

# ***DIÁLOGO ESPIRITUAL***

***AUTORA:***

***JUREMA GAUDÊNCIO***

## ***PREFÁCIO***

“A imaginação é mais importante que a acumulação dos fatos” dizia o grande cientista e filósofo Albert Einstein. Para satisfazer a curiosidade de uma criança, o educador deve ter primordialmente uma imaginação fecunda e saber utilizar uma linguagem simbólica e metafórica. Misturar conhecimento e sabedoria, ciência e espiritualidade, pensamento e emoção de uma forma harmoniosa é um dom inerente a algumas pessoas, enquanto que outras o adquirem através do aprendizado da vida.

Cada um de nós adultos tem dentro de si uma criança curiosa, espontânea, aberta, sem barreiras e livre de preconceitos e idéias pré-concebidas. Esta criança quer voar, ultrapassar as dimensões convencionais, conhecer terrenos desconhecidos. Estimular e incentivar a criança dentro de nós é o segredo real do nosso crescimento interno, redescoberta de nossos talentos e desenvolvimento de nossas capacidades latentes. Para isso é necessário que nós adultos devamos aprender e desaprender muitas coisas, como diria o grande sábio Krishnamurti.

Os ensinamentos profundos da avó Tindó (Eu transpessoal), transmitidos de maneira sábia para sua neta Jurema (Eu pessoal), autora do livro, são uma demonstração de interação intra-pessoal que conduzem a uma vivência dos estados altos de consciência.

A maneira interativa é poética, amorosa, emocional, harmoniosa e ao mesmo tempo intelectualmente convincente. É uma interação sinérgica entre diferentes formas de inteligência inter-relacionadas: intelectual, emocional, intuitiva e espiritual.

O livro transmite uma excelente pedagogia de aprendizagem. A autora comunica numa forma superfluida, verdades sutis, de fácil compreensão mesmo para as crianças de tenra idade.

A abordagem desenvolvida é bastante recomendável para educadores não só em relação às crianças mas também aos próprios adultos pois desperta e satisfaz a criança dentro de nós.

Meus parabéns a Jurema por esta obra maravilhosa, que com certeza, vai despertar a nos leitores a curiosidade e a vontade de aprender a valorizar as coisas simples e ao mesmo tempo sutis do cotidiano, que levam a enriquecer nossas vidas.

Harbans Lal Arora Ph.D. (Física)

Professor Titular da Universidade Federal do Ceará

Facilitador da UNIPAZ

Consultor da FAO, OLADE, BID, SERH e HUMANI

## ***AGRADECIMENTOS***

Agradeço a você, minha avó Netta, Tindozinha tão querida. A luz maior, a estrela de primeira grandeza, o sol central de nossa família, o sol de tantas famílias...

Agradeço a vocês meus pais queridos, tão fortes e tão transparentes. Foi um privilégio poder tê-los “escolhido”. A mãe com a força da palavra sábia, o semideus que transforma! O pai com o poder da vontade, da inteligência e do trabalho com perseverança.

Aos meus irmãos, espíritos amigos, que tiveram o mesmo privilégio que eu tive: os pais comuns.

A minha irmã espiritual Creuza Correia Lima pelo incentivo constante no decorrer deste trabalho.

A minha filha Carlota, irmã e filha numa só vida. Quanto amor, um profundo compartilhamento. A certeza de uma convivência antiga de muitas vidas.

A meu filho Alfredo, espírito guerreiro, que veio para unir os corações dos familiares com todo amor.

As meus padrinhos Lydia Montagnini Salgado e Paulo Gaudêncio.

A tia guardiã Adelaide.

Aos amigos Heloísa Ramos, Neide Inecco, Melanie Lerner Grinkraut, Marimar Martini Costa, Artur Costa Neto, Márcia Tavares de Lima, Heloísa Handa, Lílian Kiomura, Hiroshi Séo, e tantos outros que passam pela minha vida deixando o rastro de seus ensinamentos.

Ao amado mestre Harbans Al Arora, luz conscientizadora neste momento. Agente transformador do nível de consciência do planeta.

Aos mestres que falam em nossos corações os ensinamentos das verdades do universo.

## *ÍNDICE*

### **PARTE 1**

1. DIÁLOGOS COM MINHA AVÓ	8
2. O AMOR É UMA VACINA	9
3. A CRIANÇA INTERNA É ETERNA	11
4. UM PIC-NIC ENERGÉTICO	14
5. 2ª FEIRA É DIA DE LIMPEZA	16
6. OS SONHOS	17
7. APRENDENDO A SE SOLTAR	18
8. DESLIGANDO DA TOMADA	19
9. A MEDITAÇÃO	20
10. A INTUIÇÃO	22
11. O MOMENTO DO DESPERTAR	25

### **PARTE 2**

12. UMA CONTRIBUIÇÃO PARA A EDUCAÇÃO DO NOVO HOMEM	27
13. VIVÊNCIAS PARA O ALINHAMENTO CORPO-CÉREBRO-MENTE-ESPÍRITO	30
14. OS CHACKRAS E AS CORES	31
15. HÁ UM PODER DENTRO DE VOCÊ	36
16. CONVITE AOS EDUCADORES	37
17. UM POUCO DA AVÓ E DA NETA	45

## *INTRODUÇÃO*

Queridos Amigos,

Este livro surgiu de um sonho que tive há 6 meses.

Sonhei que estava no pátio de uma escola. Havia muitas crianças brincando, mas observei que os canteiros ao redor da escola, ao invés de floridos, estavam vazios.

Neste instante minha avó se aproximou de mim. Deveria ter a idade que tenho hoje, uns 50 anos.

Alegre como sempre, ela trazia nos braços um buquê de palmas coloridas.

Nos comunicamos por pensamento durante todo o sonho.

Ela transmitia que deveria plantar as palmas nos canteiros vazios.

Em pensamento, tentei perguntar-lhe como conseguiria, posto que os talos não possuíam raízes e logo caíam fenecidos na terra.

Olhando compassiva para mim ela fincou o primeiro talo de palma na terra, era branco. Imediatamente raízes surgiram por baixo e por cima da terra. Entendi.

Sem questionar fui plantando as palmas coloridas.

Quando todos os canteiros estavam preenchidos, ela me pegou pela mão e me levou a uma praia perto dali.

Qual não foi minha surpresa ao reconhecer a linda Praia do Futuro em Fortaleza-Ceará. No sonho fiz as ligações.

Eu havia sido concebida energéticamente em Fortaleza, pois meu pai havia morado lá 2 anos, na época da guerra. Amou a cidade e meu nome veio deste amor por ela: Jurema.

Quando estive há 5 anos forçada a dar uma parada pelo excesso de stress do trabalho terapêutico em São Paulo, de pronto escolhi Fortaleza. Passei lá 20 dias felizes e fiz muitos amigos.

Sim, era a Praia do Futuro no sonho. Viva, linda!

O céu azul claro como uma turquesa brilhante - o mar verde esmeralda, a areia branca.

Minha avó fitava o horizonte quando na praia deserta surgiu, vibrando no ar, um livro.

Fiquei amedrontada com a responsabilidade, pois que o “insight” intuitivo surgia no sonho: deveria escrever um livro.

Minha avó segurou-me pela mão e apontou minha amiga Creusa, cearense, que andava apressada na praia fazendo seu cooper.

Entendi mais uma vez, ela me daria a palavra firme de apoio para escrevê-lo.

Este livro foi acontecendo, a intuição brotando. Primeiro num diálogo entre uma avó e sua neta.

As primeiras lições de uma conduta e ética comportamentais. Aos poucos ele foi se tornando uma contribuição para a nova educação que emerge.

Sim, a escola já existe, os alunos estão lá, crianças brincando, massinhas disformes aguardando serem moldadas pelo nosso exemplo de amor, por uma ação de amor!

Os canteiros ainda continuam vazios. Nós educadores de hoje, sensibilizados pelo chamado deste novo paradigma que surge, estamos nos preparando para plantar as flores dos canteiros.

Todos nós, reconsiderando nossos valores, numa conduta em direção à macro-visão da totalidade. A consciência de que somos todos, células vivas de um único organismo, já é realidade.

Cumprir nossa função é aceitar o plano divino de uma vida, sem questionamentos.

Foi assim que sem questionar a minha competência, ergui os olhos para o céu, e abri meu coração para receber as palmas floridas.

Existem ainda muitos canteiros a serem plantados com as flores desta educação emergente. Sei que também muitos outros já estão plantando flores de todas as espécies e matizes.

“Todos juntos somos fortes, somos ferro e somos aço, e todos nós no mesmo barco não há nada para temer” e mais uma vez à verdade do poeta nos rendemos.

Todos juntos iremos fazer da terra o planeta verde. Verde no equilíbrio no amor e na paz.

Jurema Gaudêncio

## UM DIÁLOGO ESPIRITUAL Parte 1

### *I - DIÁLOGOS COM MINHA AVÓ*

Certo dia perguntou a menina à sua avó:

- TINDÓ - nós temos apenas uma vida?

- Não importa saber quantas vidas já vivemos e quantas estão para vir, senão esta, pois que nela reside o momento do grande poder, da grande alquimia de seu ser, responde a avó.

Use corretamente os instrumentos que você tem e seja o próprio construtor de sua felicidade nesta vida.

- Vovó, aonde estão estes instrumentos ?

- Suas mãos e pés, cabeça e coração, suas metas e métodos, os sinais de todo o dia que são as luzes do caminho... Há muitos caminhos, e em seu caminho pessoal, há luzes só suas...

- Como saberei identificá-las ?

- Filha, é preciso se aquietar pois que, no silêncio do seu coração você identificará estes sinais que virão como imagens dentro de seu ser, ou nos sonhos de cada noite.

- TINDÓ, esse era o nome de amor com que a avó era chamada por ela.

- Que é negrinha, diz para a vovó !!!

- A vida é tão diferente dos sonhos...

- Querida na verdade a alma nos dita os caminhos da vida, através dos sonhos. Na história de todos os tempos, os homens recebiam através dos sonhos indicações e visões para suas descobertas e com isso mudaram os rumos de suas vidas e conduziram outros homens a este momento tão especial de mudança e aperfeiçoamento de grande parte da humanidade.

- E os sinais de que você fala Tindó, onde estão eles ?

- Os sinais filhas são sutis e determinados. Eles estão no sorriso da criança que aparece na sua frente, no telefone que toca trazendo a notícia, nos fatos em seqüência que começam a acontecer em nossa vida quando queremos melhorá-la e abrimos o nosso coração para sentir mais.

- Estes sinais são sempre bons?

- O que é bom ou mau? Você acha o remédio bom de se tomar quando está doente? O remédio é ruim, não é? Porém cura! Se cura é bom...

Sabe filha, por mais louco e utópico que seja o caminho nós indubitavelmente nos dirigimos, através dos sinais; à luz e a evolução da nossa matéria e principalmente do nosso espírito.

A menina estava com um quê de cansaço e pensava: Minha avó às vezes vira um “sermão da montanha” ambulante; pensou mas não disse, naquele momento uma enorme paz tomou conta de seu ser e ela viu luzes coloridas no ar através dos espaços vazios de uma grande teia de fios de luz branca que permeava todo o ambiente interligando tudo. Talvez fosse o profundo sono. Dormiu.

## ***II - O AMOR É UMA VACINA***

A manhã estava bonita, os passarinhos cantavam no enorme abacateiro em frente a casa;

- Acorda negrinha que é dia, são 8 horas e o sol já raiou, os passarinhos já fizeram seus ninhos na janela do seu bangalô...

Era assim que a avó acordava a menina todos os dias. Podia estar chovendo ou fazendo sol, a música era sempre a mesma e a alegria que emanava de seu coração era também contagiante e cheia de sol.

- Filha você é tão linda, inteligente, forte, feliz, sadia. Você é uma menina maravilhosa e eu te amo! ...

- Tindó, porque você me acha tão maravilhosa se tiro notas baixas na escola, já repeti o 2º ano, se fico morrendo de raiva da filha da professora a “protegidinha” da classe... Faço um monte de coisa errada...

- Filha, o amor é uma vacina, o amor não deixa ninguém ficar doente e quando nos fixamos nos valores positivos das crianças e os realçamos, as energias e tendências interiores latentes, nelas começam a se firmar; a alma escuta e grava. O reforço positivo e amoroso alcança a centelha divina e a luz emerge.

Assim a criança se delinea no amor e se torna luz...

- Agora vamos, acorde e tome seu suco de laranja, cenoura, beterraba e mel; espero por você lá embaixo para brincarmos com a luz... O suco não era muito bom mas saber que depois dele haveria a brincadeira era uma ótima razão para tomá-lo.

Que brincadeira deliciosa!...

Sentadas à mesa, avó e neta fechavam os olhos e a avó começava a falar:

- Feche os olhos com carinho e respire. Deixe que o ar entre em seus pulmões e em todo o seu corpo, no coração e na sua alma de anjo. Quando o ar entra na alma a tristeza, a mágoa e a preguiça vão embora e tudo fica leve em nós.

Agora veja uma pequenina luz que começa a brotar no seu coração; veja, sinta, escute o pulsar desta luz que se expande no seu peito. Conforme você inspira a luz este se expande por todo o seu corpo. Observe: ombros, braços, mãos, pescoço, cabeça. Da cabeça a luzinha escorre como uma cachoeira através de sua coluna. Veja raios dessa luz saindo de cada vértebra abraçando seu tronco e migrando para o coração. Respire, volte a respirar para que a luz fique forte e você a veja brilhar dentro de si.

E a luz brilhava mais e mais...

A voz da avó ia longe enquanto ele falava e a menina sentia seu corpo subir como um rojão, ultrapassar o teto, voar pelo céu vendo as estrelas...

