

Mystery School - Field 3

Eluña Noelle

- 00:00:00 Bom dia, boa noite e bom dia a todos vocês. É muito bom estar com vocês. Na verdade, já faz muito tempo desde que pudemos estar todos juntos, embora eu tenha tido a grande honra e o privilégio de ver alguns de vocês pessoalmente, nossa, no painel do canal, assim como na nova feira de decoração, mas recentemente foi no painel do canal e, nossa, que delícia.
- 00:00:56 E também foi um momento muito poderoso que passamos juntos. Então, gostaria de convidá-los a fechar os olhos por um instante antes de mergulharmos no mundo da energia e nos conectarmos com o presente neste momento. Conectem-se com o seu coração, com a sua respiração, com o seu corpo relaxado, com a sua postura, com o seu rosto, com quaisquer sensações que surjam no seu corpo, observem essas sensações com amorosa atenção, observem a energia no seu coração.
- 00:03:46 Com amorosa atenção plena, observe os pensamentos que surgirem em sua mente. Essa atenção plena é a forma como o Criador o vê, como o protege; essa atenção plena é como você enxerga com os olhos do amor, os olhos da graça. Quando você se observa, seus pensamentos, seus sentimentos, as sensações em seu corpo, com essa amorosa atenção plena, você se abençoa com a graça do Criador.
- 00:05:33 Quando você escolhe perceber os outros, seus comportamentos, suas palavras, suas escolhas, com essa consciência amorosa, você os abençoa com a graça do Criador. A energia da plenitude se manifesta em você e neles em igual medida. Permita-se retornar a essa consciência amorosa durante nosso tempo juntos hoje, familiarize-se com ela e deixe que esse sentimento cresça dentro de você, o sentimento que acompanha essa consciência amorosa.
- 00:07:14 É a luz da sua consciência que permite que esta flor desabroche. Portanto, seja como o sol e contemple a si mesmo, contemple os outros e o nosso planeta com olhos de amor e veja o que cresce ao seu redor. Estamos presentes no coração do Criador, reunidos aqui hoje para alcançar uma consciência mais ampla.
- 00:08:44 Com o coração aberto para nos tornarmos um com o coração de todos. Por favor, amado criador, ensine-me tudo o que eu não sei hoje. Permita que sua consciência repouse em seu coração. Ao proferir estas próximas palavras, você entra hoje no templo da iniciação. Os últimos três meses juntos foram de preparação, permitindo uma nova perspectiva, para que você veja o mundo através dela, para que sua mente se livre de ideias e padrões antigos, para que você liberte parte do fardo que seu coração carregou devido a padrões que lhe foram impostos e, finalmente, para que você alcance uma nova consciência.
- 00:10:47 E agora você está pronto para entrar em seu templo e iniciar a jornada rumo ao sagrado, ao Santo dos Santos. Esta é a integração e a jornada do eu fragmentado tornando-se um só. É isso que permite que a expressão da sua alma se manifeste. Seus pés trilhando seu caminho,

dando os passos a cada dia, sem mais esperar por um convite, escolhendo entrar plena e conscientemente em seu próprio caminho.

- 00:11:58 Sua alma, uma expressão pura da plenitude divina, encarnada em forma física, aquilo para o qual você nasceu, aquilo que você veio aqui expressar, sua paz de plenitude. Ao alcançar este santuário mais íntimo, o Santo dos Santos, ao longo dos próximos nove meses, lembre-se de que todo começo é também um fim e todo fim, um começo.
- 00:13:05 Percorremos este caminho, sabendo que adentraremos a parte mais profunda de nós mesmos, para nunca mais sermos os mesmos, pois sabemos que o caminho continua. Há sempre um amor maior, mais alegria, uma consciência mais profunda, uma entrega maior. E assim, trilhamos este caminho com humildade, paciência e alegria, sabendo que não há fim para a mente, a maravilha e o mistério do Criador.
- 00:14:26 E nessa majestade, fomos criados para vivenciar tudo isso. Portanto, não há passo em falso neste caminho. Chegamos juntos a este início. Cada um de nós caminhando ao lado do outro, no visível e no invisível, apoiando e encorajando. E juntos chegaremos a mais um renascimento. Esta primeira experiência hoje é você reconquistando seu próprio templo sagrado.
- 00:16:17 Muitas histórias, muitas pessoas, muitos séculos tentaram apagar essa memória da humanidade. Mas você é o templo, você é o Santo dos Santos, e por isso é uma lembrança, um retorno, àquilo que você já sabe. E esse caminho exige humildade e coragem, porque você precisa se desapegar daquilo que pensa já saber.
- 00:17:23 Para que algo novo possa entrar. Então, permita que algo novo surja, contemplando cada presente que lhe é oferecido em nosso tempo, com a mesma consciência amorosa com que o Criador o contempla, abençoando tudo o que você recebe, seja compreendido pela sua mente ou não. É isso que você praticará hoje.
- 00:18:39 Enquanto você aprende mais, ouve mais, lembra mais, pratique essa consciência amorosa para si mesmo e para tudo o que recebe e vivencia hoje. Ao se reconectar com a energia do seu coração neste momento, consciente do seu corpo relaxado, você se sente seguro aqui, retornando à sua respiração, retornando a este espaço compartilhado com seres belos que caminham ao seu lado nesta jornada de volta para casa.
- 00:20:05 E quando estiver pronto, abra os olhos suavemente. Como mencionei, os últimos três meses foram de preparação.
- 00:20:42 Talvez alguns de vocês pensassem que ficaríamos presos nesse mundo analítico. Isso é necessário para liberar e preencher a mente com informações diferentes, para que vocês possam ter uma nova perspectiva e enxergar com mais clareza. Então, hoje, estamos trabalhando com a energia de Hedú, ou Horácio, o Jovem, a Criança Divina, e Ísis, a Mãe Divina.
- 00:21:40 A Mãe Terra a forma de qualquer maneira. Então, vou compartilhar: criei uma pequena apresentação para vocês e, mais importante, ao receberem isso, encorajo vocês a não

tentarem entender ou assimilar as coisas com a mente analítica. Temos feito muito processamento analítico e vocês receberam muita informação em sua mente consciente, e é muito mais importante que permitam que isso simplesmente entre em vocês e a acolham com leveza, em vez de se esforçarem para entender do que estamos falando hoje.

