir o amor, ver alguém sofrendo dói, dói no coração. É uma dor profunda, que vai lá no âmago do ser e gera uma vergonha, uma vergonha de ver o sofrimento alheio e não fazer nada, porque a pessoa tem medo, não sabe como. Então, é um passo difícil da nossa evolução, que a justiça, ao dosarmos ali, junto com esse amor incondicional, começa a formar o Cristo. Ainda não está formado. Só justiça e

amor ainda não formam o Cristo. É preciso ter a sabedoria para discernir. Quem começa a desenvolver o Cristo e não o dosa, ele deixa de ser Cristo e pode entrar em desequilíbrio. O Cristo verdadeiro é o equilíbrio. Então, Jesus, como um exemplo terrestre de ser que manifestou em si a personificação crística - ele conseguiu juntar, de forma incrivelmente harmônica, as quatro forças: amor, justiça, sabedoria e poder -, foi esquecido ou mal interpretado por diversas religiões, que, ao se constituírem, acabaram cultuando bem mais a si mesmas do que ao Cristo ou, então, cultuaram tanto Jesus que esqueceram a personificação de Cristo, coisa que Jesus tinha a intenção de que nunca fosse esquecida. Esse ser que muitos conheceram como Jesus hoje em dia não adota mais esse nome, a não ser para aqueles que o conhecem com tal nome. Ele continua existindo, continua governando o planeta Terra. Enquanto aqui estiver na era do amor, na era do Cristo, ele continuará governando o planeta. Ele irradia o seu amor para todos os seres.

É um amor pleno de sentimentos, pleno de justiça, de sabedoria e de poder para atuar para que as leis da vida sejam cumpridas. Qual foi a missão de Jesus aqui na Terra? Está sendo. Não foi com esse sentido de coisa do passado. Aqui está um ser humano. Um ser humano que tem no coração um microcosmo, um universo inteiro, com seres vivos manifestando-se. Aqui, desse microcosmo, no interior do coração do ser, projeta-se uma fagulha fina de energia. Essa fagulha vai para a sua essência, sua Monada, espírito ou aquilo que nós, espiritualistas, muitas vezes chamamos de eu superior, eu interno. Hoje, vamos ver qual é a diferença, se Cristo e eu superior são a mesma coisa. Não são a mesma coisa. Então, aqui temos o eu superior. Depois, temos aqui o Cristo cósmico manifestado para a pessoa. Esse Cristo cósmico recebe energia do Cristo planetário. Quer dizer, esse Cristo que chamamos de cósmico não é cósmico. Ele é o Cristo do planeta Terra, que irradia-se sobre a cabeça daquele que é um iluminado. Irradia-se sobre o topo da cabeça.

Todo iluminado crístico, a partir do nível crístico, se tivermos clarividência ou depois que desencarnamos e vamos para uma dimensão astral mais sutil, podemos facilmente ver sobre a cabeça de tais seres uma galáxia flutuando acima da cabeça, um disco galático projetando um raio vertical, um raio luminoso vertical que desce sobre a cabeça e em volta de todo o corpo do ser iluminado. Esse ser, esteja ele encarnado ou não, esta manifestação crística existe visualmente nos mundos da forma, seja ele astral, etéreo, mental. No físico, raros são os casos, mas também pode se manifestar tal luz sobre um ser no físico, dependendo do grau de iluminação e de materialização das energias vibracionais. Esta galáxia que se manifesta sobre o topo da cabeça do ser irradia energia crística para o eu superior da pessoa. Mas, na verdade, o eu superior só começa a fazer a ponte de contato com a pessoa e da pessoa para o eu superior depois que despertamos em nós mesmos o Cristo interno, que desabrocha como uma rosa linda, que começa a girar como uma galáxia bem no coração. Ao desabrochamos o Cristo interno, nós fazemos uma ponte com um sol interno, a nossa essência, despida de qualquer cor, seja ele astral, seja elemental.

A nossa essência faz a realimentação de energia crística. E essa energia crística vem de fora, do macrocosmo, do mundo exterior. A Terra é o nosso grande Cristo. Jesus também absorvia energia da Terra, energia crística. Ele não usou apenas o Cristo interno dele em sua missão. E não usa até hoje. Veja um ser crístico, agora, como se fosse uma antena. Uma antena que recebe amor de Deus. Quando falo Deus, não estou falando Deus, aquele senhor de idade, sentado na nuvem, assistindo a gente aqui e determinando: "Você sofre. Você não sofre. Você, agora, vai se dar bem. Você, agora, vai se dar mal, mesmo que não mereça." Quando falo Deus, estou falando da essência da vida que nos alimenta a todos. É de onde a vida provém, em mim, em você, em tudo. Esse que é o Deus de que falo. É quando todos esses sóis aqui se unem uns aos outros e formam um único sol. É a este

Deus que me refiro. A essência que existe aqui e existe além daqui. O criador absoluto, transcendental. Ele está ao alcance de qualquer pessoa. Mas uma pessoa só vai alcançá-lo quando alcançar o seu próprio Cristo interno no seu coração, quando desenvolver amor, justiça, sabedoria e poder dentro de si mesma. Aí, sim, vai poder entrar em contato com o seu próprio eu interior e o seu eu interior vai gerar uma onda vibratória em volta do próprio corpo do ser, que fará ele entrar em sintonia com o Cristo do macrocosmo.

E, como no macrocosmo existe uma hierarquia, esse Cristo precisa ser numa voltagem vibratória. Vamos, agora, nos imaginar como um aparelho. Imagine o seguinte: o chakra cardíaco, onde a manifestação crística irá ocorrer. Digamos que esse chakra cardíaco seja de 12 volts, a voltagem vibratória daquele centro de força. É um centro de força psíquico que fica, energeticamente, no nosso coração. Os médicos não vão conseguir achar esse centro de força com ressonância magnética, com esses aparelhos que pegam apenas um grupo etéreo físico. Só vão conseguir encontrar o centro de força quando analisarem a aura astral do ser ou o etérico astral. Aí, vai se poder encontrar o centro de força. Enquanto não tiver equipamento para tal, não vai conseguir. Mas, em breve, vai ter. Quando recebemos energia crística de nós mesmos, é uma energia de 12 volts. Mas digamos que nós queiramos ser energizados por uma força mais harmônica, mais plena dos quatro elementos crísticos e que queiramos receber a energia crística do macrocosmo e esse macrocosmo vai se manifestar em nós através da energia crística do planeta Terra.

Quer dizer, o Cristo interno do planeta Terra, para nós, é o Cristo que vem da essência, do conjunto de microcosmo e macrocosmo. E nós recebemos a energia da Terra. A energia da Terra vem até nós e nós a recebemos. No entanto, faça de conta que, numa pessoa comum, seja apenas um volt crístico que tenha. Não vai conseguir. Precisa, digamos, no mínimo, de 12 volts vibratórios para conseguir receber a energia crística da Terra. Você não vai conseguir receber de outro planeta mais evoluído do que a Terra e nem do Sol, porque a Terra recebe do Sol. O Sol irradia energia crística para a Terra e ela decodifica tal energia para os seres encarnados. Agora, você acha que todos nós, que estamos desenvolvendo ou buscando desenvolver o nosso Cristo interno, recebemos energia direto da Terra? Não. Não recebemos. Por que não? Um dado simbólico, um número simbólico: precisaríamos ter 12 volts. Nós só temos 1, 2... Então, é preciso que outros seres façam tal trabalho. Desçam na matéria, reencarnando vindos de mundos muito mais sutis, e funcionem como verdadeiros transformadores de voltagens vivos. É o que Jesus faz até hoje. O que ele fazia no passado e faz até hoje. Ele capta energia do Cristo planetário para o eu superior dele, recebe do eu superior, do ego. O ego a que me refiro é a manifestação do corpo visível.

Não é no sentido de coisas negativas, de eu inferior. Estou falando no sentido de um corpo visível. A essência de Deus não tem como ser vista fisicamente. Toda vez que um ser vê um corpo físico vai estar vendo apenas parte da manifestação de Deus e não em sua plenitude. Jesus recebia do cosmo, dos outros planetas que irradiavam junto com a Terra, que recebiam do Sol, que recebiam do centro da Galáxia, da Via Láctea. Aqui não é a Via Láctea. Aqui é a manifestação do Cristo da Terra. É porque o Cristo, um dos simbolismos dele em reinos acima do humano é uma galáxia, se manifestar como galáxia ou constelação. Quando em meio físico, se manifesta por símbolos mais humanos. Nesse caso, a pomba representava o Cristo também. Quando Jesus foi batizado por João Batista, a pomba que desceu foi a manifestação simbólica do Cristo. Já estão começando a perceber que Cristo e Jesus são coisas diferentes. Jesus é um ser como nós. No entanto, ele não tem só 1 volt ou meio volt. Ele tem 12 volts de vibração crística. (Esse número é simbólico. Não podemos esquecer disso. Não é esse número. É apenas para a gente compreender o processo vibratório de Cristo). Jesus

tinha essa força de 12 volts, recebeu a energia direta da Terra e redirecionou para os seres humanos. Quer dizer que todo ser humano, naquela época, recebeu diretamente a força crística, transformada de milhares ou milhões de volts para a voltagem da pessoa. Isso não é maravilhoso? Nós não podíamos ir até a fonte, porque a gente não tinha condições. Mas um ser foi na fonte, buscou aquilo que nós necessitávamos e nos doou, sem nada, absolutamente nada querendo, porque o Cristo se doa. Ele não faz barganhas. Ele se doa completamente, com justiça, sabedoria e com o poder. Jesus até hoje irradia a força crística para todo ser. Ele, como um avatar que é. Muita gente pergunta: "Jesus está encarnado atualmente?" Para quem já conseguiu ter algum contato com um avatar não costuma fazer muito essa pergunta. Por quê? Porque um avatar consegue materializar corpo em que plano ele quiser - físico, etéreo, astral. Então, ele pode estar encarnado na hora em que ele quiser e desencarnar na hora em que ele quiser. Aí, você fala: "Mas, então, por que crucificaram Jesus?" Mas nessa problemática aí existe uma coisa muito complexa que não vou nem falar. A questão não é Jesus. A questão aqui é o Cristo.

Ele apenas está sendo citado porque foi e é um grande representante da manifestação crística. Ele transmite o Cristo para todos aqui da Terra e fora da Terra. Quem desejar desenvolver o seu Cristo interno terá o apoio dele. Se desejar desenvolver predominantemente a sabedoria, vai precisar ter um grau crístico x para poder trabalhar mais a sabedoria ou a justiça ou o poder. O primeiro nível é o de Cristo, que já é um nível que a maioria dos habitantes da Terra sequer desenvolveu em si uma pequena fagulha. Mas o despertar desse Cristo interno nós podemos fazê-lo. É certo que não estamos com Jesus fisicamente aqui entre nós, mas o caminho já foi dado. A cada instante em que procurarmos não pensar só em nós mesmos e começar a pensar naqueles que vivem, todos que vivem, a partir do momento em que a pessoa começa a se perguntar "será que a minha maneira de ser está atrapalhando alguém, está fazendo alguém sofrer?", "ah, se está, quero me educar", já é Cristo se manifestando na pessoa.

