

A Libertação das Cordas com os Anjos

Oitavo Módulo – Manual de Apoio



Meditação de Consciência e Libertação Interior



1. Gentilmente, respiramos profunda e lentamente 3x (...)
2. A seu tempo, o corpo vai descontraindo (...) (...)
3. Descontraímos a testa (...), a nuca (...), os músculos da face (...), o pescoço (...), os ombros (...), os braços e as mãos (...), o tronco e as costas (...), as pernas (...) e os pés (...).
4. Gentilmente, focamos a atenção no centro do peito, no bater do coração (...)
5. Soltando a imaginação, ficamos conscientes da presença de um ponto de luz que existe no interior do peito (...) A Vida e a Sabedoria em nós residem nessa luz (...)
6. A Luz/Vida/Sabedoria preenche gradualmente todo o corpo físico (...), as emoções e os pensamentos (...), envolvendo, nutrindo e protegendo a cada respiração.
7. Um espaço interior de segurança e bem-estar fica presente (...)
8. Como é esse espaço? O que se percebe, o que se sente? (...)
9. Nesse espaço, invocamos uma guia de sabedoria (...) Poderá manifestar-se de inúmeras formas, internamente ou externamente, nesse espaço (...)
10. Como se manifesta essa guia de sabedoria? (...) Respiramos e descontraímos (...)
11. Como é estar na presença dessa guia? (...)
12. Neste momento, a guia de sabedoria interior conduz a um novo local, preparado especialmente para este momento.
13. Ao chegar a esse local, como é este lugar? O que se percebe, o que se sente (...)
14. Tomamos consciência da presença de um luminoso Círculo Angélico de Proteção Amor e Suporte em redor (...)
15. Neste momento, a Guia manifesta um altar no centro desse espaço, e nesse altar está presente o símbolo ou objeto para libertação (...)
16. O que está presente no altar? O que se sente? (...) A Guia, a Sabedoria, está sempre presente — é fonte de compreensão e auxílio... Observamos com serenidade e respiramos...



17. Pedimos compreensão se necessário... (...)(...)
18. De que forma esse objeto limita ou condiciona neste momento? (...) (...) [Nível Físico; Vontade ou ações; Emocional; Mental...]
19. Com que áreas se relaciona? (Trabalho, Família, Relacionamentos, a nível Pessoal...)
20. Como se manifesta na vida quotidiana? Uma lista de situações pode surgir (...) (...)
21. Que benefícios surgem ao libertar esses aspetos? (...)
22. Existe a vontade de pedir à Guia a cura e a libertação de todos os aspetos negativos observados?
23. <Então, se a resposta for **Sim**:> Focamos a atenção no coração, que é fonte de amor, cura e libertação...
24. Humildemente, com vontade de retificar todos esses aspetos, pedimos o auxílio, o suporte, a cura e a libertação de todos estes sofrimentos, no corpo e na alma/mente/psique...
25. Focamo-nos no interior do coração, onde residem o Amor e a Sabedoria, e pedimos por Libertação, dizendo



em silêncio **“Liberta-me” (3x), e “Liberdade” (3x).**

26. A água de purificação e o fogo de libertação manifestam-se nesse espaço de Consciência (...)
27. Permitimos receber a cura, deixando que todos os aspetos referidos sejam purificados e dissolvidos na luz (...)
28. <Em Amor, pedir ao Ser, aos Anjos e Arcanjos [Miguel e Rafael] por Cura e libertação em todo este processo>
29. <Invocamos os três símbolos de Libertação, deixando-os aplicar intuitivamente, cada um a seu tempo>
30. Tudo se dissolve na Luz, e uma cascata preenche totalmente o ser de uma energia nova e fresca.
31. Descansamos e observamos as qualidades ou virtudes que vão surgindo à medida que a Luz se integra.
32. **O que está a emergir do interior?**
33. Agradecemos aos Guias de Luz presentes durante toda esta sessão.
34. Neste instante, atravessamos um portal de luz para regressar em Consciência e Paz Interior.
35. Aqui e Agora... regressamos numa energia nova, fresca, curadora e amorosa...
36. A seu tempo... os olhos abrem-se gentilmente.