Criança tem cada coisa!

- Negrinha, negrinha, respire e volte alegre para seu corpo, dizia a avó. Sua mãe tocava a testa da menina e ela se sentia caindo num grande tobogan de luz. Quando abria os olhos estava tão feliz que não queria falar. Elas entendiam tudo, sem nada falar. Tudo era dito num abraço silencioso de amor, abraço tocado, massageado de leve com a ponta dos dedos, a palma da mão, abraço sentido com o corpo inteiro onde o coração se enchia de amor.

Um outro dia volta a menina triste da escola. A filha da professora havia borrado o seu caderno com a tinta vermelha da sua caneta vasada e nem sequer pediu desculpas. Ela conta para a avó o ocorrido.

- Qual foi a sua atitude, pergunta a avó. O fato não importa.

- Vó, estou dizendo que a menina fez uma coisa errada e você diz que o fato não importa?

- Sim, as atitudes são profundamente mais importantes que os fatos. As circunstâncias não importam, mas nossas atitudes em relação a elas fazem toda a diferença: recriam o ambiente em torno de nós e através de uma atitude positiva pode-se dominar inteiramente o fato.

Mas você, se eu grito com a minha amiga e falo que ela está errada ela escuta mais do que se eu não fizer nada. Você diz que é a atitude que conta, qual é essa atitude então?

- Veja, como ela age: sempre irrita as colegas maldosamente - esta característica está impregnada no mais profundo do seu ser. Quando você grita com ela, está apenas reforçando a atitude já existente, e assim o movimento de mudança que deveria ocorrer é muito lento ou praticamente nulo.

- Então o que fazer?

- Existem formas de se chegar no mais profundo do outro e conversar com ele, com a sua parte doce, a que realmente escuta e compreende e a mudança se fará. Podemos falar com o outro, mesmo se estiver longe de nós.

- Como se fala com alguém a distância?

- Em primeiro lugar você tem que acreditar que o outro vai ouvir. Segundo, você não pode ter dúvida do que quer falar com o outro, pois a afirmativa liberta as forças de sua mente. Em terceiro lugar é agir com consciência espiritual.

- O que significa agir com consciência espiritual, vovó?

- É agir com conhecimento da Lei Divina, de que toda a mais mínima intenção, pensamento ou ação estão sujeitos a lei de causa e efeito; e o retorno é sempre duplicado.

- Então o que a gente faz recebe em dobro?

- É isso mesmo. Por isso é que você ao pensar em sua amiga e falar com ela no seu pensamento, faça-o com atitude de respeito e de amor, mesmo porque o amor é um “laser divino”, penetra lugares escuros e lá implode a pedrinha negativa, como no caso da sua amiga.

- Vou dar-lhe um exercício que vai ajudá-la a entender melhor.

- É simples. Feche seus olhos, relaxe a testa e respire com a vontade de encher seu peito de AMOR, amor por todos, um amor enorme, universal.

- Inunde agora o seu ser, inspirando a certeza absoluta de que será ouvida... Acredite. Dentro de você existe um grão divino um pedacinho da força de Deus; ele está dentro do seu peito e é uma chama invisível mas presente; é luz espiritual; olhe para ele dentro de você e veja a luz brilhar. Sinta, ouça a luz pulsar e repita em silêncio dentro de você:

- Sou luz, sou força, sou poder comunicador! Agora projete esta luz para fora de você! Faça com que ela ilumine uma pequena tela que se forma à sua frente. Respire com calma! Tenha alegria!

- Veja agora a sua amiguinha da escola na tela.

- Você está vendo? pergunta a avó.

- Sim, respondeu baixinho a menina. Ela está vestida de vermelho...

- Ótimo! Envie para ela de seu coração, mais luz! Envolve-a com esta luz, diga que você a ama de coração e quer vê-la sua amiga, amiga de todos - sem jogar com as pessoas, esse jogo de poder que deixa você muito triste.

- Diga-a que ela será amada por você e por todos, pois ela tem um poder maior que é a luz dentro de si mesma.

- Envolve-a em luz, deixe que a luz tome cor, qualquer cor! Continue assim, concentrada e feliz!

- Vovó, está aparecendo uma nuvem cor de rosa envolvendo minha amiga!

- Que bom! Agora veja-a voando para o céu junto com a tela. Vá voltando para o seu ponto de luz no centro de seu coração; respire e se vista com esta luz, veja que ela circula através de você. Abra os olhos.

- Oi vó. Cheguei! Exclama a menina.

No dia seguinte ao encontrar com a amiguinha na escola me enchi de coragem e fui correndo abraçá-la.

- Tudo bem com você? perguntei.

- Hoje sonhei com você; disse a menina, no sonho a gente se abraçava e você me oferecia o seu lanche.

- Que boa idéia, vamos brincar de trocar de lanche?

O exercício tinha dado certo e a partir daí fortaleceram a amizade.

### *III - A CRIANÇA INTEIRA É ETERNA*

Sabe filha, as escolas deveriam deixar as crianças mais à vontade. Os professores deveriam sair da sala de aula fechada e dar aulas no jardim da escola, na rua, ou onde a criança ficasse feliz e aprendesse mais facilmente.

A criança ficaria mais livre. A liberdade traz para nós **ENERGIA** e a energia é força viva; a criança forte e viva é feliz, fica mais independente e se realiza quando for adulto.

O adulto quando alegre tem a criança dentro dele, e esta criança interna é eterna.

- Como é!? A criança interna é eterna? Explique-me isso, vó!  
- É assim: temos dentro de nós uma criança; um pouco de nós é sempre criança e este pouco, é uma criança parecida com aquela que o adulto foi: Se ele foi feliz, brincou muito conversou muito, se tinha um adulto carinhoso por perto, pronto a conversar com ele, com o coração, esta criança, ao se tornar adulto, terá um lado livre, carinhoso, dando e recebendo amor. Será um adulto feliz, sem neuras.

- Será um adulto que sabe de tudo?

- Não filha, longe disso. Será um adulto que aprende também com as crianças, com a vida, sem medo de errar. Será um adulto querendo sempre acertar, agindo com o coração e a razão ao mesmo tempo. Um adulto que não tem medo de dizer: não sei; que tem vontade também de brincar, de conversar com os outros e não de dar ordens e só falar: eu, eu e eu. Um adulto que não mente dizendo que foi o 1º da classe ou que é o bom, que sabe fazer de tudo!

-Vó e como faz para fazer um adulto chato, que tem uma criança chata?

- O fato não é a criança chata...

- Espera vó, ainda nem terminei a pergunta!

- Que tem uma criança triste, por exemplo?

- Tem jeito de fazer com que este adulto modifique a criança dele?

- Sabe negrinha, eu gosto de sua curiosidade e é com ela que você irá longe, sabia?!

Tem jeito de mudar o adulto sim, se a gente fala com a criança dele, se a gente conseguir chegar lá onde ela está.

- E a criança, tem também a criança dentro?

- Tem. Só que a criança de fora vai crescendo, fica adolescente, vira gente grande e a criança de dentro fica lá, por isso que ela é eterna.

- Fala com a minha criança de dentro, então, vovó!

- Está bem. Vamos começar a falar com ela. Para isso você tem de relaxar, se soltar bem e fechar os olhos...

Vó, porque sempre que tem de ser assim: feche os olhos e respire. Por que não dá pra falar com a criança com os olhos abertos?

A professora na escola diz: abram bem os olhos para entender o que vou falar.

Na televisão a gente só entende se abrir os olhos e os ouvidos. Se a gente fecha os olhos, acabou-se tudo: não se vê letreiros, pessoas, coisas bonitas e gostosas para comprar.

E com você, tudo tem que: **fechar os olhos!** Eu acho que está errado vó!

Não é só você que acha que está errado; o maioria pede para olharmos para fora...

Olhar para fora não é o único jeito de captar as coisas, aliás olhar para dentro ou fechar os olhos é a maneira mais rápida de se chegar ao coração e é lá que mora a criança interna de cada um.

Quando fechamos os olhos e respiramos fundo, o coração se enche de paz e o silêncio começa a nos trazer a vontade de nos conhecer de verdade, de ouvir as nossas vontades, os nossos sonhos, o caminho a percorrer.

Quando fechamos os olhos vemos luzes ou se não vemos, sentimos, treinamos a nossa inteligência - ampliamos a nossa capacidade de amar, de vitalizarmos o nosso cérebro e o nosso coração e abrimos um canal com o “cosmo superior”, de onde recebemos força, vitalização para todos os nossos corpos, desde o físico passando pelo emocional, o mental até nossa alma.

- Fechar os olhos e respirar faz tudo isso?  
- Faz, e se os adultos fizessem e ensinassem as crianças a fechar os olhos e respirar antes de fazer lição, ou antes de uma prova, com certeza iria abrir mais e mais a capacidade de resolução dos problemas, de memória, de acesso direto e domínio do que foi estudado e colocaria em ação mais rapidamente a energia divina do ser.

- Vó, e a criança?

Ah, sim!, a criança interna!

Pois bem. Feche os olhos, respire fundo, solte o ar e volte a inspirar de novo. No ar existe Deus e Deus é amor. O amor deve ser inspirado para curar, curar tudo...

Vá relaxando e deixando que o amor entre e vá viajando contigo até a um lugar lindo, dentro de você; um lugar verde, um céu azul, o silêncio, os pássaros cantando...

Você está vendo?

Sim, eu estou naquele sitio que você me levou, só que não tem casa, existem plantas, o rio e está ventando... você está comigo e eu passeio neste lugar, só. Eu estou bonita de vestido novo.

- Continue aí, diz a avó!. Olhe o rio e aquela árvore grande ali perto do rio... dirija-se para lá, chegue mais perto e se aquiete aí. Sinta a força que a árvore emite para você.

- Veja, algo se mexe por trás da árvore. O que será?

- É uma menina bem pequenina que está saindo detrás da árvore.

- Ela está com medo - não a assuste; fique parada, sorria para ela, abra seus braços e sem falar, chame-a para mais perto de você: deixe que ela venha devagar... toque seu rosto, com carinho, traga-a para seu colo, coloque o seu coração pertinho do corpo dela e sinta o que ela sente, porque neste momento você e ela **são uma só**. O sentimento dela é seu; a emoção que ela sente é sua emoção; diga de coração para coração que você a ama, que quer ficar com ela juntinho de você, que apesar do sitio ser um lugar bonito você não quer mais que ela fique lá sozinha, atrás da árvore. Chame-a para vir com você. Vá sentindo a criança adormecer no seu colo, acaricie mais e mais o seu cabelo, o seu corpo e perceba que esta criança está se tornando luz e ficando invisível, ao mesmo tempo que vai interpenetrando o seu ser. Respire, sinta esta luz como parte de você mesma. A criança aceitou o seu chamado e você agora a sente dentro de si.

Coloque a sua mão no peito para contar a ela que você está presente e com ela.

Diga a ela que se tiver medo ou qualquer outro sentimento, vocês estarão juntas para conversar e resolver os problemas com amor.

O que importa agora é fazê-la sentir-se segura e feliz dentro de você.

Sinta a luz em forma de criança vibrar em seu ser; respire com ela e durma feliz.

- Vó, a criança estava com medo, ontem. Falar com ela foi bom, parecia até verdade.

- Não só parece, como é. Se todos falassem mais com a criança interna, haveria menos o agir por impulso, as ações seriam mais refletidas e os padrões tidos como “condicionamentos da infância”, iriam se reprogramando ou modificando para melhor.

Fazer pensadamente, sem repetir mais as experiências tristes da infância.

A criança é o nosso corpo emocional e age da maneira como aprendeu. O corpo mental é a nossa mente; deve direcionar a emoção fazendo-a centrar-se na força do momento presente, conquistando novos espaços para novas experiências e procedimentos.

- É como viver sempre escrevendo uma história nova sem repetir experiências passadas?

- É isso, filha.

- Tindó, (esse era o nome de amor da avó). O que você quer que eu aprenda tanto que a faz perder tanto tempo comigo?

- Quero que você desperte o seu poder interior. Quando ele estiver desperto você irá **intuir**, sem precisar ir aos livros a toda hora, saberá o que fazer e como fazer; terá segurança e agirá com amor e uma profunda atitude de serviço.

Quero que com estes exercícios você conecte o seu canal interno de luz ampliando sua habilidade inata de captação para manter um constante estado de equilíbrio e paz.

Quero que você veja tudo e todos com os olhos de amor, sem julgamento e saiba se agrupar com seus afins formando sua “**tribo**” de amigos.

Quero que ainda que você contagie com seu amor as pessoas que estiverem a seu lado transformando cabeças e corações através do exemplo. Porque educação é amor, é exemplo!

- Tindó, você não acha muito para uma menina só?

Você, como todas as crianças, é pequena na forma mas sua essência é espiritual e eterna. É dessa sabedoria espiritual que vem o jorro abundante de pensamentos, “insights” que retiram as barreiras e criam a realidade que você deseja viver.

- Filha, nós escolhemos, construímos na mente, plasmamos a energia que é força e se materializa.

Assim é a vida daquele que sabe voltar-se para dentro, respirar sentindo a luz no centro do peito e ousa acreditar no seu sonho.

Filha, o homem é o tamanho do seu sonho, aí onde ele estiver vibrará sua vida e a qualidade desta vida.

#### ***IV - UM PIC-NIC ENERGÉTICO***

O domingo amanheceu ensolarado e quando acordei já havia uma cesta com frutas, mel e um bolo cheiroso.

- Aonde vamos, perguntei.

- Vamos ao parque fazer um super pic-nic. Quer levar algum amiguinho com você?