Não pense que você vai desenvolver o Cristo só quando Jesus chegar e impuser a mão dele em cima de você e falar: "O Cristo, agora, é um contigo, como um comigo". Se você não estiver preparado, não vai sentir absolutamente nada, vai continuar sendo a mesma pessoa, sem nenhuma diferença. Portanto, mesmo Jesus, mesmo Buda, mesmo Krishna, mesmo os arcanjos e anjos e serafins e querubins e mestres ascensionados, mesmo que fizessem uma grande roda em volta de você e irradiassem Cristo, se o seu Cristo interno não estiver desejando despertar, eles não conseguiriam acordar esse menino dorminhoco, porque só a essência manifestada em nós consegue fazer isso. Só a nossa própria essência. Gente, a Terra está precisando de Cristo em nós, porque aquele que não assumir Cristo em si, independente de religião. Não estou combatendo nenhuma religião, nem incentivando alguma religião. Cristo independe disso.

Cristo é amor. Cada vez que você deseja que todo mundo seja feliz, que todo mundo compreenda e conheça e respeite as leis da vida, não por temor mas por compreensão, você está sendo uma manifestação de Cristo. É quando você acorda pela manhã e pensa "o que vou fazer de bom hoje pela vida, não só por mim?" Aquele ser que só pensa em si mesmo está muito longe do Cristo. E não teremos como fazer contato com o nosso próprio eu superior sem desenvolver o Cristo interno. É impossível. Muitas pessoas clamam por Deus e outras dizem que ele não existe, que é mera ficção daqueles que sofrem. Mas Deus existe e está dentro de nós. Ele está fora de nós. Ele está além de nós. Mas, para a gente sentir e ter esse contato maravilhoso com ele é preciso que a gente desenvolva essas quatro forças dentro de nós. E, depois, poderemos receber essas forças do cosmo. O cosmo, o macrocosmo, o mundo exterior estará sempre nos irradiando mais força crística. Para ter

idéia do que é a força crística: é a força que faz os átomos se agregarem. Isso que chamamos de gravidade, na verdade, é Cristo. É. Isso é Cristo, é amor. Como a Terra sabe que não temos condições de viver sem ela ainda, o amor dela nos atrai. E nós sabemos que não temos condição de viver sem ela - quando falo "nós", são nossas partículas, nossos átomos, nossa moléculas - ela nos atrai, como nós nos atraímos por ela. Acho que alguém aqui já deve ter ouvido falar em levitação. Todo santo que está em êxtase crístico pode levitar. Na História, registrou-se diversos santos que levitavam. Francisco de Assis é um exemplo de santos que levitavam.

Francisco de Assis, na vida como Francisco de Assis, teve uma dádiva: a dádiva de incorporar por um tempo considerável o Cristo. Nós podemos irradiar o Cristo. Agora, incorporar Cristo só quando um ser se renuncia, renuncia o próprio ego, renuncia seu nome, renuncia sua roupa carnal, seu corpo, renuncia seus interesses pessoais, seus apegos afetivos, renuncia sua mãe, seu pai, seus irmãos, seus amigos, renuncia a tudo por amor crístico. Ao renunciar a tudo, o amor da pessoa é tamanho que a terra observa que ele já sabe se cuidar. E ele deixa o apego morrer. E, aí, a gravidade não tem mais poder sobre ele, porque ele já tem a sua própria gravidade. Quer dizer, há aí uma neutralidade de forças. A força magnética do corpo da pessoa se transforma em uma com a força magnética da Terra. Não há mais atração. Começa a haver até uma certa repulsão, não por ódio mas por estar similar, um magnetismo similar, e a pessoa levita. No caso de São Francisco de Assis, ele começou despertando o Cristo interno, fazendo coisas amorosas, justas, sabias, usando o poder que tinha para o bem. Depois, com o passar do tempo, ele foi dando conta de incorporar o Cristo. Eu gostaria que ficassem distintos esses três elementos.

Primeiro, desenvolvemos o nosso Cristo interno. Depois, podemos estar com o Cristo em desenvolvimento, mas nem sempre ele está incorporado em nós, que dizer, se manifestando em nós. Ele pode ficar assim: o Cristo nos influencia e a gente faz por ele. Quando a gente desejar deixar que ele faça através de nós, aí, a gente o incorpora. É diferente de apenas desenvolvê-lo e irradiá-lo. Você é ele. Você não é um intermediário dele. Então, isso precisa ficar bem claro. A diferença entre você ser um intermediário. Digamos, o Cristo vê uma pessoa sofrendo e dá aquela irradiação de amor para você e você vai lá e ajuda aquela pessoa que sofre por amor. Você ainda não está incorporado pelo Cristo. Você está sendo conduzido pelo Cristo, orientado. Agora, quando você se entrega plenamente ao Cristo, não tem mais nenhum interesse pessoal, aí, ele incorpora em você. Quando ele incorpora em você, você entra em perfeita sintonia com o Cristo cósmico e entra em êxtase crístico, que chamamos também de Samadhi, estado de beatitude espiritual. Nesse estado maravilhoso, um ser pode dizer como Jesus: "Não sou mais eu quem vivo e, sim, o Pai que vive em mim ou Deus que vivem em mim." Porque não era mais ele, o ego dele, o Jesus transitório. Ali era o Cristo. Era a força do amor, da justiça, da sabedoria e do poder cósmico. É a força que faz os átomos se agregarem. É a força que faz a Terra ter gravidade, que faz a Terra se movimentar em torno do Sol, que faz o Sol brilhar, que faz a Galáxia girar, que cria os mundos e que dilui os mundos. Não existe força superior à do Cristo. Portanto, nós podemos despertar em nós. E, depois, poderemos até chegar ao nível de Jesus, de sermos até confundido com o Cristo, Jesus Cristo, Jesus, aquele que assimilou em si o Cristo. E, aí, amadurecer ao nível búdico, que é onde o amor já amadureceu totalmente e vai buscar um contato mais profundo com a essência através da compreensão da vida.

Depois da compreensão, vem a execução da vida. Aí, se precisa do nível da justiça. E, nessa execução, também se precisará do nível do poder. O amor começa aqui, na Terra também. Aqui, na Terra, quando você começa a ter um amigo, você deseja que ele esteja sempre bem. Mas, aí, você começa a atritar com ele por causa dos seus pontos de vista, a dizer "Ah, é muito meu querido, mas

isso aqui eu não gosto, tem esse defeito" e atrita. Depois, você vai ser mãe ou vai ser pai ou vai ser filho ou vai ser irmão e, aí, vai começando a desenvolver o amor. Inicialmente, o amor não vem com o Cristo. Mas você precisa do elemento amor. Então, você ama, mas ainda sofre. Desenvolver o Cristo não é fácil. É algo que leva a algumas desistências. Mas estamos tendo a última oportunidade, antes da transição planetária. Então, não podemos perdê-la. Qual é a oportunidade? A oportunidade é a de se levantar e escolher entre o que você quer. Você quer viver sendo sempre dominado pela ilusão, pelo egoísmo, de pensar só em você, só no seu corpo, só na suas tentações prazerosas?

Ou você quer viver com padrões, onde busque aquilo que não tem como lhe ser tirado? Jesus veio trazer aqui para a Terra a mostra do que é o Cristo. Antes dele, já estavam escritas coisas sobre o Cristo. Já tinha o Bhagavad-Gita, por exemplo. Já tinha o evangelho de Buda. Já tinha diversas coisas que poderiam conduzir a humanidade rumo ao Cristo. Mas coisas escritas, papel, letras, nada de exemplo, teoria. A humanidade precisava de prática, alguém que mostrasse: "Olhem, é assim que se faz". Uma teoria, quando uma pessoa isenta de Cristo pega, faz a teoria se enquadrar dentro das suas conveniências. Quer dizer; "Não. O amor é assim, porque assim é bom para o meu ego, é bom para o meu prazer. Simplesmente por isso é que o amor tem que ser dessa forma.

O Cristo..." Cristo, nada. Aquilo ali é o ego da pessoa querendo que o poder dela aumente. É o que as diversas religiões fizeram no passado e que, hoje, não aprenderam a lição, mesmo Jesus vindo e mostrando: "Olha, gente, essa coisa de ficar lutando por poder, não. Vamos nos amar. Vamos dar o exemplo. Vamos procurar compreender as leis e vivê-las. As leis de amor, as leis de justiça, as leis de sabedoria. Usar o poder com esses três elementos." Então, quer desenvolver, despertar o seu Cristo interno? A primeira coisa: não pense só em você. Se pensar só em você, nada de Cristo. Depois: por que estamos aqui? Busque perguntas, que não são tão superficiais: o que vou comer amanhã? Onde vou morar amanhã? Apenas. E o meu salário? Como é esse plano econômico, essa bolsa, a estabilidade econômica? Será que vou ter o mesmo nível de vida daqui a um mês, com o feijão dobrando o preço? Ficar só pensando nessas coisas não se desenvolve o Cristo. Jesus teve que vir e nascer com um corpo semelhante ao nosso para provar que, mesmo tendo que comer, tendo que trabalhar, tendo que fazer tudo que o corpo exige que façamos, é possível desenvolver a força crística em nós. Uma pessoa que tem em si manifestada a força crística é estável. Não existe essa coisa de preocupações exageradas.

Não existem perturbações, ansiedades, sofrimentos, dificuldades intransponíveis. Não existe isso. Materialmente, a gente está vivendo uma fase extremamente instável. As expectativas de vida estão diminuindo demais. As pessoas não têm aspirações, porque a aspiração é só coisa material e o lado material está em declínio. Então, precisamos almejar algo mais amplo. E esse algo mais amplo é auto-realização. Você já se perguntou: Deus de fato existe? Eu, quando era criança, sabia que Deus existia, mas não acreditava que era aquela pessoa que a religião predominante dizia que era e que ele só está dentro de um templo, que ele não estava em todos os lugares. Muitas vezes, eu até, quando ia fazer uma "arte", pensava: "ih, Deus está vendo. Mesmo eu estando aqui, encoberto, sei que Deus está vendo." Até que, depois de algum tempo, falei: "Gente, se Deus existe, onde ele está?" E sai numa busca determinada para achar Deus.

Falei: "Onde ele estiver eu acho. Se ele está na morte, quando morrer, vou descobrir onde ele está. Eu vou achar e vou falar com ele." Porque eu não queria viver sozinho. Você pode estar junto com a pessoa que você ama, com o seu pai, com a sua mãe, com o seu marido, com a sua esposa, com seus irmãos, mas tem determinadas coisas que eles não têm como compartilhar com você. São

coisas tão íntimas que não têm como ser transmitidas ou recebidas por alguém. E essas coisas eu queria transmitir para alguém e queria receber de alguém. Sabia que esse único ser era Deus. E eu vivia perguntando: "Deus, por que eu existo? Quando eu surgiu? Quando você surgiu? Se você me criou, quem criou você? E quem criou quem te criou?" Isso, quando eu era criança. Meus pais, coitadinhos, sofriam, porque: "Quem criou Deus? Por que alguém criou Deus? Por que ele nos criou?" Então, ficava a maior coisa. Até que tive um contato com Deus, um contato pessoal.

