

Co-Activation Circle I

Eluña Noelle

- 00:00:30 Olá, pessoal. Bem-vindos. Eu amo essa música. Pelos motivos óbvios, é de uma brilhante musicista, artista e cerimonialista chamada Doe Peoro. Esse é seu nome artístico. Seu nome real é Sonia e ela é um ser muito bonito e talentoso. Essa música é chamada Teach Us of Endings e trata sobre honrar nossos ancestrais, de onde eles vieram, o que viveram e também honrar onde estamos agora, que é um tempo de crise. E durante esses tempos de crise, na música ela diz que há um chamado e um lugar para todos nós nesse tempo de crise.
- 00:01:50 Porque cada um de nós tem essa oportunidade incrível de ser parte da criação da teia da vida em vez da destruição da teia da vida. E vou começar com uma citação e depois voltaremos a essa citação. Adorei ver o que escreveram online, aliás. Adorei. Passei dias e dias relendo o que vocês estavam falando no santuário iniciático e é simplesmente maravilhoso. E por isso que vocês estavam falando sobre, isso faz parte do que moldou essa aula. Então só quero dizer que estou respondendo muito a vocês porque estão me dizendo por onde precisamos ir. Esse é o princípio de uma educação Montessori. Em Montessori dizemos siga a criança. É o que estou fazendo aqui, estou seguindo vocês como um grupo. Então há um destino que tenho em mente que está totalmente à altura do divino e sou um guia para isso. Mas vocês estão todos me mostrando como vamos
- 00:03:09 chegar lá. Então o que escrevem online é incrivelmente importante. Quero dizer que é muito importante que estejam se comunicando lá para que eu possa ver onde estão. Mas mais importante ainda, para que outras pessoas possam ver onde estão e vocês possam se ver nos reflexos de outras pessoas respondendo, comentando, gostando do que escrevem e assim por diante. E tão, é tão bonito ver o que escreveram. E a maneira como vocês se apoiam um ao outro, toda vez eu entro lá. Eu fico rindo e chorando de gratidão e simplesmente pela alegria de fazer parte dessa comunidade com pensadores tão sinceros e profundos. Meu Deus e abram o coração. Pessoas que estão dispostas a ter uma discussão online e possivelmente discordar e conseguir dizer que na verdade não é assim que me sinto. Essa foi minha experiência. Mas fico tão feliz que compartilharam comigo.
- 00:04:16 Que bonito. E por isso que li online, me inspirou a compartilhar essa citação com vocês que é de Alan Watts e deixa eu me certificar de que vou dizer corretamente. Ele diz que o fato é que você não pode no processo de despertar. Se não houver uma certa ordem e disciplina presente na pessoa, na vida da pessoa, então a força do despertar acaba se tornando como um fio desencapado e vai explodir o mundo em pedaços. O ato de libertação vai explodir o mundo em pedaços se não houver uma certa ordem e disciplina dentro da pessoa e dentro da vida da pessoa. E se torna como um fio desencapado se movimentando. Agora estou compartilhando isso e é muito, essa citação é um belo resumo porque é isso que também estamos praticando aqui. É incrivelmente importante honrar onde estamos e permitir que a liberdade desimpedida do divino flua através de você e também ter a capacidade de contê-la. Então ler o que vocês estavam falando
- 00:06:02 sobre isso essas últimas duas semanas me inspirou e então vamos, mas voltaremos a essa citação só queria começar com isso e compartilhar com vocês e antes de realmente mergulhar peço desculpas me deixei levar pela emoção e há algo mais que quero dizer. Antes de tudo, como estão? Como estão se sentindo? Isso foi bem uma montanha-russa até agora e hoje é o último dia de março estamos oficialmente um quarto do caminho por esse ano. O quê?

- 00:06:41 E então adoraria saber como estão. Tenho tido todo tipo de experiências astrais à noite e visitando muitas, muitas pessoas em meus sonhos e foi trabalho em tempo duplo aqui. Foi um pouco cansativo. Vou ser honesta e muitas pessoas, as pessoas com as quais acabo sonhando. Elas continuam vindo a mim dizendo ei você estava comigo noite passada estávamos fazendo essa coisa em meus sonhos e é lindo. Às vezes é cansativo mas tudo bem é para isso que a meditação serve. Então como estão? Quero compartilhar com vocês, não é algo que tenha acompanhado, mas se vocês e então se não têm acompanhado, quero dar um conselhinho que pode ser útil. Olhando para a atividade solar que está acontecendo bem como a ressonância humana há muitos recursos gratuitos agora online onde podem ver essa informação. Pode ser útil para vocês se em algum momento durante o dia se sentir
- 00:07:55 ou fraco você está se sentindo uau eu não, não me sinto como eu mesmo e está tudo bem mas também estou nesse lugar seja qual for a sensação para vocês. Pode ser explicado por essa atividade da ressonância humana e da atividade solar porque todos estamos ficando mais sensíveis e vou dizer que houve, havia vários dias, talvez cinco dias que é muito tempo para mim, quando estava realmente completamente fora e não de uma forma negativa apenas não conseguia focar minha mente e estava perfeitamente satisfeita em apenas ser.
- 00:08:37 Sentei na minha varanda observando minha floresta. Quer dizer, só observando minha floresta por horas estando perfeitamente satisfeita e também não conseguindo focar em nada senão na atividade do que estava acontecendo ali e eu tinha muito a fazer então foi eu tive que me render àquela experiência de simplesmente estar onde estava e depois alguém compartilhou comigo a atividade daquela semana e disse aposte que você foi totalmente arrebatada essa última semana porque olha essa atividade e eu disse na verdade fui então obrigada por me contar porque agora faz um pouco mais de sentido então vocês podem achar útil e obrigada a todos por compartilharem como estão se sentindo é tão bom ver onde estiveram e eu e foi intenso foi e estamos todos vivenciando isso de forma diferente então a outra parte antes de mergulhar e sei que estou um pouco atrasada e a única razão pela qual me sinto confortável é muito acho que publicamente de certa forma já que estamos todos juntos
- 00:09:41 é porque ela realmente escolheu escrever sobre isso em um fórum público no círculo então me sinto confortável compartilhando isso e é que quero dizer parabéns a Tina Woodger porque ela vai ter sua primeira gravidez oh Deus vai me fazer chorar oh meu bem e estou tão feliz por você Tina e seu parceiro e seu bebê isso é simplesmente muito emocionante então parabéns sei que escreveu sobre isso no fórum de celebrações e parabéns seis semanas atrás acho agora mas quando vi isso simplesmente tive que dizer parabéns aqui porque é absolutamente lindo tão emocionante estou muito animada por todos vocês ok então agora vamos realmente mergulhar ok o que vamos fazer hoje é revisar um pouco do que falamos semana passada duas semanas atrás o que falamos na última vez que estávamos todos juntos e também vamos analisar algumas perguntas específicas que escreveram no fórum de discussão e vocês vão ter uma oportunidade em que serão colocados em salas de grupos então só
- 00:11:01 saibam isso agora para que se por alguma razão houver algo tipo apreensão sobre fazer isso vocês estejam cientes que serão colocados em uma sala de grupos mesmo que agora sua câmera esteja desligada vocês ainda vão entrar em uma sala de grupos e seria realmente maravilhoso se estivessem abertos para compartilhar não têm que fazer mas quero que saibam que quando passam pelo processo de usar sua própria voz para refletir em voz alta com outras pessoas há uma co-ativação que acontece é por isso que se chama círculo de co-ativação e só acontece através da interface e da transmissão de sua voz é assim que acontece então é vitalmente

importante que em algum momento ao longo dessa escola mística juntos vocês usem sua voz e compartilhem porque é parte de nossa cura principal era uma das primeiras coisas que foi tirada de nós e depois nos foi dada e depois foi embaralhada isso é toda uma história que