- 00:22:53 Criei esta apresentação simplesmente para apoiar aqueles que são aprendizes visuais e que poderiam se beneficiar de algum auxílio visual enquanto eu falo sobre vários assuntos hoje. Essa é realmente a razão pela qual a fiz. Caso contrário, eu estaria apenas falando com vocês, principalmente se estivéssemos juntos pessoalmente.
- 00:23:16 Eu estaria apenas conversando com vocês, sem mostrar nada, mas estou fazendo isso para reforçar o fato de que estamos em um espaço quântico e virtual hoje. Então, por favor, tenham isso em mente e lembrem-se do processo de evolução pelo qual estamos passando. Essa evolução de frequências, que podemos chamar de energia, ou de consciência, é, em última análise, uma evolução da nossa percepção.
- 00:23:52 É exatamente a mesma coisa. Estamos evoluindo dos instintos de sobrevivência para uma consciência transcendente. Não transcendente porque somos superiores aos outros, mas sim porque estamos acima da programação que foi dada aos nossos corpos por décadas, séculos e eras. Esse é o propósito. E, na verdade, foi Yeshua quem disse que somente aqueles que conseguem andar com humildade são capazes de alcançar a verdadeira iluminação, porque o orgulho mata a iluminação.
- 00:24:52 Platão, o filósofo, Platão. Ele escreveu sobre algo que chamou de Alma Tripartida, que é apenas uma maneira sofisticada de dizer alma dividida em três partes. E descreveu como cada um de nós possui esses três aspectos que desempenham funções diferentes, e que cada parte precisa de algo diferente e tem sua própria força e fraqueza.
- 00:25:28 Então, a alma do apetite é a alma que diríamos estar nos chakras inferiores, especificamente nos dois chakras inferiores. E isso diz respeito aos nossos desejos, às nossas reações instintivas, ao paradigma da sobrevivência, essencialmente. E é também aí que reside a criança divina. E lembrem-se, é nisso que vamos nos concentrar hoje.
- 00:26:03 A essência da vontade reside no plexo solar, adentrando o chakra cardíaco e, ligeiramente, o chakra laríngeo. Há sobreposição entre eles. E a essência da vontade diz respeito a como direcionamos nossa energia no mundo. Portanto, se o nosso terceiro chakra, o plexo solar e centro da vontade, ainda estiver sendo influenciado e limitado por emoções de sobrevivência, então a nossa energia criativa, que emana do coração, estará sendo direcionada para coisas que não necessariamente consideramos belas ou criativas.
- 00:26:48 Isso tende a se concentrar em coisas relacionadas à sobrevivência. Não há nada de errado nisso, é simplesmente que não somos capazes de criar tanto quanto poderíamos. A terceira alma, que ele chamou de alma da razão, se sobrepõe novamente ao chakra da garganta e, em seguida, ao sexto e sétimo chakras.
- 00:27:13 Trata-se, portanto, da nossa capacidade de raciocinar no mundo e da perspectiva e lente através das quais o percebemos. Relembrando, trata-se da evolução das frequências, também

conhecida como evolução da consciência. Suas almas, como Platão as chamaria, evoluirão à medida que vocês escolherem se tornar conscientes, nesse caminho da evolução.

- 00:27:48 Naturalmente, é isso que vai acontecer, o que significa que seu senso de razão, como Platão o chama, ou como os estoicos o denominariam, também vai evoluir, o que significa que a ideia e a definição que você tem agora do que é razão vão mudar. Nós nos abrimos para essa mudança, para que ela possa acontecer.
- 00:28:19 Esses diferentes aspectos do eu, ou da alma, como Platão gostava de chamá-los, são harmonizados pelo uso das virtudes que acabamos de abordar em nossa última meditação e pequena aula no início do mês. Se você se lembra quais são essas virtudes, por favor, escreva-as no chat e eu verificarei o que você disse.
- 00:28:57 Temos coragem e temperança, coragem, temperança, sabedoria, justiça, muito obrigado a todos vocês. Quando falo de justiça, gosto de dizer justiça sem julgamento. Novamente, porque a definição de justiça que você ou eu temos em nossa mente humana neste momento não é a mesma definição de justiça que o Criador possui.
- 00:29:29 Esteja aberto a isso. Essa sabedoria é realmente considerada um estado místico porque transcende tudo o que você pode ver fisicamente ao seu redor, e ainda assim é inerente a tudo o que é físico ao seu redor, um paradoxo. Assim, a sabedoria é a virtude abrangente, aquela que mantém tudo unido, e é alcançada, ou pelo menos vislumbrada, quando essas outras três virtudes são harmonizadas entre si.
- 00:30:26 Cada virtude se constrói sobre a outra e a fortalece quando a praticamos; quando praticamos a coragem, também aprendemos a ser mais moderados em nossas ações. Outro dia, meu amado me disse: "Estou aprendendo que isso acontece quando estou em um lugar onde estou cercado por pessoas com quem é difícil conviver, e elas dizem coisas que me afetam profundamente."
- 00:30:58 Estou aprendendo que, na verdade, é mais importante o que eu não digo e o quão pouco eu falo do que o que eu tento dizer. Essa consciência é uma forma de temperança que surge para equilibrar, que é o que a temperança significa: equilibrar as palavras e a expressão. E isso exige coragem, porque quando o ego é acionado e sente todo tipo de emoção, ele se sente muito justificado — falando em justiça — em dizer exatamente o que pensa e o quão errado está sobre qualquer coisa.
- 00:31:41 Um exemplo perfeito de como a virtude se manifesta e, conseqüentemente, uma sabedoria maior pode alcançar a pessoa que a pratica, pois ela passa a enxergar as coisas sob uma perspectiva diferente. Ao não ter mais as mesmas reações habituais e ao se controlar, ela consegue ter uma visão mais ampla.
- 00:32:09 Então, vamos avançar com a consciência de que existem muitos aspectos dentro de nós. Muitos eus fragmentados vivem dentro de nós, vivem em nossos ossos, herdados de nossos ancestrais, vivem em nosso campo energético, provenientes do condicionamento que tivemos neste corpo humano, e vivem em nossa consciência e campo mais amplos, de cada vida paralela que já experimentamos ou que ainda experimentaremos. Isso significa que, ao