Eu, que nunca ia à igreja, não gostava daquele "senta, levanta", apesar de não ter nada contra a religião. Mas, quando a gente é criança, a gente também não gosta de ficar sentando e levantado toda hora e abraçando gente que a gente nunca viu - não é? -, abraçando uma pessoa que pode te assaltar no final da missa. Então, achava aquilo muito estranho. Mas fugia. Nos domingos, arrumava sempre alguma coisa para não ter que encarar. Era chamado de ateu - eu me considerava "à toa", não ateu - porque não queria saber de nada. Mas eu queria saber de Deus, mas ninguém tinha como me apresentar a ele. Chegava no padre: "Me apresenta Deus." "Ah, Deus está ali..." Era coisa muito intelectual e eu não gostava. Chegava num espírita: "Onde está Deus?" "Deus é amor". "Sim, mas eu não amo ainda." Chegava num budista: "Ah, Deus, você vai compreender quando alcançar o Nirvana e estiver num estado de perfeição e de equilíbrio." Mas e a motivação para alcançar o estado? Aí é que está. Eles falavam assim: "Olhe, respeita as leis, desenvolve o eu superior." Mas e a motivação? Aqui, na vida, querendo ou não, a gente só funciona com motivação. Se você não tem algo que tenha interesse em ir adiante, você não vai adiante. Fica empacado ali, igual a uma mula. Só naquilo que está mais conveniente. E, aí, felizmente, ao invés de eu conseguir ir até Deus, ele veio até mim. E, numa voz sem som, pela primeira vez ele falou comigo:

"Eu sempre estive com você, falando com você, transmitindo a vida para você. Mas você nunca me ouvia. Agora que você me ouve e me atende, vou guiar seus passos, até que, um dia, sejamos um." Eu estou sonhando com esse dia em que sejamos um. Por enquanto, eu só fico ouvindo. A menor parte, eu cumpro. A maior, ainda não consigo, porque é coisa demais. Deus, a essência do eu superior - aqui, o Sol, que representa acima de nós, mas também pode ficar em nós - tem, não diria uma rigidez, mas ele cumpre as leis absolutamente e fica irradiando a consciência das leis da vida para nós. A partir desse contato, eu ia trabalhar. No trabalho, eu prestava serviços. A pessoa que me contratava para um serviço eu observava: "Ah, eu posso cobrar tanto, porque a pessoa parece que pode pagar. Então, vou cobrar mais." Aí, o eu superior dizia: "Não está sendo justo com a pessoa. Você tem que cobrar só aquilo que é justo." "Ah, não. Mas olha, ele parece que pode pagar..." "Não. A questão não é se ela pode pagar ou não.

A questão é que o justo não é flexível. Então, seja justo." "Ah, não. Eu vou perder ou sou justo?" Isso, quem já estava falando era a justiça, acompanhada do amor. Aí, eu: "Ah, então, está bom. Então, vou ser justo." De início, assim, meio... Mas, depois, eu me sentia bem com aquilo. E, quando não era justo, eu me sentia mal com aquilo, porque eu sabia que quanto mais justo eu procurava ser nas minhas ações, mais eu estava de acordo com aquilo que a essência me falava, a essência amorosa. Depois, quando eu ia me relacionar afetivamente. Para quem mesmo já é adulto ou adolescente, que está iniciando o lado afetivo, uma coisa: uma pessoa se aproxima, gostando de você ou te amando, apaixonada, e você não sente muita coisa pela pessoa. Mas você está sozinho, não tem nada melhor para fazer. Aí, você deixa a coisa acontecer.

Só que você está brincando com o sentimento daquela pessoa. Nem sempre você está deixando bem claro para ela o seu sentimento ou aquilo que você não sente. Outras vezes, você

deixa, mas a pessoa "não, tudo bem", aceita. Mas você vai fazer sofrer com isso. Você pode não sofrer, mas ela vai. E não tem amor nisso. Amor justo, não tem. E, aí: "Poxa, e agora? Nem namorar eu posso mais?" Eu fique, digamos, meio contrariado com o meu Cristo interno, quando ele começou a desabrochar em mim. "Poxa, agora, pronto. O que vou fazer?" Aí, ele foi me educando, me educando em diversas coisas. E eu falei com ele: "Poxa, agora, não tenho mais nada para fazer. Se eu for assistir televisão, você diz que esse programa não é bom para mim, porque só está incentivando o lado inferior, o lado de desrespeito às leis da vida, a violência, a agressividade, tudo que é ruim. Então, a que vou assistir, não tem nada de bom na TV? Então, não é fácil você desenvolver o Cristo interno, despertá-lo em você, porque quer dizer o seguinte: você vai ter que abrir mão de coisas. Mas eu só consegui fazer isso também quando comecei a perguntar por outras coisas.

Começou a me mostrar coisas maravilhosas. Mostrar as sensações de existir com maior plenitude, de viver com maior plenitude. Outra coisa: um belo dia, eu acordei, depois de ter feito vários meses de trabalho, muito disciplinado, 24 horas por dia, cada minuto de auto-vigilância e auto-educação, numa bela manhã, quando acordei, que tentei abrir os olhos: um clarão. Um clarão, assim, que falei: "Mas, gente, o que está acontecendo?" Aquele clarão. Quando eu percebi, meu Cristo interno incorporou em mim. E quando ele incorporou em mim, tive um contato com uma essência. Maravilhoso! Eu me senti um com Deus, um com a essência. Não sei quanto tempo, exatamente, durou isso. Entrei num êxtase. Quando sai do êxtase, parecia que eu estava dopado. Então, estava assim... Eu estava aqui, mas não estava aqui. E numa paz. Eu não via as pessoas simplesmente como pessoas. Eu as via como pedaços de mim, como extensões de mim. Eu falei: "Gente, mas aquela pessoa sou eu. Eu sou aquela pessoa." Eu nunca sonhei que isso era possível. Não pode eu ser vocês e vocês serem eu. Isso é inconcebível para nós. Mas, quando você sente o seu Cristo interno, em determinados momentos, você não consegue ver ninguém como sendo alguém estranho, como sendo o outro, a outra pessoa. Você vê como sendo você.

Aí, nossa, não precisa nem falar que não tinha ninguém que me tirasse do sério. Um dia, um marginal foi me assaltar. Eu fique, assim, tão... que ele ficou até pensando: "Mas esse sujeito está é bêbado, só pode." Eu morava num lugar muito hostil. E, aí, ele veio, mas perdeu a motivação e foi embora. Mas ele podia me assaltar, que eu não estava nem aí, ficava peladão na rua, sem nenhum problema. Por quê isso? Porque a gente fica... Naturalmente, não estou mais nesse estado. Esse estado é um estado transcendental que não consegui sustentar por muito tempo. Olha, haja disciplina. Eu ainda não tenho esse grau de disciplina. Mas eu já pude experimentar essa substância que é o Cristo. E digo uma coisa: é maravilhoso. Maravilhoso sentirmos a vida fluindo através de cada poro de nosso corpo e entrando em nós pelo ar, pela luz, pela irradiação. Gente, eu falei: "Meu Deus, eu sempre me senti sozinho. Não consigo mais viver sem você." Isso, eu conversando com Deus. "Não. Não se afaste de mim, não. Senão, não dou conta."

Porque em todos os momentos tristes ele era quem me alegrava. Em todos os momentos em que parecia que não tinha saída, ele era quem me fazia renascer das cinzas. Não pensem que a vida de alguém aqui, na Terra, é fácil, porque não é. Desde a criança até o idoso, a vida de todo mundo aqui tem dificuldades, tem obstáculos que, muitas vezes, parece que não conseguimos transpor. E o Cristo é a força que nós faz vencer qualquer coisa. Você pode ser humilhado, você pode ser traído, você pode ser desrespeitado, agredido, violado, mas o Cristo te dará um amor que você não verá, em nada, ódio. Você verá mas não sentirá. Aí é que está a grande questão. Uma pessoa pode te agredir. Se você estiver com Cristo, você não vai sentir a agressão dela. É como se você não visse a raiva que ela está sentindo, o ódio que ela está sentindo. Você não sente aquilo. Aquilo não consegue te

alcançar. A sua vibração é outra. Mas isso começa nas pequenas coisas. Seja tolerante, seja compreensivo, seja paciente. Busque a essência da vida dentro dos corpos transitórios. Seja imparcial sempre, não tome partido, seja justo, deseje o bem de todo mundo. O erro é um erro, seja para o seu filho, para a sua mãe, continua sendo um erro. A injustiça, mesmo que seja seu ente mais querido, continua sendo injustiça, não passa a ser certo.

Assuma isso como uma atitude de vida e o Cristo se desenvolverá em você. Você sentirá um amor de tamanha força fluindo de dentro de você que não terá a nenhuma força capaz de te derrubar, a não ser a falta de Cristo. Cristo é humildade. Toda vez que uma pessoa se sente mais do que outra, ela se afasta da percepção do amor e da justiça. Não se sinta mais do que ninguém e não se ponha em situação acima de qualquer pessoa. Mesmo que você comece a desenvolver a sua pequena fagulha crística, não se sinta mais privilegiada da vida do que aquele que nem uma fagulha tenha e nem se sinta inferior àquele que já é um sol crístico.

Todos nós temos nosso Cristo adormecido. Ele não é algo que você vai criar. É algo que você vai despertar. Você não vai fazer ele existir. Ele já existe. Você é que não o aceitou. Precisa aceitá-lo. A partir do momento em que você começa a ouvi-lo e a atendê-lo. Quando a gente agride alguma lei da vida, muitas vezes tem uma pequena voz, quando a pessoa já não amarrou a boca de Cristo e ele não fala mais. Mas enquanto a boca ainda tem como falar, mesmo apertada, por uma beirada, assim: "Olha, isso aí está errado, viu?" Aí, a gente: "Cala a boca, cala a boca." "Não, mas está errado." "Cala a boca." É. Aí, a gente manda calar a boca e ele vai calando e chega a um ponto em que ele não fala mais. E a gente só escuta: "Não está certo." Mesmo estando errado, pensa que está certo. Não tem mais a chamada consciência. Consciência crística. Portanto, seja imparcial, procurar não se colocar acima de ninguém, absolutamente. Não apontar os defeitos de ninguém, não depreciar ninguém, não satirizar ninguém, não ironizar ninguém. Procurar ajudar na evolução da vida. Procurar compreender o seu papel diante da vida. Não o seu papel transitório apenas, mas o seu papel imortal. E mãos à obra. Procurar viver fazendo o bem. É um profissional? Trabalhe com justiça. Não fique lá enrolando o tempo, para ganhar um salário no final do mês sem ter feito aquilo a que se propôs, a que se comprometeu a fazer. Se é um empresário, não veja os seus funcionários como meros seres que estão ali para te servir e que você vai extrair o máximo deles, sendo injusto.