00:12:07 devemos entrar em outro momento mas saibam que é muito importante vocês usem sua voz mesmo que digam não estou realmente bem descubro todas essas coisas sozinho não, vocês não não, vocês não descobrem as coisas na presença de outras pessoas mesmo que não digam nada para vocês se apenas compartilharem em voz alta seu corpo e todo seu ser tem uma experiência diferente do que se mantiverem dentro ok mas não vem depois então se estão nervosos podem desabafar agora façam saltos se precisarem e depois vão entrar nisso em um tempo mas agora vou passar por algumas citações e quero dizer que essas são citações da última aula e do gerenciador da comunidade Kristoff que um dia vocês vão conhecer vou apresentá-lo e estou em um encontro um ele é eu se estão no círculo em tudo então provavelmente viram postagens de Kristoff ou interferiram com ele pessoalmente ele é um ser lindo e sou tão grata

00:13:08 que ele faz parte dessa equipe e absolutamente adora essa comunidade tanto quanto eu e ele de própria vontade vou dizer se incumbiu de ler cada coisa que estavam escrevendo online e fez um lindo não apenas enviou para mim mas fez um lindo documento de citações de todos vocês que realmente significaram algo para ele e até categorizou e então isso eu não pedi para fazer mas foi tão lindo ver o que escreveram e a primeira citação tão curta e isso na verdade encontrei no chat do primeiro campo quando estávamos juntos porque leio o chat depois que saímos mas leio um pouco aqui mas reviso cada coisa novamente quando vamos e alguém escreveu e peço desculpas por não ter escrito o nome de quem escreveu isso por alguma razão desculpem mas alguém escreveu a vida é o campo obrigada brilhante essa é uma verdade simples ali lindo ok

00:14:30 outro post isso foi um post que alguém fez e foi em resposta basicamente às contemplações e práticas que fizeram e isso é de Darrell Harris ele escreveu sobre logos e falsos líderes ele escreveu assim a soberania mental individual tem estado sob constante energia extrativa via plataformas digitais e algoritmos bem a autoconsciência dos déficits em atenção está crescendo mas padrões viciantes têm raízes profundas pelo design do sistema é sobre controlar como as pessoas percebem e tomam decisões líderes falsos ou falsos líderes procuram forçar resultados que alimentam suas buscas para escalar controle ou construir controle tenho estado ativamente perguntando a mim mesmo antes de me envolver em conteúdo digital isso é realmente um valor vai ser algo significativo é confiável ou é apenas outro poço em que escorrego para a rotação e queima do meu tempo pessoal tomando decisões conscientes para intuitivamente

00:15:51 discernir o valor de certas histórias confiabilidade de informações e integridade de seu autor ou mensageiro quando recebo um sinal de dúvida prefiro deixar esse conteúdo sozinho é melhor reservar minha atenção para outras coisas quero recuperar o silêncio mental e praticar não resistir à ausência de estímulo digital incessante quero dizer que é poesia ali essa peça a frase de abertura que realmente poderia ser uma tese a soberania mental individual tem estado sob constante energia extrativa via plataformas digitais e algoritmos há muito mais a dizer sobre isso e por último isso não é o momento para isso mas realmente precisava reconhecer o brilho dessa citação e essa era outra que eu escrevi que aliás havia apenas eu salvei tantas citações quanto possível então esperançosamente temos tempo para eu passar por todas elas porque realmente havia como muitas eu deveria ter começado realizando que estava escolhendo

00:17:07 todas elas de parar então aqui está outra de Tracy L o logos dos indivíduos foi alvo de controle pelos líderes ao fornecer um falso senso de autoridade segurança e ou solução aos indivíduos usando sua posição de poder para controlá-los em vez de capacitá-los autoridade e soluções são criadas de tal forma que os indivíduos acreditam não haver outra opção senão concordar com os líderes e seus planos os indivíduos ficam felizes em ter seu problema resolvido e voluntariamente optam por receber a solução que os líderes estão vendendo sem perceber que deram seu poder e ao fazer isso uau então em outras palavras Tracy está dizendo que problemas são criados por líderes e depois esses mesmos líderes vêm e dizem oh mas olhem nós temos a solução e aí as pessoas dizem oh uau ótimo é bom que tenham a solução e depois eles e depois as pessoas escolhem essa solução e ao fazer isso eles

00:18:27 dão seu poder porque agora escolheram acreditar que o problema está aí que escolheram acreditar que é realmente um problema que é algo a sentir medo que é algo a se indignar seja qual for acreditaram no problema seja qual for o problema não importa quão real o problema pareça acreditam que o problema é real e depois esses mesmos líderes vêm e dizem mas olhem agora temos a solução podem confiar em nós não estão felizes agora e as pessoas compram a solução também e compram em sim talvez com dinheiro mas também com sua energia com sua atenção agora estão permitindo que suas emoções sejam controladas e ditadas primeiro pelo problema aqui está todo o medo aqui está toda a raiva e depois pela solução oh há o alívio esse padrão ali esse é o padrão de um relacionamento abusivo e as pessoas ficam viciadas e se apaixonam por seus abusadores

00:19:44 porque quando constantemente dizem que há todas essas coisas no grande mundo assustador a temer quando constantemente dizem isso e depois há prova dos líderes olhem aqui está todo o medo olhem aquela coisa assustadora olhem essa coisa assustadora olhem essa coisa assustadora e depois dizem mas aqui podemos vamos protegê-los vamos lhe dar uma solução vamos resolver todos os seus problemas isso tudo que têm que fazer é nos seguir acreditar em nós confiar em nós isso é sistema governamental em poucas palavras isso é o que é pessoas completamente desempoderadas acreditam que não podem fazer nada sem a ajuda de alguma autoridade externa fora delas que está na forma de outro humano e podemos ver como esse padrão se infiltrou em cada parte da vida cada esfera da vida isso é isso é preciso e havia alguns de vocês realmente falando sobre o sistema escolar e como realmente esse padrão

00:20:56 começa no sistema escolar com crianças pelo menos no sistema de escolas públicas presas em uma sala e dizendo o que fazer presas a uma mesa e dizendo aqui está o que é verdadeiro e agora seu trabalho de casa é reverter para mim o que acabei de dizer era verdadeiro sem pensamento criativo sem pensamento crítico na verdade até esqueçam a criatividade não há nem pensamento crítico permitido ou encorajado nesses espaços e então as pessoas crescem e como disse Henry Ford acredito quando falando com o conselho de educação obtemos um mundo de trabalhadores em vez de um mundo de pensadores é o que obtemos e os trabalhadores não pensam e também não sentem porque tudo isso foi desligado então o logos é o que quem no chat pode escrever o que o logos diz só de memória o que é o que vocês lembram esse é um o chakra do silêncio ok sim a força onipresente lindo ordem universal

00:22:25 tudo que existe mente de Deus força que nos governa razão o logos diz toda a mente externa fonte sim lindo a onipresente um sistema em perfeita harmonia lindo sim exatamente e então esse logos é algo que existe em todos os seres a faísca criativa da fonte que existe em todos os seres assim como vocês disseram é o logos e novamente poderíamos usar outra palavra não é não é essa ordem harmoniosa universal que impulsiona toda criação quando há seres que escolheram se separar da

criação que aliás também é toda parte da criação então não estamos vilificando ninguém aqui estamos apenas falando muito claramente quando há seres que escolheram se separar da criação e brincar de Deus ok brincar de Deus sem o amor e a alegria de Deus quando escolheram fazer isso e depois impuseram sua vontade aos outros o logos perde sua harmonia porque agora há uma ordem forçada que está sendo colocada sobre as pessoas e elas esqueceram que também têm

