

Altar of Virtues

Eluña Noelle

- 00:00:00 Olá, sejam todos bem-vindos! Espero que estejam sentindo a beleza dessa música. Nossa, ela é de uma das minhas artistas favoritas, uma das minhas preferidas. Cada música dela te encontra exatamente onde você está, te inspira e te lembra da verdade. O nome dela é Emili Sandé. Ela é um ser verdadeiramente belo e divino, que caminha em sintonia com o divino e expressa isso através da sua música, encontrando-nos como seres humanos. Ela é linda. É um prazer estar com vocês. Se você é novo por aqui, seja bem-vindo a este lugar não convencional para meditação e tudo o que é espiritual. É uma verdadeira alegria e uma honra trilhar este caminho com todos vocês. E como gosto de fazer de vez em quando, é o início de maio. Feliz maio!
- 00:01:59 E isso significa que é hora de eu lembrá-lo de algo que você talvez tenha esquecido, que é o que estou fazendo aqui, a única coisa que estou fazendo aqui, é lembrá-lo de coisas que você já sabe, e isso não é uma afirmação descartável da Nova Era, essa é a verdade. Estou atuando neste papel de guia para que você possa se reorientar e se reconectar com a sabedoria da sua alma, só isso. E assim, encontro uma variedade de caminhos, o máximo de caminhos que consigo, e os entrelaço para alcançar o máximo de pessoas possível, mantendo-me alinhado com a minha própria integridade, a minha própria alma e a sabedoria que incorporei. Nada que esteja fora do meu alcance de encarnação eu estaria disposto a ensinar ou falar sobre, simplesmente porque eu realmente não seria capaz de falar sobre isso com clareza, se é que algum dia o farei. Sempre digo, como quando falo sobre astrologia, que não sou astrólogo, nunca nem li um livro de astrologia.
- 00:03:20 Então, não reivindico nenhuma especialização nessa área, de forma alguma, e as únicas coisas sobre as quais falarei são coisas que eu pessoalmente vivi e/ou coisas que me foram transmitidas por meio da minha abençoada conexão e relacionamento com esses diferentes seres, mas particularmente com a minha própria alma e o meu Eu Superior. Gostaria de destacar dois pontos a respeito disso. O primeiro é que me ocorreu recentemente que, como há muitas pessoas novas aqui, mesmo que você já esteja aqui há algum tempo, é possível que você não se lembre ou não saiba completamente, pelo menos em parte, como consigo me conectar com os seres com os quais me conecto. Então, gostaria de aproveitar este momento para destacar que isso se deve simplesmente ao fato de que, quando criança, frequentei uma escola noturna enquanto estava deitada na minha cama. Não era uma escola paga, era eu, como criança, sendo guiada durante a noite.
- 00:04:50 Por meio de seres que eu não conseguia ver, eles só se comunicavam comigo telepaticamente, apareciam para mim em sonhos, mas sempre com o rosto coberto. Deixavam-me ver suas mãos estranhas, algo assim, estranhas para mim porque não eram mãos humanas, mas nunca me permitiam ver seus rostos. Usavam sempre capuzes muito longos, como capas, que cobriam todo o rosto, mas eu conseguia sentir o amor deles, sempre parecia que eu podia ver o sorriso deles, mesmo que na realidade não pudesse. Enfim, quando criança, eles me ajudaram a refinar o uso da minha glândula pineal, e assim me faziam sintonizar essa área do

meu cérebro e, de uma forma muito precisa, ajustar para onde eu estava direcionando minha atenção, como girar um dial de rádio, algo que quase não fazemos hoje em dia, mas girar um dial de rádio para mudar de canal, era isso que eles me ensinavam a fazer, e tive algumas experiências realmente estranhas quando criança.