Não. Seja justo com eles. No entanto, justo não no sentido de ser mole, de deixar eles serem injustos com você, mas ser justo ao ponto de não explorá-los e não deixar ser explorado por eles Familiarmente. Trate com decência, com respeito todos os seres da sua família, porque o familiar é aquele que está sempre com você. Ele conhece seus defeitos e você conhece os dele. Qualquer coisinha, aquele olhar agressivo. Então, evitar essa gana, essa agonia de não aceitar. Vamos, agora, fazer uma rápida meditação, antes das perguntas, para estimularmos o nosso chakra cardíaco. Quem não quiser fazer, não precisa, mas quem quiser, pode fazer.

Vou pedir para fazermos três mantras Om, para melhorarmos a nossa vibração. Depois, vamos fazer uma visualização. Para quem nunca fez um Om, vou fazer rapidamente. Não vá fazer como em outras vezes, em três etapas. Faça naturalmente, sem visualizar três etapas, mas com uma mão sobre o coração, para você sentir o seu coração batendo e a sua respiração, enquanto você faz. Vou fazer um e, depois, faremos três, juntos. * * * Agora, visualizemos que entre os nossos braços forma-se uma rosa, como se uma grande rosa fosse abraçada por nós, uma rosa orvalhada, cor de rosa, com seu aroma agradável. Nós abraçamos. Agora, visualize que essa rosa cresce e que nós ficamos sentados em uma de suas pétalas. E, agora, imaginem uma pessoa que você ama muito, alguém que você ama

muito, sentado ao seu lado, seja um filho, uma mãe, um irmão, um pai, marido, esposa, amigo, amiga. Visualize alguém que você ama muito, sentado ao seu lado, na próxima pétala. E você abraça essa pessoa com carinho, com ternura, evitando qualquer sentimento sensual, buscando um sentimento fraterno, o amor fraterno que há em relação a essa pessoa. Agora, visualizem mais alguém, uma outra pessoa que você ama muito, do seu outro lado. E você estende um braço também para essa pessoa e abraça as duas pessoas ternamente, com carinho, com amor.

Sinta o seu coração pulsando, o ar entrando em seus pulmões e respire o sentimento de amor que há entre você e as pessoas queridas, a ternura, o bem-estar. Agora, imagine que em cada pétala dessa rosa vai surgir um ente querido seu. Lembre-se das pessoas que você ama. Agora, sinta e pense nessas pessoas e sinta o amor que você tem por elas. Todos os seus amigos, amigas, todos os entes queridos, familiares. Agora, imagine que essa rosa vai ficando pequena e vai ficando cada vez menor, na altura do seu coração, como se ela brotasse do seu coração. No entanto, como se ela fosse, agora, de luz. Luz que irradia para fora do seu corpo. Agora, imagine que cada ser humano é aquela pessoa que você ama, é a junção do amor de todos os entes que você quer bem. Imagine que qualquer pessoa que você veja, que você tenha contato é aquela pessoa que você tanto ama. No entanto, imagine também que você será justa com essa pessoa, que ela nunca estará acima das leis da vida, mesmo você a amando muito e que ninguém está acima das leis da vida, da justiça, mesmo você amando tanto. Procure compreender, ouvindo a voz sem som que fala em sua consciência, a voz que o convida a se auto-aprimorar.

Procure perdoar a todos aqueles que te ofenderam, que te magoaram, que te fizeram sofrer. Não queira educá-los através de fazê-los sofrer também. Entregue para a vida a educação deles e deseje que a felicidade logo venha em suas vidas. Perdoe. Não se sinta superior a ninguém. Busque aquela sensação onde veja todo mundo com igualdade, não importa o grau de conhecimento, de inteligência, de bens materiais, de evolução espiritual. Peça à sua essência que lhe dê mais uma oportunidade de ouvi-la, de segui-la, de senti-la. E, agora, sinta como se a vida lhe abraçasse, suavemente, como uma brisa refrescante e leve, como se o próprio Deus, a própria essência absoluta envolvesse todo o seu ser, não apenas o corpo mas também a alma, o espírito e lhe desse a segurança de saber que você é amado. E a prova desse amor é você sempre existir. Você foi criança e existia. É adulto e existe. É ou será idoso e continuará existindo. Perderá essa roupa de carne e continuará existindo. Os milênios se colocarão à sua frente e atrás de você como se você continuará existindo. Essa é a força do amor da essência por você, de uma dádiva perpétua, vida em plena intensidade. Procure agradecer à sua própria essência a oportunidade de buscar um contato mais profundo com ela. Suavemente, vá entregando a sua vida à essência.

Vamos, agora, suavemente, cessando a nossa meditação, visualizando e agradecendo a Deus essa oportunidade de estarmos aqui, juntos, buscando sentir o que tem de melhor em nós e o que tem de melhor na vida, de mais sublime, de mais puro, de mais sutil. Para finalizar, gostaria de falar que o tema da próxima palestra é "As Leis de Ação e Reação da Justiça Suprema". Quem não pegou o volante, pode apanhar na saída. Tem também, nesse próximo final de semana, um curso falando sobre os três níveis da sexualidade. Esse curso é interessante, no sentido de que a pessoa vai compreender um pouco mais como se processa a evolução sexual, para que ela busque os pontos de equilíbrio e de harmonia e compreenda a si mesma nessa força tão forte, poderosa que guia as nossas vidas e saber um pouco mais como lidar com ela. O curso é no sábado e no domingo, pela manhã e à tarde. E também teremos 10 minutinhos para perguntas por escrito. É só levantar a mão

ou o braço que será entregue papel para ser feita a anotação da pergunta. Quem quiser já ir, pode, se sentir livre para ir embora, já desejando uma boa noite.

PERGUNTAS

Uma pessoa está falando que, durante a meditação, foi tomada por lágrimas. Por que isso?

Nós choramos, geralmente, por dois motivos: de tristeza ou de alegria, de algo que nos contraria ou de algo que muito nos agrada. O chorar de sentimento está associado ao fato de que a pessoa não influencia um sentimento de amor na intensidade do que está acontecendo naquele momento. Quando uma pessoa se acostuma muito a amar, cada vez mais a sentir Cristo se manifestando no coração dela isso vai afastando as lágrimas. O início, a pessoa chora. Depois, vai se acostumando. Quando tem contato é porque a pessoa teve contato com o sentimento de amor dela. Foi isso que a fez chorar ou lágrimas - quando falo chorar é lágrimas. Sobrecarrega o chakra cardíaco, que repercute no chakra laríngeo, dando uma pequena sobrecarga vibratória, energética no laríngeo e, aí, produz-se o choro. Essa sobrecarga pode ser gerada por pressão energética tanto de energia positiva como de energia negativa. Quando a pessoa está com uma energia negativa muito grande pressionando o peito dela, repercute no laríngeo e ela chora. Mas, aí, é chorar de dor, de sofrimento. Quando a pessoa sente um amor muito grande no cardíaco dela, pode chorar porque a sobrecarga do laríngeo veio em função do seu sentimento. O ideal é não haver sobrecarga. Mas, no caso do amor, só não haverá depois que a pessoa já tiver chorado bastante e amado bastante. Aí, o coração se acostumará e o laríngeo se acostumará. Atingir o Cristo na plenitude, para Jesus, foi possível, naquela encarnação como Jesus. No entanto, ele não tinha começado tal trabalho naquela encarnação e, sim, em dezenas, centenas de encarnações anteriores. E o nosso caso não é diferente. Se alguém, nesta encarnação, já está desfechando o trabalho de incorporar o Cristo em si mesmo, aí, poderá. Agora, se não estiver, ela não vivenciará ainda nesta existência em sua plenitude, apenas em estágios iniciais. Portanto, depende muito de quanto tempo ou quantas encarnações a pessoa já vem trabalhando o Cristo interno.

Com a transição planetária tão próxima, há tempo suficiente para se acordar o Cristo interno?

Aqueles que, antes de encarnar, já vinham fazendo um trabalho nesse sentido terão a oportunidade. Agora, aqueles que, já há bastante tempo, desde outras encarnações tem dito não, não, não, mesmo assim, se nesta começar a despertar, já é uma grande vitória. No entanto, há um problema: se em outras não teve oportunidade, agora, que as forças anti-crísticas estão extremamente declaradas, a dificuldade agora será maior do que no passado, porque as forças que calam o Cristo, atualmente, são bem mais manifestantes - não digo poderosas, mas digo manifestantes.

Ter o Cristo interno é fundamental para permanecer na Terra?

Pelo menos uma fagulhazinha é necessária. Não existe meio termo. Isso precisa ficar claro. Aquele que não despertar em si nem que seja uma fagulha crística é porque está contra o Cristo. É exatamente aquela separação que foi profetizada no final dos tempos, de que seria separado o joio do trigo - aqueles estão à direita do Cristo e à esquerda do Cristo. Quer dizer, não é quem está sentado do lado esquerdo de Jesus ou do lado direito de Jesus. É quem está a favor, através de vivenciar pelo menos o início do Cristo e aquele que não vivencia nada. Essa é a questão.

Sabendo que nos resta muito pouco tempo, como alcançar o nível crístico em meio a tantas atribuições?

Essas atribuições são matérias-primas para despertarmos o Cristo. Se todo mundo lhe agrada, como você vai precisar perdoar ou tolerar alguém? Se todo mundo faz aquilo que você quer, você não vai precisar se esforçar para tolerar, perdoar, não ser conivente com erros, nem atacar o erro de quem seja maledicente? Portanto, é dentro das atribuições que aprendemos a perdoar, a amar. É matéria-prima. Não veja como um obstáculo. "Ah, mas na televisão é violência, é traição, é promiscuidades diversas. Na rua, a mesma coisa. A escola incentiva a gente para isso. A sociedade incentiva." Sim, mas você quer servir a quem? A essa sociedade que está agonizando, moribunda, perto da auto-destruição? Ou você quer servir àquele que sempre existiu e sempre existirá? É preciso escolher de que lado você está. Não há meio termo.

O Caminho da Consciência

Conceitos Básicos

A Energia

A energia é um aglomerado de matéria básica para as transformações. Imagine que possamos isolar a menor quantidade de energia que pudermos. Vamos pensar nesta ínfima quantidade como uma bolinha bem pequena. Quando falamos de energia, significa que estamos considerando uma quantidade destas "bolinhas", como se pudéssemos colocá-las dentro de um balão de aniversário.

A Harmonia

Se dividirmos um objeto ou uma pessoa em partículas ínfimas de energia e de matéria, veremos que cada partícula tem movimento e que este movimento pode ser harmônico ou desarmônico.

A desarmonia no movimento de um aglomerado de partículas causa atrito, o que causa diminuição da velocidade deste movimento. Quando em harmonia, o movimento tende a aumentar a sua "velocidade", possibilitando uma alta "vibração".

Veja o exemplo de um enxame de abelhas: quem olha de longe enxerga uma enorme quantidade de "bolinhas" afluindo-se em uma aparente desorganização, porém existe harmonia no movimento de cada abelha e é por isto que elas podem desenvolver agilidade para defesa ou fuga da colméia de modo extremamente eficiente. Se os movimentos fossem desarmônicos, elas bateriam umas nas outras a todo momento e seriam incapazes de cumprir bem seus deveres de proteção e zelo da colméia.