percorreremos esse caminho, as histórias que possam acompanhar qualquer um desses aspectos não são onde focamos nossa atenção, não é onde concentramos nossa energia. Nossa energia está no destino. Se algum de vocês já desenhou uma motocicleta ou um cavalo, a direção para a qual você olha é a direção para a qual você irá.

- 00:33:18 É simples e direto, é assim que funciona. Então, se você está analisando algum aspecto profundamente ferido, proveniente de alguma vida ou experiência desta vida ou de um de seus ancestrais, você ficará preso nessa história, nessa ferida, porque é para lá que você está olhando.
- 00:33:45 Isso não significa que ignoramos a ferida. Não significa isso. Significa que a reconhecemos, com a amorosa consciência de abençoar essa ferida com a graça e a presença do observador amoroso. O Criador. E lembramos que o nosso olhar é para a totalidade, para a unidade.
- 00:34:19 Não buscamos separação em outros lugares. Buscamos lugares para nos tornarmos completos. Portanto, você encontrará muitos aspectos de si mesmo durante esta jornada e isso exigirá que você mantenha sua energia. Pense em tudo o que aprendemos até agora.
- 00:34:45 Este momento é dedicado a você, e você também se beneficiará ao escolher trilhar este caminho. O Criador é tão amoroso que lhe concederá exatamente as experiências necessárias para percorrer esta jornada rumo à plenitude. Isso significa que, quando você disser: "Quero praticar a coragem", "Quero praticar a virtude da paciência", "Qualquer qualidade da alma", ao pedir para praticá-la, você receberá essas experiências.
- 00:35:31 E isso exige a consciência de, ah, é verdade, eu pedi por isso. Há sempre uma grande dádiva disponível a qualquer momento. Então, como acessarei essa dádiva para receber essa bênção? Muitas pessoas desejam os dons e os poderes, seja lá como os chamemos, que vêm de um estado transcendental. Elas querem apenas a experiência do topo da montanha, mas não querem escalar a montanha. E eu só quero que você saiba, com todo o amor do meu coração, que se você está aqui, você está escalando uma montanha. Estou aqui com você e, por favor, saiba que você ainda é quem está subindo essa montanha.
- 00:36:31 Quanto mais conscientes nos tornamos, mais energia somos capazes de reter. Quanto mais energia conseguimos reter, mais expansiva se torna nossa consciência, o que nos permite receber dádivas do Criador, que são cada vez mais responsabilidades – aliás, adoro essa palavra. Tornamo-nos ainda mais responsáveis quando conseguimos reter mais. E isso é uma dádiva, porque coisas maiores advêm dessa responsabilidade. Assim, essa responsabilidade significa que agora temos uma influência ainda maior sobre o coletivo. Quanto maior a coerência que conseguimos manter, maior a influência que exercemos sobre o coletivo. É a diferença entre pegar um grão de areia e jogá-lo em um lago: as ondulações desse grão de areia estão lá. Elas causam impacto.
- 00:37:47 Quero ser uma pedra. Quero lançar ondas de amor amplas e abrangentes no coletivo. Isso exige maior responsabilidade e uma disposição, meu Deus, para trilhar este caminho com humildade. E assim, hoje, como mencionei, começamos como todos começamos nesta vida: como uma criança sagrada e inocente, com a cabeça de Hórus, o jovem, filho de Ísis e Osíris.