Meditações de Apoio – Meditações para Momentos Chave da Vida

Meditação do Nascimento:

Recomendado: Para todos os que sentem deprimidos e com falta de vigor, velhos e esgotados ou cansados da vida e para todos que desejam experimentar mais abertura. Melhora a comunicação num relacionamento se houver problemas de abertura (praticar os dois seria o ideal).

Todas as manhãs durante 10 minutos. Pode ter um bloco de notas com folhas em branco, onde possa escrever

Colocar-se numa posição confortável e conecte-se com o seu silêncio e tranquilidade interiores. Imagine uma luz branca, suave. Essa luz transforma-se lentamente num lindo ovo de luz branco que se torna cada vez maior até rodeá-lo completamente. Sinta-se no centro deste lindo ovo. Sinta-se renovado, rejuvenescido e esse sentimento flui por todo o Corpo físico, emocional e mental. Sinta-se cada vez mais novo, dias, horas, minutos até que a única coisa que irá ficar é a energia de pensamento exactamente como era nas primeiras horas da sua concepção. Neste local especial pode observar toda a vida e a experiência humana.

Toda a humanidade passa por si; do seu lugar tão calmo vê e ouve o ruído da humanidade. Então dentro do ovo, começa a brilhar uma luz suave de cor vermelha que apela à sua atenção e foco. Siga essa luz que o conduz através do tempo que passa no ventre da mãe, cada dia a sua vida dentro dela, através do seu nascimento, e finalmente através de cada dia até ao presente.

À medida que for revivendo os seus dias, algo importante acontece: começa a conhecer a energia do nascimento em cada um dos seus dias. Começa a sentir a vitalidade, as oportunidades que aproveitou ou não, os momentos bons, excelentes, maus, ou tristes da sua vida, todos revelando o nascimento dentro de si mesmos. Então descobre porque razão a sua vida é como é e compreende que tem o poder de mudá-la, neste momento inspire pelo nariz e expire o ar suavemente pela boca.

Descanse alguns minutos. Depois escreva no seu bloco de notas (livro do nascimento) como decorreu a sua experiência deste exercício e o que dela emergiu de mais importante para si.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação da Família:

Recomendado: Sentimentos de solidão, separados dos outros ou desligados de si mesmos Problemas familiares, unir uma família ou para os que foram adoptados e desejam encontrar os seus pais. Se estiver à beira de um divórcio, colegas de trabalho ou amigos que vivem juntos.

Fazer o exercício à noite cerca de 10 minutos antes de dormir.

Sente-se tranquilamente e tão confortável quanto possível, fechar os olhos e dar total atenção ao topo da cabeça. Depois descer a atenção para a face, ombros, braços, dedos, tronco, barriga, ancas, pernas e pés. Centre-se na sua respiração inspirando e expirando naturalmente sentindo que todo esse ar contém toda a sabedoria colectiva da família global.

Escute e tente ouvir o que esse ar/energia lhe traz pois esse ar é a inspiração e expiração de outros também. Sinta as necessidades dos outros e o seu desejo de criar a união, pertencendo a uma unidade familiar. Sinta isso quando se ligar à respiração universal (com a de todos os seres.)

Para finalizar espalhe sentimentos de Amor, Gratidão e bem-estar em direcção aos outros, agradeça o seu dia e a todos que encontrou. Ao adormecer dirija os seus pensamentos para o Amor global que está presente no planeta. Aquele que nos une a todos e do qual fazemos parte.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Mediação do Amor (Coração)

Sentar o mais confortável possível e centrar a atenção no coração físico. Mantenha toda a atenção no coração até excluir tudo à sua volta.