00:23:49

a capacidade o poder de ser parte dessa criação de vida e dessa criação de ordem e é claro que acho que é um entendimento muito natural e óbvio quando as pessoas têm medo e desordem é muito mais fácil controlá-las então quanto mais medo pode ser criado novamente realmente quero reiterar isso sobre qualquer número de coisas há não há limite de onde esses seres que se separaram da criação aonde seus dedos não tocaram certo não há lugar em nosso mundo onde não tenham tocado tentado entrar para criar desordem então isso vale para tudo e é eles vamos entrar nisso mas pode ser muito desafiador para uma pessoa que teve uma crença estar subitamente diante de uma razão alternativa ou explicação sobre por que algo é como é no mundo e isso acho que novamente é bastante óbvio qualquer um de nós qualquer um de nós aqui sabe que é muito desafiador mudar de ideia

00:25:22

e mudar de ideia inclui mudar uma crença se estamos como não isso é o que sou eu sou essa coisa e é o que faço reforça um senso de identidade e então há um sentimento de segurança que vem aí ok então agora que passamos por isso parece completo por agora sim agora que passamos por isso o que quero lembrá-los é que estamos aqui juntos não porque em primeiro lugar não porque estou segurando algum tipo de resposta a resposta não é por isso que estamos aqui sei que vocês sabem disso mas preciso lembrá-los mesmo e estamos aqui para mudar vindo para essa escola mística é chamada de escola porque há orientação e há pares que temos mas não é uma escola porque estou disseminando conhecimento exclusivamente para vocês há coisas que estou compartilhando com vocês para informação que podem ser categorizadas como conhecimento mas o propósito aqui é transformação ontológica

00:26:50

isso significa que é apenas uma maneira sofisticada de dizer transformação de dentro para fora e a maneira que acontece é vocês retornarem ao contato com sua própria sabedoria e então minha intenção com tudo que estou compartilhando é apoiar esse processo de vocês retornarem à sua sabedoria esse é o propósito e há essas diferentes ferramentas e essas diferentes pessoas e guias que estão na cena e no invisível que viveram e que agora estão mortos que fazem parte disso podem ajudar a liderar e abrir a porta porque às vezes damos um passo para cima em nosso caminho porque alguém acabou de nos ensinar algo novo e de repente esse passo quando nos sentamos com algo novo por um tempo parece que não estamos indo a lugar nenhum mas ficamos nesse passo e de repente esse passo se torna o passo frontal de uma porta que vocês atravessam e então vocês são catapultados em uma nova forma de ser que não sabiam que estava esperando ali mas quero dizer que se estão entrando

00:27:57

com a ideia ok vou apenas escolher o que me agrada aqui e deixar o resto isso é completamente sua escolha soberana e às vezes quando vão para um novo país e comem toda a comida deles que normalmente não comeriam aprendem algo novo sobre vocês têm uma nova experiência e é assim que mudamos selecionando o que já conhecemos e que já nos agrada não nos leva a lugar novo nos mantém no mesmo lugar então estou muito feliz que muitos de vocês estavam tão desafiados com estoicismo e sabia que seria o caso porque parece tão contraditório para o mundo que habitamos aqui nesse espaço espiritual e sabia que seria muito desafiador e vamos entrar nisso é tão crítico por favor não digam não deixei essas cerejas para

trás não vou comer mais das suas cerejas estoicas por favor dê outra chance por favor dê

00:29:17

outra chance às vezes vocês precisam assar as cerejas em uma torta e aí amam talvez não fossem muito boas cruas mas podem ser muito boas assadas em uma torta então vamos assar hoje e antes de fazer isso o que gostaria de pedir é que compartilhem no chat qual foi a peça do primeiro campo que ficou com vocês mais fortemente e se isso se destacou para vocês quando estávamos na aula ou se apenas ficou com vocês e de certa forma permaneceu nas últimas duas semanas eu realmente amaria ver o que é para alguns de vocês que estão dispostos a compartilhar no chat a vida é uma vida é lindo as leis herméticas princípios de estoicismo lindo tudo é mental mantendo consciência através de todas as perspectivas teorias quânticas ah mat testemunhando sem julgamento sim isso é complicado mmm lindo cientista neutro obrigada precisamos de mais de vocês neste mundo decair ou morrer sim lindo só nós neste grupo entendemos que isso é algo digno de

00:30:37

celebração aqui hum sendo corajoso com chuveiros de água fria bom por favor faça muda vocês vou dizer que isso é maravilhoso observando sem julgamento experimento da dupla fenda sim disciplina da percepção lindo isso aumenta minha alegria deixando a zona de conforto obrigada por deixar a zona de conforto deixa eu dizer por que isso é tão importante e por que também é tão importante com essa coisa que estou falando com cerejas porque só quero lembrá-los estamos aqui sabe é engraçado entrei nesse espaço sentindo que estávamos todos na mesma página e falando o mesmo idioma então vou sem assumir se alguém fica confuso com o que estou dizendo porque vocês podem ser novos nessa aula também podem ser novos nesse espaço como nessa escola mística tipo espaço esotérico por favor sintam-se livres para me desacelerar mas realmente perguntem no chat e todo mundo aqui vai ajudar vocês se há algo que não faz sentido por favor não fiquem sozinhos em sua confusão falem no chat

00:31:55

se vocês se vocês precisarem de algo explicado por favor mas deixa eu lembrá-los que estamos aqui porque vamos estamos criando o futuro e o futuro é uma coisa muito diferente em prol de diferentes tipos de criação tanto a criação de ordem e harmonia quanto a criação do caos e a destruição nós somos criadores e o universo está respondendo ao seu estado de ser então se você está em um estado de medo em um estado de raiva sua energia é uma assinatura para o universo e o universo vai responder e as coisas vão parecer aparecer que parecem confirmar aquele medo e aquela raiva porque estamos criando constantemente estamos criando com a energia que estamos emitindo estamos criando com nossas crenças estamos criando com nossas intenções então o que é importante e é sobre se você está criando porque você está consciente de qualidade de qualquer tipo incluindo a oportunidade de criar uma nova terra agora isso é uma coisa complicada entendo a mente analítica quer

00:33:19

de qualquer tipo incluindo a oportunidade de criar uma nova terra agora isso é uma coisa complicada entendo a mente analítica quer saber bem como posso confiar em uma entidade que está criando uma nova terra no meio da destruição da terra e como estou conforme essas coisas estão relacionadas porque isso não faz sentido e isso é realmente bom que você esteja pensando dessa forma porque significa que você não está sendo um cachorro nobre que apenas segue a liderança sem pensar bem temos um ponto de consciência muito importante que tem que vir de um lugar de sabedoria e a mente é uma ferramenta maravilhosa mas a mente não vai resolver esse tipo de questão isso é algo que vem de um lugar de saber saber dentro de você então apenas lembrando você se você tem sua câmera desligada você sabe que as pessoas provavelmente vão deixar você em paz acho que as pessoas vão deixar você