- 00:38:47 E vamos nos conectar com nossa própria criança sagrada e percorrer a evolução das frequências e da consciência. A iniciação da criança divina começa quando você está disposto a deixar a certeza para trás. Também podemos chamar a criança divina de arquétipo completo. Se você conhece o tarô ou os arquétipos, o Louco, aquele que se senta na beira do precipício, quase caindo, de olhos vendados, mas mesmo assim dando um passo. Guiado pelo instinto, pelo instinto puro, é o que guia o Louco, e é por isso que muitas vezes você o verá representado com um cachorro perto dele, porque esse cachorro representa o instinto. E você pode perguntar: mas se o Louco é guiado pelo instinto, por que estamos tentando evoluir além dele? Boa pergunta. Porque nossos instintos foram muito deturpados. Tudo o que nos torna humanos foi deturpado e tentaram nos tirar, perverter e distorcer profundamente. Então, estamos retornando à pureza.
- 00:40:32 Instinto, aquele instinto que a intuição nos diz e que podemos ouvir. Há sempre um lugar para as crianças à nossa mesa, o que significa que não as deixamos para trás. Não, estamos simplesmente integrando os aspectos fragmentados que provavelmente têm origem na infância, mas que também podem vir de qualquer outra fase da vida. Como eu disse, começo e fim, sempre um só, graças a Deus por essa experiência infinita. O viajante eterno, adoro essa frase, o viajante eterno, como a sua alma. E assim, quando chega à sua conclusão, ao seu destino, retorna ao início, mas numa oitava superior, num nível mais elevado de compreensão e consciência. Esse é o trabalho iniciático e o grande trabalho que se realiza na alquimia.
- 00:41:50 As principais qualidades desse arquétipo, creio que anotei, são a inocência antes do conhecimento, como uma criança. As crianças são capazes de aprender mais porque são completamente inocentes e profundamente curiosas. E elas estão simplesmente ali, dizendo: "Por favor, me mostre". Há uma confiança radical na ordem divina, no Logos, sabendo que essa é a força onipresente, não importa como se manifeste externamente ou como se sinta internamente. Existe uma ordem divina. Você precisa simplesmente tomar consciência dela e permitir que ela ocupe seu lugar na consciência. Há liberdade do condicionamento social. Se algum de vocês tem filhos ou já teve o prazer de observar crianças ou trabalhar com elas, sabe que elas não se importam com o condicionamento social, principalmente quando são muito pequenas. Isso não é importante para elas. Quando seus espíritos são deixados livres, devo acrescentar. Quando seus espíritos têm permissão para serem livres.
- 00:43:12 As crianças não se importam com o condicionamento social. Elas são completamente autênticas, totalmente elas mesmas. Espero que você se lembre dessa sensação da sua infância. Há uma disposição para trilhar o caminho desconhecido. Há um alinhamento com a verdade cósmica, em vez da expectativa social. Essa é talvez uma das maiores qualidades.
- 00:43:43 Não pensar no que você deveria estar fazendo, na sua aparência ou na sua voz, baseado em qualquer título que você tenha se dado ou recebido ao longo da vida, seja ele qual for. Você está alinhado com a verdade cósmica. Não quando alguém lhe diz como algo deveria ser. E a criança divina não se apegua a histórias ou identidades. Muito importante aqui. Todos os dias, uma criança acorda. É um novo dia. Ela não está pensando no ontem, quando caiu. Novamente, quero ser claro aqui. A criança que tem permissão para simplesmente ser ela mesma. Trabalhei com muitas crianças que estavam em situações em que isso não era

possível, infelizmente. Mas quando uma criança simplesmente tem permissão para ser, ela acorda e não está pensando no ontem. Ela também não está pensando no amanhã. E isso permite que ela se liberte de qualquer história, qualquer identidade. Ela simplesmente é o que é.

- 00:45:01 Presença plena, sem qualquer apego. Isso soa muito como o Criador. Presença plena, sem apego. Então, o que eu gostaria de convidá-los a fazer agora é entrar em salas de discussão. Enquanto a equipe de suporte prepara essas salas, vocês ficarão nelas por cerca de 10 minutos.
- 00:45:40 E o que eu gostaria que vocês fizessem é falar sobre as qualidades da infância, da criança divina, sobre o que significa viver sem histórias, viver sem apegos. Como é essa sensação? O que isso significa? E eu realmente os encorajo a, da melhor forma possível, sentirem suas respostas e compartilharem o que surgir disso, em vez de tentarem entender o que significa viver sem identidade apenas pelo pensamento.
- 00:46:17 Lembre-se de que você carrega a consciência do observador amoroso. Estou pedindo muito de você agora porque aqui estamos. Então, você é tudo isso. É com isso que você entrará e se sentirá confortado sempre que estiver pronto. Eu te convido a abrir os cômodos. Vejo você aqui em 10 minutos, ou seja, não precisa se preocupar com o horário. Temos um cronômetro para você. Mas voltaremos às 10 horas.
- 00:46:52 Bem-vindos de volta. Nossa! Sabe, quando participo das conversas de vocês, é profundamente inspirador de tantas maneiras. De tantas maneiras mesmo. Tão inspirador. Ouvir a coragem e a consciência presentes neste grupo. Uau. Alguém disse: "É aqui que abandonamos a lógica". Obrigada por dizer isso. Desculpe, não me lembro quem foi. Obrigada por usar essa frase. Se foi você, por favor, digite-a no chat. Porque, de fato, é aqui que abandonamos a lógica. É isso mesmo.
- 00:47:39 Se você tentar usar a lógica ou a sua mente analítica para te guiar, vai perder o mistério do Criador. Garanto-lhe, garanto-lhe que o Criador é ilógico e sem sentido. Sim, é por isso que estamos praticando e recuperando nossa capacidade de estar com o nosso não-sentido.
- 00:48:11 Os sentidos que não se baseiam no mundo físico. O criador vive no invisível. E quando somos capazes de experimentar o invisível, o visível assume um significado completamente novo. Uau. Parece muito diferente. Caminhar em ambos os mundos. Então, acho que vou mostrar isso. Já que preparei. Vamos dar uma olhada aqui.
- 00:48:49 Lembrando que este é o esboço de um templo, cada um dos quais é o Templo de Bandeta. Agora, o que vocês não veem é tudo o que vem antes destas colunas inferiores, desculpem, antes destas, que parecem ser as colunas de base aqui. Esta é a porta principal. Onde está o meu cursor. E estas colunas estão, na verdade, voltadas para o exterior e há janelas entre elas. Então, é um espaço muito aberto no início. Na frente do templo, é muito aberto.
- 00:49:31 Mas antes dessa entrada, há algo mais. E chama-se pilone. Agora que vocês já viram isso novamente, vou parar de mostrar porque vamos abordar algo diferente. Existe algo chamado

pilone, que fica na entrada de quase todos os templos.