Veja o seu coração como um reservatório onde várias bênçãos podem fluir. Sinta cada batimento e cada batimento a irradiar por todo o corpo. Quando assim for sinta a energia do Amor entre cada batimento. À medida que essa energia esteja presente no seu coração, convide essa energia a fluir também para a sua mente, corpo, vida e pensamentos.

Nota: Toda a intenção de Amor irá despertar a energia de Amor que já lá está presente em todo o Ser.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação Sucessos/Insucessos:

Fazer pelo menos durante 10 minutos, de manhã ou à noite.

Sente-se calmamente e feche os olhos, Pense em ocasiões da sua vida em que obteve sucessos e insucessos, pequenos e grandes. Pense no modo como afectaram a sua vida, tanto no plano mental, emocional e espiritual, como no campo das suas circunstâncias materiais. Uma vez feito isto tente sentir toda a energia do pensamento associada aos sucessos e insucessos que teve. Sinta-a tão profundamente quanto possível, depois dirija-a a fluir como água morna e dourada, gota a gota, em direcção ao coração. Quando fizer isto vai obter a essência de cada um dos seus sucessos e insucessos e isto vai trazer-lhe autoconhecimento. Quando terminar a meditação, agradeça em voz alta cada sucesso e insucesso que teve, nomeando-os um a um à medida que o faz.

Se tiver um projecto sobre o qual deseja concentrar-se, então faça a visualização do projecto em questão antes de terminar o exercício. Seja tão específico quanto possível sobre o assunto e a sua intenção. Irá chegar uma forte intuição acerca do projecto ser ou não adequado para si e acerca do seu resultado final. Se assim for mude a sua intenção ou projecto até sentir que se adequa ao sentimento no coração.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação de Sentido ou Significado

Recomendado: Utilize este exercício se se sentir sem objectivos, ou incapaz de decidir o que fazer na vida, ou numa área específica da sua vida, ou se lhe parece que está prisioneiro e não consegue progredir num emprego ou num relacionamento. Use-o também se quiser compreender o significado de alguma coisa que aconteceu, ou se não consegue ver claramente uma situação. Também pode ser usado se andar à procura de sentido espiritual na sua vida ou estiver a passar uma crise de fé. Use-o também se tiver o hábito de analisar exaustivamente, e procura um sentido em tudo o que acontece: vai ajuda-lo a ver que algumas vezes damos significado a coisas que simplesmente não o têm.

Passe vinte minutos, uma vez por dia, a fazer este exercício.

Sente-se num lugar sossegado. Feche os olhos. Escute. Oiça com os seus ouvidos os sons do seu corpo, da sua mente e do mundo a sua volta. Independentemente dos sons, e do modo como eles o fazem sentir, agradeça pela sua existência. Olhe-os como amigos. Escute, sem qualquer pensamento preconcebido, ate os sons serem distintivamente audíveis. Então escute a energia de pensamento do significado. Começa como uma nota aguda ou como o som de uma corrente a deslizar com rapidez. Mergulhe nesse som. Agradeça por ele existir. Abra os olhos e sinta a energia-pensamento de significado no espaço à sua volta. Permita que ela se infiltre em si.

Absorva-a. Sinta-a. A sua consciência do sentido das coisas despertou para a vida.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação da Felicidade

A felicidade vem da consciência de que Já somos Amor. A Felicidade já está presente em tudo o que existe, só nos falta aceitar e agradecer a sua presença. A Aceitação e Gratidão são um caminho para vivenciar a Felicidade. Está presente em cada ser na natureza, em cada elemento e situação. A Felicidade não depende de bens materiais ou da realidade externa pois ela é criada abundantemente no nosso templo sagrado chamado coração.

Faça este exercício de manhã durante 10 minutos ou durante o dia para abrir as portas à felicidade.

Sentar confortavelmente e fechar os olhos.

Imaginar um rio de luz puro, brilhante e sereno a fluir rápido para o coração. Naturalmente irá sentir os primeiros indícios de uma felicidade pura e interna que com o tempo tornar-se-á mais forte e intenso.