- Ah! Quero levar a Carlota

- Ligue então para ela e peça para falar com sua mãe.

- Será que a mãe dela vai deixar? a mãe da Carlota é tão brava!...

- Feche os olhos, coloque a mãe da menina em seu pensamento. Veja-a sorrindo e feliz por sua filha ir passear conosco, você já sabe fazer isso. Acredite no seu pensamento, ele é energia criadora...

Coloquei-me quietinha visualizando a mãe consentindo e quando acabei liguei o telefone resoluta!

Uma hora depois estávamos as três a caminho do parque.

Tudo era verde e silencioso quando chegamos lá.

Os passarinhos cantavam e nós parecíamos três deles brincando de esconde-esconde atrás das árvores.

- Vamos brincar de bolas de sabão?

- Vejam crianças como a bolha de sabão é colorida! Ela é tênue e a luz reflete todas as cores do arco-íris.

- Tindó porque a bolha de sabão reflete as cores do arco-íris?

- Na verdade tudo e todas as coisas refletem as cores do arco-íris, cada objeto, cada planta, cada pessoa tem a sua cor, ou cores, a gente é que não vê. A bolha é tênue é fininha e é por isso que podemos enxergar suas multicores. Se pudessemos enxergar as cores que tudo envolvem, saberíamos que a natureza é colorida e luminosa.

A tarde caía alaranjada e feliz...

A avó convidou as meninas para se despedirem do parque, abraçando e agradecendo as árvores,

- Abraçar as árvores? Essa não vovó,

- Porque não? As árvores nos transmitem força e quietude. Elas são os guardiões da terra, são fecundas e vigilantes. As árvores através da fotossíntese doam oxigênio para nós, sabiam? Só que existe a **fotossíntese energética** que acontece entre homens e árvores. Neste processo o homem entrega seu cansaço e a bondosa árvore lhe transmite a vibração de sua força.

Quando nós as abraçamos elas nos reenergizam completamente, doam-nos equilíbrio e força.

Abraçar árvores nos faz ficar mais calmos e “claros”.

- “Claros”, vovó?

- Sim, quando ficamos um tempo quietos embaixo de uma árvore, como o oxigênio ela nos transmite “prana” que são partículas de energia luminosas e divinas que estão no ar. Na troca energética nosso campo de energia se ilumina recebemos mais luz com o oxigênio e ficamos mais “claros”.

- Campo de energia, Tindó? perguntou Carlota.

- Sabe Carlota se você for perguntar tudo para minha avó ela começa a responder e a falar e aí a gente não aguenta, porque ela, não pára,

- Vamos lá abraçar as árvores e deixar vovó feliz.

O pic-nic foi delicioso mas estávamos cansadas.

A mãe de Carlota havia deixado que ela dormisse conosco.

- Vamos aproveitar para fazer um pouquinho de massagem umas nas outras?

- Tindó, massagem agora, estamos mortas de cansadas,

- Por isso mesmo! A massagem com carinho tira qualquer cansaço, qualquer dor e a gente fica novinho em folha...

- Vamos lá, antes de massagear temos que esfregar bem uma mão na outra para que o “Chackra” de cura das mãos, possa começar a funcionar e emitir energia em maior frequência.

Vamos agora começar massagear a amiga com muito carinho amassando seu corpo como se estivéssemos fazendo pão, amassa e alisa. Respire fundo pense na árvore doando

força para você. Não importa que ela esteja longe; agora ela está perto, na sua mente. Pense agora que das suas mãos está saindo luz. Entregue esta luz com amor para sua amiguinha.

Assim, nos pés, nas pernas, nos braços, no coração, na cabeça; vista sua amiguinha com a luz que sai das suas mãos... a segunda parte da massagem é fazer tudo de novo com muita leveza, agora as mãos dançam de leve sem tocar o corpo da amiguinha.

Pensemos agora na luz da estrela no céu, vamos trazendo essa luminosidade prateada para as mãos através de nossa respiração e de nossa intenção. Entreguemos com amor essa paz para todo o corpo da amiguinha, coloque sua mãozinha levando luz através da coluna bem devagarinho, do cóccix à cabeça.

Na coluna temos sete pontos que devemos alimentar com luz, em cada um pouse de leve sua mãozinha e doe luz. O primeiro é aqui em baixo perto do bumbum.

Agora suba a mão para esse ponto para a altura do umbigo; respire e pense na luz.

Vá subindo a mãozinha devagar e coloque a luz da estrela aqui, exatamente aqui na altura do estômago. Se houver alguma emoção doente, uma raivinha, uma pequena mágoa equilibrará estes sentimentos.

Agora suba até a altura do coração. Fique quietinha entregando o seu amor.

Não se preocupe, quando mais amor você dá, mais você recebe. O amor divino é um jorro abundante que não tem fim.

Depois da garganta, vá para a cabeça lentamente, não há pressa... pense que está enviando luz e amor para o centro da cabeça de sua amiguinha... Por último se ligue com a estrelinha que a Carlota tem agora no alto da cabeça... Vá dizendo baixinho!

- Eu te amo amiguinha! Eu te amo Carlota, demais...

Carlota dormia nutrida de amor!...

- Tindó e agora que ela dormiu, quem faz minha massagem?

- Deixa Negrinha, eu a farei em você, afinal vó é para estas coisas!

## ***V - 2ª FEIRA É DIA DE LIMPEZA***

2ª feira é dia de limpeza para minha vó e eu tenho de comer sozinha.

Tindó faz regime de limpeza e passa o dia todo tomando suco e água.

Neste dia tenho que fazer as minhas coisas e brincar com meu amigo invisível porque ela fala pouco...

Velho tem cada mania!...

Certa vez ela explicou a menina o porquê do sacrifício.

Filha, para mim não é sacrifício. É **sacro-ofício** pois a ação com consciência torna o ofício sagrado.

- Você se lembra dos pontos de energia os “Chackras” que nutrem o nosso corpo?

Quando nos alimentamos de sucos de frutas e verduras, tomamos água, falamos menos e meditamos, estes centros magnéticos ou pontos de nutrição do corpo, ficam mais acelerados. Eles giram com mais intensidade captam a energia divina e distribuem para o corpo dando-nos mais compreensão, saúde e vitalidade.

Eles girando, geram luz, a energia cromática amplia a nossa compreensão de Deus, do Universo e suas leis.

Assim limpamos o corpo físico, as emoções, perdoamos e amamos mais. Ficamos mais leves mais amigos uns dos outros.

Ficamos principalmente mais alegres e **a alegria é a chave mágica que abre o portal da cura e da abundância do ser.**

- Filha, o corpo é o templo do divino, limpar este santuário para que o divino brilhe e se reflita através de nossos olhos, gestos e sorrisos é o nosso compromisso de amor!

- A avó falava enquanto dançava; parecia estar voando pela sala. Colocou no aparelho de som um baião do tempo dela e dançou, dançou enquanto eu fiquei olhando aquela felicidade toda.

- Tindó, não dá para você ser um pouquinho menos feliz? falou a menina.

- A avó riu muito...

## VI - OS SONHOS

- Tindó, porque é que nos sonhos tudo é tão diferente da realidade? Tudo é tão mágico mas ao mesmo tempo parece tão real?

- Filha, as pessoas vêem as coisas pelas aparências e esquecem que nada é fixo e tudo muda.

Quando sonhamos, não podemos nos enganar, isto não acontece. Perdemos o poder de controle da parte consciente, e vemos as coisas exatamente como elas são.

Quando o corpo físico dorme, nosso corpo mental e emocional se ligam diretamente à matriz divina, através do cordão de prata que está dentro de nós.

Que cordão de prata é esse vó?

Este cordão prateado sai pelo alto de nossa cabeça como uma antena de luz e vai captar as mensagens da alma e do cosmo.

Quando nossos corpos sutis estão relaxados as mensagens da alma vêm nítidas através dos sonhos e nós sabemos exatamente o que devemos fazer, e escolher e viver na nossa vida de despertos. Para que estes corpos sutis se relaxem é preciso prepará-los. Primeiro devemos ter a consciência de que iremos empreender uma viagem de estudos e esclarecimentos. Devemos ainda saber que nossa “antena” irá captar as mensagens do divino e quando voltarmos saberemos o que fazer e como proceder.

Respeitando profundamente o sonho recapitulando-o ao acordar, nós iremos entender de forma consciente ou inconsciente a sua mensagem, a sua indicação.

Desta forma, cuidando de nossa vida de sonhos e da qualidade de nosso relaxamento antes de dormir, iremos nos tornando cada vez mais afinados com a nota divina que cada um de nós deve emitir para a harmonia do todo.

- O problema vovó é que a maioria das pessoas quando vão dormir se deitam de televisão ligada ou lêem livros até que estes lhes caia no rosto... e aí o que acontece?

- O corpo emocional e mental destas pessoas não relaxam, elas permanecem ligadas à faixa vibratória específica do programa de TV ou do padrão vibratório do autor do livro que lêem e ainda da história do livro.

- Já sei, ai sonhamos com isso, certo? As mensagens da alma vêm mescladas destas realidades e fica muito mais difícil decodificar a linguagem simbólica dos sonhos a nível consciente ou até inconsciente.

A cada noite de sono nos é dada a grande oportunidade de receber as mensagens da alma através dos sonhos. Estas mensagens funcionam como sinais luminosos no nosso caminho. São indicações dadas dos procedimentos a escolher que teríamos que fazer para a continuidade do processo em cadeia do nosso desenvolvimento pessoal.

- Os sonhos são os terapeutas do homem, a voz sábia que nos fala através de símbolos, que organiza a nossa vida e harmoniza todo o nosso ser.

- Filha, num dia as crianças serão instruídas desde cedo para, antes de dormir, procederem a um ritual simples e profundo de relaxamento. Relaxar os veículos da personalidade para receberem as impressões da dimensão onde reside o nível de consciência de nossa alma é possibilitar que vivamos em sintonia perfeita com o nosso Eu superior, o DNA do divino que habita o nosso ser.

O Eu Superior tudo sabe, nutre e provê em nós. Estar com ele é estar sintonizado com o divino, que habita a câmara secreta do coração.

As crianças darão real valor a sua vida de sonhos, saberão que a qualidade de vida depende também e muito da qualidade dos sonhos.

## ***VII - APRENDENDO A SE SOLTAR...***

- Tindó, porque você não me ensina direitinho a me soltar para “sonhar importante”?

- Está bem, você quer agora ou espera chegar a noite?

- Precisa ser agora enquanto eu não estou com sono, de noite eu vou embora e não aprendo nada.

- Então procure uma posição confortável na cama. Primeiro vamos relaxar o corpo físico. Feche os olhos e traga para a sua mente um céu todo estrelado.

Escolha a estrela que você mais gosta e com a força do seu pensamento traga-a para o alto de sua cabeça. Vá respirando profundamente tendo essa intenção, pronto a estrelinha agora brilha perto de você, sinta-a adentrar de mansinho o seu corpo e vista-se de luz.

Outra vez, veja internamente a luz em sua cabeça e agora vamos acompanhar o seu trajeto; a luz ilumina sua cabeça e a massa cinzenta do seu cérebro. Ela vai soltando a musculatura de seu rosto por onde a luz passa tudo se solta...sinta a testa ficando lisa, o couro cabeludo se soltando, o maxilar inferior se abrindo num doce sorriso de paz, sinta os olhos ficarem pesados e as pálpebras se relaxarem completamente. Veja então a luz descer através de sua coluna vertebral, acompanhe-a, vértebra por vértebra, a luz é uma cachoeira etérea fluindo paz para você...

Sua coluna está iluminada e semicírculos de luz partem do lado esquerdo e direito de cada vértebra. Veja, sinta esses fios migrando para o seu coração.

Toda essa luz, pulsa agora no centro do seu peito.

Fique quietinha sentindo e vendo a luz ouvindo o seu som que é a paz. Sinta alegria e continue doando alegria para o resto do seu corpo; ombros, braços , antebraços, pulsos, mãos e dedos das mãos.

Respire profundamente e direcione a luz para baixo, sinta-a entrando no seu ventre, na bacia e nos genitais. A luz agora continua interpenetrando as coxas, joelhos, barriga das pernas tornozelos e pés...

A luz chegou nos pés e seu corpinho agora está pesado e leve ao mesmo tempo.

Na verdade pesado está a parte física porque as sutis estão libertas soltas daí a impressão de leveza...

Sua mente está regendo este relaxamento e é no seu mental que reside a força de vontade. Permaneça firme no desejo de relaxar, para que o mental não receba interferências, nem de seus pensamentos, nem de outros pensamentos que vibram em ondas diferenciadas.

Agora uma parte dessa luz ocupa o centro de sua cabeça. Ela tem um alongamento que a liga ao coração e outro que sobe até o alto da cabeça e além dela. Veja um cordão prateado que vai subindo pelo céu azul cheio de estrelas. Deixe que o cordão flutue além da parte física. Todo o resto do ser sobe bem alto, bem leve...

Estamos entrando na casinha da alma, a 4<sup>a</sup> dimensão e é aí que se inicia o maravilhoso processo de aprendizagem chamado **SONHO**.

A menina dormia, mas a avó continuava falando porque sabia que o subconsciente e o inconsciente estavam gravando as suas palavras e isso era o bastante.

### **VIII - DESLIGANDO DA TOMADA...**

- Tindó, fui fazer aquele exercício de relaxamento com a mãe da Cartola. Não aconteceu nada. Ela se coçava o tempo todo. Quando eu achava que ia conseguir, ela espirrava, tossia e se mexia. Acho que este exercício só dá certo se você conduzir...

- Não é nada disso, Negrinha.

Existem pessoas muito agitadas e para estas o relaxamento não é o suficiente para o “desligar da tomada”.