A Vibração da Energia ou Estado Vibracional ou Padrão Vibracional

Imagine se você pudesse enxergar as tais bolinhas da energia reunidas dentro de um balão. Se elas estivessem se movimentando de forma harmônica, muito agitadas, de um lado para o outro, sem atritos, diríamos que a energia está com um "alto" padrão vibratório. De forma análoga, se as bolinhas estivessem se movimentando de forma desarmônica, pouco agitadas, bem devagar, diríamos que a energia está com um "baixo" padrão vibratório. Este será o "padrão vibracional" ou o "estado vibracional" daquele aglomerado de energia. Este é um conceito importante para entender melhor o Caminho da Consciência.

Os chacras e o Tan-Tien

Pronuncia-se "chácra". Pode ser traduzido, literalmente, para "roda" e funciona como uma bateria que acumula energia para nutrir o nosso corpo. Quando a energia entra ou sai de um chacra, cria-se como um vórtice em seu centro que gira para um ou para o outro lado. Ao todo são mais de 2000 chacras espalhados pelo corpo, mas apenas sete são vistos como principais:

1. Chacra Coronário – localizado no topo da cabeça.
2. Chacra Frontal – localizado no centro da testa.
3. Chacra Laríngeo – localizado sobre a traquéia.
4. Chacra Cardíaco – localizado na região cardíaca.
5. Chacra Plexo Solar – localizado na "boca do estômago", logo abaixo do mesmo.
6. Chacra Umbilical – localizado sobre o umbigo.
7. Chacra Básico – localizado na região sexual.

O Tan-Tien é um centro energético que concentra vários canais de energias, por isto vamos explicá-lo melhor em "Os Canais de Energias e os Nadhis".

O Eu Sou (Deus)

É a inteligência suprema, criadora e mantenedora de tudo o que há; É Deus. Define-se melhor o Eu Sou pela negação de tudo o que existe, de todos os atributos do que se manifesta, pois ele é não-manifesto, não evolui, é perene, é imutável, não existe, não diz, não ouve, não faz; Ele simplesmente "é".

Tudo o que "existe", reside no Eu Sou, logo ele é um único para tudo e para todos. Dele saem as fragmentações – nós e outras naturezas – que se manifestam no mundo da forma – e a ele retornam, quando evoluem ou quando o ciclo da manifestação cessa para recomeçar (fim de um período de Bhrama).

Dele emana a consciência superior, que banha todas as mônadas de todos os seres manifestos e à qual tentamos elevar a nossa própria consciência, pela purificação de nossos corpos e Mônada.

O Eu Sou está além da Natureza, está além das dimensões mentais, astrais e físicas. O único modo de chegarmos ao estado de Eu Sou é transcendendo todas as naturezas, toda a existência.

A Natureza e Suas Leis

A Natureza é tudo o que está manifesto, tudo o que existe. E todo o manifesto está sujeito às leis da Natureza, que são um conjunto de normas às quais obedecem à existência das coisas e a sucessão da criação. As chamadas Leis da Natureza definem as regras na existência e possibilitam a evolução de cada indivíduo e do todo. Assim como nascemos sem qualquer conhecimento da lei da gravidade, por exemplo, e temos que descobrir como ela opera para que possamos viver melhor, as Leis da Natureza podem ser conhecidas pela observação e pela experiência e devem ser compreendidas por cada ser vivente como o melhor caminho para a evolução.

Os animais já seguem as Leis da Natureza que lhes são aplicáveis pelo instinto, uma vez que não têm o "livre arbítrio" (a escolha natural). O ser humano tem o "livre arbítrio", mas por vezes são as escolhas equivocadas que o impedem de conhecer e de seguir algumas Leis da Natureza.

Cada Lei da Natureza tem um padrão vibratório único, como uma carteira de identidade. Quando uma Lei se manifesta, provoca uma alteração vibracional na energia do local ou da natureza da qual foi evocada. Esta natureza ou este local, portanto, passa a vibrar no padrão vibratório da Lei evocada.

Chamamos de *Leis da Vida* ou *Leis Superiores* ou *Virtudes* aquelas que têm um alto padrão vibratório, como o amor, a compaixão, a verdade, a sabedoria, a justiça, a prosperidade, o poder, a paciência, a persistência, a bondade e outras. De forma análoga, chamamos de *Leis Inferiores* àquelas que têm um baixo padrão vibratório, como o carma, a tristeza, as emoções ruins, o egoísmo, a vaidade, o orgulho.

Ao evocarmos o amor, por exemplo, subimos nosso padrão vibracional (em média e principalmente no chacra cardíaco) e passamos a exteriorizar esta alta vibração por sinais que podem ser compreendidos por outros de nós, como em nossas ações, reações e pensamentos.

Ao falarmos de natureza humana, podemos caracterizar um indivíduo pelo seu conjunto de valores e normas morais pelas quais rege suas ações. Veremos, adiante, que a natureza individual humana é sempre formada pela influência das Gunas. Por exemplo, devemos esperar que um indivíduo de natureza ignorante aja de forma ignorante ou que outro de natureza bondosa aja de forma bondosa. Seria ingenuidade esperar de um indivíduo o que ele não tem para oferecer.

Já para os animais, podemos nos referir às naturezas como formadas pelo que seus instintos os levam a fazer. Afinal, seus instintos formam cada conjunto de "valores e normas" da lei animal. Espera-se, por exemplo, que um leão aja impiedosamente contra um humano quando está faminto, pois esta é a sua natureza instintiva: caçar para comer.

Os Planos Mental, Astral e Físico

Com o uso pleno de nossos cinco sentidos, consideramos a existência como o que se percebe do mundo físico, ou seja, o "palpável". Mas a matéria é energia densificada (comprimida) e a energia não é apenas matéria. Ela forma todo o mundo material e, de acordo com as suas densidades, forma também os mundos ditos espirituais. Existem dimensões que chamamos de "mais sutis" do que a física (a terceira dimensão, o plano físico) e dimensões (ou planos) que são "mais densos".

Dividimos estas diversas dimensões em três grupos:

1. O mental, que é o mais sutil e se subdivide em várias dimensões;
2. O astral, que é pouco mais denso que o mental e se subdivide também em várias dimensões;
3. O físico, que é bem mais denso do que o mental e pouco mais denso do que o astral.

Se um indivíduo estiver na quinta dimensão do plano astral, por exemplo, não poderá ver ou ouvir ou sentir nada referente às outras dimensões astrais ou mentais ou físicas, nem mesmo pertencentes à quarta ou à sexta dimensões astrais, salvo se ele possui a clarividência desenvolvida.

As Gunas – Naturezas (ou Energias) Tamásicas, Rajásicas e Sáticas

Tamásica vem de Tamas, que para os hindus significa *ignorância*. A ignorância engloba outros tipos de procedimentos, como a preguiça, o sono excessivo, a inércia, a estupidez, o julgamento, o desrespeito e outros. Um indivíduo tomado pela energia Tamásica tende a não se movimentar, tende a não agir segundo as Virtudes e tende a desrespeitar cada outro indivíduo ou manifestação.

Rajásica vem de Rajas, ou *paixões*. As paixões levam ao movimento pelos desejos delas oriundos. Isto origina os vícios, as fortes emoções, os apegos (como os ciúmes), a raiva, a ira, a necessidade da posse e outros. O movimento gerado pelos desejos não é harmônico, pois a nossa manifestação é dual e oferece, então, prazeres e dores: para cada prazer, teremos uma dor para nos ensinar que não precisamos de prazeres para viver plenamente, pois todo apego distancia o indivíduo da evolução, fazendo-o “correr em círculos”.

Sátiva vem de Satis, que é a *bondade*. Uma natureza sática leva ao movimento harmônico, que conduz naturalmente à evolução. Envolve a bondade, o amor e todas as Virtudes (Leis Superiores). Pouco movimento harmônico pode produzir muito mais do que muito movimento desarmônico, portanto, toda ação sática traz benefícios perenes, mas uma ação rajásica só traz benefícios efêmeros, além da dor.

Todo indivíduo é regido pelo seu conjunto de Gunas, uma mistura das predominâncias das três energias. O refinamento proposto pelo Caminho da Consciência visa retirar do indivíduo as influências das Gunas, limpando-o primeiro da energia Tamásica, depois da Rajásica e, por fim, da Sática.

O motivo pelo qual a sática deve ser removida será compreendido após o entendimento de outros conceitos e da vivência das Leis Superiores. Desprovidos das influências das Gunas, podemos nos direcionar para a nossa verdadeira origem. A natureza Sática é apenas o último “barco” que será utilizado para “cruzarmos o rio”. Depois que chegarmos à margem, o barco não mais será necessário.

A Mente e o Corpo

Cada indivíduo tem sua origem no Eu Sou. Após a fragmentação do Eu Sou em uma manifestação individual, dá-se origem à mente, ao corpo e à consciência no plano mental, já influenciados pelas Gunas. Desta manifestação, origina-se um molde do físico no astral, que assume e delimita as características emocionais e físicas do indivíduo, de acordo com as necessidades da próxima encarnação (tipo físico, época, restrições cármicas, etc).

Para cada mente criada em um plano (mental, astral, físico), pode também ser criado um corpo, que nada mais é do que a parte densa de sua respectiva mente. Podemos, inclusive, dizer que o corpo é a mente condensada.

Assim, em ordem de manifestação, temos:

- Um conjunto de mentes e corpos das dimensões do plano mental;
- Um conjunto de mentes e corpos das dimensões do plano astral;
- Uma mente e um corpo da dimensão física (terceira dimensão do plano físico);

A Mênada

É o conjunto de todas as mentes e corpos de um ser: física, astral e mental. Cada manifestação individual possui uma mênada diferente, mas todas com a mesma origem na fragmentação do Eu Sou.

Como o nosso caminho de manifestação fez-se do sutil para o denso, o refinamento e sutileza de cada ser deve trabalhar a Mênada do físico (corpo físico, sua parte mais densa) até o mental (primeira mente do plano mental, sua parte mais sutil).

Dizemos, de forma redundante, “corpo e mente” ou “corpo e mônada”, mas isto é apenas para reforçar a idéia de que a sutilização do corpo também é necessária.

Os Canais de Energias e os Nadhis

Canais de Energias são como condutos por onde os vários tipos de energia circulam em nossos corpos. Estes canais existem nas várias dimensões por onde nos manifestamos, sempre restritos aos nossos corpos.

Com o desuso, estes canais podem estreitar-se e encolher-se, dificultando a passagem da energia que seria necessária para o funcionamento “normal” e para o desenvolvimento de faculdades ditas paranormais – mas que, na verdade, são funções humanas corriqueiras que podem ser religadas.

Os Nadhis são canais de energias específicos. Em um de nossos campos de energia, o Tan-Tien, estão ligados mais de 72 mil Nadhis que irrigam nossos corpos e chacras com a energia captada e armazenada diariamente. Se trabalharmos bem a energia neste centro acumulador, estaremos incentivando a distribuição energética e o refinamento corporal.