Lembre-se que a felicidade está sempre presente em qualquer momento. “Liberte a Felicidade e deixe que ela flua na vida”.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação da Aceitação

Recomendado: Use este exercício se estiver a ser-lhe muito difícil aceitar uma situação ou um acontecimento ou se sentir que você é, de algum modo, uma pessoa que não é aceite ou aceitável. Isto pode envolver uma pessoa específica, por exemplo, uma sogra que não o aceita, ou um sentimento geral de não ser aceite ou de ser marginal.

Faça este exercício 5 noite, pelo menos vinte minutos durante a semana, tanto quanto possível de uma forma regular.

Sente-se numa posição relaxada a feche os olhos. Agora, considere a pessoa ou a situação mais difícil que tem de enfrentar. Deixa que essa pessoa ou essa situação se dissolva numa simples luz branca, que depois você recebe no seu coração, no qual não há julgamento. Sinta a lição que essa pessoa ou essa situação podem ensinar-lhe. Depois faça isto para toda a gente e para o seu trabalho, relacionamentos, família e qualquer outra situação na sua vida em que precise da sabedoria da aceitação. Uma vez tendo feito isto, agradeça pelas coisas boas a más na sua vida.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação da Independência

Recomendado: Por em contacto com o poder da independência através da energia que existe dentro de si. Liberta a pessoa de se sentir indolente ou preguiçoso, assustado ou indefeso e permite a pessoa assumir o controlo de sua vida. Encontrar o rumo de vida, sentir assoberbado pelo mundo ou se precisa de avançar na vida. Criar a sua própria identidade como adulto.

Fazer o exercício de manhã durante 15 minutos durante pelo menos 21 dias.

Aplicação: Sente-se calmamente e feche os olhos. Concentre-se no seu umbigo Quando fizer isto, sinta a energia-pensamento da independência que se encontra em todo o lado, fluir no seu corpo através do umbigo, enchendo-o de um sentimento forte e caloroso de poder, independência, capacidade e bom julgamento. Enquanto essa energia flui, dirija-a para o seu coração físico, depois para o tórax, depois pelo corpo acima até à parte frontal da cabeça, em seguida para o centro no alto da cabeça, e finalmente pela parte de trás da cabeça ao longo da coluna, vértebra por vértebra, até atingir as virilhas onde se distribui pelos braços e pernas, enchendo as mãos e os pés, dedos grandes dos pés e dedos em geral. O seu corpo torna-se vivo com a energia do pensamento da independência.

Faça esta circulação de energia de pensamento cinco vezes. Depois disso comece a ver essa energia a fluir pelo seu mundo físico e emocional, criando oportunidades de independência e sucesso.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Chritopher Hansard)

Meditação sobre a Morte

Quando testemunharmos a morte ou ouvirmos falar nela, é tempo de vermos como é que entendemos a morte em relação às nossas circunstâncias correntes. Use este exercício se está às portas da morte, ou se tem medo dela. Também pode usá-lo para a morte de um projecto, o fim de um relacionamento, ou se há alguma coisa que você pensa que deve morrer ou acabar e que mantém suspensa. Pode utilizá-lo para aceitar a morte de pessoas, ou de animais de estimação, mas nunca use para apressar a morte de alguém que está com uma doença terminal. Fazer isto pode provocar um movimento de aproximação da morte quando ainda não estão preparados.

Durante dez minutos por dia, antes de deitar-se, durante nove dias em cada série, com três dias de descanso até recomeçar novamente.

Quando estiver sentado calmamente ou deitado de costas, feche os olhos. Pense no seu corpo começando a derreter-se num lago de águas transparentes, muito límpidas, de um brilho prateado. Leva o tempo que for preciso. Nesse lago líquido, tudo o que ficou foi a sua mente, a sua capacidade de pensar e de sentir a energia de pensamento da morte.

Quando começar a sentir-se ligado a esta energia, dirija-a para a sua reconstrução. Do lago líquido, o seu corpo está a formar-se de novo, desta vez renovado e vital, com a sua mente, emoções e pensamentos, todos completamente integrados num estado mais equilibrado do que antes. Você está ligado ao milagre e ao esplendor sagrado da energia do poder do pensamento da morte.