- 00:49:56 Elas têm aparências diferentes dependendo do templo que você vai visitar. Mas, em essência, são imensamente altas. Pilares ou arcos e portões imensamente altos, geralmente feitos de arenito, outras vezes de granito. E esse é o primeiro limiar que você atravessa, aquele portão externo através dos pilones. Aliás, pilone é uma palavra grega que descreve o templo, o portão do templo. Mas é isso mesmo, o primeiro limiar.
- 00:50:42 Então, só quero que vocês saibam disso. Para que vocês tenham isso em mente, porque estão prestes a entrar em seu próprio pátio e seu próprio templo. Vou dar três minutos para vocês usarem o banheiro, se precisarem. Peguem uma máscara, se precisarem. E se, por algum motivo, vocês vieram aqui sem caneta ou lápis, tragam um caderno, porque vocês vão precisar dele depois.
- 00:51:19 Então, voltaremos, digamos, às 10 horas. Por favor, cuide-se e retorne às 10 horas. Obrigada. Ok, espero que você tenha retornado. Então, você vai experimentar um pouco do seu mundo interior que talvez nunca tenha experimentado antes. E você está acolhido neste recipiente de luz maravilhosa, comigo como guia humano e também com muitos outros seres que estão aqui para guiá-lo.
- 00:52:19 E para nos guiar. Então, por favor, saiba disso. Por favor, retorne a essa verdade com o corpo relaxado e tranquilo, para que você possa integrar seu sistema nervoso. Se, por algum motivo, durante essa experiência, você vir coisas que lhe sejam surpreendentes, permita que quaisquer emoções que surjam dentro de você, sejam elas quais forem.
- 00:52:49 Sabendo que você está perfeitamente seguro, que você é perfeitamente bem-vindo, exatamente como você é, com tudo o que você é e tudo o que você não é, você é bem-vindo aqui. Então, você será conduzido por uma meditação, uma ativação. Você será levado ao pátio do seu templo e encontrará alguns seres lá.
- 00:53:28 Então, se você tiver uma venda ou algo para cobrir os olhos, recomendo que use. Pode ser muito útil, mas não é necessário. O importante é que você consiga se concentrar no seu interior e não se distrair com luzes externas. E se preferir desligar a câmera, fique à vontade.
- 00:53:57 Como eu disse, é possível que surjam emoções, e eu encorajo vocês, enquanto praticam e praticam da mesma forma que iniciamos e estamos praticando atualmente, a oferecerem uma atenção amorosa a quaisquer emoções que surgirem, abençoando-as com sua atenção amorosa. Eu recomendo que vocês permaneçam sentados durante esta meditação, em vez de se deitarem.
- 00:54:29 Haverá um momento para deitar no final. Não é obrigatório, mas se você tiver espaço para se deitar, convido você a fazê-lo para que possa integrar tudo. A posição que recomendo é a supina, ou seja, de costas, com os braços ao lado do corpo e as palmas das mãos voltadas para cima. Mais especificamente, posição supina.
- 00:54:56 A razão para isso é que se trata de um estado de entrega absoluta e aceitação. Assim, tudo o que você consegue integrar pode se alojar com mais facilidade e suavidade quando você está

nessa posição. Se optar por se deitar, sugiro que não abra os olhos. Não se arrume toda, não faça uma cama para si e só então se deite. Permaneça na energia sagrada e na consciência em que se encontra. O estado em que você entra a partir dessa experiência, você vai permanecer nele e lentamente se permitir encontrar uma posição para se deitar.

00:55:44 Essa é a ideia, para que você não precise interromper seu estado para se deitar. Se isso não for possível hoje, simplesmente por causa de onde você está agora, tudo bem. Então, lembre-se da atenção plena amorosa, lembre-se de que não existe certo ou errado, existe simplesmente a sua experiência. Portanto, não se perca nisso, volte para o que estou lhe guiando, volte para o seu coração e para o que está surgindo para você ao entrar neste novo espaço.

00:56:31 Então, por favor, encontre uma posição confortável, feche os olhos, permita que seu corpo relaxe, amoleça a barriga, lentamente permitindo que suas inspirações e expirações sejam mais longas e lentas, relaxando os músculos do rosto, do pescoço e da mandíbula, a cada expiração, amolecendo seu corpo, relaxando em seu corpo, permitindo que quaisquer sensações que surjam em seu corpo sejam observadas com amorosa atenção, contempladas com amor, sem histórias, sem apego a essas sensações, permita que quaisquer pensamentos sejam observados com amorosa atenção, como uma borboleta voando perto de você, observando com amor, sem apego, relaxando o corpo, amolecendo, trazendo sua atenção para o seu coração, tornando-se consciente da energia do seu coração, sentindo o amor dentro do seu coração, sentindo qualquer outra emoção ou energia que surja com amor, lembrando que cada emoção, cada experiência, te aproxima do amor sempre, em bússola, cada energia, cada emoção em seu coração, com amor.