A Consciência

A consciência é a capacidade que o homem tem de compreender valores e mandamentos morais e aplicá-los nas diferentes situações. Dizemos que agimos com consciência quando aplicamos ao cotidiano de nossas vidas as Virtudes (ou Leis Superiores).

Ela é passada através da Mônada e de seu corpo mais denso (o físico) para outros indivíduos pelas nossas ações, reações e pensamentos. É também passada de um corpo mais sutil para outro mais denso de acordo com o refinamento deste último. Este é um dos motivos para o refinamento e sutilização da Mônada.

Existe a consciência superior (emanada do Eu Sou), que banha a todas as mônadas, e existem as consciências individuais de cada mente de cada ser. Estudando o conjunto de consciências de um ser, isoladamente, vemos que a mente física tem uma consciência individual, assim como a mente astral tem outra e a mental tem outra. Na verdade, cada conjunto mente/corpo tem uma. Sutilizar a mente física, por exemplo, faz com que ela eleve o seu padrão vibratório, possibilitando sintonia suficiente para que esta consciência integre-se com a consciência imediatamente superior (a da mente astral) – e assim por diante, até que todas as consciências tenham uma só sintonia com a superior.

Toda experiência que produz resultados não-transitórios, perpétuos, soma-se à consciência mais densa do ser, pela qual ele interage com a vida, mesmo que a consciência imediatamente superior já possua tal experiência. É por este motivo que o ser não perde a experiência ou capacidade não-transitória – uma clarividência, por exemplo – quando a adquire em uma de suas vidas.

Todo ser já é, por si só, divino e, portanto, pleno em consciência e ilimitado. O que o impede de alcançar a plenitude é somente a influência causada pelas Leis Inferiores, motivo pelo qual o refinamento é necessário.

As Formas-Pensamento e Arquétipos

Tudo o que pensamos e sentimos movimenta energias de padrões vibratórios diversos. Se repetirmos diversas vezes um mesmo pensamento ou uma mesma emoção, reunimos uma grande quantidade de

energia com o padrão vibratório do que foi pensado, seja ele alto (bom) ou baixo (ruim). Estas são as formas-pensamento, ou seja, as formas moldadas com o pensamento.

Entre as formas-pensamento, temos formatos conhecidos, como escorpiões e aranhas, e disformes, como monstruosidades retiradas de mentes doentes ou tomadas por demais pelas Gunas Tamásica e Rajásica.

Dependendo da natureza e da intensidade do pensamento ou da emoção, podemos criar formas-pensamento que agem como autômatos e, inclusive, que podem utilizar-se de nossa própria inteligência. Estes arquétipos (formas-pensamento que utilizam-se de nossa própria inteligência) podem nos induzir a continuar incorrendo nos pensamentos ou emoções que os originaram, como forma de manutenção de suas existências.

Os vícios fortes (álcool, drogas, cigarro), por exemplo, têm seus arquétipos característicos que tornam a vida do indivíduo “insuportável” sem a manutenção do prazer oriundo do vício.

Para acabar com um arquétipo ou com uma forma-pensamento, basta não “alimentá-los”, ou seja, impedir que se manifestem os pensamentos e emoções que os originaram. Para um vício qualquer, três meses deve ser suficiente. Para fortes vícios, talvez leve até encarnações. Mas existem também pessoas com força de vontade suficiente para acabar com seus arquétipos de forma menos brusca, reduzindo a incidência de um vício até que o desejo desapareça por completo. O melhor método é uma escolha pessoal.

As Rodas da Lei

São chamadas de “Rodas da Lei”, de uma forma apenas ilustrativa, os mecanismos (formas-pensamento) de elevação do padrão vibratório da energia captada, transformada e armazenada nos corpos. Nesta “Roda da Lei”, os raios são as leis superiores, o aro é a lei da Evolução (a lei máxima) e o centro é o amor, pois sem ele não há sustentação para as outras leis superiores atuarem.

Para que entendamos melhor, imagine que o efeito do exercício “A Rotação dos Faluns” seja criar uma Roda da Lei em cada um dos sete chacras de nosso corpo. Quando uma energia for entrar por um chacra, ela tocará nos raios da Roda da Lei e terá seu padrão vibratório automaticamente e imediatamente elevado para os mesmos padrões vibratórios das Virtudes.

É bom ressaltar que cada raio (conversor) da Roda da Lei somente será criado se passarmos a vivenciar a virtude relacionada a ele. Por exemplo, o raio do amor só será fortemente criado se vivermos com amor em todos os nossos atos, diariamente (amor a qualquer indivíduo, a nós mesmos, à criação como um todo, ao Eu Sou). Vivenciar uma Lei Inferior pode ser prejudicial à criação da Roda da Lei, pois poderá converter a energia captada em padrões vibratórios mais baixos – que é o contrário do ideal.

A criação das Rodas da Lei nos chacras será dada ao explicarmos o exercício em si.

Maya – A Grande Ilusão

“O mundo das ilusões”, do transitório, da dualidade, do manifesto.

Vivemos histórias num universo de repetições e restrições, como se estivéssemos participando de um filme. Sem sabermos disto, estamos aparentemente lúcidos, mas inconscientes da realidade que nos liberta da necessidade de qualquer coisa para alcançarmos a plenitude.

Maya representa todo o mundo manifesto, do mais sutil plano mental até o mais denso plano físico.

Transcender Maya permite conhecer o perene – o Eu Sou – e participar deste “filme” de forma totalmente consciente e até mesmo sem o envolvimento (ruim ou bom) com as leis da Natureza.

Conceitos Gerais

Buscando a Perfeição nos Detalhes da Técnica

A sede pelo conhecimento e pelos resultados, geralmente, leva vários iniciantes à busca da perfeição na prática dos exercícios. Isto é louvável, porém oferecemos aqui algumas ressalvas importantes.

Existem vários detalhes que tornam os exercícios eficazes, mas aconselhamos a todos – iniciados ou não nas práticas energéticas – a começarem pela memorização dos movimentos mais evidentes e, pouco a pouco, a acrescentarem os detalhes. Mesmo que a pessoa seja praticante de outros exercícios que lidam com a energia ou com a abertura dos nadhis, o efeito não será nem imediato – mesmo com a perfeição nos detalhes – e nem alcançado sem a tranqüilidade da mente – o desapego aos movimentos para a abstração pretendida.

- Comece a praticar somente o primeiro exercício, memorizando os movimentos de forma desperta (lúcida) e com concentração.
- Persiga a automatização dos movimentos, tornando-os independentes do seu pensar, isentos de raciocínio.
- Após a automatização, leia novamente as instruções e acrescente um detalhe por vez, primeiro utilizando-se da concentração e, em seguida, da automatização.
- Todo o processo acima pode levar dias (lembre-se que você não aprendeu a andar da noite para o dia).
- Quando houver a certeza de que todos os detalhes foram memorizados e automatizados, busque a libertação de sua mente da atenção cotidiana. O que possibilita o refinamento durante os exercícios é o ato de “praticar, mas não estar lá”. Ponha-se em silêncio, sem ater-se a sensações, emoções, pensamentos, constatações, músicas, lembranças e até mesmo aos resultados.
 - o **Importante:** Despreocupe-se de não conseguir manter sua mente quieta por mais de alguns poucos segundos. A prática diária ajuda-nos a aumentar estes intervalos, com o tempo. O “parar de pensar” só é alcançado por quem já pratica há muito tempo.
- Com o domínio parcial da primeira técnica, você poderá passar para a segunda e assim por diante.

Velocidade, Ritmo, Sensações e o Quanto Fazer

Para fazer os exercícios da forma correta são muito importantes o ritmo, a velocidade e prestar a atenção às sensações, principalmente para o iniciante.

A velocidade influencia nos exercícios que projetam energia das mãos para o corpo. É como passar a mão sobre a chama de uma vela: quanto mais rápido passamos a mão, menos calor a queimará – menor efeito, portanto. Fazemos devagar ou depressa, então? Fazer muito devagar pode abrir os canais muito bruscamente, prejudicando o exercício; Por outro lado, fazer depressa demais pode não extrair do exercício os efeitos benéficos almejados.

Comece as primeiras séries dos exercícios movendo a mão vagarosamente, mas não muito. Com o tempo, a sua sensibilidade aumentará e você perceberá calor, arrepios e "movimento" quando passar a mão. Guie-se por estas dicas para encontrar uma velocidade mais rápida que continue a prover resultados, tendo em mente que velocidade não é o objetivo e serve apenas para você evitar sobrecargas em seus canais de energias.

Mas como saber o quanto de energia sai das mãos?

Sabe-se que a energia é projetada da mão para o corpo, portanto a primeira impressão que aguardamos é a de realmente sentirmos a energia saindo da mão. Mas seria esta a forma correta de sentir a quantidade de energia que flui? Não.

Aqui entra a necessidade de prestar a atenção aos sinais de seu corpo, à sua sensibilidade, às sensações. Quem não tem a prática diária dos exercícios, nada sente quando passa a mão sobre o corpo – o que é normal. Aqui vai a dica: o modo mais comum de sentirmos a energia não é através da saída dela das mãos, mas da percepção da energia no corpo – seja na pele ou por debaixo dela.

Para treinar a sensibilidade, fique brincando com a irradiação de energia das mãos sobre alguma parte de seu corpo. Não se preocupe em "empurrar" energia para fora de sua mão; apenas tenha a certeza de que você a estará irradiando. Feche os olhos, passe lentamente a mão sobre alguma região de seu corpo – cerca de dois dedos a meio palmo acima – e tente perceber as sensações. Pode demorar bastante até que você comece a sentir, mas não desista; faça outras tentativas; Um dia, com certeza, você vai perceber e saber como utilizar estas sensações como a sua bússola para melhorar nas práticas.

A velocidade da mão não é a mesma para todas as regiões de nosso corpo. Cada região está mais ou menos sensível à captação de energia e, quando as sensações já puderem nos orientar, deveremos usá-las para achar uma velocidade média ou adequada. Com o tempo, os nadhis se abrirão mais e a sua sensibilidade e capacidade de absorção da energia aumentarão.

A energia é sentida como um calor na pele – como o próprio calor das mãos – ou como um arrepio no local ou como "algo" que se movimenta dentro da região ou como uma pressão magnética. Quanto maiores o fluxo de energia que sai das mãos e a sensibilidade, maior será o calor sentido no corpo. Mas evite "jogar" ou "empurar" a energia, pois isto não vai ajudar em nada; deixe que o fluxo de energia aumente gradualmente durante o seu desenvolvimento. Somente o tempo e a constância dos exercícios fará com que você pegue a prática e saiba qual o efeito que a energia irradiada estará causando em cada parte de seu corpo e, assim, poderá regular a velocidade de cada exercício com mais exatidão.