É preciso usar a tática do zerar as preocupações do dia.

- Como é isso, você me ensina?

- Você começa com um relaxamento rápido, relâmpago. Este tipo de pessoa não tem paciência para mais de 3 minutos...

Você prossegue fazendo-a lembrar-se do seu dia.

Primeiro: o que acabou de fazer

Segundo: o que fez há um tempo atrás, durante o dia

Terceiro: o que fez pela manhã do mesmo dia, até que ela chegue exatamente ao horário em que acordou.

- Porque o exercício não começa da manhã até o momento presente?

- Boa pergunta. Se eu fizer isso estarei ajudando-a a reter as vivências. Ela precisa desenrolar o filme para soltar as preocupações.

A cada parte lembrada, você peça a ela que se lembre do período, de cada diálogo, dos sentimentos vividos e os apague afirmando:

- Tudo isso já é passado, não volta mais. Peça-a para expirar suas preocupações, ressentimentos e entregar-se ao relaxamento. As alegrias devem ficar e se transformar em paz.

Quando você se sentir solto, agradeça... Entregue-se ao sono e o sonho virá. Aprenda com ele.

Enquanto a pessoa se solta você vai impregnando sua mente com palavras e ensinando sobre os sonhos. Isso porque a mente dela não pára e se você não falar, ela irá procurar os seus próprios pensamentos atormentados para conduzi-la.

Explique:

Os sonhos desbloqueiam as impressões reprimidas, equilibram nossa vida consciente. Eles nos trazem profundas inspirações para o trabalho, a criação e as escolhas de nossos caminhos.

Os sonhos são simbólicos e os símbolos dão margem a várias interpretações. Não se importe com isso; apenas pergunte ao acordar:

- O que o meu sonho produziu em mim?

Que sentimento estou vivendo agora neste momento presente?

Sentir o que o sonho produziu é importante; é um caminho para chegar a total interpretação deste maravilhoso sinal.

O sonho é cura e equilíbrio para todo o nosso ser!

## ***IX - A MEDITAÇÃO***

- Vovó, sonhei que sonhava acordada, será que estou pirando?

- Sonhar acordado é o princípio básico da meditação:

Meditar é sonhar ativamente pois na meditação criamos o sonho-meta.

Quando meditamos usamos a imagem e a ação: a imaginação.

A mente relaxada cria a imagem visualizando-a internamente na tela mental.

Pensamento é energia e energia é matéria, logo: tudo o que o pensamento cria através da imaginação é possível de se precipitar na matéria e realizar-se.

O pensamento é um semi-deus, razão pela qual devemos controlar e direcionar o nosso padrão de pensamento e sentimento. Esta atitude é um vigiar constante.

- Eu já disse a você que o homem é igual ao tamanho do seu sonho. Aonde estiver seu sonho aí estará a sua vida e a qualidade desta vida, lembra-se?

Na meditação construímos o sonho na tela da mente. É o sonhar acordado. Firmar este sonho é dar força às formas-pensamento.

- Sabe, querida, relaxar, meditar e visualizar internamente o que se deseja, direcionando os objetivos de vida é transformar o homem num ser supraconsciente e pleno.

Este processo deve ser acompanhado de uma profunda ética espiritual para que estas formas pensamento sejam para a construção e para o bem. Este tempo de renovação chegará; ou melhor, já está aí, pois já está no pensamento de muitas pessoas. Quando a matriz pensamento se instala, fazer as cópias é o mais fácil. Estamos chegando neste tempo de “totalidade” onde a consciência cósmica superior inundará mentes e corações em todo o mundo.

- Eu gostaria de meditar e querer coisas lindas. Posso? Vamos meditar?

- Está bem! Vamos ver realizado na tela da mente aquilo que se deseja; que seja justo e necessário.

Cuidado com o que você pensa; pois que, como força poderosa, este seu pensar se materializará.

- Quando você ficar grande, irá visitar um lugar que eu já visitei. Irá subir uma montanha alta, magestosamente silenciosa. Lá, neste dia você se lembrará deste exercício que eu irei lhe dar.

- Que lugar é este, vovó?

- Esta montanha alta chama-se Wayna, Picchú. Fica na cidade sagrada de Machu Picchú, Cusco, Perú.

No alto de Wayna, Picchú há uma pedra esculpida em forma de assento arredondado; aí é o trono onde o Inka, o Iniciado, meditava. Lá nós nos sentimos um só com a montanha. Não há medo. Estes pequeninos miasmas, o medo, que embotam nossa consciência se dissipam e o espírito do amor chega ao nosso coração.

A consciência de sermos um com a montanha nos identifica com o todo, o universo. O amor por tudo e por todos desperta em nosso ser.

A consciência da unicidade chega até nós. Temos então a certeza de que somos células diferenciadas de um único organismo, a grande mãe Terra, Pachamama.

- Filha, você sabe que esta montanha e as outras também, nos lembram que fomos vegetais e animais; somos homens e seremos anjos.

Um grande sentimento de respeito por tudo e amor por todos nós invade. A força desta crença nos preenche o ser. Esta consciência nos traz paz!

Meditar com esta paz é estar em Deus, sonhar acordado nesta consciência nos trará, sem dúvida, sonhos: iluminados.

- Você também pode sentir-se numa montanha, mesmo sem ter ido ainda para lá. Basta que feche os olhos, respire profundamente e imagine um lugar silencioso e uma montanha.

Dirija-se para ela e vá subindo a montanha devagar. **Não importa o tamanho dela mas sim o cuidado que você terá em cada passo.** Não importa o tempo que você demore para subi-la; o importante é senti-la. Sinta-se parte dela. Conforme você sobe, vai se tornando mais leve. O medo vai se acabando e com ele o envelhecimento da mente.

Suba mais, você vai sentir-se leve e cheio de luz.

Respire a energia deste ar banhado de “prana”.

Seu ser está livre. Escolha pensar em coisas belas e boas. Escolha amar-se, respeitar-se.

Você se ama e ama a montanha.

Repita em seu coração:

- Eu me amo, me aceito, respeito-me profundamente.

Eu e a montanha somos um.  
Você está no cume deste ser magestoso. Olhe em volta e sinta o prazer de estar aí.  
Ouça o silêncio. Registre as informações visuais e cinestésicas deste momento forte.  
A inteligência do Universo está na sua própria inteligência; nutra-se dela. Amplie-se, ultrapasse-se. A consciência do ser uno equilibra o seu sentir.  
Você se torna estável, harmonioso, feliz.  
Sinta, através de sua inteligência divina, a força do amor!  
Escolha amar e liberte-se!...

- Vovó, vovó... Tindó estava imóvel, de olhos abertos para o infinito, além das paredes do quarto.  
A menina entendeu e respeitou.  
- Minha avó ainda não desceu a montanha. Saiu do quarto devagarinho.  
Era noite quando vovó apareceu na sala sorrindo.  
- Fui fazer a meditação para você e acabei entrando nela.  
- Você não me ensinou que somos um só? Quando faz o exercício para mim, faz também para você, certo?  
- A meditação eu aprendi. Como fazer agora para ter a certeza de que o sonho vai se realizar?  
- Ah, sim! Pois bem, volte à montanha lá no alto e sente-se na pedra.  
Dentro de você existe amor. Como nós atraímos o que sentimos, você atrai amor mais e mais para dentro de si mesma.  
Sintonize-se com a luz no centro do seu peito. Ela sempre está aí dentro de você.  
Peça à luz de seu peito que projete neste céu azul o sonho que você merece viver.  
- Vovó, eu estou vendo muitas pessoas e eu as ajudando a subir a montanha. São muitos. O céu está estrelado e eu estou feliz porque todos irão conseguir subi-la...  
Deixe que esta imagem fixe-se na tela do céu azul. Traga para o seu coração, o sonho que você merece viver...  
Coloque docemente sua mão no peito. Sinta o calor de sua mão e respire profundamente. Saiba que um dia quando você crescer, conduzirá muitas pessoas ao alto da montanha...

## *X - A INTUIÇÃO*

Tindó, irei fazer uma prova hoje. Eu já estudei mas na hora fico tão insegura que até me dá um branco.

- Pois antes de começar a prova feche os olhos e queira que uma luz azul-índigo desça do céu e adentre sua cabeça. Deixe a luz latejar no centro do cérebro, depois traga-a lentamente para a testa entre as sobrancelhas. Sinta a luz apontar. Essa luz azul irá ampliar o centro da inteligência, o chackra frontal.

Respire profundamente três vezes, para que o “prana”, a energia luminosa que está no ar, faça brilhar a sua memória e a intuição flua de dentro do seu ser.

- A intuição negrinha, é aquela mensagem instantânea que vem de dentro do seu ser. Ela explode rapidamente como um raio, sem pensar a resposta aparece. Nós criamos as condições para que nossa intuição aflore.

- Todo mundo tem intuição, vovó?

- Sim; a intuição é um dom divino que está no homem. Para que esta energia aconteça é necessário que façamos a síntese: cabeça-coração. A intuição flui em todos que já trabalharam sua energia amorosa.

Os intuitivos têm a macro-visão e já introjetaram a consciência do “Holos”, da totalidade, da unicidade. Aquela consciência que aflora na montanha!

As pessoas por demais rígidas, que acreditam somente naquilo que pode ser comprovado, têm muita dificuldade em intuir apesar de terem o potencial.

Quando o impulso intuitivo ocorre, elas o questionam e na grande maioria das vezes agem contradizendo.

A Intuição aflora quando o indivíduo, dentro de um caminho de auto-conhecimento, alcança a consciência da luz que brilha no centro de seu peito. Aceita-a plenamente e pára de se controlar, solta-se nas mãos do divino, começa a nadar a favor da correnteza do rio e não contra ela. Aceita os sinais e as sincronicidades como luzes a iluminar a sua estrada.

Quando acreditamos em nossa intuição abrimos um canal direto com a dimensão cósmica; o Eu superior fala claramente e nós o ouvimos dentro de nós. Existe uma certeza para a ação.

A intuição nos ensina a viver, nos diz coisas novas. A nossa consciência nos coloca em contato com a fonte cósmica de informações e simplesmente as respostas vêm.

Há exercícios que sincronizados ao auto-conhecimento, à mudança de padrões sentimento-pensamento e ainda a atitude de confiança no plano divino, auxiliam a abertura dos chackras e conseqüente aumento da capacidade intuitiva.

Um destes exercícios é feito com o auxílio dos minerais de luz, os cristais.

Trazidos para junto do nosso coração e também repousados no lugar de cada centro magnético (chackras) enquanto meditamos ou até descansamos, eles emitem para nós o pulsar de sua faixa vibratória ampliando a percepção intuitiva.

- Saiba, filha, que a intuição não é um processo mental e quanto maior for sua capacidade de amar, quanto maior for sua consciência da Unidade com tudo e todos, maior será sua quietude, mansidão e alegria para receber o impulso intuitivo.

- Tindó, você fala comigo como se eu fosse um adulto.

- Você entende tudo, não é, ?

- É! Riram juntas.

- Você e todas as crianças são espíritos em evolução e às vezes até mais evoluídas que muitos adultos, pelos conhecimentos adquiridos ao longo das vidas.

A educação estará voltada em breve, para criar condições de maximizar as potencialidades latentes de cada ser possibilitando o abrir da porta interior.

O educador então será apenas um facilitador pois que grande parte do aprendizado se fará em contato direto com a fonte fecunda e inesgotável do centro de informações do Cosmo.

- Vovó, então o que a gente aprende na escola está errado?

- Não, absolutamente. A forma como aprendemos é que está aquém das possibilidades de aprendizagem deste ser humano que se transforma aceleradamente. Aliás

tudo está acelerado porque o planeta está mudando de nível de consciência e nós como parte integrante dele, estamos também nesta “dança”.

Uma grande maioria das pessoas que encarnaram a partir de 1960, vibram numa frequência muito mais acelerada a nível de criatividade e potencial intuitivo. Nosso ensino está longe de caminhar paralelamente a este movimento acelerador.

Um dia porém, chegaremos lá.

- E você negrinha, como foi de prova?

- Fui super bem, vovó. Quando batia um branco eu soltava a caneta, o braço, os ombros e viajava para a montanha. Olhava o céu e escrito no azul do céu vinha a resposta. Aí eu voltava rapidinho para a caneta e o papel e escrevia tudo.

Só que a professora atrapalhou-me algumas vezes nas minhas rápidas viagens, com a sua mania de controlar tudo.

- Sabe filha, o controle faz parte da idéia de divisão, do meu e do seu. Quando as pessoas resgatarem a idéia de dualidade e a consciência estiver direcionada para a Unicidade a atitude de controle dará lugar à de compartilhamento.

A postura de compartilhamento é amorosa, e não julga, não controla. É plena, aberta.

Um dia esta postura estará dentro das empresas, das escolas e instituições e tudo será mais fácil.

- Vovó, você diz que será mais fácil. Agora porém a professora esta lá e continua controlando, o que eu faço?

- **Não se sinta controlada por ela.** Medite e a envolva em luz dentro da tela de sua mente. Com este exercício você levará as ondas eletro-magnéticas de suas formas-pensamento até ela. Isto acionará o DNA do divino que nela habita.

Você irá sensibilizá-la com sua intenção e a necessidade de mudança surgirá nela, mesmo que lentamente.

- Então o nosso pensamento é forte assim?

- Nosso pensamento é uma enorme pedra atirada no meio de um lago sereno. Logo que ela vai para o fundo, ondas circulares partem do centro e alcançam toda a superfície do lago. Neste exemplo o “lago” representa o inconsciente coletivo onde os pensamentos vibram; uns perpassando os outros.

A qualidade de nossos pensamentos irá “plantar” no corpo as sementes que irão germinar.