(Meditação baseada no livro "A arte tibetana do pensamento positivo" - Christopher Hansard)

Meditação da Taça – Libertação de Emoções através da Respiração

Recomendado: Vazar a mente e abri-la à intuição, permite também limpar qualquer energia emocional aglomerada no corpo.

Aplicação: Sente-se calmamente e feche os olhos. Concentre-se e vá relaxando o corpo desde os pés à cabeça, sinta-se bem enraizado e conectado à terra através dos pés ou então através da base da coluna. Respirar profunda e lentamente, a cada inspiração trazer Amor e Luz a todo o corpo e ao expirar enviar para a mãe Terra qualquer preocupação, emoções de stress, frustração ou então expirar luz e Amor também. De seguida Visualizar-se como uma taça que recebe uma cascata de luz intensa e que se preenche de luz desde a cabeça aos pés.

Consciência de Mãe, Pai e Filho Divino que Sou

Este exercício permite trazer à consciência a clareza de sermos filhos amados. A maioria das vezes perdemos o contacto de sermos filhos a partir do momento em que sentimos que estamos responsáveis por nós mesmos ou responsáveis por outros. A consciência de Filho(a) amado é muito importante de recuperar pois coloca cada Ser no direito Divino de Receber Amor e o Suporte da Família Divina.

Respirar profundamente, duas, três vezes, adoptar uma postura o mais tranquila e confortável. Fechar os olhos e libertar as tensões do corpo. De seguida abrir as mãos com as palmas viradas para cima. Dirigir toda a atenção para o coração preenchendo-o de luz, de seguida, a partir do coração irradiar luz para todo o corpo. Primeiro focar a atenção na mão que não seja a mão de força, imaginar uma bola de luz prateada ou branca e invocar a presença da Mãe Divina, Deusa Mãe ou Mãe Terra e permitir que uma conexão de luz se estabeleça, pedindo que a Sua mão se una à nossa sentindo toda a presença da Mãe Divina. Depois levar a consciência para a mão de força, imaginar uma bola de luz dourada e invocar a presença do Pai Divino para que nos conecte à nossa Mão e traga toda a presença e suporte do Pai.

Neste momento traga de novo a consciência e deixe-se ver/sentir de novo como um Filho Amado Incondicionalmente com todo o Suporte e Apoio desta família Universal. Peça, converse, partilhe ou esteja naturalmente com eles pois está na presença do Pai e da Mãe que tudo nos trazem. Agradeça a sua presença em todos os momentos e regresse nesta nova consciência.

Bibliografia:

- A Arte Tibetana do Pensamento Positivo – Christopher Hansard.
- A Arte Tibetana de Viver - Christopher Hansard.
- A Cabala Mística – Dion Fortune
- Luz Emergente – Barbara Ann Brennan
- Mãos de Luz - Barbara Ann Brennan
- Tudo pode ser Curado – Martin Brofman
- Cutting the Ties That Bind: Growing Up and Moving on - *Phyllis Krystal*
- Cutting The Ties That Bind Workbook - *Phyllis Krystal*
- Cutting the Ties of Karma - *Phyllis Krystal*
- *Liberdade Emocional* – Judith Orloff M.D
- *Sacred Contracts* – Carolyne Miss
- *Protecção Psíquica* – Dion Fortune
- Respire Voce está Vivo - Thich Nhat Hanh
- Criar a Verdadeira Paz - Thich Nhat Hanh
- Ensinos Budistas – Lam Rim
- Samael Aun Weor – Psicologia Revolucionária
- Samael Aun Weor – A grande Rebelião
- Swami Sivananda – O Poder do Pensamento
- Swami Sivananda – A Conquista do Medo
- Foco – Daniel Goleman
- Ensinos de várias tradições que nos revelam um caminho de progressão e eliminação de ego.