

# A Libertação das Cordas com os Anjos

---

*Quinto Módulo - Manual de Apoio*



## A Leitura e Auto-Terapia (Presencial ou à Distância) – Versão Terapêutica:

### A- O Triângulo de Luz:

Para um trabalho entre duas pessoas, estejam ou não fisicamente presentes, é importante que se efectue a conexão com o triângulo de luz para reforçar a ligação ao Ser e permitir que a sessão seja suportada através da energia do coração e da Mãe Divina ou Espírito Santo (Amor e Sabedoria Interior)

Como construir um triângulo de luz para a sessão de libertação das cordas.

1. Frente a frente. (caso não seja uma sessão presencial, colocar um lugar para a pessoa e invocar o Sagrado Coração – O Ser da pessoa).
2. Em silêncio dizer: “Através da luz do Sagrado Coração peço a conexão ao Sagrado Coração de <nome da pessoa>”
3. Centrar no seu coração e imaginar um tubo de luz vindo do seu Sagrado Coração para o Sagrado Coração da pessoa onde a comunicação possa fluir.
4. No topo de ambos que será a Invoque/Imagine livremente a manifestação do Espírito Santo (visualizar uma Pomba Branca em luz ou um foco de luz solar/crística). Visualiza essa luz curadora a descer sobre cada um e a estabelecer a ligação ao Ser Interno.

**Nota:** Nos canais de luz dar e receber acontece ao mesmo tempo.

### B- O Infinito Dourado na finalização:

No final da Terapia de Libertação das Cordas, Visualizar o símbolo de um loop infinito a envolver ambos os chakras cardíacos.

1. Visualizar dois tubos de luz dourada, um envolvendo o terapeuta e outro envolvendo a outra pessoa.
2. Ambos os círculos tocam-se mas não se sobrepõem entre si.
3. Visto de cima essa configuração cria o símbolo do loop infinito.
4. A partir do ponto central de intercepção à altura do chakra cardíaco, visualizar um fluxo de luz dourada a dirigir-se para a frente e esquerda (sentido horário) da pessoa continuando pela parte posterior (costas), regressando ao centro e fluindo pelo nosso lado esquerdo, fluindo pela parte posterior até de novo chegar ao ponto de origem. Cria o símbolo do infinito (8) envolvendo os dois.
5. Repetir 3x este ciclo de luz dourada para libertar a energia de ambos.
6. Cada um ficará envolvido da sua luz dourada, protegido e conectado de novo ao seu processo pessoal de aprendizagem.

## I. Preparação do espaço para a Terapia:

Guarde uns momentos para si, para tranquilizar, centrar-se, despejar a mente de pensamentos, nesse momento já nada interessa, foque-se em si e na sua tranquilidade e alegria serena de coração.

1. Guardar Espaço de Serenidade antes da sessão. Meditar.
2. Respirar algumas vezes profundamente.
3. Conexão ao Ser Interno.
4. Desde o Ser Interior envolver corpo e alma de luz do Ser.
5. Envolver-se da sua geometria de suporte e protecção.
6. Da mesma luz interna pedir que a sala se preencha de Luz Divina ou luz líquida.
7. Visualizar toda a estrutura, paredes, objectos da sala a serem envolvidos de branco-dourado.
8. Ler a oração de abertura em silêncio invocando ao seu Ser Interno.

“Aqui e agora invoco os Amados Anjos, Arcanjos, Mestres e guias espirituais que nos acompanham,  
Invoco a Luz Divina do Sagrado Coração.  
Peço-te Amada Mãe Divina, Bendito Espírito Santo guia, suporta, e protege-nos em todo este trabalho.  
Abram-se as portas do Sagrado Coração,  
Que a Luz nos inunde em tudo o que É,  
Que a Libertação aconteça e a União prevaleça.  
Assim seja.”

## II. A terapia (Início e seguimento):

1. Abrir uma flor de lótus branca ligada ao centro da terra em toda a área que vos envolve.
2. Efectuar o Triângulo de Luz.
3. Através da comunicação de coração saudar a essência/espírito de luz da pessoa.
4. Pedir ao coração sagrado da pessoa o tema para esta libertação de cordas.
5. Pedir que a pessoa diga o seu nome em voz alta 1x.

## III. A Flor de Lótus:

1. **Caso se aplique, pedir ao Anjos da pessoa que refira o Tema em uma palavra ou frase.**
2. **Iniciar a terapia e silenciosamente dizemos:**

“Através da Luz do Sagrado Coração, invoco a sagrada Flor de Lótus”

3. **Respire, relaxe e a conexão com a vibração da Lótus acontece de forma natural.**
  - a. Deixe fluir a informação da Cor, Forma e Como se Apresenta? Esta informação pode ser percebida através de pensamentos, imagens, sensações... Refira os aspectos, tendências, ou qualidades e virtudes que estão presentes e comunique-o também através das pétalas e centro, cale e Raiz.
  - b. Agora com a intenção de concretizar, detalhar e aprofundar, vamos ao interior do centro da Lótus, veja sua mente preenchida de branco-dourado e deixe fluir o que surge.
  - c. Aprofundar pelo interior do cale da flor de lótus pedindo para ir à origem do padrão.
  - d. Que crença ficou registada através da visualização das memórias, emoções, Imagens, Mensagens.