- Como é essa história, vovó. “Plantar” no corpo?

- Sim, o corpo físico é como a Terra que recebe qualquer semente e a faz germinar sem questionar se esta semente é boa ou má.

As sementes que lançamos em nosso “corpo-terra” pessoal são os nossos pensamentos.

**Pensamentos são sementes lançadas no corpo que irão produzir: alegria ou tristeza, vitalidade ou inércia, conflito ou harmonia, saúde ou doença.**

- É assim que as doenças começam?

- Exatamente assim. Elas não aparecem como um passe de mágica no corpo físico. Antes elas vêm através dos corpos sutis, emocional e mental, até alcançarem o físico.

Melhorando a qualidade de nossos pensamentos transformaremos, para melhor, a qualidade de nossa saúde e de nossa vida.

## ***XI - O MOMENTO DO DESPERTAR...***

- Vovó, seria tão bom se a minha professora conhecesse você e ficassem amigas. Você poderia conversar com ela sobre a intuição, os pensamentos e tudo o mais.

- Vovó, você estudou muito quando era pequena?

- Filha eu freqüentei a escola apenas quatro anos na minha vida. Morava na fazenda e lá era muito difícil estudar. **A vida me ensinou a amar e quem ama aprende e ensina ao mesmo tempo.**

O importante não é estudar para se transformar numa enciclopédia ambulante. Informações precisas e rápidas você tem apenas apertando o botão do computador.

O que precisamos aprender é aumentar a nossa criatividade, a capacidade de concentração através da meditação. Com isso teremos um ótimo jogo de cintura para administrarmos o cotidiano.

**Precisamos aprender a transformar: conflito em harmonia, medo em segurança, pensamento em matéria, submissão em liberdade consciente, tristeza em alegria, sempre!**

Precisamos aprender a ter uma confiança tão absoluta no plano divino de nossa vida que sempre seremos capazes de alcançar a vitória.

Precisamos saber subir a montanha e conquistar a paz.

- Vovó, parece tão difícil que todos cheguem lá no alto da montanha!...

- Negrinha, pense em você e deixe para lá os outros. **Cada homem é o seu caminho.** Cada qual a seu tempo, impreterivelmente, chegará.

Veja, quando se está num processo de auto-conhecimento adquirimos a consciência de que somos células diferenciadas de um único organismo.

Nós, “humanidade” somos a massa cinzenta desse grande ser que é o nosso planeta. Os minerais, vegetais e animais são os outros órgãos deste enorme ser.

Esta consciência nos faz amar a terra e tudo que nela existe, como nossa extensão.

O respeito será uma energia viva e fluida na terra, quando a humanidade adquirir essa consciência do Holos.

Quando você pensa, a Terra toda recebe o seu pensar. Quando você fala com Deus emite luz para toda a Terra e todos se beneficiarão de seu falar com Deus.

A adesão cada vez maior de pessoas pensando e agindo com respeito, irá sutilizar o nível de consciência do planeta. Ele aumentará mais sua freqüência vibratória e todos penetrarão na luz do auto-conhecimento.

- Vovó, e aqueles que ainda estão longe de entender isso?

- A freqüência da luz emitida pelas formas-pensamento de muitos irá aumentando gradativamente até abranger o planeta como um todo.

A necessidade de amor e consciência irá permeando todos os seres; é como a história da pedra no lago.

As pessoas que estiverem vibrando nessa luz receberão maior luz. (Entenda-se por luz o somatório de qualidades, bens e dons).

Os demais terão tempo de se transformar em luz, através da dor.

Acredite, todos somos seres divinos.

Os homens chegarão a ter uma mente que funcione como o elo intermediário entre a personalidade e a alma.

A meditação como técnica educacional, controlará a mente deixando-a mais criativa e expandida.

O desenvolvimento da intuição e a habilidade de contactar com o mundo das idéias, onde reside a verdade, será a tônica deste novo momento do despertar...

## PARTE 2

### *XII - UMA CONTRIBUIÇÃO PARA A EDUCAÇÃO DO NOVO HOMEM*

O tempo passou rapidamente!.....

Negrinha transformou-se numa moça e como não poderia deixar de ser optou por trilhar os caminhos da educação.

O tempo de convivência amorosa com sua avó a fez pensar muito sobre esta educação do novo homem:

- Fazer do homem um ser inteligente utilizando o potencial da força divina que nele reside.
- Uma educação voltada para o auto-conhecimento e ampliada através da consciência da Unicidade a consciência holística do ser.
- Capacitar este homem a preencher a grande defasagem entre os três aspectos de sua estrutura mental: **a mente concreta; a mente inteligente ou individualizada** que vai buscar no Eu Superior a força do potencial intuitivo; **a mente superior** que através da intuição leva este Homem a ir buscar no cosmo superior, a grande verdade.
- Capacitar esse ser a ir buscar na egrégora ou programa específico de um determinado momento evolutivo os ensinamentos que compete transmitir.

Lembrou-se quando menina de ter recebido o ensinamento da definição de egrégora:

Para cada momento evolutivo no planeta há um programa-mãe chamado egrégora que é transmitido por meio da intuição, às pessoas que já estão sensíveis e prontas para recebê-lo.

Esta é a razão pela qual num determinado momento, muitas pessoas, sincronicamente, se preocupam com um tema específico e tratam, cada um à sua forma, de transmitir ao grupo estas informações.

Atualmente a egrégora transmite conceitos sobre a Educação do novo Homem.

A Educação se tornará um tema discutido não só por educadores, mas por médicos, filósofos, psicólogos, sociólogos, etc. de uma forma intensa e profunda.

Como o homem se aprimora, segundo a qualidade de sua educação, o novo paradigma holístico que atuará em todas as áreas do conhecimento enfocará de forma incisiva, o novo conceito de Educação, centrado na percepção da unicidade, do Holo.

A meditação será, nas formas ativa e passiva, o grande instrumento facilitador para criar a conexão do cérebro integrado com a mente individualizada ou Eu superior.

Edificar-se-á assim o alinhamento corpo - cérebro - mente - alma, produzindo um ser com personalidade integrada consciente de todos os seus corpos (físico-mental-emocional-energético e espiritual). Utilizará este homem todo o seu potencial de

inteligência, que aliado a ética espiritual ou consciência holística, o tornará supraconsciente.

É necessário entretanto trabalhar as vivências para o alinhamento corpo-cérebro-mente-alma.

E assim se fará:

Em primeiro lugar a consciência corporal.

O corpo é o templo do divino.

O homem molda seu corpo através da alimentação - da respiração - do uso adequado desta máquina maravilhosa.

Ele harmoniza este corpo na medida em que reconhece e trabalha na melhoria de qualidade de seus padrões de pensamento e sentimento.

A consciência corporal implica na consciência dos bloqueios, medos e limites da mente que atuam no corpo físico.

Através de visualizações criativas podemos resignificar ou descreir estas limitações e ampliamos as possibilidades deste corpo, instrumento do divino.

A mudança do foco egóico, para a consciência do holos criará uma mente disciplinada, um ser criativo, alegre e pronto para desempenhar o seu papel, como célula viva e diferenciada, trabalhando para a integração do todo.

Os educadores ajudarão as crianças a se direcionar naturalmente no caminho de suas tendências e aptidões, não só, através da leitura corporal da criança como também, via o “estudo dos raios” no qual a criança está inserida.

Falaremos mais tarde sobre o estudo dos sete raios.

O entendimento da utilização do poder mental na formação do pensamento, dará às crianças a consciência do homem pensador, levando-as à expansão de sua criatividade e a vivência do alinhamento corpo-cérebro-mente inferior e alma ou Eu Superior.

Este educador terá uma atitude de amar e não maximizará apenas o intelecto mas sim o “alinhamento” pois que compartilhará a visão do mestre Krishnamurti quando diz que : “a presente crise nasceu do culto do intelecto e foi o intelecto que dividiu a vida numa série de ações opostas e contraditórias; foi o intelecto que negou o fator de unificação que é o amor”.

Este educador saberá, antes de tudo, amar em ação. Aprenderá ensinando na trilha do auto-conhecimento e da auto-mudança.

Este educador saberá que tudo na terceira dimensão é energia e mudança e aliará ciência à consciência e ao compartilhamento. Avivará as aspirações do desenvolvimento espiritual.

O erro será visto como tentativa de acerto e a crítica construtiva e o reforço positivo serão os instrumentos utilizados para o “alinhamento” da criança.

A ética aliada à consciência espiritual o fará ensinar vislumbrando a beleza, a mansidão, a força do pensamento, o poder da meditação e a busca da verdade.

Este mestre estabelecerá uma conexão subjetiva de amor com cada criança, vendo em cada uma, a luz brilhante de seu Eu Superior, na câmara secreta de seus corações.

Levar a criança a conquistar o seu mundo interior é a primeira meta.

Dentro de cada um de nós está o programa individual que deve ser seguido na presente encarnação.

Voltar para dentro e ouvir a voz do coração através do “insight” intuitivo, é acelerar o processo vocacional e educacional de cada ser.

A mente será então o agente da alma e estará sensibilizada aos valores universais controlando assim todas as tendências inferiores de si mesma.

Estas tendências inferiores vêm do corpo emocional mal direcionado por uma mente fraca. Porém ao direcionar esta energia as ações pensamento e as emoções estarão imbuídas do conhecimento e da verdade superior.

Esta verdade não é ditada nem imposta; emerge do ser que está “alinhado”.

Assim o homem alcançará o estágio da personalidade aperfeiçoada com consciência meditativa e conseguirá um corpo perfeito, saudável, um emocional vibrante e um mental ampliado.

Esta consciência o colocará numa vibração mais alta e a sintonia com o Eu Superior será imediata e natural.

O princípio da vida é o amor e o princípio da consciência está no casamento entre amor e razão, amor e inteligência. Esta parceria amplia os atributos do Homem e direciona o poder da vontade ao da realização.

Em pouco tempo este ser será, inteligência ativa, através do pensamento criativo e modelará desde o seu corpo físico até as circunstâncias de sua própria vida por meio da criação das formas-pensamento visualizadas.

Este ser produzirá harmonia através da própria energia do conflito.

Expandindo a harmonia gerada para si e para todo o planeta, este ser se transformará em um alquimista de energias.

A harmonia é o cultivo do equilíbrio e da beleza. Será mais facilmente conquistada nas escolas se nas aulas de Educação Física forem introduzidas aulas de yoga, mas apropriadamente Hatha e Raja Yoga (Yoga do corpo e da mente)

A música, essencial à Educação do Novo-Homem será tocada em ambientes sempre como pano de fundo do cenário educacional, pois os educadores saberão que esta música suave e divina irá ampliar a capacidade de memorização e percepção de novos conceitos. A música induzirá a estados de frequência harmônica das ondas mentais facilitando o aprendizado.

O respeito pelo momento, pelo tempo e pelas diferenças individuais será o instrumento maior de aprendizagem. Este respeito aliado a toda consciência holística do ser, levará o sistema educacional a se voltar para busca e conexão com esta mente superior que deverá ser alimentada de amor e inteligência.

As crianças serão treinadas para ir buscar na egrégora cósmica o seu real papel como célula viva de função específica, dentro deste grande organismo.

Nós educadores devemos começar agora, através do exercício do silêncio, o ato da meditação, para que possamos transmitir a postura e a busca da interiorização; marco inicial da diferenciação do aprendizado emergente.

Cultivemos também a **alegria**, pois ela é a chave mágica que abre o portal da cura e da consciência do ser.

O indivíduo feliz é aquele que tem a certeza de que, por mais utópico e contraditório que seja o caminho, ele indubitavelmente nos levará em direção à luz.

Quando esta certeza se instala, o indivíduo sabe que tudo que ocorre à sua volta está ligado a este plano evolutivo. Esta consciência o faz ter uma constante postura amorosa.

Ela ancora no centro do seu coração, neste nível de consciência de amor e compaixão, e conseqüentemente a ação, pensamento e palavra expressarão o divino.

Retiremos a compulsão à busca do que está fora de nós mesmos e nos reeduquemos a “voltar para dentro de nossa casa”, nosso ser, pois que aí residem todas as respostas.

### ***XIII - VIVÊNCIAS PARA O ALINHAMENTO CORPO-CÉREBRO- MENTE-ALMA***

Daremos agora início a algumas viagens para dentro de nós.

As visualizações criativas são viagens que fazemos projetando imagens na tela interna da mente:

Para visualizar há que se preparar o corpo, a emoção e a mente.

Quando relaxar se torna um exercício difícil de ser introduzido, ou pela agitação ou pelo stresse, devemos começar a redirecionar o corpo através da dança.

A dança, os movimentos harmônicos, os alongamentos, o bater do ritmo com os pés cria um estado de prontidão para o relaxamento.

Dance muito, solte-se, sinta-se no ar, na água. Flutue e nade com a música. Use o seu corpo desde os fios do cabelo até as extremidades dos dedos das mãos e dos pés. Dance, dance, dance.

A alegria tomará conta de seu ser e você estará pronto para relaxar.

A viagem “para dentro do ser” pode ser ativa ou passiva.

Para crianças menores além dança, poderão ser introduzidas as histórias contadas e participadas por elas são de grande valia como facilitadores da prontidão para o relaxamento.

Faça de sua história um conto vivo, vivenciado, criativo e livre.

Se o grupo for de adolescentes, nada melhor que após a dança com o corpo energizado e leve, inicie-se o relaxamento.

Peça para que todos deem e comece a falar com eles, por exemplo, assim:

Induza-os primeiro a um cenário:

- Um céu estrelado...
- Um pôr do sol no campo,
- Um nascer do sol no mar
- Um lago sereno
- Uma montanha...