00:06:01 Fazendo esse trabalho, e essa é a única razão pela qual consigo me conectar com tantos seres diferentes, e a razão pela qual estou mencionando isso é porque realmente quero que fique claro que não há nada de especial nisso. Pode parecer o contrário agora, mas tenho sido muito tentada a não me apresentar da maneira como faço, como canalizadora acásica e curadora e professora psicospiritual, porque é honestamente redundante. É como dizer: "Olá, meu nome é Alunia e sou humana", porque todos nós somos canalizadores. A única diferença é que aprendi isso quando criança, e isso se deve às minhas vidas passadas. Só isso, nada de muito único aí. Agora, o que eu diria que considero único é a pressão, às vezes excessiva, que sinto para manter um certo nível de alinhamento sem interferências.

00:07:36 E isso é algo complicado de se fazer no mundo de hoje. Está se tornando cada vez mais desafiador evitar interferências de diversas maneiras, seja por influências externas, como, por exemplo, ouvir outro canal ou ler outro livro (eu não faço isso de qualquer forma), mas também por interferências que ocorrem quando você tenta sintonizar algo, como uma energia manipuladora, e frequências emitidas intencionalmente com o propósito de interferir em nossa sabedoria. E, obviamente, podemos adicionar sinais eletrônicos, como Bluetooth, Wi-Fi, etc.

00:08:32 Tudo isso é muito desafiador para a glândula pineal. É muito difícil filtrar todo esse ruído, porque é como tentar falar calmamente em meio a uma multidão, num show de rock. É assim no mundo de hoje: tentar sintonizar a frequência pura, porque realmente há uma abundância dessas interferências. Como uma pessoa incrivelmente sensível, essa é uma das razões pelas quais precisei me afastar cada vez mais de grandes grupos de pessoas. Quero viver em harmonia e, ao mesmo tempo, conseguir realizar este trabalho. Não posso ter tantas pessoas por perto, com tanto ruído. E estou dizendo isso porque, por dois motivos, as habilidades psíquicas de todos os seres humanos, digamos, habilidades naturais, estão voltando com muita força. Aliás, alguns de vocês podem ter experimentado coisas muito estranhas, principalmente no último mês. Eu certamente experimentei. Nossa, eu tive algumas experiências muito... estranho.

00:09:54 Sobreposição de linhas temporais, na verdade, aconteceu comigo duas vezes enquanto eu dirigia e tive que parar o carro porque era algo muito estranho. Eu estava em uma estrada secundária, foi uma situação muito estranha. Isso vai aumentar para as pessoas, e a capacidade de sintonizar a sensibilidade, de ser capaz de ouvir, também vai aumentar. E eu acredito que, à medida que essa sensibilidade aumenta, à medida que a capacidade de sintonizar aumenta, também haverá um aumento em alguns desses padrões de interferência. Isso não significa que não possamos fazer nada a respeito. A ideia é que estamos nos tornando mais do que nosso ambiente externo. É a esse ponto que sempre retorno: queremos que nosso mundo interior, onde nossa alma reside, se torne mais forte e profundo do que nosso mundo exterior, para que seja ele que nos guie e seja ele onde e como criamos.