01:00:58 Envolve cada emoção com sua amorosa consciência, amando-a até a plenitude. Você vê um caminho surgir à sua frente, você está do lado de fora. Este caminho o conduz ao imponente pilar do seu templo, o portão mais externo do seu espaço mais sagrado. Permaneça sereno em seu corpo, relaxado em seu coração, enquanto caminha em direção a este portão. Ao chegar a ele, você permanece à sombra de uma árvore, podendo contemplar plenamente a altura do pilar, a pedra brilhando ao sol. Sinta a energia deste portão em seu coração. Este templo o aguardava, sempre paciente, sempre sabendo que você retornaria. Você sente a presença de Ísis ao seu lado, a divina Mãe Terra, caminhando ao seu lado, de mãos dadas. Você cruza o limiar deste portão e percebe que seu chakra raiz, o mais baixo, está ativo e desperto. Ao se mover por este pátio, a energia do seu coração, o amor da Mãe Terra, permeia seu chakra raiz, com uma nova energia.

01:06:12 A energia da plenitude, permaneça presente com seu coração e seu chakra raiz, sentindo a energia desse amor sagrado, caminhando em direção à entrada do seu templo, mantendo sua consciência em seu chakra raiz, seu chakra cardíaco e a energia da plenitude em ambos. Ao caminhar em direção à porta, você percebe figuras esperando na entrada. Conforme se aproxima, percebe mais personagens vindo de trás do templo. Quem você vê primeiro? Qual a aparência deles? Que outros personagens você vê?

01:08:50 Como eles estão se comportando? Alguns se juntam em pares ou se afastam sozinhos? Alguns podem até não parecer pessoas. Observe, reserve um momento para ver se há alguém

escondido atrás das estátuas que ficam na frente do seu templo. Quem se destaca para você entre todas essas figuras? Escolha duas ou três, que chamem sua atenção, que pareçam interessantes. Observe-as: como elas são? Como estão agindo? Contemple esses seres com amorosa atenção.

- 01:12:10 E perceba que esses personagens são todas partes da sua personalidade, são os aspectos fragmentados de você mesmo. Talvez alguns deles lhe pareçam familiares. Aproxime-se daquele que lhe parecer mais interessante, observe-o com amorosa atenção, com compaixão, e faça-lhe esta pergunta: o que você quer? Veja qual resposta ele lhe dá. Agora pergunte: do que você tem medo? Escute a resposta. Agora pergunte: do que você precisa para se sentir completo? Escute a resposta, e assim por diante. Contemple esse ser com compaixão e amor, ofereça-lhe aquilo que ele pediu, dê-lhe o que ele pediu, a esse ser pela sabedoria que carrega e pela sua disposição de retornar à plenitude. Sinta-se completo com essa interação. Você percebe o sol brilhando ainda mais forte e uma luz especial envolvendo cada personagem ao seu redor. Sinta uma sensação de plenitude e leveza, à medida que seu coração se expande, com maior compaixão e maior paciência.
- 01:17:44 Um amor maior por todas as suas partes, essa energia preenche seu coração, preenche seu chakra raiz, preenche seu coração. Ísis oferece asas às partes de você que estão prontas para serem integradas. Nem todos receberão asas hoje, mas você sabe que todos receberão, um dia. Todo o seu ser relaxa, à medida que essa verdade se instala profundamente em seu coração. Retorne ao seu santuário interior.
- 01:20:01 Ao lugar tranquilo de descanso e solidão, aquele lugar secreto em seu coração, onde só você e o Criador estão, sinta a paz e a força nesse lugar.
- 01:20:55 Permita que sua consciência repouse aqui, encontre um lugar para se deitar suavemente com sua atenção presente, em seu lugar tranquilo no coração, permita-se descansar, permita que sua consciência se dissipe, retornando suavemente.
- 01:24:01 Esteja atento ao seu corpo, à sua respiração, trazendo sua atenção de volta a este espaço compartilhado e, quando estiver pronto, abra os olhos suavemente e, por favor, dedique os próximos cinco minutos para escrever e refletir sobre o que acabou de vivenciar, quem conheceu, o que sentiu. Vamos dedicar cinco minutos; por favor, termine sua reflexão.
- 01:28:46 A última frase que você está escrevendo, sabendo que pode voltar e se sentir encorajado a fazê-lo, se tiver mais a dizer, faça você mesmo. O que eu gostaria de compartilhar com você agora são mais três práticas, essencialmente, que você irá realizar por conta própria, até que nos vejamos novamente. Então, o que eu gostaria de dizer primeiro é que a voz é a expressão da nossa alma. Essa é uma das razões pelas quais cantar em público pode ser tão assustador, porque é a sua alma se manifestando. Assim como somos programados e nossos corpos são condicionados a manter certas contrações e posições por medo, por todo o condicionamento que recebemos, o mesmo acontece com a nossa voz. Os músculos do nosso pescoço e da garganta assumem uma determinada posição, e então a voz sai de uma certa maneira, com base em todo o condicionamento que tivemos.

