

Este livro é a continuação do primeiro e segundo volume ja publicados, que nasceram a partir de textos escritos para a reunião de grupos de estudos e constelações sistemicas fenomenológicas integrativas, no ano de 2013.

Permanece trazendo em seu contexto a mesma proposta dos anteriores, qual seja a reflexão e a ponderação sobre temas os mais diversos que convidam a uma nova maneira de entender, refletir, pensar e repensar situações diárias, corriqueiras e tão peculiares a cada um de nós.

Como sempre não tem a intenção de pregar verdades , sua proposta é possibilitar ao leitor uma reflexão diferente, leve e sem condenações auxiliando na busca interna pelo equilibrio e leveza para nossas vidas.

#### Dedico essa obra...

À minha mãe (in memoriam) *Maria Semprini* Grande mulher; Simples mulher; Sábia mulher.
A quem hoje me curvo em total gratidão e humildade pela minha vida e por sua história de vida.

#### Agradeço...

Aos Mestres da Grande Fraternidade Branca, dos quais recebo a Luz, a orientação e a presença para o meu trabalho diário.

Aos grupos de estudo Turma de Quinta onde se originam os textos para nossos trabalhos e que se transformam nesta série de livros. Turma de Terça e Turma de Sexta quando realizamos os encontros e estudamos os textos dos livros já publicados.

### **ÍNDICE**

Prefácio	7
O Livre Arbítrio	9
Proteção Vibracional	12
A plenitude do ser	15
O cetro do domínio	18
Autodomínio	19
Seja Pontual!	25
Mudanças e Raízes	29
A idade que molda	32
As respostas estão à minha volta!	35
Mantendo a Frequência	39
Humor, emoções e reações	43
Somos quem somos, leis são leis	46
O que o outro faz!	49
O propósito de nossas vidas	52
Sábias escolhas	56
Os nossos Dons	59
Responsabilidade	63
A atmosfera da sua aura	66
Hoie é o Dia	69

Evolução e Individualidade	72
A dificuldade de lidar com as divergências	<i>75</i>
A gratidão e a vida	78
Qual o seu tempo de digerir?	81
Olhos de ver, coração de sentir	84
Regressão e Progressão	88
O Fluxo natural da vida	92
Aprender a desprender	96
A dor adoça o ser humano	99
Tratado de amor ao próximo!	102
Existir é tudo!	105
Seja verdadeiro	109
Vida Plena	112
Viver na gratidão	116
Inteligência atuante	120
As boas intenções	124
Viver na Quinta Dimensão	128
Saindo da Justificativa	132
A ilusão da fama	136
Ninguém conhece ninguém	140
Faça a sua parte	144

#### **PREFÁCIO**

Há uma amorosa energia curativa nas palavras cuidadosamente escolhidas para expressar as informações contidas em cada um dos textos deste livro.

Todos eles tem um direcionamento abrangente e ao mesmo tempo específico.

Digo abrangente quando observo que os temas foram elaborados para a percepção de qualquer pessoa.

Seja aquela que busca a transcendência ou até aquela que lê sem nenhuma pretensão.

De qualquer forma, cada palavra aqui colocada traz consigo energia positiva, suave e harmoniosa e todos ganham com isso.

Até mesmo aquele texto que, para um ou outro leitor, possa apontar para um "puxão de orelhas", tem a delicadeza de parecer apenas uma sugestão ou um ponto de vista colocado com leveza.

O cuidado na escolha dos temas e a forma com que foram escritos, faz desta série delivros um presente entregue a cada um de nós traduzido em poucas eassertivas palavras. Para os que se colocam no caminho da busca, seja ela a do sentido da vida ou a do "conhece-te a ti mesmo", esta leitura funciona como uma bússola.

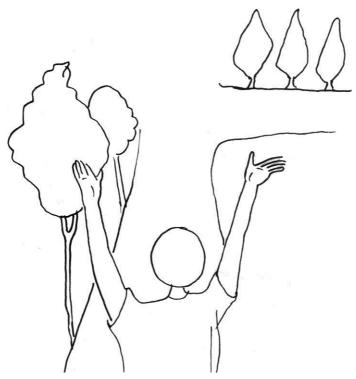
A mesma que sinaliza para o descortinar do norte pessoal do leitor. Diante de tamanho tesouro aqui contido, só me resta dizer: boa leitura!

Já para aqueles que buscam a transcendência, ouso dizer que este livro contém a chave para abrir as portas do tesouro da gratidão.