- 00:34:36 lembrar você se você tem sua câmera desligada você sabe que as pessoas provavelmente vão deixar você em paz acho que as pessoas vão deixar você em paz mas estou pedindo que você volte e você esteja em uma comunidade e sinta como é ser visto e reconhecido porque há muitas pessoas em salas de grupos você vai entrar lá você vai compartilhar e discutir suas experiências com as pessoas há apenas você sabe um grupo pequeno então é realmente um lugar seguro é realmente um espaço hermético e sagrado e quando você coloca sua câmera você pode desligar a câmera você pode virar para o lado e ser discreto você pode fazer o que você quiser mas apenas estou pedindo que você tente isso que você saia do isolamento um pouco que
- 00:35:49 going to be você vai entrar em uma sala de grupos agora então por favor aceite isso e você terá 15 minutos lá há um tempo limite e você vai ter um tempo para explorar as questões e você vai poder ver se alguma uma delas realmente se conecta com você se for isso, ótimo se não, está tudo bem você estará com pessoas que são de ideia semelhante então você estará ok então vou apenas dizer que isso aqui é uma chamada e resposta o que você está pedindo ao universo é que você estará pedindo que isso esteja refletido de volta para você então isso é muito importante que vocês entendam que se você toma uma ação você está tomando uma ação porque você é um ser que quer crescimento você é um ser que quer se conectar e se você está pedindo por isso como verdade absoluta que é algo que
- 00:36:51 bem como verdade absoluta que é algo que vamos explorar bem em profundidade mas foi realmente bom rever algumas dessas questões então obrigada a todos por realmente fazer um excelente trabalho há tanta criatividade aqui tanto pensamento crítico e está fazendo uma diferença então não esqueçam disso há duas coisas e uma delas tem a ver com metacognição ao seu redor o que está acontecendo em sua mente metacognição é a capacidade de pensar sobre seu pensamento e é incrivelmente importante porque você está observando seu próprio pensamento então quando você tem uma crença que é como você está pensando se você quer mudar sua crença você tem que primeiro observar o pensamento observar que está tendo esse pensamento ok então esse é um lugar que você é você está começando a vir de um lugar de observador que é um lugar neutro um lugar de cientista neutro você está apenas observando e dizendo oh interessante está acontecendo
- 00:38:01 elevar seu nível de consciência você se torna ainda mais amoroso e é através desse se tornando todo amor que você começa a sentir apenas amor por tudo porque sente esse mesmo amor em todas as pessoas em todas as circunstâncias em todos os ambientes em relação a todas as coisas ao redor de você ok não vou dizer mais nada sobre amor hoje pessoal vamos passar para algumas dessas partes complexas que mencionei da última aula especificamente com relação ao estoicismo e isso é por causa de perguntas e novamente discussões que vocês estavam falando sobre online no círculo então vou dizer para aqueles de vocês que estão à beira de devo tirar notas ou não você isso pode ser um momento para tirar notas possivelmente para que você possa refinar algumas das coisas que já cobrimos porque vamos entrar um pouco mais em profundidade com base em alguns desses comentários então uma das discussões foi sobre estoicismo emoções e o divino então como usamos estoicismo
- 00:39:08 como uma ferramenta sem perder nossa faísca divina e experiência emocional como um humano que é a pergunta direta ou uma paráfrase da pergunta que foi feita então linda tão reflexiva estoicismo assim como tudo que você vai aprender sobre nessa aula e também tudo que aprendeu sobre na vida até agora é uma ferramenta é uma ferramenta quanto mais ferramentas você sabe como usar mais útil uma pessoa você é capaz de ser neste mundo se você sabe como usar uma motosserra e você sabe como usar um liquidificador você pode ajudar muitas pessoas porque você é útil você é útil em múltiplos ambientes agora porque você pode fazer isso estoicismo é outra ferramenta e então isso é novamente por que não jogamos as cerejas fora ainda

estoicismo é uma ferramenta e quando você se permite ser curioso e aberto com isso você é capaz de entender oh há seu uso há aí eu não sou um desses professores por favor pessoal eu não sou um desses

00:40:31 pessoas que são vai dar você informações inúteis e dizer que você tem que memorizar para nenhuma razão isso é desperdício de tempo eu não faço isso de acordo com Kristoff pois bem a questão é sobre mindfulness e meditação você está praticando respiração ou você está praticando para não resistir porque qualquer resistência o separa do fogo então o que ele está realmente dizendo é que quando você está praticando meditação você não está tentando alcançar um estado você está simplesmente permitindo que qualquer estado que esteja emergindo emergja você não está lutando contra ele você não está dizendo bem eu devo estar em um estado de brancura espiritual e se você está em um estado de ansiedade então você está falhando seu not not you não está falhando você está simplesmente sendo consciente de uma realidade dentro de seu corpo e pensamento naquele momento e

00:41:51 e esse pensamento me fez ter esse sentimento aparecer interessante isso é o que é então você não está sobrescrevendo seus sentimentos você está apenas observando-os e isso é a diferença porque quando você está praticando meditação você está apenas criando a oportunidade para você de estar em seu corpo e ser consciente disso o que é realmente bonito é que nossa alma existe apenas em alegria e êxtase porque quando entramos em contato com nossa alma é isso que parece uma experiência realmente mágica e é porque estamos em contato com a frequência do amor e é por isso que a alma está em um estado de êxtase mas quando temos padrões de armazenamento de energia e bloqueios no corpo então não estamos em contato com nossa alma é como há uma barreira e é por isso que é tão importante estar em seu corpo ser capaz de fazer isso mais facilmente mindfulness é diferente apenas em que é realmente apenas como aceitar tudo e tudo

00:43:07 e assim a prática de meditação e a prática de mindfulness são ambas coisas que devem ser permitidas para que você simplesmente apareça e comprometer-se então apenas quero eu apenas quero que você saiba e é verdade de absolutamente tudo na vida cada coisa que é a única forma de você para fazer aquilo agora há muito que eu sou também praticando nesta sala de aula eu sou praticando isso comigo não há ninguém aqui que é perfeito em sua prática de qualquer coisa não há ninguém que não está continuamente trabalhando em si mesmo para fazer isso então quando se trata de emoção e trabalho de energia há um elemento de libertação que vem através da expressão porque estamos trabalhando com energia estamos vomitando aquele material que está armazenado lá estamos soltando estamos liberando energia liberando traumas liberando emoção armazenada eles estão liberando tudo isso

00:44:12 e então usando essa energia que foi liberada para se transportar em um estado de vibração mais elevada agora há algo importante que deve ser dito e é que muito frequentemente quando estamos trabalhando com emoção temos a experiência de realmente sentir porque estamos em contato com nosso corpo estamos em contato com a emoção stored há e quando estamos tendo essa experiência de liberação estamos tendo a oportunidade de transformar realmente isso porque o trabalho somático pensa também em seu corpo há muita coisa armazenada no corpo que não temos consciente consciência de ainda estamos vivendo isso out através de como nos movemos como interagimos como reagimos e aquele é um signo que há algo ainda lá muitas vezes em terapia você vai para um terapeuta e dizem bem aqui está sua história bem aqui está o que aconteceu bem aqui está por que você é desta forma e como se

00:45:30 mostrado algo mais então esse e esse e aquela energia ainda está dentro de você não pode forçar seu corpo a acreditar em algo seu corpo armazena registros de experiência como uma memória sensorial como uma emoção como uma frequência e

é por isso que quando você está praticando somente affirmations sem estar fazendo um trabalho corporal você não estará capaz de realmente integrar aquilo assim como a prática de libertação porque a libertação vem quando sentimos nossos sentimentos e nos lembramos oh sim estou tendo esse sentimento porque ele vive no meu corpo isso não significa que você está preso porque você sente seus sentimentos isso significa que você está consciente agora que há essa emoção dentro de seu corpo e há muito frequentemente uma história que vem junto com ela razões e justificativas como por que isso é uma resposta natural há uma parte dentro do seu corpo que se orientou em relação a seja qual for a emoção