- 00:11:06 E de onde manifestamos é do nosso coração, da nossa alma. Então, quando fazemos isso, a interferência externa não nos afeta tão fortemente, embora ainda esteja presente. Não é que possamos evitá-la completamente, mas acho que existe um nível que podemos alcançar, onde nos sentimos bem. Eu estou quase lá, mas é preciso uma prática diária constante e consistente para manter isso. É como ir à academia: todos os dias fortalecemos a conexão com a nossa alma. Se pararmos de fazer isso, sabe, se não usarmos, perdemos. Essa é a lei biológica. Se não mantivermos e praticarmos diariamente a conexão com o divino, com Deus e com a nossa própria alma, que chega ao nosso coração, essa conexão acabará se perdendo. É uma forma natural das coisas, baseada no nosso livre arbítrio.
- 00:12:14 Então, parte do que eu quero destacar aqui é que, sabendo de tudo isso, quero lembrá-los novamente do que vocês já entenderam: vivemos em um universo holográfico. Isso não significa que vivemos em... hmm... não estou citando Matrix aqui, quero deixar isso claro. O filme Matrix causou uma confusão infeliz em muitas pessoas, e eu só quero dizer que, da minha perspectiva, esse filme não é um documentário, como alguns gostam de dizer, que tenta nos fazer criar esse futuro. Esse não é o mundo em que vivemos, e quanto mais as pessoas acreditam nesse mundo, menos se importam com a nossa Terra, porque se elas acreditam que nada disso é real, se nada disso é real, por que se importariam com a Terra? Se a Terra é apenas uma ilusão, por que rezariam e fariam oferendas a ela?
- 00:13:32 Você percebe como isso cria, na verdade, uma separação significativa? Essa mentalidade cria uma separação significativa. Então, quero ser bem claro aqui: quando falo de um universo holográfico, estou falando da realidade quântica em que vivemos, não uma referência a um filme. Um holograma, a razão pela qual vivemos... podemos dizer que vivemos em um universo holográfico. Outra maneira de dizer isso é: vivemos em um universo fractal. Se você sabe o que é um fractal, é um padrão matemático recorrente. E quando você observa a geometria fractal, que, aliás, é uma arte deslumbrante, ela também altera sua consciência. Se você quiser contemplar algo, recomendo a arte fractal. Quando você amplia uma parte de um fractal, não importa para onde você vá no fractal, ao ampliar, toda a imagem será refletida repetidamente, infinitamente. O mesmo acontece com um holograma: se você tiver um holograma e o cortar em milhões de pedaços...
- 00:14:38 Você pega um desses pedaços e reflete a luz através dele; toda a imagem que você acabou de cortar em milhões de pedaços se reflete apenas naquele minúsculo pedaço. Esse somos nós, somos uma pequena parte do todo, do divino, da plenitude do Criador, que é capaz de brilhar através de cada um de nós, é capaz de brilhar através de você, quando é isso que fazemos como nossa prática diária. E o que isso exige é um desapego da personalidade egóica e uma entrega ao mundo conhecido e confortável que nosso ego humano conhece, para nos abrimos ao desconhecido e ao divino, ao Criador. Essa luz atravessa, e lá está Deus, lá está o Criador, brilhando. E há mestres que caminharam sobre esta Terra, e há mestres que caminham sobre esta Terra atualmente, que fizeram exatamente isso: retornaram à plenitude, às partes fragmentadas de suas personalidades, para estarem em comunhão direta com suas almas, que é o reflexo da luz através da qual o divino brilha.