Obrigada Sissi por suas poucas palavras.

Solange Ximenes

### O Livre arbítrio



Nenhuma energia que o homem possa usar, criar, manifestar e até mesmo compartilhar se aproxima da força existencial do livre arbítrio.

O livre arbítrio em essência nada mais é do que a centelha Divina do Eu interno em cada um fazendo escolhas e dando direcionamentos.

Na vida de cada ser humano há a sua participação direta e efetiva em tudo que acontece em si mesmo e à sua volta.

O livre arbítrio de cada um está diretamente relacionado à percepção do mundo, a como se sente e vê o que acontece consigo mesmo e à sua volta, e isto determina as escolhas pessoais e intransferíveis.

Bem por isso torna-se ineficaz às vezes a nossa persistência em relação a alguém muito querido quando desejamos, "com o nosso livre arbítrio", que ele faça as escolhas que fizemos porque foram ótimas para nós e para que ele também fique bem. Na grande maioria das vezes nos frustramos completamente porque esse ente querido simplesmente não vai ou, se vai, não recebe ou não entende.

Precisamos compreender profundamente o significado desta liberdade.

É uma liberdade de escolha.

É uma liberdade de sentimentos.

É uma liberdade de entendimento.

Nenhum de nós pode afirmar o que é melhor para o outro. Essa afirmação só cabe a nós mesmos.

Todas as vezes em que você se vê bombardeado por alguém querendo lhe determinar posturas e escolhas, cria-se internamente um repúdio e uma recusa muito grande. A sua reação em relação a isso depende de alguns fatores, como educação, capacidade de relevar, maturidade, evolução pessoal etc., mas você pode até ser obrigado a fazer algo por outros fatores também determinantes, por exemplo, a subordinação. Ainda assim, seu Eu verdadeiro, sua essência, Seu livre arbítrio permanecem íntegros e muito longe do jugo do homem pelo homem.

Podemos ser forçados de várias maneiras, mas será sempre nossa parte física que estará sendo subjugada; nossa verdadeira essência, jamais.

Podemos ceder porque algo nos impossibilite a reação momentânea, porém cedemos aparentemente e, em algum momento, disparamos nossa liberdade, mesmo que para alguns seres humanos essa liberdade só possa acontecer com a morte do corpo físico.

A essência Divina do Ser de Luz que somos não se submete e jamais se aparta de seu livre arbítrio porque a energia do livre arbítrio é a própria manifestação do Ser de Luz que você É.

## Proteção Vibracional



Para se sentir protegido, você precisa ver com clareza e prestar atenção nas energias que você mesmo vibra, as frequências nas quais você mesmo se envolve com seus pensamentos, seus sentimentos e suas verbalizações.

Se você emana vibrações de amor, compreensão, harmonia, paciência, verdade, e outras tantas na positividade, ao seguirem caminho, essas energias circundam a sua aura e parte delas permanece em você. Por isso, quando estamos diante de uma pessoa tranquila, calma, simples e serena, que percebemos vibrar nesta energia de positividade, a presença dela nos toca, nos acalma, porque trocamos energias o tempo todo.

Necessário se faz àquele que já consegue ter essa aura de serenidade e equilíbrio criar intencionalmente um círculo de luz protecional que bloqueie a entrada de energias como a da discórdia, do amargo, da insatisfação, da inveja e da maledicência que algumas pessoas de seu contexto possam estar vibrando em seus corpos áuricos.

Aquilo que você emana fica em você sempre e aquilo que você bloqueia não acessa você, mas o grande salto é entender esse mecanismo e perceber qual a sua vibração; se se perceber nas energias da ira, da revolta, do descontentamento, da pressa e tantas mais, você iniciará o processo de expansão da consciência e começará a grande mudança existencial a partir de você.

Então:

Troque a ira pela compreensão e perdão.

Troque o nervosismo e apressa pela calma e paciência.

Troque o descontentamento pela positividade.

Vá trocando o negativo pelo positivo. Fácil não é, mas possível, sim.

Aí é possível você perceber que muitas de suas verbalizações não são necessárias; muitos compartilhamentos que faz de sua própria vida acerca de seus afetos e desafetos apenas geram energia em você e em quem recebe, às vezes totalmente divergente e que não soma na sua existência não tem função que valha a pena.

Se compartilhamos demais, possibilitamos que nossos sentimentos sigam caminhando por várias interpretações passados em conversas infrutíferas que a maioria das pessoas tem apenas para preencher um tempo com o qual não sabem o que fazer.