Do zero:

- Você nada sente quando está começando com as técnicas e não tem experiência com energia. Passar a mão sobre o corpo não traz nenhuma sensação ou arrepio.
- Com a persistência e a paciência necessárias, você começa a sentir um calorzinho vindo da mão ou leves arrepios. Também é comum - na mão - a sensação de pele ressecada, como se estivesse repuxando, seca. No princípio, este calorzinho só é percebido com a mão muito próxima ao corpo. Resista a deixá-la próxima demais, pois não é bom que haja contatos da mão com o corpo, ou com os cabelos, nem entre uma mão e outra.
- O calor parece aumentar e você nota que poderia passar a mão mais longe do corpo que, mesmo assim, o calor ou arrepio continuaria sendo sentido.

- Com os olhos fechados e a mão passando a meio palmo do corpo, você já é capaz de sentir o calor e de saber exatamente onde a sua mão está. A sensação de pele seca pode ou não continuar. Os arrepios podem aumentar bastante, causando uma sensação agradabilíssima, um pequeno e constante êxtase.
- Com o incremento da sensibilidade, poderá haver a percepção, inclusive, do estado vibratório do corpo.

Quando você estiver percebendo o calor de sua mão, você já poderá começar a regular a velocidade. O ideal é: nem tão rápido que você não consiga sentir o calor da mão e nem tão lentamente que você sinta um calor muito forte. Faça alguns dias de experiência. Geralmente a sensação de pele seca vem mais rapidamente com movimentos mais lentos. Isto não é muito bom, principalmente para iniciantes. Será bom quando você tiver um domínio maior sobre a energia. Porém, em algumas partes-chaves do seu corpo, como os chacras menos desenvolvidos, pode ser melhor irradiar mais.

Sinta o calor de sua mão ao longo do corpo. Se em algum ponto ou extensão você notar (depois de alguns dias) que ao passar a mão naquela velocidade você não sente o calor, experimente reduzir a velocidade ali até que a sensibilidade se iguale à sentida no resto do corpo. O ideal é manter um só ritmo para todo o corpo. Lembre-se que alterar a velocidade do exercício não significa acelerar corretamente o seu desenvolvimento. Reduzir a velocidade para aumentar o poder do exercício pode trazer complicações para o seu desenvolvimento se os seus nadhis não estiverem suficientemente preparados para receber aquela "carga" a mais.

A constância é também fundamental. Parar com o exercício por um ou dois dias pode significar ter que praticar mais três ou quatro para recuperar o "ponto" em que você estava, ou seja, você só vai voltar a sentir a energia como sentia, antes de parar pelos dois dias, outros tantos depois. E a falta de sensações e de efeitos, durante o retorno, pode trazer a preguiça e o desânimo.

Outro ponto, igualmente importante: o quanto fazer? Quando você sentir que os exercícios já estão bem memorizados e os movimentos fluem naturalmente, estará na hora certa de aumentar os efeitos da prática:

- Na Rotação dos Faluns, aumente o número de voltas em cada chacra (ou o tempo que permanece girando), gradualmente, sem forçar e lembrando-se que você ainda precisará de tempo para fazer os outros exercícios;
- No Esticando a Corda, aumente o tempo de permanência em cada posição;
- Na Grande Circulação, aumente o número de voltas sobre o corpo;
- No Despertar do Chakra Único, aumente o número de giros dos braços e o tempo de permanência nas posições iniciais (segurando o Sol);
- Na Respiração Divina (e nos seguintes), aumente o tempo destinado ao exercício;

Tenha em mente que para aumentar os tempos e voltas dos exercícios você deve ter tempo suficiente para fazê-los sem pressa. Não adianta aumentar o número de voltas nos faluns, mas aumentar demais a velocidade dos giros, pois pode ser que a esta velocidade não haja o resultado adequado. Mais tempo livre pode ser obtido com coisas simples, como acordar mais cedo e ver menos televisão.

Para os iniciantes, recomendamos:

- Faça a Rotação dos Faluns e domine-a parcialmente, com poucos giros.
- Acrescente a segunda técnica (Esticando a Corda) e domine-a também parcialmente.
- A partir daí, acrescente uma a uma as técnicas restantes, até o "Despertar do Chakra Único".

- Aumente as quantidades de cada uma delas, gradualmente e de acordo com o que você sente de efeitos.
- Quando começar a sentir as mudanças em sua vida, adicione as técnicas restantes, uma a uma, gradualmente. É fato que você não vai conseguir extrair muito das três técnicas finais sem ter uma boa experiência nas quatro técnicas iniciais.

• Ater-se aos detalhes e aumentar o tempo de uma técnica, sem fazer as outras, não trará um resultado tão bom quanto fazer (bem feito) um pouco de cada e, gradualmente, incrementá-las em detalhes e duração.

Despreocupe-se de querer aumentar as séries após uns quatro meses de prática diária. Conforme os benefícios que você vir surgindo das práticas diárias, quem vai querer (e vai arrumar um jeito de) aumentar as séries será você.

Paciência e persistência!

Concentração ou abstração?

O que pensar ou o que não pensar durante os exercícios? É preciso mentalizar ou fixar a mente em algo?

Os iniciantes, em geral, não têm a prática de “esvaziar a cabeça” – ou abstraírem-se – como seria interessante para os exercícios. Mas isto não tem tanta importância, uma vez que durante próprio processo de refinamento o praticante vai conseguindo ficar mais e mais tempo com a cabeça livre de problemas e pensamentos, naturalmente.

Se você não tem prática ainda, tente seguir as recomendações abaixo, mas sem transformá-las em “necessidades”:

- Antes de iniciar os exercícios, coloque-se numa posição confortável, relaxante, com a coluna ereta (mas não rígida), feche os olhos e respire profundamente (sempre pelo nariz) e bem devagar por algum tempo. Enquanto estiver respirando, pense que todos os seus problemas, agitações e até emoções (boas e ruins) estão ficando de lado, como se você ficasse mais leve e mais confortável a cada expiração lenta. Isto vai ajudar você a esvaziar a sua cabeça e possibilitará um maior aproveitamento dos exercícios.
- Se você estiver com agitação incontrolável, procure pela causa. Nosso dia a dia é muito estressante e a tendência de nosso organismo é acelerar para dar o máximo de si – isto é, o máximo que você exige dele. Dê uns pulinhos, sacuda e jogue os braços, as pernas e a cabeça, para relaxar. Deitar no chão, de pernas e braços um pouco abertos, com os olhos fechados e no escuro (ou com uma venda sobre os olhos), pode ajudar.
- Se você estiver com fome ou sede demais, beba alguns goles d’água pura, lentamente, ou coma um pedaço de uma fruta pequena, mastigando até que ela vire uma papa líquida, antes de engolir. O ideal seria estar com o sistema digestivo sem tarefas em andamento, portanto evite comer ou beber sucos e vitaminas (água pode) até 1 hora antes do exercício.
- Se você estiver com problemas, lembre-se que eles vão continuar onde estão e como estão agora, portanto não adianta preocupar-se com eles; Se você pensa que o melhor é resolvê-los neste momento, não perca tempo. Lembre-se apenas de que todos os problemas ficam mais fáceis de serem resolvidos se você vibra em uma frequência maior, que é o que os exercícios permitem. Não espere, entretanto, que alguns dias de prática já sejam suficientes para acabar com todos os seus problemas, pois os resultados vêm com o tempo e com a constância da prática.
- Acontecimentos transcorridos ou ainda vindouros não fazem parte do agora. Tudo o que existe é o instante presente, pois do passado obtemos somente a experiência e não há

garantias de que sequer haja um futuro. Atenha-se no agora: o que você está sentindo agora? Quais as sensações agora? Onde você está agora? Com quem você está agora? Onde está a sua mão agora?

- Tente viver a sua história. Pensar na história de outras pessoas ou de personagens de novelas e filmes é viver a vida através de outras pessoas, o que é igual a não viver a sua vida – é a inércia! Cada vez que estiver pensando em algo, pergunte-se: “esta é a minha história?”
- Músicas repetindo na cabeça são difíceis de se dissipar, mas tente não prestar a atenção a elas e não incentive a continuidade, “tocando-as” de novo e de novo na cabeça. Não adianta perder a paciência se elas vierem à tona novamente ou se alguma outra surgir no lugar da primeira.
- Evite prender a sua mente a um objeto imaginário ou a uma pessoa, na tentativa de concentrar-se. Prenda-a no agora, prestando a atenção nas sensações que você está sentindo. Depois de um tempo, nem a isto você deverá prender a sua atenção.
- Enfim, para tirar o máximo proveito dos exercícios, você deve estar bem, em estado relaxado (o máximo possível) e com paciência para percorrer as práticas sem pressa.

O Ambiente Ideal

Claro que não poderemos ir ao topo de um monte, em uma cabana silenciosa, arejada e deserta todos os dias. O tipo de ambiente que vamos sugerir é o ideal, mas não exatamente o obrigatório. Um ambiente ideal, sem que você saiba retirar o máximo das técnicas, não daria um resultado satisfatório. Mas esforçar-se para retirar o máximo das técnicas em um ambiente que não é o ideal pode, sim, levar você a resultados mais do que satisfatórios. Deste modo, tente conciliar todos os requisitos do ambiente ideal, mas tenha em mente que o seu “ambiente interno” é que deve estar bem.

Prefira:

- Ambiente arejado, com janelas abertas, sem vento forte. Uma suave brisa, quando agradável em temperatura, pode ser uma boa companhia.
- Pouca iluminação ajuda na abstração, pois não vai chamar a sua atenção. Como algumas imagens podem se formar em sua retina, devido ao desenvolvimento de algum chacra, o melhor é manter seus sentidos livres de interferências externas.
- Nenhuma voz, ruído ou música, por mais suave que seja. A música distrai porque mantém a interpretação auditiva ativa, podendo impedir a abstração. Ambientes totalmente silenciosos são raros, portanto preocupe-se com coisas mais importantes. Basta não se importar com os barulhos – o que no início é difícil, mas logo se tornará automático.
- Nenhuma poeira, pó ou mofo. Ambientes empoeirados podem causar espirros e alergias, pois os exercícios exigem respirações profundas e ar fresco.
- Nem frio nem quente demais. O calor em demasia atrapalha, assim como o frio, porque o seu corpo “ativa” um dos sentidos – o tato – e você pode se distrair.
- Nenhum ou pouco cheiro forte. As respirações profundas podem causar náuseas com cheiros fortes presentes. A padaria da rua, por exemplo, pode lançar “aquele” cheirinho de pão ou de café que pode tirar a sua abstração se o seu corpo estiver acostumado a reagir a eles.
- Nenhum equipamento ligado próximo a você (uns 2 metros, pelo menos), seja eletrônico – computador, palm-top, som (rádio, CD, fita, etc), televisão, videocassete/DVD e outros – ou elétrico – abajur, ar-condicionado/aquecedor, lâmpada, geladeira/freezer e outros. Tudo que se utiliza da eletricidade cria campos eletromagnéticos que interagem com os nossos campos magnéticos, causando “interferências” em nossos corpos, principalmente durante os exercícios. Também há a possibilidade de você danificar um equipamento eletrônico mais sensível com o seu campo magnético, pois campos magnéticos geram correntes elétricas (eletricidade) em condutores (fios).