00:46:36

agora que sou consciente estou percebendo que há algo mais profundo em meu corpo ok mais informações agora há mais informação e é graças a essa informação que você é capaz de fazer escolhas porque você está mais ciente de si mesmo há um elemento de libertação quando você está em contato com seu corpo e você está deixando isso sair de você então estoicismo é realmente sobre ganho de espaço e distância das emoções para que não sejamos escravizados por nossas emoções e portanto escravizados por nossos corpos que é o que acontece quando as emoções controlam você você se torna escravizado pelo seu corpo agora há um elemento onde você tem que cuidado estar em seu corpo porque pode ser uma experiência muito intensa para algumas pessoas e há um elemento onde você tem que estar cuidadoso porque há alguns ambientes que não são seguros novamente um pouco complicado é complicado se você está em um lugar emocionalmente em que quando você lê as notícias você perde você

00:47:50

perde sua concentração perde seu contato com seu eu então é mais importante para você estar envolvido na criação de beleza coerência ordem do que estar em um estado emocional onde você é pego pela notícia do dia em seu corpo fisiologicamente está se tornando viciado à adrenalina às emoções intensas e isso está impactando sua saúde psicológica à medida que você trabalha isso e fica mais em contato com seu corpo e aprende a estar nele então você pode então você pode se permitir estar em ambientes onde tem mais tumulto emocional não porque você está resistindo mas porque você tem a capacidade de estar em seu corpo e não ser levado para a deriva por qual emoção qualquer outra pessoa está tentando projetar em você você está se perguntando bem agora você

00:49:29

meu Deus vocês vão me atacar agora estou dizendo você é você me dizendo que significa que não posso nem estar feliz não é o que estou dizendo não estou dizendo que você não deva estar em alegria pura estou dizendo que há uma qualidade de alegria que é uma resposta verdadeira à vida e há uma qualidade de alegria que é uma resposta à manipulação por isso estou pedindo que você se torne consciente o que é bem importante é saber a diferença e durante este tempo quando há tanta gente tentando controlar seu emoção lhe dizendo bem você não deveria estar sentindo essa coisa por causa disso seu estado emocional está sendo caçado e se você se sente bem porque pode haver uma paisagem que foi criada especificamente de modo que você estaria se sentindo bem e assim há um ser tirando vantagem disso então isso faz parte de nosso trabalho de libertação é reconhecer quando alguém está

00:50:44

tentando controlar seu estado emocional porque estou aqui neste espaço e sou sobre a libertação este não é realmente o espaço para estar sentindo sensualidade e então há um ser tirando vantagem disso então isso faz parte de nosso trabalho de libertação é reconhecer quando alguém está tentando controlar seu estado emocional porque é a coisa que dá poder a você quero que você saiba disso porque com a libertação vem energia que é muito poderosa e há seres que não querem que você tenha esse poder então você vai ter alguém em volta de você ou em seu campo dizendo bem aquele pensamento que você estava tendo bem isso não é apropriado bem isso faz você

parecer fora de controle bem aquilo não se sente realmente bom uau e você não vai ter ninguém que se sinta desculpando por si mesmo sabendo que você está em segurança

00:52:02

que se sente realmente bom uau e você não vai ter ninguém que se sinta desculpando por si mesmo sabendo que você está em segurança porque quando você está em um estado de poder você não necessariamente está criando um ambiente para outras pessoas para desculpar-se ou para sentir menos porque você está tão em seu próprio poder e em sua própria luz e você está resplandecente e há uma qualidade de soberano beleza para isso olho que é o gateway que leva ao seu gland pineal quero que você dirija isso na verdade para o seu gland pineal na parte de trás do seu cabeça onde reside todo o seu poder criativo e de percepção quando você está em um lugar onde você está dirigindo sua consciência desse olho até seu gland pineal você está ativando sua realidade criativa você tem a opção é sobre ter a capacidade de se controlar não importa quão forte a emoção seja voltando ao citado de Alan Watts

00:53:22

opção é sobre ter a capacidade de se controlar não importa quão forte a emoção seja voltando ao citado Alan Watts e é por isso que a libertação é tão importante e é por isso que não estamos resistindo às nossas emoções estamos nos libertando delas e é uma experiência diferente então alguém perguntou bem às vezes quando compartilho minha raiva ou minha tristeza ou deixo a raiva sair de mim sinto que minha energia caiu um pouco depois de expressar isso mas sei que precisava meu coração estava vibrando e eu precisava libertar isso e eu me pergunto bem como isso é estoicismo porque estoicismo parece estar dizendo que você deveria estar em algum estado zen calmo o tempo todo e você deveria estar bem com você e sua prática e isso é complicado porque você está sendo reverent com suas emoções ou não porque se você está sendo reverent você está se mostrando às suas emoções como seria uma cerimônia

00:54:35

como se fosse uma coisa sagrada que está de passagem através de você e você está deixando sair porque a libertação é como queimar lenha na lareira você quer que esse fogo queime na verdade rápido e quente então que você pode se livrar dele então você ainda sente tudo é apenas mais eficiente com a parte da libertação então sim difícil de controlar a tristeza da libertação é quando você tem um gesto corporal e uma expressão física da emoção que é diferente de ficar interiormente atormentado por isso ou sendo impactado emocionalmente por isso então há um lugar onde quando você está em seu corpo e você tem a capacidade de estar em seu corpo você pode estar seguro em sua expressão porque você não está deixando a emoção possuir você você está deixando a emoção se mover através de você e a discussão que houve foi realmente uma discussão entre múltiplas pessoas a importância de ter um pé em cada mundo então entre o pensamento do corpo e entre

00:55:56

e cria um sentimento que pode ser expressão da criação paradoxal ok isso pode ajudar a aliviar um pouco de confusão ou angústia sobre qualquer coisa que possa vir porque você está entendendo que há verdades conflitantes que podem existir simultaneamente bem como a ideia de que você pode estar passando por algo verdadeiramente traumático e também ser capaz de manter a alegria porque você tem um pé em cada mundo você está em ambos e isso é o paradoxo da existência humana minha mente não vai aceitar isso você tem que apenas aceitar que é um paradoxo agora uma daquelas coisas que vou adicionar porque há tanta beleza nela é Marcus Aurelius ele foi um imperador estoico e seus pensamentos eram muito sobre como você se relaciona com circunstâncias externas e como você está se colocando frente a frente com os mitos que construímos ao seu redor assim como diferentes percepções de heroísmo e masculinidade deixe sozinho a vida que realmente viveram

que novamente nenhum de nós pode provar qualquer parte disso sendo verdadeira ou não que é novamente a natureza do mito

00:57:21

e masculino deixe sozinho a vida que realmente viveram que novamente nenhum de nós pode provar qualquer parte disso sendo verdadeira ou não que é novamente a natureza do mito e estou compartilhando este porque há alguns entre vocês que estão neste viagem muito como um herói e você está experimentando coisas que são realmente desafiadoras e há muitos de vocês neste momento que estão sentindo isso e encontrando-o muito desafiador e quero dizer que se vocês se algum de vocês estão neste barco semelhante onde você sente como você está em uma jornada heróica e você está ao longo este caminho e você está sendo testado então por favor saiba que isso é parte de um rito de passagem quando você está passando por uma experiência transformadora em uma rite of passage você está realmente sendo testado como uma agulha você é renascido e você tem uma nova experiência você se conhece um novo você

00:58:25

e você não é capaz de se relacionar com as pessoas que você era antes porque não passaram por essas experiências e às vezes há uma solidão a isso e você está deixando seu passado mas você não é realmente capaz de se relacionar com eles eu encorajaria você a fazer as coisas e as atividades que trazem você para seu corpo que lhe permitiram estar em um lugar onde você pode estar em seu corpo e ser seguro porque quando você está em seu corpo você não está viajando no tempo para o passado ou futuro você está apenas aqui e agora quando você está aqui e agora você é centrado e é de um lugar de centrado que você é capaz de se mover através da experiência de transformação agora há uma questão que disse bem se a pessoa tiver feito este trabalho de libertação de sua raiva está naquela situação