Seja mais zeloso consigo mesmo. Elabore melhores e mais frutíferos assuntos para compartilhar. Há muito de que se desfrutar e se compartilhar. Toda essa mudança, contudo, acontece a partir de você e de sua compreensão de que todas as vibrações têm forma e é você quem molda e emana o que quer vibrar e em que frequência quer estar.

### A Plenitude de Ser



A plenitude só é possível de dentro para fora, porque Deus já está em nós. Não é preciso buscá-lo, só é preciso deixá-lo SER em nós. Dispendemos preciosa energia com olhos e sentidos voltados ao que nos cerca, até porque os nossos sentidos estão em nós e nos deixamos distrair pelas informações e sensações que temos a partir de nosso centro, de nosso eixo e nos esquecemos de deixar que o contato com a essência se dê de fora para dentro.

Para que isso aconteça, o silêncio é fundamental, porque precisamos cerrar os olhos, calar os lábios e fechar os ouvidos para permitir que o contato com o interno aconteça.

A serenidade que encontramos no silêncio interior é o mais nobre de todos os passeios. É justamente aí que ficamos face a face com a nossa essência. É onde fica possível encontrarmos todas as curas e todas as saídas a partir de nossa peculiaridade no sentir e perceber.

O caminho mais curto para o sucesso em qualquer empreendimento ou aspiração é o que nos leva para o lado de dentro, pois ali podemos descobrir nossa verdade, nossos valores, nossos limites e, assim despertos para nossa verdade, sabermos nos colocar em todas as situações, desde as mais simples às mais complexas com a mesma leveza e naturalidade.

Precisamos deste contato interno para nos posicionarmos na vida de uma forma mais natural e serena. Estamos cercados de toda forma de interpretações, que

muitas vezes nos confundem com todo tipo de valores. Basta ver as diferenças comportamentais existentes em países distintos. O que é educado em um país pode ser repulsivo em outro.

Sem dúvida somos influenciados pelo externo. No externo estão a nossa família, os ensinamentos que são passados de geração em geração, os valores aliados ao nosso crescimento, as nossas escolas, os nossos amigos. Todos influenciam a nossa existência, mas a nossa essência é só nossa e nela encontramos as maiores e melhores respostas.

Praticar o contato conosco mesmo é uma decisão que podemos tomar a qualquer momento de nossa existência, em especial quando a energia do despertar para o mais além já passou a fazer um grande sentido em nossas escolhas. É quando nossa alma começa a pedir muito mais.

Quando pede mais, nossa alma está pedindo a nós mesmos, preenchidos pela plenitude do Ser de Luz que somos reconectados com a nossa centelha Divina manifesta aqui e agora na forma humana.



Está em suas mãos e apenas em suas mãos o direcionamento de sua vida e de seu destino.

É crucial ter em mente que há, sim, uma vida sobre a qual você tem o controle absoluto; você dita as regras; você dá o tom e a direção: A SUA!

O seu universo pessoal é um oceano de possibilidades à espera de seu determinismo.

Se você permite, nos momentos de grandes dificuldades existenciais e dores profundas, que seu "EU" interno busque respostas e soluções que estão muito além do

momentâneo e do aparente, verá que há propósitos em todas as energias que nos aportam a existência e administrá-las e não perder o controle é uma real e efetiva possibilidade na nossa existência.

Sair do questionamento do *por que* e ter a coragem de olhar para o ruim e se perguntar *para que* faz toda a diferença.

Quando achamos a resposta do *para quê*, percebemos o propósito e, se aceitamos isso com serenidade, ficamos habilitados a dar um salto quântico existencial.

O mal não existe em si mesmo; é uma interpretação que fazemos das energias que não compreendemos, pois, em toda desconstrução e em vícios e "erros" de toda sorte relacionados às mais diversas dores que experimentamos, encontra-se também a alavanca propulsora da transformação e, consequentemente, o encontro do cetro de domínio de sua individualidade.

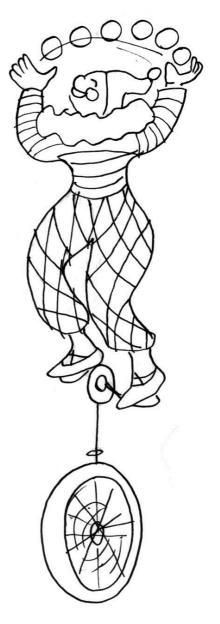
A expansão de nossa consciência acontece especialmente nos momentos de amargura porque estas energias, de forma inconteste, nos levam a rever valores, a nos aprofundarmos, a entrarmos em contato. Você começa a perceber como administra a sua vida e faz as mudanças necessárias.