- 00:16:18 E essa é a escolha que temos, seguir em frente, e da minha perspectiva, se alguém está se perguntando qual é o seu propósito, esse é o propósito de todos nós, é isso mesmo, nosso propósito é descobrir como fazer isso, como unir as partes fragmentadas do nosso ser em totalidade, para que estejamos em comunhão direta com nossa alma, e a luz do divino brilhe através de nós, e retornemos novamente, como essa expressão de totalidade, mesmo sendo apenas uma parte, essa é a mágica, e isso requer que algumas partes de nós sejam novamente deixadas para trás, e também requer que nos refinemos, e é por isso que estamos reunidos aqui hoje, porque o propósito de qualquer meditação, o propósito da maioria das meditações que eu conduzo, é para que, ao final, você seja uma pessoa diferente, para que, ao entrar em uma meditação e ao emergir do outro lado, algo dentro de você tenha mudado, você tenha se tornado mais completo de alguma forma.
- 00:17:46 Você está abrindo seus olhos, com maior plenitude, maior alinhamento, maior coerência. Você sabe mais sobre si mesmo, recuperou algo de dentro de si, descobriu algo dentro de si e agora é capaz de se compreender mais profundamente. Você é capaz de compreender essas partes fragmentadas de si mesmo que está integrando à totalidade. Às vezes, a meditação consiste exatamente em integrar essas partes fragmentadas à totalidade, e é pouco a pouco que fazemos isso. É muito fácil se perder e se distrair com histórias humanas, e eu entendo perfeitamente, faz parte da experiência de estar aqui, então não há nada de errado nisso. Só quero lembrá-lo de que isto, aqui e agora, é tudo o que existe, este momento aqui e agora. E o trabalho é se tornar tão plenamente presente que este aqui e agora seja suficiente, isto é tudo, nada mais é necessário, nenhum outro mistério a ser resolvido, nenhuma outra informação a ser dada.
- 00:19:12 Por alguém, nenhum poder que precise ser dado a você, de alguma fonte externa, para que você se sinta merecedor de algo, apenas este momento, este momento é suficiente, e é aqui que a mágica acontece, nessa presença plena, então é para isso que estamos trabalhando, e quanto mais relaxamos e nos trazemos de volta para este momento presente, mais somos capazes de trazer à plenitude todas as partes de nós mesmos. Agora, essa prática, pode parecer simples nessas palavras, e de uma perspectiva, é realmente simples assim, mas quando realmente nos aprofundamos nos detalhes do corpo, o corpo que não foi treinado para estar presente, na verdade, foi treinado e programado para ter muito medo e estar sempre pensando no que aconteceu antes ou no que pode acontecer novamente, foi treinado para se afastar do momento presente, o corpo, e então a mente nos leva em direções diferentes, para qualquer lugar, menos para o aqui e agora, e isso requer...
- 00:20:28 Algumas outras práticas, algumas intenções diárias, que eu quero mencionar em quatro palavras, e que serão o foco da nossa meditação hoje, são quatro virtudes encontradas em diversas culturas. É interessante para mim porque, quando começamos a nos perder como coletivo, tivemos que erguer esses símbolos e dizer: "Lembrem-se, deveríamos ter esta virtude e aquela virtude", quando ainda vivíamos virtuosamente, trilhando o caminho de volta para casa. Alguns desses símbolos representam as virtudes da coragem, temperança, justiça e sabedoria. A coragem é, talvez, a mais nobre de todas essas virtudes, porque nenhuma delas pode ser praticada sem coragem. Não seremos capazes de alcançar a temperança e compreender verdadeiramente o que ela significa para nós mesmos sem coragem. O mesmo

se aplica à justiça e à sabedoria. Eu estava conversando com as pessoas da minha linda escola de mistérios na semana passada sobre isso. Isto tem a ver com coragem.

00:22:07 Enfim, e, quando se trata de coragem, que é outra forma de dizer, é fortaleza, perseverança, você vai continuar, você vai escolher não acreditar naquela história do passado, você vai escolher, na verdade, algo diferente pode acontecer, eu vou escolher neste momento não acreditar naquela história que está me dizendo quem eu sou, o que eu passei, seja lá o que for para você, qualquer história do passado, que às vezes pode ser difícil de identificar, aliás, é uma história do passado, se ela te leva a uma crença anterior ou uma crença limitante, ou a um momento anterior da sua vida, é uma história do passado. Outras vezes, se a sua mente te leva para o futuro, tentando te fazer acreditar que você não vai conseguir fazer algo, ah, essa é a ideia, isso nunca vai funcionar, você não vai conseguir fazer isso, está te dizendo que essa visão de futuro que você tem, em parte, é uma história do passado. O que ele está tentando lhe dizer.