00:59:49

dessa forma se você tivesse libertado isso então você nem estaria chateado comigo agora isso não é o que fazemos isso não é como funciona porque a libertação é um processo contínuo e é contínuo porque você está vivendo em um planeta que está em piscis e há constante ativação vinda através de suas vivências e experiências então você é constantemente tendo a oportunidade para aprofundar sua prática para aprofundar sua libertação para aprofundar sua compreensão disso porque não importa não importa o que você tenha liberado você tem que ter sua própria autoconsciência com isso é um processo interno e isso significa que quando você liberta algo há um ponto em que você terá outra experiência que está enraizada de uma forma semelhante ou há uma irmã e você está tendo a oportunidade de ir um nível mais fundo dentro daquela emoção e quando você está tendo esses momentos em que você está com outras pessoas queremos fazer essa experiência para que a experiência de sua alma

01:01:09

e a experiência de seu humano estejam alinhadas e estejam se tocando e estejam se entrelaçando porque quando você tem um só você não tem a encarnação completa com outras pessoas queremos fazer dessa experiência então queremos fazer dessa experiência então queremos fazer dessa experiência então como você faz isso bem simplesmente compartilhando sua verdade com outras pessoas e há um elemento que você não pode omitir que é simplesmente sua presença porque há muito que você pode ler e quantas horas você está meditando todos os dias se não estamos praticando com pessoas reais nosso sistema nervoso não pode realmente codificar a experiência e é por isso que nós temos breakout rooms e é por isso que nós temos essa comunidade porque há valor em ser visto pelos outros há valor em estar conectado porque você estará conectado realmente para essa aula então apenas pensava que você talvez quisesse saber sobre isso e ele quer ingressar é em seu ele é em sua página de pessoas na sua página de classe

01:02:29

ótimo então essa questão é novamente tão reflexiva muito linda e a resposta a essa questão é na verdade sobre incorporar a ideia de que você pode estar sentindo e

também estar em seu corpo e estar em seu poder ao mesmo tempo porque aí está muita beleza naquela verdade e há toda sorte de ambigüidade em caminhos que levam você a lugares onde você está oscilando entre estar em seu corpo e estar em seu poder em vez de estar em ambos então esta é a verdade que você está buscando você pode estar sentindo você pode estar em repouso você pode estar em seu poder simultâneos e quando você tem essa verdade alojada em você então você tem uma possibilidade de real real encarnação e eu estou falando especificamente de uma prática que você pode fazer quando você está em repouso quando você está em seus sentimentos bem simplesmente como com rodas de treinamento você anda sua bicicleta com rodas de treinamento até você não precisa delas as rodas de treinamento

01:03:32

agora apenas como com rodas de treinamento você anda sua bicicleta com rodas de treinamento até que você não precisa delas as rodas de treinamento não estão lá porque você é um falhador que não pode fazer uma bicicleta as rodas de treinamento estão lá porque você está aprendendo então quando você está aprendendo como estar em seu corpo e estar seguro em seu corpo há um elemento de prática onde você está tendo a oportunidade de estar em um estado emocional e estar em seu corpo e ser seguro então você está criando uma memória corporal agora há alguém que disse bem isso significa que estou tentando ir contra isto você não quer controlar suas emoções que significa há uma parte de você que está fora de controle quando você está apenas deixando fluir bem sim isso é verdade quando você é uma criança e você sai você está fora de controle há um elemento de aprendizado e há um elemento onde você tem que ter autoconhecimento há um elemento onde você está perguntando bem o que

01:04:49

bem eu entendo por que eu reagi dessa maneira bem por que não posso apenas deixá-lo ir bem por que devo compartilhar ou por que e a pessoa saiu com sua resposta ok depois de terminar essa conversa que foi e foi uma conversa complexa estou trazendo um exemplo que é muito pessoal de minha própria jornada e é apenas exemplificando quando um amigo compartilhou comigo que havia ficado muito nervoso em relação a algo e em vez de não compartilhar ou por que e a pessoa foi embora com sua resposta ok depois de terminar essa conversa que foi uma conversa muito complexa estou trazendo um exemplo que é muito pessoal de minha própria jornada e é apenas exemplificando quando um amigo compartilhou comigo que tinha ficado muito nervoso sobre algo e em vez de não compartilhar com o grupo inteiro e em vez de expressar para um em um lugar seguro com este amigo fui capaz de aprender mais sobre mim

01:06:01

pessoa e em vez de expressar para um em um lugar seguro com este amigo fui capaz de aprender mais sobre mim há ninguém em torno de você bem você estaria experimentando uma acumulação que estava realmente afetando sua fisiologia sua saúde seu bem-estar geral porque todas essas emoções em sua construção interna dentro de você bem você está criando inflamação você está criando bloqueios energéticos você está criando uma série de coisas que não são saudáveis então há um elemento de prática e há um elemento onde há muitas muitas pessoas neste mundo que querem muitos collares neles controlando-os dirigindo-os encontrando prazer nisso e eu quero que você seja soberano e livre então entendo por que você sentiria aquela resistência porque faz sentido porque você sentiria aquela resistência porque faz sentido

01:07:32

então entendo e é um lugar em que cheguei de reconhecer que apenas através daquela prática é que acabamos tendo uma autossuficiência emocional e liberdade interior e de reconhecer que o destino universal é tudo de um ser que tem uma intenção e uma agenda e há um elemento em que mesmo que alguém pareça estar dizendo coisas muito desafiadoras ou está criando uma experiência que se sente

extremamente resistente a tudo que ela está dizendo e apenas seja curioso não há necessidade de qualquer julgamento para porque quando você está em um lugar de curiosidade você é capaz de mover-se através da resistência e você é capaz de aprender em vez de estar em um estado de defesa então há valor lá então há apenas dois pequenos anúncios um deles tem a ver com quando mencionei que ensino essa prática de incorporação dos sete leis herméticas existem duas classes que acontecem uma vez por semana que é no

01:08:39 menção são apenas dois pequenos anúncios um deles tem a ver com quando mencionei que ensino essa prática de incorporação dos sete leis herméticas há duas aulas que acontecem uma vez por semana que é na quinta-feira e há uma classe separada que é segunda-feira noites que é em um formato diferente e é realmente conectado a esta aula então apenas pensei que você talvez quisesse saber sobre isso e ele quer se inscrever é em seu ele é em seu é em sua página de pessoas em sua página de classe

01:09:46 que você pegue coração com tudo que temos falado levemente mantenha levemente com você e por favor escreva mais nos fóruns de discussão online porque leio aqueles enviando amor a todos vocês vejo você muito em breve tchau por agora

01:11:02 with your emotions or are you not because if you are being reverent you are you are showing up to your emotions like it is the divine speaking to you which in a sensitive and it's again it's a little tricky because it's through your body which has been conditioned but is it is still the voice of this part within you that needs to be heard in some way because it hasn't been liberated any other way so a way of liberation is absolutely to feel every single thing that comes up in your body and let me just tell you you're going to be feeling till infinity and beyond you're just going to keep feeling because there's always going to be something new to feel and technically that is still a path that leads toward liberation it is true and ultimate sovereignty of your being and of your creations it does lead there like I mentioned the beginning I just happened to enjoy things that are a little more efficient than that and so breath work and certain types of meditation highly efficient and you