Dentre todas as energias que nos impossibilitam de alguma forma, as crenças são as mais difíceis de serem extirpadas porque bloqueiam a energia do conhecimento.

Só conhecendo a verdade é possível se chegar à liberdade e, conhecendo a verdade, o maestro de sua vida é você e a regência de sua sinfonia existencial fica exclusivamente por sua conta. Você escolhe a música que quer ser e ouvir, e deixar ecoar, porque você é parte e o todo lhe acolhe.

Você pode.

# Autodomínio



Só é possível você começar a compreender o autodomínio a partir da expansão de sua consciência e do entendimento de sua unicidade. Para ter autodomínio você precisa ter conhecimento das diferenças existenciais do fluxo de energias.

Em relação a isso, não é necessário a demanda de estudos profundos em tratados e decretos. Você pode simplesmente sentir em você mesmo o que lhe causa bemestar e o que causa mal-estar.

Você entra na energia do autodomínio quando compreende que a sua vida lhe pertence e você dá a ela a cor que lhe convém. Você dá a ela a direção que lhe convém, mas sabe que existe responsabilidade por trás de todos os seus atos.

Você põe e dispõe como lhe convém dentro de seu livre arbítrio, mas conhece a exata medida de suas possibilidades e limites.

O autodomínio só pode ter primazia de verdade se você já souber quem você é, como funciona, o que lhe agrada e o que lhe desagrada; quanto e como você pode ceder e barganhar.

Nossas vidas são pautadas completamente pela troca de energia das mais diversas formas, com as mais diferentes maneiras de existir.

Você realmente pode tudo, mas este tudo de sua possibilidade tem que estar em conformidade absoluta com as leis maiores que regem e regulam aexistência.

O autodomínio é a melhor das experiências que podemos vivenciar, porque, se chegamos a ele, temos o controle sobre nós mesmos e administrar relações fica deveras facilitado, pois já nos colocamos diante das pessoas que interagem conosco com a leveza necessária para praticarmos os sins e os nãos diários sem nenhum sentimento decorrente.

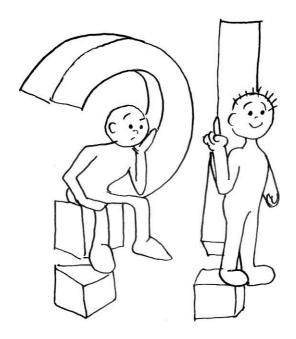
Setemos o autodomínio, já não nos preocupamos com as interpretações que outros farão porque isso diz respeito a eles e não a nós.

Sechegamos ao autodomínio, temos energia para mudar o rumo de nossas vidas em 360 graus sem medo do que virá, porque, seja o que for que a vida nos traga, estaremos prontos e, se outras escolhas se fizerem necessárias, estamos aptos a fazê-las.

Setemos o autodomínio, aprendemos também a disparar a positividade que queremos criar na nossa realidade palpável e o fazemos sem medos e sem obstáculos. Criamos a nossa realidade manifesta e nos tornamos positivos em relação às pessoas e aos acontecimentos.

Ser doutor ou ser palhaço é uma escolha sua: basta saber qual faz você feliz e melhor!

## Seja Pontual!



Ser pontual é muito mais do que chegar na hora certa em compromissos agendados. Ser pontual na vida minimiza quanticamente a grande maioria de nossos pequenos incidentes de convívio.

Passamos a maior parte do tempo evitando a pontualidade em nossas relações porque ficamos medindo e mediando todas as atitudes, com medo do que podemos acarretar no outro.

Despendemos demasiada energia com minutos preciosos perdidos em busca de respostas a por quê? por quê? por quê? por quê? é uma pergunta circular: uma resposta leva a outra pergunta e não resolve nada, não satisfaz, não soluciona.

Por que, então, nos comportamos assim? Porque temos dúvida. Não temos o exato entendimento do nosso eu interno. Na realidade, não temos muita certeza a respeito do que sentimos e do que queremos, e temos medo de nos colocar nas situações à nossa maneira.

Quando conseguimos dar uma atenção especial aos nossos sentimentos verdadeiros, a como sentimos a vida, ao que efetivamente gostamos e não gostamos, ou seja, quem somos nós e como recebemos a vida internamente, como sentimos a vida e nossas experiências diárias, começamos a dar grandes passos em direção à pontualidade.