00:23:19 Que você simplesmente não será capaz de fazer isso, então, mesmo que seja uma história sobre o futuro, essa crença pode estar baseada no passado. Veja como nossa consciência oscila o tempo todo entre o futuro e o passado, desafiando-nos a estar aqui e agora. É preciso coragem para estar no momento presente e superar esses impulsos que vêm de dentro do corpo físico, que estão enraizados nos três sistemas cerebrais inferiores, nos centros de controle que temos. Eles querem nos dizer como agir e suprimir quando, na verdade, estão nos dizendo que deveríamos estar com raiva daquela pessoa ou algo assim, isso vem de um dos três centros cerebrais inferiores. Portanto, é preciso coragem para chegar a um lugar de compaixão. Às vezes, é isso que se exige. A temperança é uma virtude interessante, e certamente uma que comecei a praticar muito jovem. Graças a Deus, é uma prática contínua. A temperança é sobre, poderíamos também dizer, prudência; é sobre saber.

00:24:42 O que é certo para você neste momento, considerando sua energia e o que você está vivenciando, é realmente a arte do controle, da moderação. Portanto, com base em onde você está em um determinado momento, o que é certo para você, qual é o seu nível de moderação, o seu nível de controle, ninguém mais pode realmente te ensinar isso; é algo que surge da sua própria contemplação e autorreflexão. E, como disse Aristóteles, somos o que fazemos repetidamente. A excelência é apenas um hábito, a formação de um hábito. Então, quando continuamos a nos priorizar e decidimos superar essa emoção e experiência passada de raiva, de ressentimento, quando o corpo quer trazer isso à tona, porque reside dentro de nós, quando conseguimos superar isso, conseguimos alcançar um estado de temperança, de controle, de não tomar decisões baseadas no passado.

00:26:04 Isso significa que você reprime suas emoções? Não, não significa. Você está ciente delas e reconhece de onde vêm, de onde essas emoções se originam. A metacognição, o ato de pensar sobre o seu próprio pensamento, rastreando a origem dessa emoção, busca entender se ela vem de algo do seu passado. Porque se vem de algo do seu passado, e eu digo que sempre vem, então significa que o corpo foi condicionado a sentir-se de uma certa maneira. As emoções são bioquímicas, assim como a cafeína, qualquer tipo de droga. Isso significa que as emoções se tornam viciantes, assim como qualquer substância. Quanto mais usamos algo

habitualmente ou sentimos de uma certa maneira, não importa de onde esse sentimento venha, mais nosso corpo se condiciona a sentir-se dessa maneira. Portanto, é necessário o uso da mente superior, como eu gosto de dizer, a mente que está além do corpo subconsciente, para compreender.

00:27:22 Dizer, ok, isso é raiva, e tudo bem, que existe raiva, e eu vou me voltar para a compaixão, por mim mesmo, se houver uma pessoa envolvida, por essa pessoa, e vou escolher me mover para um lugar de compaixão em relação a isso, e não cair na raiva, que requer temperança, é assim que continuamos a praticar a virtuosidade, que é apenas outra palavra para coerente, que é outra palavra para magistral, e então justiça, isso, isso me levou algum tempo para contemplar e refletir, justiça não é o tipo de justiça em que dizemos, bem, você fez algo errado, e agora você será punido, essa é a construção humana de justiça que foi perpetuada neste planeta, isso não a torna a verdadeira, ou mesmo uma definição útil de justiça. Eu gosto de usar a expressão justiça não julgadora, é assim que gosto de formular, porque temos que entender que se trata de ter tolerância pela situação do outro.

00:28:42 Incluindo a tolerância ao seu próprio estado de espírito, reconhecendo seus limites, porque se houver um ambiente ou um tópico que você sabe que irá despertar muita raiva ou ressentimento, e for um lugar onde você não consegue demonstrar moderação, então o melhor a fazer por si mesmo é não tocar nesse assunto por um tempo, dar-lhe espaço e voltar a ele quando se sentir mais calmo e empoderado. Isso pode levar um mês, alguns meses, ou até mesmo alguns anos, antes que você consiga retomar o assunto. E quando se trata de outras pessoas, ter compaixão, gentileza e tolerância é fundamental. Por exemplo, quando você está no supermercado e a pessoa atrás do caixa, que está lhe atendendo, é muito ríspida com você, isso não significa que devemos retribuir a ríspida. Devemos ter tolerância e dizer "tudo bem".