Leve-os para lá com sua voz leve sabendo que o homem vive o que pensa, o que fala e o que sente. Sabendo ainda que ele está onde seu pensamento estiver.

Quando a mente está no pôr do sol, ou no campo, por exemplo, os corpos sutis se deslocam para este lugar e vão nutrir-se desta energia, extraindo desta visualização, toda a força vibratória que este lugar pode oferecer.

Quando digo força vibratória quero dizer tanto a energia da terra (telúrica) deste lugar como a energia cósmica, que se juntam na altura do coração e propiciam um estado de expansão e leveza.

Vocês perguntarão: e se este lugar mentalizado não existir?

Ele passa a existir a partir do momento que a mente cria. daí a responsabilidade do pensar.

Quando induzimos tanto o cenário como o desenvolvimento da história do relaxamento não devemos nos preocupar se os outros seguem ou não nosso direcionamento.

Preferencialmente devemos também estar de olhos fechados acompanhando este trabalho internamente. Deixar fluir do coração as palavras e vivenciá-las também naquele instante, pois não deve haver controle algum neste trabalho.

Cada qual reagirá segundo o seu grau de percepção e tempo.

Dentro do ciclo evolutivo, o homem deverá repetir o que Deus já fez; porém a seu tempo.

As condições são dadas e o respeito pelo outro é fundamental neste momento, portanto devemos harmonizar e coordenar buscando a atenção dirigida, mas sem controle.

Este relaxamento levará à **criatividade**, à **consciência do Holos**, e a **atitude de serviço**. Estes três conceitos emergem quando o ser em silêncio entra em contato com o Eu superior.

O relaxamento induz a meditação e esta apura a mente através da energia amorosa do coração construindo a ponte de acesso à alma.

#### *XIV - OS CHACKRAS E AS CORES*

A fim de que esta inteligência superior aflore, é necessário que o educador conheça e trabalhe ativando os centros magnéticos de energia, no educando e em si mesmo. Estes centros abastecem tanto o corpo físico como os corpos sutis.

Os chackras estão situados no campo etérico e têm conexão com o corpo físico através dos corpos emocional e mental.

Hoje, felizmente, muitas pessoas já estudaram os chackras; estas rodas magnéticas que captam energia cósmica e a transmitem para o corpo físico do homem. A estes peço desculpas pela abordagem; porém esta educação que emerge estará relacionada ao conhecimento da fisiologia e da química ocultas para que se integre este conhecimento à expressão da consciência plena.

Estes centros magnéticos giram para alimentar o corpo de energia em volta do ser. A voltagem desta vibração, depende da oxigenação, da luz e da atitude meditativa do ser.

Da energia que este ser capta do oxigênio, também chamada de “prana” ou partículas ultríneas de luz e da intenção consciente em captá-las, este indivíduo amplia o potencial dos seus centros magnéticos.

Segundo o nível de energia está também interligado o nível de consciência e de vitalidade de cada um.

Iremos rever os chackras fazendo também o estudo das cores de sua importância na harmonização do ser.

Existem muitos chackras no homem, mas iremos nos deter apenas nos sete principais.

Cada chackra tem uma cor e um nível de consciência.

Abaixo um quadro explicativo sobre os chackras, as cores e suas funções quando trabalhados e não trabalhados:

NÍVEIS DE CONSCIÊNCIA			
COR	LOCALIZAÇÃO	NÃO TRABALHADO	TRABALHADO
Vermelho	1 <sup>o</sup> <b>BÁSICO</b> CÓCCIX	Agressividade Liderança autocrática Impulsividade Rigidez Muscular e Psicológica	Energia Vital Força Física Liderança democrática
Laranja	2 <sup>o</sup> <b>Esplênico</b> Umbigo	Distúrbios de sexualidade Não interação ao grupo alienação-solidão	Equilíbrio da sexualidade Auto-estima Relacionamento integrado eu ↔ outro
Amarelo	3 <sup>o</sup> <b>Plexo Solar</b> Boca do estômago	Emoções mal administradas Auto-desvalorização Insegurança Medo Desmotivação à ação	Administra suas emoções Segurança Alegria Motivação e Idealismo
Verde ou Rosa (nas pessoas mais sutilizadas)	4 <sup>o</sup> <b>Cardíaco</b> no coração	Sofre por tudo Somatizações Demasiadamente Emotivo Vive de passado	Atitude de amor Compaixão Simpatia Atitude de aceitação e Devoção Vive no presente
Azul-Claro	5 <sup>o</sup> <b>Laríngeo</b> na garganta	Falam demasiadamente sem parar Comem compulsivamente Fumam, Bebem e utilizam a palavra de forma maledicente	Possuem o poder da palavra falada e o domínio da Força de vontade Comunicação e Harmonia

Azul-escuro	6 <sup>o</sup> <b>Frontal</b> entre as sobrancelhas	Memória fraca Lentidão de aprendizagem Indivíduos RACIONAIS Calculistas e estrategistas	Inteligência superior Intuição Memória Poder Mental
Violeta	7 <sup>o</sup> <b>Coronário</b> alto da cabeça	Ainda não se abriu para a 4 <sup>a</sup> dimensão	Canal aberto para a 4 <sup>a</sup> dimensão e os demais níveis superiores

Os chackras estão distribuídos ao longo da coluna vertebral numa disposição desde do cóccix até o alto da cabeça. Nascem na dimensão etérica dentro do campo áurico e circulam dos corpos sutis até corpo físico por meio do sistema meridional ou meridianos. (princípio da acupuntura).

Portanto no homem há além do sistema nervoso e endócrino o sistema meridional.

### O 1<sup>o</sup> CHACKRA - BÁSICO

O chackra básico ou raiz regula a energia vital do corpo físico, sua força e alegria de viver. Sua cor é vermelha e os matizes de vermelho variam de acordo com a frequência vibratória do chackra.

Quando o chackra básico está bloqueado ficamos deprimidos, isolados, e com baixa resistência imunológica.

Alimentos vermelhos (beterraba, tomate, acerola, morango etc) somados à cromoterapia com a cor vermelha, servem para ajudar no equilíbrio deste chackra.

### O 2<sup>o</sup> CHACKRA - ESPLÊNICO

O chackra alaranjado esplênico é o chackra das relações interpessoais, o chackra da sexualidade e da criatividade. Este centro magnético regula a auto-estima, o equilíbrio e a harmonia do ser consigo mesmo e da relação com o outro.

A falta de energia alaranjada no campo energético traz distanciamento social; baixa auto-estima; distúrbios na área da sexualidade.

Os chackras influenciam diretamente os outros dois sistemas. O nervoso e o endócrino.

A medicina psicossomática estuda profundamente a interação destes dois sistemas.

A cromoterapia ou a visualização da energia cromática auxiliam o equilíbrio deste chackra.

A conduta consciente, o processo de auto-conhecimento e a postura ética-espiritual irão expandir essas rodas de energia que se contactam com as dimensões espirituais e ampliam a consciência do ser.

### **O 3º CHACKRA - PLEXO SOLAR**

A falta de energia dourada ou amarela cria o indivíduo exacerbado. Tudo nele é incontrolável. A alegria é histeria. O medo, a raiva, a agressividade são imensos.

O ser com o chackra solar equilibrado é feliz, intue e sabe utilizar a energia intuitiva como fonte para preencher os seus conhecimentos.

É harmonioso, e já alcançou há muito tempo atitudes de profundo amor para consigo mesmo e para com os outros.

### **O 4º CHACKRA - CARDÍACO**

A cor deste chackra é verde, quando ele se amplia totalmente pode também vibrar em matizes de cor rosa. O amor e a compaixão são energias - sentimento que fluem desde chackra. Possibilita que o indivíduo tenha macro-visão ou a visão da consciência holística do ser; onde todas as circunstâncias são compreendidas como partes do processo de evolução.

O amor leva o indivíduo a atitude do não julgar.

A dualidade é transformada na energia da essência divina.

Daí o medo se transforma em amor. O receber se transforma em dar, etc...

O ser com o 4º chackra expandido é um efetivo canal curador, integrador e pacificador.

**O homem que vibra na dimensão do quarto chackra, não deseja mais. Entrega sua vida aos pés do mestre.**

Segue os sinais porque os entende no seu silêncio. Deixa que tudo flua e se embala nos braços do divino. Acredita absolutamente no plano divino. Sabe que o ajudou a traçar num estado de supraconsciência, antes de encarnar.

Este indivíduo aceita, ama, não julga e nada a favor da correnteza do rio e não contra ela.

Sua palavra é sempre imbuída de amor e serenidade. Dá-se em amor e compartilha o conhecimento com respeito e alegria.

Sua atitude é de serviço e ele sabe que sua força reside na humildade.

Este chackra de cor verde de cura e equilíbrio vai gradativamente sendo permeado de raios cor-de-rosa quanto mais sutil for o seu nível de consciência e portanto a sua realidade vibratória.

### **O 5º CHACKRA - O LARÍNGEO**

É o centro do Poder e da Vontade.

É o chackra do poder da palavra falada, onde o pensamento se transforma em palavra e esta em ação.

Quem tem equilibrado este centro fala, canta, declara e se comunica plenamente e os outros entendem e seguem porque acreditam e aceitam.

A expressão falada de um ser que vibra neste nível de consciência azul-claro, é a expressão da verdade, do amor e da sabedoria.

O bloqueio deste centro resulta na perda do poder da vontade; a necessidade de mastigar, a compulsão do comer, beber e falar com maledicência é característica de quem tem este chackra fechado. É possível que a energia seja também manifestada através da ausência de palavras e de comunicação.

### **O 6º CHACKRA - FRONTAL**

O 6º chackra é o frontal e a sua cor é o azul-índigo. Damos também a ele o nome de 3ª visão.

É o chackra da visão intuitiva plena onde, quando aberto, o indivíduo capta a realidade da 4ª dimensão e a traz para o serviço e para a conscientização do seu próximo.

O ser que tem este centro azul índigo equilibrado, regula a mais mínima de suas intenções, todo o seu pensamento e ação segundo a vontade de seu Eu superior.

Sua inteligência é expandida e ele aprende enquanto ensina, pois simultaneamente fala o que recebe diretamente pelo canal intuitivo.

Sua conduta é baseada na busca da ética, da retidão, da verdade, da justiça e do amor.

Os distúrbios de inteligência e memória são notados em pessoas que têm este chackra bloqueado.

Um motivo comum do bloqueio deste chackra é a utilização da inteligência para a maldade, ou jogos de manipulação.

Pessoas inteligentes e más, bloqueiam de tal forma este chackra, que muitas vezes chegam à demência.

### **O 7º CHACKRA - CORONÁRIO**

Situa-se no topo da cabeça. Sua cor é violeta de todos os matizes.

Este chackra atua diretamente no sistema endócrino, nas glândulas pineal, pituitária, no hipotálamo e na hipófise.

Este chackra aberto entrega ao ser um manancial inesgotável de equilíbrio, vitalidade e vibração cósmica!

Este chackra alia conhecimento, amor e iniciação.

Os ensinamentos vêm direto da fonte.

O compromisso com a verdade é a tônica da vida deste homem que vibra em alta frequência energética.

O planeta Terra como um grande ser vivo tem também seu chackras localizados ao longo de sua coluna vertebral.

Estar nestes lugares com conhecimento de causa é um grande processo facilitador para a harmonização destes mesmos chackras no homem.

A coluna vertebral do planeta é a Cordilheira dos Andes.

Os chackras estão localizados ao longo da coluna.

O primeiro é o Vale de Elkim no Chile

O segundo é Tucuman, Argentina  
O terceiro é o Vale Sagrado na cidade de Cusco-Perú  
O quarto é em Qüenka no Equador  
O quinto fica na Colômbia  
O sexto situa-se na Venezuela  
O sétimo está no México em Oritorco.

Cada um destes lugares na Terra, é um centro magnético fortíssimo.

Estar lá fisicamente ou em pensamento é estar recebendo as energias telúricas e cósmicas do lugar, que migram para o centro cardíaco do ser.

Processa-se no ser que está conectado, uma grande alquimia exatamente no chackra correspondente homem-Terra.

É lindo, não é? Deus é maravilhoso!

Trabalhar estes centros nas crianças possibilita equilibrá-las no físico, na emoção, na mente e no espírito.

A energia que flui através dos chackras é força criativa e criadora, é vida.

Direcionar esta força e usá-la equilibradamente, leva-nos a ter criatividade, liberdade, alegria, consciência espiritual e o canal aberto para as verdades do Universo.

Alcançaremos dimensões superiores, níveis superiores de consciência e transformaremos o planeta que se tornará “verde”, cheio de cura, equilíbrio e amor.

O planeta será mais belo e cuidado, a consciência ecológica que já está tão trabalhada, abrirá espaço para a consciência ecológica interior.

Aliadas estas duas consciências ecológicas em ação (externa e interna) emergirá um novo céu e uma nova Terra.

## ***XV - HÁ UM PODER DENTRO DE VOCÊ***

A matéria e o universo material estão sempre em mutação porque a mente divina está em movimento constante, transformando tudo em direção a perfeição.

A aceleração do movimento em direção à perfeição, depende da conexão da mente e do coração com o ponto de poder interno.

Este reside na câmara secreta do coração. É uma identidade luminosa que transcende a identificação egóica. É uma parte do espírito absoluto que em nós reside.

Este centro supraconsciente regula o nosso crescimento individual. Na medida em que entramos em contato com ele, através da meditação, ele acelera este crescimento em nós.

O desenvolvimento psicológico e espiritual está intimamente ligado a este centro de poder interno.

Segundo Frances Vaughan, na psicologia analítica este centro é o self transpessoal, reconhecido por todas culturas.