- 01:30:35 Quanto mais relaxamos e abrimos intencionalmente nossa voz, mais nossa alma consegue se expressar sem todas essas obstruções e filtros. Portanto, ao longo dos próximos nove meses, você receberá uma variedade de práticas, cada uma dependendo do que estivermos vivenciando no momento. Mas um tipo de prática que você sempre receberá é a ativação vocal. Se você já é cantor(a), sua voz tende a ser mais aberta, mas isso nem sempre acontece, pois às vezes ficamos presos a um padrão de canto específico, o que limita a expressão da alma. Para aqueles que não cantam regularmente ou não se apresentam em público para se expressar, e principalmente para aqueles que não conversam muito, seja consigo mesmos ou com os outros, essas ativações vocais serão especialmente importantes.
- 01:31:56 Como sempre, encorajo você a encontrar a ativação vocal que lhe pareça expansiva. Expansiva significa, assim como a plenitude se equilibra na beira do precipício, a capacidade de ser desafiado e, ao mesmo tempo, sentir-se apoiado. É assim que qualquer prática deve ser percebida. Deve estar no limite do seu desafio, na fronteira entre o fácil e o difícil. É assim que você sabe que algo está lhe ensinando, guiando e construindo você. Se parecer fácil ou como se você já soubesse, então não vai expandi-lo. Se parecer um pouco incomum, um pouco desconfortável, então você sabe que, de alguma forma, está lhe fazendo crescer.
- 01:33:02 A verdade é que, se você é alguém que fala muito ou canta, a ativação vocal pode ser mais difícil, porque você realmente terá que encontrar seu limite, se desafiar, já que eu não estou presente para identificá-lo pessoalmente, e isso faz parte do processo de domínio.
- 01:33:27 Você se identifica. Onde está o seu limite de desafio? Você se escolhe para chegar lá e permanece consciente e corajoso enquanto está à beira desse precipício. E isso vale para todas as práticas que você verá e será incentivado a fazer. Então, esta ativação vocal, vou começar de forma bem simples, apenas dizendo estas palavras em voz alta.
- 01:34:03 Novamente, se você sabe que não deveria estar começando por aí, então, por favor, comece por mais alguns passos. Se dizer isso parece muito fácil, se soa muito verdadeiro para você, se você consegue realmente se conectar com o seu coração e dizer: "Estou seguro(a) no meu corpo", então esta não é a ativação vocal certa para você. Estou começando aqui para encontrar muitas pessoas onde elas estão. E, à medida que progredimos ao longo desses nove meses, as ativações vocais devem se tornar cada vez mais desafiadoras.
- 01:34:45 O objetivo desta ativação vocal é fortalecer seu chakra raiz. Existem muitas maneiras de fazer isso. Kirtan ou cantos iogues. Há canções ou cantos específicos de Kirtan direcionados a uma sensação de segurança, uma sensação de pertencimento físico. E há também o som vocal que acompanha o chakra raiz, que é Lahm, LAHM, é assim que se escreve em inglês, em caracteres. Usar Lahm, essa palavra e esse som, com sua atenção direcionada ao seu chakra raiz, é uma forma de abri-lo e estimulá-lo. E eu também encorajo você a usar sua língua nativa para promover uma mudança consciente em seu estado mental em relação à sua segurança. Então, são duas coisas, porque estamos mudando nossos pensamentos para acompanhar uma mudança em nosso comportamento, assim como estamos mudando nossa energia. Elas caminham juntas. Eu acolho todos os aspectos de mim em meu coração.

- 01:36:03 A experiência que você acabou de ter, de entrar naquele pátio, permite que você retorne a esse lugar a qualquer momento. Para encontrar outros aspectos de si mesmo, para ver quem mais está lá, independentemente de onde estejamos em nosso desenvolvimento humano. Sempre há aspectos do eu a serem integrados.
- 01:36:35 Essa é a jornada infinita da qual falei. Sempre há mais amor. Sempre há uma plenitude maior, o que significa que existem seres dentro de você buscando integração. A próxima prática é esta prática de incorporação. Este é um ato muito físico de amor próprio que deve ser feito com atenção plena. Então, durante os próximos sete dias, todas as noites antes de dormir, massageie seus pés, concentrando-se em cada parte deles, com a consciência amorosa que você praticou durante todo o dia. Contemple seus pés com olhos de amor, expressando sua gratidão por todos os lugares para onde eles te levaram, por todos os lugares para onde eles te levaram naquele dia, por todos os lugares para onde eles te levarão em sua vida e nos dias que virão, usando verdadeiramente suas mãos criativas para massagear amor e gratidão em seus pés. E à medida que você traz essa energia para seus pés, a energia da desconexão, o medo da separação, a falta de segurança, vai embora, vai embora dos seus pés, vai embora do seu corpo.
- 01:38:25 Ela deixa seu campo energético quando você intencionalmente e conscientemente atrai e massageia, verdadeiramente, com a energia do amor que flui através de você. Mencionei sete dias porque, ao longo desse período, você notará, no mínimo, uma diferença em si mesmo. Se você seguir estas instruções à risca, certamente notará a diferença.
- 01:38:58 Então, sete dias é esse tempo mínimo para que você consiga passar por isso e, ao final dos sete dias, observe como você se sente. Continue se quiser, por favor. Não pare nos sete dias, você não vai querer parar. Mas sete dias é a recomendação mínima para que você possa avaliar como se sente, e não precisa ser uma massagem de 30 minutos. Por favor, saiba disso. É preciso que você se torne muito consciente e intencional, como quando você entra em uma meditação: você relaxa e direciona sua atenção, concentrando-se inteiramente no que está fazendo. É isso que realmente determina o tempo necessário, porque se sua atenção estiver dispersa, mesmo que você esteja presente por 15 minutos, você não notará uma mudança tão grande. Observe também como sua atenção muda ao longo de sete dias. Está mais fácil para você entrar nesse estado de consciência amorosa e foco?
- 01:40:02 Como você pratica isso ao longo dos dias? A próxima prática é uma prática da Terra. Alguns de vocês podem pensar agora, ao ouvirem essa primeira frase: "Não, eu não vou fazer isso". E tudo bem. É a sua transformação. Portanto, está inteiramente em suas mãos. A prática da Terra consiste em acordar antes do nascer do sol. Não significa no meio da noite, mas pouco antes do amanhecer. Leve algo para comer e beber e dê uma caminhada bem em frente à sua porta. Não importa onde você more, dê uma caminhada bem em frente à sua porta, sem destino definido. Permita que seus pés, aqueles aos quais você tem dedicado seu amor, atenção e coração, o guiem e veja aonde você vai chegar, caminhando no seu ritmo, parando sempre que quiser, ao longo do caminho, para observar com amor tudo ao seu redor. E em vários momentos, conecte-se com seu corpo, conecte-se com seu chakra raiz.