00:29:48 Essa pessoa está passando por um momento difícil, não se trata de mim, não vou fazer disso uma questão pessoal, vou ter compaixão, e isso não significa que você deva tentar agradar a todos, não significa que você deva despejar todo esse amor nessa pessoa, porque o que você está fazendo é tentar ajudá-la, o que vem de um bom lugar, mas sua energia não será retribuída, e isso é ser cruel consigo mesmo. Então, essa justiça sem julgamento é uma forma neutra de agir, onde você não leva as coisas para o lado pessoal, como dizem, ninguém pode ser sentimental, o que, aliás, levou muito tempo para eu entender, e preciso me lembrar disso constantemente para realmente compreender. Preciso me lembrar de que, ah, sim, ok, não seja sentimental agora, porque se começarmos a fazer isso, começaremos a desperdiçar toda a nossa energia, e ela não estará indo para um lugar melhor. que na verdade está caminhando para o crescimento.

00:30:58 Agora é possível que um simples gesto de gentileza, para com a pessoa que está tendo um dia difícil, um sorriso, um "muito obrigado", mas de forma simples, possa realmente mudar o dia dela. Mas você saberá, você estará ciente disso, quanto mais você estiver ciente disso, mais você será capaz de sentir: "Há algo que eu possa dizer a essa pessoa agora, que possa ajudar a mudar o dia dela?". Você saberá se isso é realmente algo que você quer manter em sua consciência, você realmente saberá: "Essa pessoa é inalcançável", ou "Há algo que eu possa dizer por essa pessoa". É assim que desenvolvemos essa justiça sem julgamento, do que

alguém é capaz de receber e do que você é capaz de dar, certo? O equilíbrio, a balança da justiça, é aí que a justiça entra em jogo, ok? E então, por fim, a virtude, a sabedoria, a verdade com V maiúsculo, como eu gosto de dizer, isso é o infinito, o fluxo constante.

- 00:32:11 Um fluxo de energia, sempre disponível para você, sempre batendo à sua porta, se tão somente formos capazes de ouvi-lo e direcionar nossa consciência e atenção para ele, em vez de para o passado, o futuro ou a pessoa com quem estamos com raiva, que está à nossa frente e nos provocando, quando estamos abertos à sabedoria, ela nos cerca, está em tudo, está em todos os lugares e não se esconde de você, ela quer se mostrar a você. Parte da sabedoria é saber o momento certo, algo muito significativo. É por isso que, quando chegamos a um ponto em que nossa consciência realmente começa a se abrir, e talvez tenhamos certas práticas que expandem nossa própria consciência, conseguimos perceber, talvez, algum comportamento ou hábito em outra pessoa que reconhecemos como algo que não lhe faz bem, e a reconhecemos como esse padrão se manifesta nela, trazê-la a esse estado, constantemente, observando-a, não significa que você deva dizer a ela o que fazer.
- 00:33:37 Só porque você sabe algo, não significa que você deva compartilhar. E isso tem a ver com o momento certo. Há muitas coisas, informações e histórias que mantive em segredo por causa dos lugares que visitei e dos seres que se abriram para mim, mas das quais nunca falei com ninguém, porque ainda não é o momento certo. Não preciso compartilhar algo que vá quebrar a realidade e assustar as pessoas. Não é para isso que estou aqui. Então, parte da sabedoria é o momento certo, e precisamos ser responsáveis com nossa própria consciência e com as coisas simples que vemos ao nosso redor e com as pessoas que nos cercam, antes de podermos confiar em nós com sabedoria que vai muito além da vida que temos apenas com nossa família. Porque quando você começa a entrar nesse lugar, e agora tem seres de múltiplas dimensões lhe dizendo todas essas coisas, se você simplesmente ignorar tudo, isso não necessariamente levará à consistência.
- 00:35:02 Para o resto da humanidade, e por isso temos que praticar a sabedoria, começando por nós mesmos, e depois pelo mundo que habitamos, ao nosso redor. E, novamente, esta é uma daquelas coisas em que ninguém pode dizer diretamente o que compartilhar ou não compartilhar. Parte da prática da sabedoria é fazer a autorreflexão, a contemplação para determinar o que é, o que está aqui e agora. Isso não significa que você não possa obter inspiração e orientação de outras pessoas, mas, em última análise, tudo se resume a você, sintonizando-se verdadeiramente e sentindo por si mesmo: é isso que minha alma gostaria de expressar agora? Minha alma expressaria isso neste momento? E qual é o propósito de eu compartilhar isso?
- 00:36:00 Qual é a minha intenção ao compartilhar esta informação com esta pessoa, ou com este grupo, etc.? E se ainda não estiver claro, espere, espere. Se você não sabe, a resposta sempre se revelará, no momento certo, sempre chegará. E, claro, como também gosto de compartilhar, sabedoria é ser capaz de destilar e refinar o que é essencial para a sua alma. Portanto, se você vai compartilhar sabedoria com outra pessoa, o que é essencial para a alma dela? Essa perspectiva, a capacidade de identificar corretamente, o compartilhamento de sabedoria com o