01:12:11 still feel everything it's just more efficient with the liberation part so yes difficult to control the sadness of the loss of someone and you know we are supposed to feel that grief the grief that comes is a it's a sacred experience that we are meant to feel as a human we're meant to feel that I have had to learn how to not bypass my emotional experience as a human and simultaneously to not be completely drowned by my own emotions as a human I've had to learn both ways because I've gone in both extremes which is why I can relate to many people because I've done I've done the extreme thing and I keep myself walking the line and the path the middle ground if you will so okay thank you for some of you who are writing in there this was one other piece that someone mentioned about essentially having a foot in each world so thank you for how you wrote this yeah I did not I don't know who talked about this

01:13:34 it might it was really a discussion between multiple people the importance of having a foot in each world so between the 3d and the 5d between the human and the spirit between the body and the soul we are walking on the line that I just mentioned we're moving between both we're not bypassing our emotions and being in our soul and we're also not being drowned by our emotions by being trapped in our body we're walking the line we're learning we're practicing every day how to walk that and yeah that's enough there so take a breath please take a breath so here are some questions about or questions that come from some online discussions one thing that I want to address right here now because this is very important that we are on the same page hmm first of all please remember that reality and God the creator are a paradox therefore if you hear me say anything that seems contradictory to you just remember that I am an

- 01:15:19 expression of the paradoxical creation okay that can help to relieve some confusion or angst about anything that may come through in this and part of that is because again I'm setting up a foundation in a certain way that I would love your full participation in and just acceptance of so that we can get somewhere and then you're going to see where we're going because the way to create the way to create in your life is to have an amount of scaffolding around you, an amount of structure around you and then at a certain point you realize oh wow I actually don't need the scaffolding anymore like training wheels on a bicycle you realize oh I actually I don't even need those I can balance perfectly well on just these two wheels it's like that so there are some things that you may hear in one class and you may say but then in the next class she said this other thing yes that's because life is a paradox it does not make one of them untrue
- 01:16:36 your mind will not accept that you have to just accept that it's a paradox now one of those things that I'm going to address here and now and very directly which who knows if I will do this again but I need to do it because we are all learning together and this is in the very beginning is about some questions that were asked I believe it was actually from Kathy forgive me if I'm wrong about asking if some of the people that I have mentioned ISIS, Hathor, Osiris, Kwanian etc if I feel like they're not real so this was a discussion in again in the in the forum of someone saying I don't understand how those people aren't real I have felt such a deep connection to them and their energy I don't I don't understand why you're saying if and I don't know I truly I cannot say now if I use the word they're not real I believe I was referring specifically to Osiris when I was talking about how you do not need to perceive them as real and if you only
- 01:17:51 perceive them as real then you're not able to see the bigger story of the myth that is applicable to you so that is the intention of what I said because there are some people who will get so lost in the story of one person such as Osiris and they may go off in a place where they end up saying I actually am the reincarnation of Osiris if that is where someone is they can easily get lost in that story and they miss the power of perceiving that as a metaphor and a myth because it's both it's a paradox Osiris was real and his life is meant to be understood as a myth and as a metaphor so you see the paradox here we are the 3d and the 5d were working with both glasses on one 3d one 5d that's what we're doing that's what we're practicing together here so especially when it comes with Osiris which I'm very excited to get further into that with you all he and Isis are a metaphor for the divine feminine
- 01:19:12 and masculine let alone the life they actually lived which again none of us can prove any part of it being true or not we can't prove any of it but we can accept that at the least there are they existed in myth and they continue to exist in myth and as a metaphor for us in our life so I just wanted to address that very directly so that there was no confusion these beings are real the energies are real because you can feel them they're real and we are going to be approaching them like they are both real and as myth okay so I just wanted to really clear that up since that's a huge part of this class and I'm glad that you asked about that and then there was a question about someone essentially excuse me expressing their feeling like they're not able to tolerate people from the past and past experiences this is from Carmen I believe and but they still want to connect with their loved ones and they're just
- 01:20:32 finding it very challenging and I want to say that if you if any of you are in this similar boat where you feel like you have people around you that you want to connect with but you're also on this journey or maybe you don't have anyone around you and you say no I'm really alone and I'm perfectly good as I am I've been alone for a while if you're in if you're in either one of those categories either you feel alone or you actually are alone it is important to keep in mind that the awakening process whatever that looks like for a person it does tend to bring on times of loneliness and isolation because you

feel misunderstood even amongst a group of peers and the reason for that is quite important because if you are truly going through an initiation there is no one who can relate to you that's the point the point of the initiation is that you are utterly alone left to your own internal compass your own guidance your own wisdom

01:21:48

and through that process you come out a needle you are reborn and you have a new experience you know yourself a new you recognize the power that you actually have and have had all along and it's only because you went through that alone now that does not mean that you have to forcibly isolate yourself or if you're struggling not talk to somebody it doesn't mean any of those extremes it simply means that if you find yourself going through this and you're like wow I'm trying to tell so many people about this and nobody gets it then just be okay with nobody getting it for right now and really like go talk to a tree about it or talk to God about it will have a greater impact for you if you're really finding that no one around you understands that doesn't make it easier and what I will say is that if you are still wanting any of you but especially Carmen you wrote about this if you are wanting to connect with people from

01:22:52

your past but you're not really able to relate to them I would encourage you to do the things and the activities that bring out the best in them and the most joy in them and just keep it very isolated to that experience where like that is what you do with that person if you're mom if you want to spend time with your mom and she's the happiest when she's cooking then cook a meal with her and keep your time of spending just to that because that's when she's the happiest that's when it's the highest vibration of being around her is during that time and in that place so do that with her that's what I would say and there was another comment about this and I want to kind of bring it further that is part of the reason why when we're going through this we don't we don't point out to people oh well you actually could be neutral about oh well you actually you're just see that emotion actually lives in your body and that's really why you're feeling

01:23:46

this way if you had liberated that then you wouldn't even be upset with me right now that's not what we do that's not what we do because that's not helpful that's not helpful for people because they still are where they are they're going to be where they are for as long as they choose to be there and the greatest impact that we can have on others is through our own change that is absolutely the truth and the more that we that we go and just to share with you as a as a Capricorn it was very easy for me to see what was not working anywhere I went and so I would just say well that's we shouldn't do it this way that doesn't work why are you doing it that's it's I hear you about the when you're seeing something that is so obvious that is clearly either hurting a person or whatever it might be some flaw we could say it seems very easy even possibly helpful maybe you're going in very delicately to explain what this is and it still doesn't leave them feeling good

01:24:51

because no matter no matter what they have to have their own self-awareness with it it's a it's an internal process and an individual process that is not meant to be lived alone that is part of the reason why we have this community the circle it's truly the reason why I created it because it is an individual process that cannot be fully lived out alone it cannot be fully lived out in isolation you can have all of these epiphanies and breakthroughs realizations about yourself when you're alone and then you go out with people and suddenly all of those are gone they are out the window you don't even remember who you are anymore and your nervous system is freaking out because you've been alone and when you are around other people that is when you have the real confrontation with your real self who are you really is when you're around other people who you are alone is who you are alone we want to close the gap between who you are alone and who you are