Todas elas buscam transmitir a presença deste Eu superior que reside o Homem.

No cristianismo: “o Reino de Deus está dentro de nós”.

No budismo: “Olha dentro de ti, tu és Buda”.

No Yoga sidda: “Deus habita dentro de ti como tu mesmo”.

No hinduísmo: Atman (a consciência individual) e Brahman (a consciência universal) são apenas um.

No islamismo: “Aquele que conhece a si conhece ao seu Senhor”.

A busca e o contato constante com o Eu superior, o DNA do divino que em nosso ser habita, levam à consciência do Holos. A meta será viver segundo a vontade divina onde o desejo de eu pessoal será transferido para a vontade do eu transpessoal, que está em contato direto com a energia divina.

## *XVI - CONVITE AOS EDUCADORES*

Preparemo-nos para a busca imediata de nossa própria síntese enquanto seres humanos e divinos. O humano é complexo, o Divino é simples. O humano encara a realidade com olhos analíticos, objetivando a comprovação para a própria segurança da hipótese. O Divino deixa a análise e a constatação; sente, aceita e agradece.

Viver divinamente o humano em nós, no outro e no mundo deve ser a nossa busca, a nossa teoria e a nossa prática. Vamos então agradecer a felicidade de estarmos vivendo num momento especialíssimo onde toda energia inteligente do cosmo aciona e acelera o processo evolutivo do planeta Terra para o transcender de seu estado de consciência à busca da união definitiva do humano e do Divino no homem.

Esta inteligência que amorosamente está a serviço, age simultaneamente na natureza da Terra e no âmago da natureza do homem. Na Terra esta força sutilizadora inteligente vem purificando cada região à medida que faz crescer sua semente conscientizadora no coração do homem.

Foi à beira do caos que a consciência ecológica se fortaleceu e desta mãe nasceu um filho: o Holismo, esta tendência criativa que sintetiza e une todos os fragmentos num ser organizado. O homem começa a pensar o mundo de forma diferente, começa a perceber a sua total responsabilidade na harmonização do planeta e de toda a vida que se agita nele.

A consciência Divina emerge no homem, ele apreende a verdade de que o mais mínimo pensamento seu vibra e modifica o todo em qualidade, causa e efeito. Assim é que a dor da Terra dá a luz ao prazer de viver na consciência superior. Nada mais é fechado, nada mais está pronto; a certeza está na aceitação amorosa da mutação constante, evolutiva, acelerada, lilás e dinâmica da realidade.

A sincronicidade age como mola propulsora desta força inteligente e através dela numa sucessão de fatos e “insights”, o homem redefine, flexibiliza e amplia sua qualidade de vida e sua consciência de ser humano divino; torna-se pleno e manso para herdar a Terra verde e amorosa deste amanhã que já é. O há de vir deve definitivamente ceder lugar para o **já é**, este ponto de poder, esta força alquímica a que chamamos de **tempo presente**.

E é neste presente, depositando nele a visualização nítida da meta a que nos propomos que materializamos a estrada fecunda e infinita da nossa evolução.

Este ensaio de auto-conhecimento pretende apenas ser nesta estrada aquela árvore pequena, frondosa e de sombra farta. Sente-se abaixo dela, solte-se, deixe que o pulsar do seu coração sincronize-se ao dela e nesta fotossíntese energética de amor, dilate a sua percepção, acreditando definitivamente que **o divino resplandece no humano quando se pensa, se fala e se entende com o coração.**

Viver na sintonia do coração é trilhar, num estado de excelência, esta estrada, acreditando que não se caminha sozinho e que a soma das potencialidades inerentes a cada ser está vibrando na construção de uma única egrégora. Portanto, tudo e todos caminham neste presente, a serviço de um único ser, o qual cada um de nós é parte imprescindível.

Quero com isso priorizar e evidenciar que o primeiro passo nesta estrada de luz é a consciência de que somos um só, uma sub-divisão materializada de uma única realidade-luz Inteligente na ânsia da eterna doação.

Ao nos conscientizarmos da existência de um só ser planetário, do qual somos partículas vivas, compreendemos que todo e qualquer pensamento, palavra ou ação de um “Ser-Parte” reflete no “Ser-Todo”, assim como uma pequena ulceração num órgão contamina e imobiliza todo o organismo.

A consciência de uma postura ecológica profunda deve portanto ser o segundo passo desta estrada.

Aos nos depararmos com tantas ulcerações (distribuição desnivelada da energia monetária, fator maior das decorrentes injustiças sociais, como a fome, a miséria, a dependência das drogas, a poluição química, física, psicológica e energética) compreendemos que o “ser-todo” está profundamente comprometido; e aí vem o terceiro passo a ser dado a partir da conscientização: **a ação amorosa**, e renovadora que recicla, limpa, recupera, nutre e transmuta numa ação de jardinagem esta ação de amor.

A ação amorosa nos traz alegria e prazer e esta plenitude edonísta em nós é possível através desta ação. Não há outra forma. **Enganados estávamos quando roubávamos de nós mesmos o tempo precioso da ação conjunta em amor, pela solidão erudita do conhecimento cognitivo que se não colocado a serviço imediato deste agir amoroso, torna-se estéril, criando no ser que o carrega a úlcera da tristeza e da inutilidade.**

Quanto tempo para chegarmos às sutilezas tecnológicas de alto refinamento, às mentes estéreis tão lapidadas ao lado de tanta miséria e tanta dor.

O auto-conhecimento vem a partir da ação; na realidade da prática do amor que ensina a teoria de um novo tempo onde todo refinamento tecnológico e todo conhecimento tridimensional se coloca a serviço deste corpo planetário da galáxia como partes do grande ser cósmico de luz.

O quarto passo está dado: deixar de olhar em profundidade compulsiva um único ponto na ânsia da especialização e buscar na ótica da amplitude e na latitude o sentido do universo que pulsa considerando que, no cerne do ultérrimo átomo lateja o D.N.A Divino de todo o universo.

A busca da harmonia é a tônica em todas as áreas do desenvolvimento humano deste novo tempo.

O Holos derrama na consciência humana o seu humus fertilizador e o homem deixa de admitir a parte estática para considerar um todo vivo, mutável, bio diversivo, resgatável inundado de amor.

Renasce agora o homem-Divino. Mãos à obra, pois o processo de sutilização do ser planetário possibilitará a transmutação do nível de consciência de todas as suas partes e estas exalarão harmonizadas de si a essência da cura.

De mãos dadas facilitadores educacionais, sociais, políticos, de saúde estarão diagnosticando e atuando em suas áreas com a visão holística, indivisível da totalidade do ser.

Soltemo-nos pois e nos tornemos receptivos à energia lilás aceleradora que permeia o planeta; ela traz o disquete pronto para ser colocado no micro do nosso coração.

### *A CRIANÇA INTERNA*

Viver divinamente o humano em nós, no outro e no mundo ampliando a consciência do Holus em cada pensamento, palavra e atitude, é a proposta. E como começar?

A busca do viver a energia do coração deve começar dentro de cada um de nós através de um diálogo com a nossa criança interna. Nossas crenças e valores, atitudes e escolhas correspondem ao que ela acredita ser.

“A criança é sem dúvida o pai do Homem”. Para que o poder da vontade consciente nos impulse à realização do que se visualiza, é preciso aceitar e incorporar à nossa criança interna as dimensões propostas, caso contrário, ela irá atuar falando mais alto, deixando que seus medos e inseguranças nos impeçam de chegar ao objetivo. Com certeza nos depararemos com algo do tipo:

- Fiz exatamente o contrário daquilo que eu pretendia fazer. Pensei tanto e na hora agi de uma forma diametralmente oposta. Por que?

Ao questionamento segue-se a auto-crítica, a culpa, a contestação que só faz a nossa criança fugir mais e mais e se alojar no ponto emocional crítico da nossa dimensão interna. Lá está ela num cantinho desta sala escura, medrosa e arredia.

A auto crítica só a deixa mais e mais vulnerável.

Nestes onze anos de trabalho no processo de reeducação Holística, tanto com adultos como adolescentes, pudemos observar que quanto mais chegarmos perto desta criança de uma forma amorosa e identificada, dando-lhe colo e carinho, mais rapidamente ela se tornará segura e receptiva aos nossos cuidados e com isto poderemos seguir **resignificando-a**. Sim, é possível dar a nossa criança “uma nova infância” intensificando e reforçando as vivências positivas, recriando situações de maneira como sentimos ser o melhor para ela, a partir de uma realidade através de técnicas de visualização criativa.

Ao longo deste anos com a utilização desta técnica, temos constatado uma mudança efetiva de comportamento nas pessoas, seguida de uma percepção de mundo mais clara e otimista.

O caminho é interno, o diálogo é silencioso e verdadeiro. Podemos lançar mão desta técnica inúmeras vezes; observamos a cada contato com a criança interna que sua expressão se tornará mais segura, mais confiante e ela nos direcionará quanto ao tema a ser trabalhado em cada diálogo, para tanto basta soltar, acreditar e ousar.

Todas as sub-personalidades inconscientes são identidades inteligentes e individualizadas que gravitam em torno do nosso ego consciente; entrar em contacto com esta sub-personalidade estabelecendo um diálogo aberto e amoroso é caminho livre para auto-aceitação e auto-transformação de nossa estrutura bio-psico-energética.

Márcia é uma menina de quatro anos e faz aniversário hoje, em casa a luz acabou e sua babá ferveu água para temperar a banheira.

Márcia é inteligente portanto curiosa e apressadamente quis ver o que estava dentro do balde... Queimou-se muito seriamente.

A partir daí começou para ela uma vida triste. Marcas no corpo, auto-rejeição, baixo estima.

Márcia foi crescendo, adolesceu, ficou adulta mas a criança dentro dela não apagou a vivência traumática do passado. Sua criança levou-a a ser condescendentemente demais, carente demais, a sentir-se diferenciada e rejeitada. A partir desta auto imagem foram desencadeados vários mecanismos auto-destrutivos.

Um dia Márcia entrou em contacto com sua criança interna. Houve rejeição, um estado claro de repulsa. Todas as crianças podiam entrar na escola onde Márcia adulta é diretora exceto a sua própria criança.

Quão profunda foi a marca desta queimadura que chegou ao campo emocional queimando ai o canal amoroso que interliga todas as dimensões.

Foi então que chegamos até o dia de seu aniversário e lá, no ponto emocional do passado, o reprogramamos amorosamente.

Num estado de relaxamento e silencio reconstituímos em sua tela mental este dia. A babá era ela adulta, sua criança foi banhada na água tépida da banheira. Brincaram juntas, seu lado adulto admitiu sua criança, foi um reencontro e uma festa.

A partir desta seção o diálogo interno com sua realidade, com sua criança pode finalmente acontecer. A resignificação deste episódio traumático começou a direcionar uma profunda mudança de comportamento.

Hoje esta mulher se prioriza e se aceita na realidade. Ela se ama e tem um profundo respeito por sua trilha pessoal.

Viver divinamente o humano em nós é permitir soltar os velhos padrões e deixar fluir o novo; é amar-se para amar amar a vida, vendo em cada circunstância vivida o aspecto positivo do seu aprendizado.

Viver divinamente o humano é acreditar que por mais louco e utópico que seja o caminho nós indubitavelmente estamos nos dirigindo à evolução cósmica e à luz, num processo contínuo de lapidação onde nosso cristal interno brilhará, fazendo refletir as cores da cura, o arco-íris de luz que somos nós, divinamente humanizados.

Com certeza você deve estar curioso para dialogar com sua criança também. Iremos fazê-lo. Antes porém saiba que seja qual for o ressentimento dos modelos da infância, a dinâmica familiar, seus pais, irmãos, você os escolheu e tudo deveria ser exatamente assim como foi; com tantas vulnerabilidades, pois certamente foi através delas que, numa química oculta este ser que busca e que se aprimora, começa a identificar as quatro dimensões do espaço que preenche.

Venha comigo neste vôo alçado e livre e comece a utilizar este potencial incomensurável que é a sua mente; o cocheiro de sua carruagem onde os cavalos simbolizam o corpo de emoção. Saiba que os cavalos são fortes, a carruagem, seu corpo

físico necessita da força propulsora desta emoção que aciona e que faz nascer a paixão de ser. O cocheiro deve estar atento para direcionar toda esta estrutura para que sua carruagem desenfreada não se parta ao meio.

O corpo mental é o direcionador e é nele que iremos implantar a tela de nossas reprogramações.

Agora feche os olhos, inspire lenta e profundamente. Visualize um ponto de luz no centro do seu peito. Deixe que ele se expanda e interpenetre todo seu ser com sua luz. Vista-se de luz!

Viaje mentalmente por todas as partes do seu corpo, do alto da cabeça até os pés; certifique-se que todo o espaço está preenchido com luz e onde a luz passa desbloqueia, solta e penetra. Caminhe mentalmente até a sua testa e aí entre as sobrancelhas faça brotar um segundo ponto de luz. Essa energia se expande e é impulsionada para fora; este fecho de luz que sai de sua testa acaba iluminando a tela interna da sua mente.

Observe mentalmente esta tela ir delineando o cenário da rua e da casa de sua infância. Solte-se você é apenas um observador.

Neste momento, este cenário é preenchido e a sua criança aparece na tela. Você a vê cada vez mais nitidamente.

Deixe que sua criança viva por uns momentos esta realidade.

O cenário agora pode ir se diluindo. Sua criança vai preenchendo a tela. Você a vê, a sente, e a ouve.

A criança chega mais perto, dê-lhe a mão, seu colo, acaricie esta criança com seu amor. Experimente por um tempo este reencontro.