outro, só pode acontecer quando você tem justiça sem julgamento e uma perspectiva de não julgamento, fazendo a pergunta: o que é essencial para a alma dessa pessoa?

00:37:04 Nossa, é preciso muita coragem para responder isso sem sentir nenhum ego envolvido, porque se o desejo estiver presente, com certeza vou dizer para essa pessoa: "Sim, eu sei o que ela precisa ouvir", mas isso certamente não vem da alma. A alma não precisa se expressar dessa forma, e isso significa que não será recebido como sabedoria. Portanto, a única maneira de realmente identificarmos algo é perguntando, orientando-nos com justiça sem julgamento, através da perspectiva do que é essencial.

00:37:44 E a única maneira de aprendermos isso é aprendendo por nós mesmos primeiro, essa é a única maneira. Aliás, isso não significa que permaneça a mesma coisa o tempo todo. Então, não quero que você se prenda, como eu me preendi, a essa ideia de "ok, descobri, é isso aí", e depois perceba: "ah, não, estou em constante evolução", o que significa que minha sabedoria e o que é essencial para minha alma também estão em constante evolução, e isso é lindo. E uma vez que nos entregamos a isso, simplesmente nos entregamos a essa expressão de constante desdobramento no desconhecido, a sabedoria não se esconde mais de você. Então, é isso que vamos praticar e aprimorar em nós mesmos hoje. E eu precisei passar por tudo isso para que algumas energias e sementes belas e fundamentais fossem plantadas em você antes de começarmos esta meditação. Então, por favor, reserve um momento para se acomodar. Se você tiver uma máscara para os olhos, fique à vontade para usá-la. Se não tiver, Essa é a letra A, ok.

00:39:10 Pode ser bom bloquear a luz, se houver, e simplesmente permitir-se relaxar, descansar o corpo por um momento, voltar a atenção para dentro, direcionar a consciência para o centro do peito, para o centro do coração, sentindo esse centro. Talvez você perceba a energia já presente no seu coração, talvez ainda não a sinta. Continue presente e consciente. Na próxima inspiração, permita que seu coração se expanda. Ao inspirar, prenda a respiração no topo da inspiração, sentindo seu coração se abrir e expandir. Ao expirar, deixe seu corpo relaxar, relaxando o abdômen, os músculos do rosto e da mandíbula. Na próxima inspiração, inspire, expandindo o coração, prenda a respiração no topo da inspiração. Ao expirar, solte o ar pela parte posterior do coração, permitindo que sua consciência repouse no centro do coração, relaxando o corpo. Inspire, prenda a respiração no topo da inspiração, relaxe o corpo. Ao expirar, suavize, permitindo que sua respiração encontre um ritmo natural, calmo e lento.