## Auto-Observação – O Centro Emocional



### Centro Emocional e Emoções Tóxicas

1. A emoção fica entre o físico e pensamento
2. Quando há muita toxicidade emocional cristalizam-se as doenças.
3. Alegria, Amor podem se converter em ciúmes ou medos na pessoa.
4. As Emoções Tóxicas queimam energia.
5. Medo queima muita energia no centro emocional, por exemplo, paixões exacerbadas.
6. Cinema, televisão, jogo de futebol devemos observar que tipo de emoções se estão a desenvolver em nós durante cada instante.

### Como Detectar e Lidar com as Emoções no quotidiano e em Meditação

1. Identificar a emoção
2. Não Sou esta emoção, somos muito mais que uma emoção.
3. Focar na respiração para não ir atrás da emoção.
4. Dor e sofrimento - dor é inevitável, sofrimento é opcional.
5. Não Reaccionar e aprender qual a melhor forma de actuação.

“A mente é inevitavelmente arrastada para outros pensamentos, de forma que se alguém quiser manter a plena atenção deverá estar alerta na prática da sua rotina diária, e não apenas nos períodos reservados para a meditação.”

Thich Nhat Hanh

## Como Nutrir e atingir Equilíbrio Emocional

1. **Buscar Emoções Superiores** – Meditação, arte, música, pintura positiva, beleza, natureza, leituras inspiradas, contemplação, oração, mantras, bons filmes.
2. Por do Sol, etc... o centro emocional regenera a sua energia.
3. Rodear de locais e pessoas nutridoras.
4. Atenção às nossas emoções negativas para as regular.
5. Não Temer nada - Trabalhar o Relaxamento.
6. Façam algo distinto do que está a acontecer.
7. Aprender a viver uma vida dignificante e edificante.
8. Revisar sobre como estamos a conduzir as nossas vidas.
9. Tornar-nos mais reflexivos, mais cuidadosos com os nossos julgamentos

## Libertação de Cordas Relacionais:

Alguns pontos a tomar em atenção:

- Relembre-se e lembre a pessoa que na leitura será apenas lida a perspetiva pessoal da pessoa presente.
- A perspetiva do outro pode ser totalmente diferente, no entanto o filme que a pessoa está a criar, as memórias que ela carrega consigo são somente dela.
- Descrever apenas o que está na energia, memórias, sentimentos, pensamentos, aspetos.
- Não tomar partidos ou preferências.
- Não existe culpa, apenas aprendizagem.
- **Nunca** dizer à pessoa o que fazer ou escolher, o livre arbítrio e o poder pessoal nunca deve ser interrompido ou quebrado. (Mesmo que a pessoa vos peça o que ela deve fazer).



As perspectivas são condicionadas, as vontades muitas vezes são filtradas pelo ego, cada um no relacionamento deve observar o que se passa pois cada um geralmente está a projetar o filme das memórias, conceitos e crenças que carrega. Todo o ser humano cria a sua própria visão relacional e visa em identificar-se na razão/orgulho, na vítima/rejeição ou então no agressor. Cada ser humano cria a sua própria realidade e instala-se confortavelmente nela, rejeitando o seu próprio trabalho interior permitindo geralmente que a discussão, a insatisfação, indignação ou projeção entre no espaço relacional. É uma questão de poder interior de cada um estar em auto-observação, silêncio e trabalho interior quando algo não está bem ou o incomoda, tomar consciência e realizar trabalho consciente indo ao coração realizando pedidos de clareza e orientação a fim de obter compreensão mais profunda na situação presente no relacionamento.

Existe uma imensa fonte de abundância criativa e partilha nos relacionamentos, a partilha é extremamente importante num relacionamento para que ambos conheçam e se possam abrir mais de coração, um para o outro. O Relacionamento é um espaço criativo, um terreno a cultivar onde duas pessoas podem germinar amor, amizade, alegria.

A **partilha e comunicação honesta** entre o casal são chaves importantes para criar acordos em certas situações. Chegar a um acordo sobre uma determinada situação é simplesmente clarificar e honrar os seus espaços individuais e relacionais.

## O Processo de Perdão



### **PERDOAR**

1. Reconhecimento do sucedido
2. Escolher a opção de perdoar
3. Auto Observação: Raiva, Ira, Vingança, Ressentimento, Culpa, Medo, Vergonha.
  - a. Desejos de que o outro pague de uma forma que supõe uma descarga emocional
4. Estratégias de proteção se forem necessárias.
5. Restituição: aceitar ou renunciar

### **PEDIR PERDÃO**

1. Reconhecimento do sucedido
2. Arrependimento
3. Auto Observação: Ira, Luxúria, Inveja... Culpa, Medo, Vergonha.
  - a. Considerar o outro como ser humano, não como objeto.
4. Pedir perdão
5. Restituição