Conte a ela que a partir deste ponto de poder do momento presente, você poderá ser o seu novo pai e a sua nova mãe. Ela poderá falar e ser ouvida em seus mais reconditos medos e inseguranças. Diga a ela também que vocês dois juntos irão modificar as situações desencadeadoras de todos os seus medos.

Pergunte a ela e a ouça:

- De que você tem medo?

Neste momento irá surgir uma lembrança nítida de certa situação vivida. Inspire e percorra esta situação mentalmente pela última vez. Retire-a da tela e veja agora a tela vazia outra vez

Convide sua criança a refazer esta história, recrie esta situação exatamente como você sabe que deve ser ; remodele tudo com a imagem, o som e a sensação. Tudo muito forte e intensamente vivido.

Sua criança agora é um ponto de luz que vai entrando na região do seu umbigo. Ela está aí dentro de você. Acaricie-a com sua mão, faça-a dormir segura.

Retorne agora para o ponto de luz no centro do seu peito, pois aí reside o ponto de conexão com o seu terminal Divino, o centro de amor sabedoria que tudo sabe nutre e prove em você.

Esta é a sua âncora, o seu equilíbrio, o seu ponto de poder. A partir deste centro flui um nível de consciência que abrange a realidade intuitiva e a energia do coração.

Sinta-se inteiro aí e solte-se à luz, seja esta própria luz, pois você é luz e é poder transformador!

Este processo resgata a criança que está dentro de nós, a alegria, a força, a esperança, a fé, a certeza indubitável no plano divino. A conexão com a criança interna e o

diálogo amoroso são portas que se abrem para o afinamento de nosso ser pessoal, um manancial de novas possibilidades de ser, de compartilhar e de melhorar substancialmente nossa qualidade de vida.

Falaremos sobre atitudes, propondo para esta forma holística de ser um balanceamento em nossa ótica de mundo, uma reflexão de nossos valores e conceitos.

Em primeiro lugar é imprescindível nos ligarmos com a polaridade positiva de todas as nossas vivências.

Para uns, viver o jogo do contente é piegas demais; só que agora neste momento caótico da transição planetária focar, maximizar, o aspecto positivo de qualquer circunstância vivida é mecanismo de sustentação bio-psico-social.

Necessário se faz criar uma camada protetora em torno do nosso campo energético, originada pelas formas pensamentos positivas e criativas, para que toda a densidade psíquica na qual estamos imersos no planeta, possa ser transmutada ao entrar em contacto conosco.

Com esta atitude, não só estaremos beneficiando o nosso ser individual como todo o ser planetário.

Por quê?

Quando pensamos, provocamos um impulso energético que é refletido e que se amplia alcançando todos os outros que estão a nossa volta (analogia da pedra no lago).

Este impulso continua sua rota, a partir do ponto de origem continuamente até alcançar toda extensão do planeta e além dele. Neste ir além, nosso pensamento interpenetra todo o planeta e todos são beneficiados ou prejudicados por esta energia, dependendo da qualidade vibratória da mesma.

Então o mais mínimo pensamento ou intenção nossa viaja eletromagneticamente por todas as regiões da Terra e além dela.

### **Mensuremos pois a extensão da nossa responsabilidade!**

Torna-se necessário que nos conscientizemos profundamente da força desta mudança de padrão vibratório interno para que nosso **corpo emocional**, representado pela criança interna, possa se estabilizar e se aquietar.

É necessário que neste momento, em que todos nós somos convidados a passar por um grande processo de **sutilização**, o corpo emocional se compenetre de seu importante papel de executor dos comandos da mente superior.

Este corpo emocional deve aprender que é preciso amar sem desespero sem medo de perda, -sem posse. É necessário que a energia amorosa **migre de chackra solar** e vá residir no **cardíaco**. Só uma criança interna, amada e respeitada poderá percorrer este caminho.

A vibração emocional quando sutilizada dispensa catarses, atitudes impulsivas e extremas. Ela continuará a existir, pois a criança interna é **eterna** em nós, mas se tornará leve, fluída, desapegada. Ela incorporará a consciência holística, onde a energia se agrupa para criar um só corpo, um só organismo - o ser planetário.

Quando esta consciência atinge o ser, a criança interna se solta, ri à toa, alcança um estado de graça onde o outro se torna ela mesma, onde tudo é igual ao ser que sente. É a consciência plena do "eu e você somos um só".

Ainda não estamos capacitados para viver normalmente este estado de graça, mas já podemos senti-lo por muitos momentos num dia, por alguns dias num mês; é preciso mais, e todos nós neste momento internamente almejamos esta plenitude.

“É preciso ser criança de novo para que possamos entrar no reino dos céus”. Este estado de graça de plenitude interna é o próprio reino dos céus”. Após explanarmos sobre a **atitude primordial do “ver o bem e o positivo em todas as circunstâncias”** com certeza o segundo passo para viver a plenitude holística dentro do ser é o comprometimento com a **verdade**.

Na realidade não existe nada, não existe trilha, não existe auto conhecimento e evolução se não pelo caminho da verdade. A verdade traz leveza, alegria transparente, com certeza é a devoção à verdade que justifica nossa existência.

Dizer a verdade, manifestá-la em nossos pensamentos e palavras atitudes, faz com que o conhecimento chegue pelo canal de luz que flui do cosmo para dentro de nosso ser e isso é a **intuição**. Não existe intuição sem verdade.

Quando procuramos a verdade, toda desarmonia interna se alinha, externa e internamente a paz se instala, o desequilíbrio se organiza espontaneamente. Não existe derrota porque não existe inimigo; o outro é compreendido dentro de suas limitações e a aceitação e o amor se conglomera.

Viver holisticamente é viver buscando a mansidão, a plenitude, a aceitação, o compartilhamento. É trazer a criança de dentro de nós, dar-lhe colo e um diálogo franco. É mostrar a ela que só será feliz se estiver de mãos dadas a outras crianças; contando a ela que cada um é um elo desta corrente de força, um degrau desta escada infinita que nos leva a energia divina. Há que se ter um pré requisito para praticar o novo paradigma com o outro e o mundo. É necessário nos propormos a iniciar a “viagem para dentro do ser” limpando a trilha, refazendo a jardinagem do caminho, revolvendo a terra, retirando o velho que não serve e deixando aquele que é útil, replantando o novo para que o verde curador nutra todo o ser do qual esta criança é parte.

O planeta então se tornará **verde** de idéias, de sentimentos e de ação amorosa, o verde total, a energia do coração, selará a cumplicidade do homem e do Universo Holográfico. Estaremos então cumprindo a saga evolutiva que não é só nossa, mas de todo o sistema solar e de toda a galáxia neste **momentum cósmico**: a evolução cíclica, a utilização, neste processo incomensurável de holomovimento em direção à luz.

Neste processo de ecologia interior vimos que a alegria é a chave, e a verdade é o caminho, a **atitude interna** é o passo do caminho é agora o próximo ponto a ser abordado a **força**. É preciso chamar a força.

Há que se ter altivez, garra, certeza interna; é **necessário chamar a força** que nos afasta do medo das doenças, das perdas da morte.

A força interna que aceita o novo levando em conta a experiência positiva do passado, retirando o seu medo o que já se tornou obsoleto. Chamar a força é ousar abrir o espírito que está em tudo, e em todos, mesmo que obscuro; abrir-se ao outro e **ver nele o que dele transcende**.

O processo de lapidação de nosso corpo emocional é o ascender de uma oitava, dentro dos nossos próprios níveis de consciência, que promoverá em nós o vibrar na sintonia do amor universal.

Na realidade esta criança precisa ser reeducada por nós, amorosa e firmemente numa eterna vigília. Esta vigília é nos tornamos atentos e perceptivos na discriminação de nossos desejos do corpo emocional e a vontade que é gerada pelo poder divino em nós.

Reeducar a criança em nós é mostrar-lhe seu limite e maneira de agir desde o “ver sempre o bem nas circunstâncias e no outro, como vivê-lo para si e para o outro”.

A criança interna é como todas as crianças que conhecemos; pede, chora, luta para conseguir a realização de todos os seus desejos. O corpo mental em nós constitui-se nos pais e educadores desta criança. Cabe ao mental orientar, direcionar, frear, conduzir os impulsos desejosos desta criança e transformá-los em energia direcionada. Só então o desejo é transformado em poder e vontade e redirecionamento para a evolução do ser.

O corpo mental por sua vez deve estar conectado com a energia superior e o indivíduo que está neste processo reeducativo deve sempre chamar sua força interna através da respiração profunda e da visualização da luz no centro de seu coração. Caso contrário o corpo mental não terá energia suficiente para recentralizar o corpo emocional no ser. Esta prática ajuda a manter a mente em força e em paz para que não haja dispersão.

A vontade superior conduz a criança e seus desejos para que a emoção, mente e corpo cheguem juntos numa sintonia uníssona ao objetivo final; o ampliar do próprio nível de consciência em direção à luz.

O alinhamento dos desejos para o surgir da vontade superior em nós também se dá via **silêncio meditativo** procurando sempre a sintonia com o centro de luz em nós mesmos.

Chegaremos com esta prática num estágio de conscientização tal que, perceberemos visivelmente quando a força interna começa a nos direcionar como uma bússola; não mais será preciso temer as próprias resistências pois sintonizadas com a luz, elas serão dissipadas.

#### **Esta é a consciência da ação silenciosa da meditação.**

Criar o hábito de silenciar, não significa permanecer em completo mutismo. O silêncio é uma atitude desprovida de julgamento e crítica.

Silenciar as emoções, os desejos, os pensamentos e sentimentos de vingança, silenciar o desejo de posse, de improdutividade.

Silenciar é também agradecer. A atitude de agradecimento é uma meditação ativa.

Agradecer o sol que nasce, o dia que começa, o pássaro que canta. Agradecer o sono, os sonhos que são mensagens da alma. Agradecer o alimento e a saúde para ingeri-los.

Silenciar é também compartilhar o que se sabe, o que se sente, o que se aspira.

Silenciar em cada palavra que profere, em cada pensamento emitido, em cada gesto, a energia do zelo de quem tem a consciência de que tudo é Uno, interpenetrável, transdisciplinar que tudo vibra num espaço sem fronteiras e portanto a experiência de um é a experiência de todos.

O resgate da criança interna é o renascimento do ser que sincronicamente está envolvido com as dores deste grande parto planetário para o ressurgimento de uma nova era.

A criança renasce em nós assim como o ser humano planetário renasce para uma nova consciência de ser.

Que nosso olhar reflita a pureza de um recém-nascido, e que possamos distinguir nos olhares duros, sobressaltados, rancorosos, magoados, inseguros, a presença do brilho

ingênuo da criança que precisa apenas ser reeducada acariciada, resgatada através da energia do amor para que este brilho seja finalmente refletido em toda a extensão de seu ser. Temos todos em latência o brilho do divino que em nós pulsa, é preciso apenas deixá-lo transparecer.

Quando tinha doze anos lembro-me de um diálogo com minha avó.

Conversávamos sobre o que cada ser representa na Terra e como sua atitude pode ampliar a própria consciência e a dos outros e foi dado o exemplo dos monges reclusos nas montanhas.

Lembro-me que fiquei indignada; como aqueles seres tão alienados, distantes, cadavéricos poderiam contribuir para algo de positivo no planeta.

Com toda paciência e serenidade ela respondeu.

- Filha, através da força e do poder da extensão de seus pensamentos, eles são os grandes responsáveis pelo equilíbrio energético do planeta.

O movimento mental é tamanho nestes seres que eles funcionam como dínamos transmissores de luz para todo o planeta.

Foi assim que compreendi a importância de cada parte das quais o TODO se compõe.

Esta abordagem a que estamos nos referindo em todos os capítulos anteriores a este, diz respeito a lapidação das partes para que o Todo resplandeça como espelho a refletir a luz do Divino.

Alegria, Verdade, Vontade um respeito profundo à individualidade pois cada ser é um elo que ligado a todos os outros, constitui o organismo planetário.

Sim, fazemos parte de um organismo e se uma pequena parte perecer, com certeza o restante estará comprometido.

Abrir o coração para sentir a realidade do universo:

**Uma mandala de seres, numa única egrégora- o amor.**

## *XVII - UM POUCO DA AVÓ E DA NETA*

### **A avó**

Maria Carvalho Montaguini, dona Netta. Nascida em 22 de junho de 1903 em São José do Rio Pardo, São Paulo.

Dedicou sua vida ao trabalho espiritual e particularmente a curas com a energia psíquica de suas mãos.

Sensitiva, utilizou o potencial intuitivo para resgatar, nos mais de 11.000 pessoas que vieram a ela, a real consciência da vida.

Sua casa era uma casa de oração, onde chegava a receber mais de 100 pessoas diariamente.

Escreveu dois livros.

- Memórias dos Irmãos do Além
- Buscando o Caminho.

### **A neta**

Jurema Gaudêncio

Nascida em São Paulo em 05 de agosto de 1948.

Pedagoga, professora de yoga.

Trabalha na Reeducação Holística há 10 anos.

O objetivo de seu trabalho é a conscientização Holística do ser.

Acredita que a consciência postural, alimentar e respiratória, aliada a uma mudança de padrões de pensamentos e sentimentos coloca o indivíduo num estado de prontidão para uma mudança profunda de ótica e visão de mundo.

Dirige “Workshops” de auto-ajuda, que tratam de assuntos relacionados a:

- a) O resgate da criança interna.
- b) Resignificando nossas formas-pensamento.
- c) O caminho da auto-cura.
- d) “A ecologia interior” - O renascimento do Novo Homem.

Ministra palestras para educadores, aliando fundamentos da pedagogia tradicional a conceitos da pedagogia transpessoal que emerge neste momento de mudanças.