00:42:18 Relaxe o corpo, solte os músculos, relaxe sua consciência, mais profundamente em seu coração, sinta a energia do seu coração, consciente apenas da energia em seu coração, sinta este espaço, permanecendo consciente do seu centro cardíaco, sentindo, diante do altar do seu coração, sinta a energia do seu coração, sinta a energia do seu coração, permanecendo consciente da energia.

00:45:06 Neste altar dentro do seu coração, existem quatro cálices. Cada cálice está cheio da energia da coragem, da temperança, da justiça imparcial e da sabedoria. A energia nesses cálices vem de todas as vidas que você já viveu. Sinta o poder dessa verdade, sinta a coragem que você conquistou em cada vida já vivida, presente dentro de você, sempre. Sinta essa verdade, relaxe em seu coração com essa verdade, absorvendo a energia deste primeiro cálice e

permitindo que ela o preencha com lembranças, mostrando-lhe o quão corajoso você realmente é, todas as vezes que você demonstrou coragem nesta vida e em outras. Permita que ela preencha seu coração e todo o seu ser. Relaxe em sua própria coragem, absorvendo a energia da temperança, da prudência, da moderação, da consciência equilibrada de todas as vidas que você já viveu, sabendo em cada momento o que é certo para você, plena consciência. Absorva essa energia e permita que ela o preencha. Observe quaisquer sensações no corpo, permaneça presente com a energia em seu coração.

00:50:17 Absorva a terceira dose, a justiça sem julgamento, a energia da bondade, da compaixão, da ação correta e justa, sabendo, de todas as vidas já vividas, o que é certo, o que é justo, permitindo que essa energia sature seu ser, aqui e agora, sinta essa energia em seu coração, justiça sem julgamento, relaxando.

00:52:15 Com essa energia, o corpo se prepara para receber, esta última taça, a energia da sabedoria, da verdade, agora preparada pelas três taças anteriores. A sabedoria pode brilhar, fluir com facilidade. Absorva essa energia, sinta seu coração e, com ela, sinta seu oitavo chakra.

00:53:54 Logo acima da sua cabeça, a entrada para a sabedoria, vinda do cosmos, permita que ela se abra, mantendo-se consciente do seu coração e do oitavo chakra, permita que a sabedoria flua para dentro de você, a sabedoria de todas as vidas, a sabedoria do criador, do absoluto, sinta essa inteligência amorosa dentro de você, fluindo através de você, vibrando cada célula, relaxando o corpo, enquanto você sente isso, pergunte ao seu coração.

00:56:43 Para lhes dizer qual dessas virtudes, a resposta é rápida, imediata, confie, a primeira resposta é pensar em seu amado coração, expressar sua gratidão, lembrar-se do sentimento do seu coração e da virtude a ser praticada. Lembre-se, enquanto você retorna lentamente sua consciência à sua respiração, ao seu corpo, a este espaço compartilhado, e quando estiver pronto, abrindo gentilmente os olhos, encorajo você a escrever o que seu coração lhe diz, para que não se esqueça. Se quiser saber como praticar essa virtude, volte ao seu coração e pergunte, contemple-a, peça ao divino que lhe dê oportunidades para praticá-la, e elas lhe serão dadas. Muito obrigado a todos por guiá-los, é verdadeiramente uma honra e uma alegria estar ao lado de vocês neste belo círculo. Que alegria e privilégio é para cada um de nós, onde quer que estejamos no mundo, poder dar as mãos por um instante no plano astral. Até nos vermos novamente, espero que tenham um lindo dia e que se lembrem da sua magia hoje. Até logo.