•
Lembre-se: o importante não é o ambiente (embora ele possa facilitar as coisas) – e sim a sua receptividade aos efeitos do exercício.

O Que Pode Melhorar Com a Prática e o Que Eu Vou Sentir?

O refinamento do corpo e das mentes faz-se notório quando se pratica diariamente e com esmero. Os resultados surgem timidamente, no início, como sensações de calor, pequenos arrepios, secura na pele e bem-estar, paz. De acordo com a intoxicação da pessoa, os exercícios podem gerar efeitos bons ou temporariamente ruins. Toda e qualquer energia ruim que entrou, sairá um dia pelos mesmos canais que utilizou para a entrada.

Se a pessoa está pouco intoxicada com energias ruins, poucos serão os “efeitos colaterais” das técnicas. Haverá quase somente benefícios, embora sentimentos que a pessoa nem imaginava ter possam aparecer “do nada” – inclusive cenas violentas de filmes, fatos muito marcantes na vida e outros tantos. O importante é retirar deles a experiência e deixá-los ir embora – para sempre.

Tomemos como exemplo uma emoção forte como a raiva a alguma pessoa: a emoção entrou em você e seu organismo emocional (a mente) ficou esperando que esta informação fosse analisada, compreendida e “eliminada” – mas você não fez isto e ela pode ter ido para o seu inconsciente ou o subconsciente. Com as práticas, estas emoções “escondidas” vão ser liberadas, trazidas à tona. Nesta hora, caberá a você trabalhá-la (de forma a retirar experiência dela) ou eliminá-la (sem importar-se em aprender com ela).

É importante que a pessoa tenha conhecimento de que até emoções que ela não sente mais a muito tempo e que pensava ter superado, transcendido, poderão voltar com força total mais uma única vez mais (na eliminação). Atenha-se a reconhecê-las e procure não gerar mais emoções e apegos desnecessários sobre aquelas que saírem. Aprenda o que tiver que ser aprendido e pronto. Isto acontece porque os exercícios movimentam muitas energias estagnadas ao longo do corpo e da mônada como um todo.

Os sintomas da desintoxicação – náuseas, raiva, medo, solidão, desespero inexplicável, pensamentos, emoções e sentimentos adormecidos – podem, a princípio, parecer assustadores, mas é bom lembrar que, se algo sair de você, é porque um dia entrou – e está lá dentro causando-lhe mal, desnecessariamente. Fazer sair os males seria como “limpar a casa” e começar vida nova. Quem não tem energias ruins presas dentro de si, nada sentirá.

Depois desta fase, as boas sensações vão, certamente, predominar.

Se a pessoa está muito intoxicada com energias ruins, seja por alimentação inadequada (toxinas) ou excessiva ou por estresse emocional acentuado, o trabalho alimentar torna-se um aliado importantíssimo, pois os efeitos de remoção da “crosta” de impurezas, sobre a qual comentamos no início, vão trazer à tona todos os problemas orgânicos e emocionais que estavam “escondidos”. E somente haverá sucesso se o corpo não estiver entorpecido ou intoxicado, ou seja, deverão haver lucidez e saúde consideráveis.

Valem as dicas para a fase de desintoxicação:

- Evite ocupar os seus sentidos na fase de desintoxicação que a prática proporcionará, ou seja, procure ficar mais só com seus pensamentos, evite músicas, falar muito, pensar em coisas desnecessárias, passar por emoções fortes, proximidade a cheiros fortes ou poluentes

(fumaças e químicos). O ideal seria tirar para si um tempo, diariamente, para não fazer nada – nem pensar nas coisas – e tentar sentir o agora, sentir a sua paz interior – todos nós temos paz interior, mas às vezes falta-nos conquistá-la.

- Mantenha-se longe de notícias de violência, catástrofes e crimes cruéis, sexo desrespeitoso, maledicências (falada ou ouvida) e alimentos de difícil digestão.
- Embora muitos vejam a televisão como algo que desocupa seus sentidos, ela *embota* os sentidos do telespectador, impedindo-o de viver a sua vida, prendendo a sua atenção a coisas desnecessárias e, às vezes, desagradáveis. Já notou como é difícil sair da frente da televisão? Prefira o silêncio, a paz.

Entre as “novidades” que podem surgir com a prática estão:

- A sensação de paz constante.
- O desinteresse pelas coisas desrespeitosas e sem sentido evolutivo (sem amor, sem paz, sem compaixão, sem verdade, sem justiça, sem sabedoria).
- O crescimento do amor às pessoas, às coisas simples e a toda a criação.
- O surgimento de faculdades paranormais (utilize-as como ferramentas para a sua evolução, não como brinquedos ou como objetivos de vida, pois isto poderia atrasar você em várias encarnações – Cuidado!).

Tudo isto acontece porque a energia passa a fluir melhor pela sua mônada, possibilitando que o rio de consciência envolva toda a sua manifestação com as Leis da Vida. Nesta etapa, tudo será possível.

Contar o Tempo e as Voltas Não Atrapalharia?

Enquanto você não pegar a prática da duração adequada e do número de repetições ao seu desenvolvimento, contar poderá ser a sua ferramenta mais eficaz.

Na Rotação dos Faluns, por exemplo, contar 36 giros ou mais em cada um dos faluns induz o seu cérebro a marcar uma duração média, de acordo com a velocidade dos giros das mãos.

Uma vez acostumado com o tempo de duração de excitação de cada chacra, você pode tentar um estágio intermediário: contar o número de respirações lentas que você faz enquanto gira as mãos sobre o chacra. Por exemplo: você inspira e expira em 16 segundos, que seria o tempo que você normalmente gasta para girar 8 vezes sobre um chacra (em média; não tome como meta). Deste modo, bastará contar 5 respirações lentas (de 16 segundos) e não as 36 voltas, pois ambas são equivalentes em duração (tempo).

O estágio seguinte seria não mais contar, pois a abstração poderia tornar-se cada vez maior. Contar é necessário, mas é como na história do barco: se você já atravessou o rio, por que carregar o barco nas costas?

Porém, tenha calma. Deixar de contar, pela pressa em fazer “do jeito certo”, pode acarretar em ineficácia do exercício. Tudo tem sua hora certa. Toda escada é formada de vários degraus: suba um por vez.

A Respiração Correta

- Inspire e expire sempre pelo nariz. A boca deve estar fechada para a passagem do ar.
- Inspire lentamente, deixando com que o ar entre sem forçar seus pulmões e seus canais respiratórios. Em média, levamos de 6 a 8 segundos para encher os pulmões.

- Não estufe os pulmões.
- Não prenda o ar e, se o fizer, que seja breve. Prender o ar pode ser benéfico, mas somente se você sentir que deve prendê-lo e que isto não estará forçando o seu organismo.
- Expire também lentamente. Em média, levamos de 6 a 8 segundos para esvaziar completamente os pulmões.
- A maioria de nós inspira pouco ar e expira pouco ar, deixando ar “velho” dentro dos pulmões. Por isto é importante esvaziar por completo os pulmões e enchê-los (quase) por completo, ao longo da prática.
- Deixe que seu organismo determine como serão as respirações no decorrer dos exercícios, mas procure manter-se sempre em estado relaxado.

Como Conseguir Tempo Para os Exercícios no Seu Dia a Dia

É incomum que uma pessoa tenha tempo disponível para praticar os exercícios, principalmente porque não retiramos tempo nem para ficarmos a sós conosco mesmos.

Incomum, porém possível. Quanto tempo você gasta na frente da televisão? Quanto tempo você gasta ouvindo música à toa? Quanto tempo você gasta vendo, ouvindo ou lendo telejornais? Quanto tempo você gasta fazendo a digestão de comidas muito pesadas? Se você é uma pessoa dita “normal”, já economizamos aqui umas 2 horas por dia, pelo menos.

Jornais e telejornais são cheios de maledicências, de notícias ruins, de baixo padrão vibratório. Para manter-se informado do que interessa, basta que você leia o jornal dos domingos, que traz sempre um resumo do mais importante para os cidadãos. Afinal, sempre haverá mortes, roubos, destruição, políticos corruptos, chacinas, reclamações, revoltas, altas e baixas nas bolsas de valores e retaliações internacionais contra países menos privilegiados. Em resumo, você não perde nada. Ao contrário, acabou de ganhar de meia a uma hora no seu dia.

A televisão oferece o que a maioria gosta de ver: violência, sexo explícito e desrespeitoso, caldeirões de vaidade e futilidade; Tudo para que você fique inerte, sem pensar – *para que eles pensem por você*. Novelas, por exemplo, são um exercício da maledicência e da futilidade, onde personagens são pagos para se movimentar por você – e você passa a viver a vida deles, não a sua. Isto, sem contar com o dispensável bombardeamento do consumismo: as propagandas. Já ganhamos mais umas duas horas, certo?

Mais fácil ainda é acordar mais cedo. Mas “mais” cedo?! Sim, facilmente e sem muito esforço. Controle a sua alimentação, passando a ingerir comidas mais leves; alimente-se durante o dia apenas, encerrando a ingestão de sólidos após as 18 horas. Depois de uns 30 a 40 dias, experimente acordar meia hora mais cedo e resista à tentação de dormir durante o dia. Em alguns dias, seu organismo já estará perfeitamente acostumado ao seu novo horário biológico. Daí em diante, comece a marcar o despertador para cinco minutos a menos a cada 7 ou 15 dias, até ganhar as horas a mais que você precisa. Em experiências com pessoas que optaram por este método, notou-se uma adaptação espontânea e natural do organismo e um ganho de até 4 horas no dia – o que significa mais de 4 mil horas a mais em sua vida a cada 30 anos! A explicação é simples: comidas pesadas e digestão noturna causam o chamado *sono metabólico*, que demanda muito mais tempo de repouso do que o normal (sono necessário).

E quanto tempo duram os exercícios? Depende do que você almeja alcançar. Os iniciantes fazem 10 minutos por dia, depois somam as próximas técnicas e vão aumentando gradualmente o tempo. Alguns, por verem os resultados excepcionais, passam até algumas horas por dia praticando. Se vale

a pena? Só você pode responder a esta pergunta. Faça os exercícios por algum tempo e, se estiverem trazendo resultados interessantes, então continue.

O importante é fazer um pouco a cada dia, sem falhar um, sequer. Faça pouco, mas faça. Faça só uma série ou uma volta no dia que "não der", mas faça. Não será o seu esforço que trará resultados, mas a sua dedicação.

Movimentos Com ou Sem Esforço Muscular?

Sem esforço muscular, definitivamente. O esforço muscular prende os músculos e impede que a energia circule pelos canais (nadhis), invalidando o exercício.

Os movimentos devem ser leves, graciosos, lentos, contínuos e objetivos.

A Distância das Mãos na Energização do Corpo

Mantenha sempre as mãos distantes do corpo de dois dedos a meio palmo da parte que está sendo energizada. O que possibilita a boa irradiação energética não é a demasiada proximidade, mas a capacidade de irradiação e a sensibilidade à energia.