- 01:41:29 E peça a ela que a guie rumo à beleza, caminhando como uma criança, em inocência e alegria, enquanto o faz. Agora, veja bem, não estabeleci um limite de tempo para essa prática, pois ela deve ser feita com a frequência que você puder. Fazer algo completamente novo e fora da rotina, por si mesma, é uma das maneiras mais rápidas de mudar, de se transformar, de se tornar algo novo.
- 01:42:11 Essa é a única razão para fazermos tudo isso. É com isso em mente. Se fôssemos continuar os mesmos, então poderíamos muito bem nem nos encontrar. Portanto, cada uma dessas práticas aborda diferentes camadas de você. Essas práticas também serão disponibilizadas online, então não se sinta obrigado a anotá-las agora. Vou parar de compartilhar. E quero dizer isso da forma mais próxima possível de olhar para você. E isso me faz sorrir porque é algo que, há muito tempo, me diverte. Como alguém na posição em que estou, guiando vocês, se vocês vieram a este espaço para não seguir instruções, então não sei por que vieram. É bastante engraçado para mim. Algo que tenho visto ao longo da minha vida, pessoas de todas as idades, adultos, jovens e crianças, em aulas, etc., entrando em uma sala de aula e escolhendo não seguir as instruções dadas pelo professor ou guia.
- 01:43:38 Uso essas palavras indistintamente. Se você fizer isso, então não poderei ajudá-lo(a). Porque as coisas que estou lhe dando estão aqui para auxiliá-lo(a). Estão aqui para despertar algo novo dentro de você. E se você entrar em uma aula pensando que já sabe tudo, não haverá espaço para algo novo surgir. Então, por favor, saiba disso e saiba também que, se você acordar antes do nascer do sol e se sentir realmente irritado(a) comigo, mas escolher acordar mesmo assim, isso é maravilhoso. Você tem o direito de se sentir como quiser em relação a mim. Estou muito acostumado(a) com isso. Então, você tem o direito de ficar chateado(a) comigo. E se essa for a maneira que você precisa para sair de casa, de verdade, andando e pisando duro, sentindo-se frustrado(a) por ter acordado antes do sol nascer, então...
- 01:44:42 Mas faça isso mesmo assim. Você vai descobrir uma nova parte de si. Vai encontrar um novo nível de força de vontade e uma nova coragem, e a partir disso, uma nova capacidade de superar obstáculos. E se, nesse processo, você precisar ficar chateado(a) comigo, eu aceito de bom grado. Estou aqui para isso.
- 01:45:03 Eu acolho isso de bom grado. Mas, por favor, faça as práticas de qualquer maneira, porque estou curioso para saber o que você quer, mas massageie seus pés. Veja o que acontece. Não se deixe enganar pela simplicidade dessas práticas. Lembre-se de que a sabedoria é simples. É através da consciência que você consegue se manifestar.
- 01:45:33 Só quero dizer, por fim, mais uma vez, o quanto me orgulho de cada um de vocês. Da escolha que fizeram e das escolhas que continuarão a fazer, de se encontrarem consigo mesmos e de encararem este mundo com coragem e coração aberto. Obrigada. Obrigada por escolherem o caminho do amor repetidas vezes.
- 01:46:22 É assim que transformaremos este mundo. Estou profundamente tocado pela sua sinceridade e pelo seu compromisso em trilhar este caminho. E profundamente honrado por poder guiá-lo nessa jornada. A única coisa que gostaria de compartilhar com vocês é algo que não está relacionado a esta escola de mistérios, mas que considero importante mesmo assim. Nesta

quinta-feira, a comunidade do Dr. Joe Dispensa, se vocês o conhecem ou não, realizará uma meditação de 15 minutos para oferecer amor e energia à nossa Terra sagrada. Há um arquivo gratuito para download desta meditação, que ele criou, com apenas 15 minutos de duração. Pessoas do mundo todo farão essa meditação ao longo do dia de quinta-feira. O propósito da meditação é oferecer nosso amor e energia à Terra. Se vocês quiserem participar, lembrem-se que é gratuito e fácil de acessar online. Vou colocar o link aqui para vocês.

01:47:44 Se você quiser participar, fique à vontade. E, mais uma vez, você pode participar quando quiser. Então, a qualquer momento, basta acessar o link, se cadastrar para que eles possam enviar a meditação e então praticá-la. E como é poderoso quando milhares de pessoas compartilham a mesma intenção! O resultado disso e o nível de coerência são muito maiores do que qualquer pessoa sozinha conseguiria. É por isso que somos muitos, centenas de pessoas neste grupo, trilhando este caminho juntos. Muito obrigado a todos novamente. Estou verdadeiramente honrado. E amo vocês. Amo vocês.

01:48:37 Com todo o meu ser. E nos veremos em breve. Massageiem esses pés, até nos encontrarmos novamente. Até logo.