- 01:26:03 with other people we want to make that one experience so that the experience of your soul and the experience of your human self also has the gap closed so we practice tuning in with our soul and practice being in alignment with our soul making choices that lead us toward our soul and then we have to go out and practice in the real world we do we must practice this virtual world that we have right here in connection to each other is a good place to practice it's a good place to get your toes wet before you go out in the actual real world with actual people who are not behind a screen and you practice with them in traffic are you judging are you being hateful when you're at the grocery store are you looking at the person who's checking you out in the ice and saying how are you genuinely not the throw away yeah hey how are you yep that's what I know hard to hurt that's where the real practice happens it doesn't matter how many
- 01:27:08 books we read and how many hours we are meditating every day if we're not practicing with real people our nervous systems must become acclimated to being around other people while we maintain our center okay so there was a beautiful question asked by Amalia Caragosa and she asked is there a correlation between the seven hermetic principles and the seven body shockers so I actually want to just put that all out to you what do you think is there a connection can you think of a connection between the seven hermetic principles and the shockers oh the love correspondences yes I get confused with the shockers yeah that's fair alignment balance mm-hmm beautiful all this energy as above so below it is a thoughtful question
- 01:29:10 great so this question is again so thoughtful quite beautiful and the answer to this question is actually about embodiment and the answer comes through a physical and somatic embodiment practice that I teach in person usually and it is I won't go into it right now but it's a dance and it's about dancing with shockty and the wisdom and the connection of those laws and each chakra is answered in the dance that's what I can say um so I want to really spend the last few minutes here clarifying because this is and it's really it's so good for us to be very clear and again I knew that this would be one of the most challenging pieces is about stoicism and emotions I understand and people get upset about the word control just be aware that you might be offended by the fact that I'm saying control your emotions let me put it to you again another way if a story is fed to you in an attempt to control your emotions
- 01:31:04 then is it actually helpful to feel the emotions that someone else is trying to control you with if someone tells you a story about how worthless you are is it good to feel the emotions of worthlessness and then have that belief reinforced by feeling worthless it's a question we have been controlled through our emotions for millennia and so in order to counteract the external control we must be in control of our emotions we must be aware and have a choice around where we are giving our energy to your emotions and your attention are your form of power but if someone has made you believe something about yourself about the world and so they are controlling you through your emotions and through that belief and the more that you feel that emotion the more it reinforces that belief and the more that you think that same belief the more you feel that same emotion and now you are in a program you are not sovereign
- 01:32:40 now just like with training wheels you ride your bike with training wheels until you don't need them the training wheels are controlling your balance that's what training wheels are doing they're controlling the balance that you have on that bike until you don't need them anymore when you are able to control your emotions and have the choice of what you feel of where you direct that emotional energy to of the thoughts that are a part of that emotional experience then you don't have to be in control of them anymore but you must practice control so that you don't need the control anymore paradox I know people get very upset with me talking about this I told you that you would I told

you there would be times where you don't like me I did may say that in the very beginning and it's okay it's really all right it is so important to feel this way because there is some part of you that is aware that you absolutely do not want

01:33:54

to go against this you do not want to control your emotions that means there's a part of you that's out of control when we learn how to control and we bring back our choice we are sovereign I told you the other day when truly it was three days ago I was sitting on my porch and I was feeling wow there is definitely something in my heart I feel upset let me let me give you a very clear example I learned something from someone in my family that was very surprising I had not been informed of the passing of a family member who I was very close to this person in my family who is the person who was supposed to tell me did not call me did not tell me of this person's passing and consequently did not share with me when the memorial service was happening so I learned that was speaking to this person on the phone and fully controlled my emotions while I said I'm just curious why was I not informed about this was this like was the intention to keep things rather small

01:35:23

and not share or why and the person went off with their answer okay after I finished that conversation which it was and it was just the answer was many excuses it was just there was no reason why this person had not shared with me they basically thought I didn't care and so when I got off the phone I tuned into myself and I felt wow no I am I am I feel a lot of rage right now I am actually enraged and so I called up a friend and I asked can you hold space for me because I'm feeling a lot of rage right now she said yes and off I went expressing feeling fully whatever needed to come out shaking crying with rage now the only reason why I could do that and not express the rage toward the person is because I have practiced controlling my emotions because that rage is not for the other person who did not tell me about the passing of my family member it's not for them that rage is information for me and so by controlling my emotions and not expressing my rage to that

01:36:50

person and instead expressing it to a in a safe place with this friend I was able to learn more about myself there's no denial there's no repression it is having the choice in the moment of not reacting and then allowing your emotions to come out in that safe place that is what I am referring to this is this is not something this practice of controlling your emotion the practicing neutrality practicing objectivity I cannot give you a black and white step-by-step it's good for this situation and not this one type of a manual I can't do that it is so nuanced what I am referring to though is that because our emotions have been hijacked and controlled we've been being pulled along on a leash on a leash guys we've been pulled along on a leash being told if you don't keep going this way there's something way scarier over there and we're like okay yeah well okay I'll just keep going because we're afraid and we want the leash there are

01:38:11

people in this world who want many leashes on them controlling them directing them I want you to be sovereign and free and when you break free and you no longer need the training wheels that leash cannot touch you parasitic entities cannot touch you the stories that come out of the news they do not have to upend your world that is why this is important because if our emotions are being hijacked and controlled then we are not going to be able to feel the emotions that create the new earth and again this is highly nuanced this is such a complex thing to talk about which is why I brought it up right away in the beginning because we have to be able to practice this and continue to have discussions around what this means what it really looks like and really come up against our resistance and I just want to tell you I used to be someone who also said do not tell me to control my emotions that's how I felt too and my first degree is in psychology

01:39:30

so I understand and it's a place that I've arrived to of recognizing that only through that practice do we end up having the choice that's why we practice it's not about shutting

anything down it's not about turning anything off it's about having a choice so very happy that again really that we can continue to have these discussions because it's so important for us to be able to understand and practice things that feel uncomfortable again that's how part of us dies and that's what the practice of initiation is so sorry I'm distracted by some of the things that you wrote in the chat I was trying to get down to the most recent so um beautiful exactly so yes so it's very it is it is nuanced and I really want to say if you are noticing that there is a part of you shutting down right now that where you're just like no I don't care whatever you say no just please be aware of that just take a moment to be aware of okay there is a part of me

01:40:55

that feels incredibly resistant to everything she's saying and just be curious there does not have to be any judgment toward me toward that part of yourself just be very curious about the fact that is showing up for you that's what I would say that is what we need throughout our entire life our entire experience here in this mystery school we must have curiosity and curiosity can come when we're not having judgments and emotional reactions when we're being neutral scientists huh I wonder why that story is bringing up that feeling in me hmm that's it curiosity so same thing here let's be curious and again really grateful that you all can talk to me about this so we will continue to talk about this because stoicism is not going anywhere which may be much to some of your disappointments but it's not going away we are going to go deeper into it and continue to learn about some of it and how we can use it so when I the last piece that I'm going to

01:42:02

mention are just two little announcements um when I mentioned that I teach this embodiment practice of the seven hermetic laws with the seven chakras that is something that I do in person it is something that I will be doing in person at the in person mystery schools that I'm teaching this year at the Omega Institute and the Art of Living so the Omega Institute's happening in July the Art of Living is happening in November I'm I won't really say more about that but just to tell you if you're curious how you could practice that with me that is where I teach it must be done in person it just doesn't it really doesn't work online but I am doing an online live stream for Omega it is called Prima Materia that is happening on April 22nd the links for that I'm sure please comfort will send in the in the chat for you all but that is going to be a two hour teaching all about Prima Materia which is the alchemical origination of everything so many things that will be

01:43:12

connected really to this class so I just thought you may want to know about that and he want to join it's on their it's on Omega's website if you if you want to come and the next time that I will see you all will be on April 5th for Ostarah our Ostarah celebration and activation and meditation that we will do together as a community and I am so looking forward to that I love this time this time this experience of moving through Ostarah it's when Venus returns to our dawn sky in the northern hemisphere and so Persephone has left the underworld and it's a really beautiful time of renewal so we are going to be celebrating that on April 5th I would love to see you there that will start at nine the actual meditation will start at ten so you do have a choice if you want to come to the entire piece or only for the meditation or possibly only for the activation in at the opening at nine that is what we will be doing and until then I hope that you have a beautiful week ahead and

01:44:22

that you take heart with everything that we've talked about lightly keep it lightly with you and please do write more in the discussion forums online because I do read those sending you all my love see you very soon bye for now