Ser pontual não significa ser agressivo e nem exacerbadamente sincero.

Ser pontual significa não ficar insistindo. Ser pontual significa perceber quando há possibilidades de se argumentar e quando o argumento só irá levar à exaustão sem atitude.

Ser pontual é não ter medo de olhar para tudo ao seu redor sem expectativas, apenas esperando a atitude que cabe ao outro para só então você dar o próximo passo. Na convivência é assim.

Se você quer muito ir a algum lugar com alguém extremamente querido e este alguém lhe diz não, você pontua quando resolve e vai sozinho, ou desiste de ir sem questionar. Se você tentar dissuadir, convencer, insistir, com certeza o resultado não será dos melhores: ou esta pessoa cede e vai amarrada, e estraga seu passeio, ou ela não cede e você se fecha magoadíssimo. De qualquer maneira será ruim.

Você pontua quando cresce interiormente e percebe que interdepende de todas as pessoas em sua existência, mas não precisa que queiram e gostem do que você quer e gosta.

Se você consegue ser pontual em suas relações, consegue dizer o que sente sem ferir e achando o caminho do meio, que traz a solução em todas as relações.

Se você é pontual, evita que o controle de sua vida fuja de suas mãos e aprende a dizer sim a todos e a tudo; não perde mais tempo com justificativas e lamentações.

Sendo pontual você já não precisa mais levar a sua vida preenchida de inúmeros "talvez". O sim e o não são recebidos com a mesma naturalidade e você continua sua jornada de forma mais decisiva, livre e coerente.

Mudanças e raízes



Cada um de nós entende e interpreta a vida de forma bastante peculiar.

Muita coisa nem sempre conseguimos entender totalmente, em especial aqueles momentos em que temos a certeza de que nossas raízes estão sendo arrancadas.

Há circunstâncias na vida em que nos sentimos perdendo as raízes, ficando sem chão. É um tumulto só e são as fases mais difíceis de serem por nós atravessadas.

Porém, passado algum tempo, um tempo médio ou um longo tempo, aquilo que vivenciamos parece começar a fazer sentido e, às vezes, depois de uma enorme tempestade existencial, tomamos um novo rumo e começamos uma vida nova, melhor e mais feliz.

Fica, assim, mais fácil compreendermos o que acontece em nossas vidas com as grandes mudanças, tomando como exemplo aquilo que fazemos naturalmente com nossos jardins e nossas plantas.

Às vezes, quando você tem uma planta em um vaso e percebe que ela está amarelando, que parou de crescer, que está ficando murcha, o que é que você faz?

Compra um vaso maior e mais bonito. Compra uma terra preparada e cheia de nutrientes, arranca a planta do vaso velho, corta suas raízes excedentes, retira todas as folhas sem viço, e a deixa quase que só no talo; coloca-a carinhosamente no vaso novo, na terra nova e lhe oferece muita água. Às vezes você até a coloca sob a chuva.

Nos primeiros dias, fica a dúvida se ela irá sobreviver a tanta violência, mas, aos poucos, com a terra fértil e a água na medida certa, ela começa a se adaptar ao novo vaso; lentamente começa a soltar novas folhas e, a partir daí, a crescer exuberante e forte.

Talvez nós tenhamos alguma forma de energia que tem uma compreensão clara da existência em um nível maior que também nos troque de vasos algumas vezes, ou muitas vezes.

Depende de nós compreendermos que toda mudança vem com um propósito de melhora existencial. Não são fáceis os momentos de se adaptar ao novo que a vida nos traz, mas entender que essa energia é uma força propulsora para o melhor traz a serenidade de entrar em contato com as dificuldades das transformações e nos possibilita aceitá-las como trajetória para o momento seguinte como certo, melhor e mais harmonioso.

A perda faz parte. A dor faz parte. A mudança faz parte. A maneira, porém, como atravessamos essas energias depende de nossa compreensão efetiva de que toda turbulência traz o novo e de que, de verdade, depois da tempestade vem a bonança!

## A idade que molda



Até os quatro anos de idade, toda a companhia de que uma criança precisa é a da mãe. É o momento em que a energia do amor puro e simples molda o SER e lhe dá sustentabilidade, ancorado e escorado pelo amor materno.

A despeito de nossa vida contemporânea e das mudanças que a sociedade fez, ficamos com a verdade

inconteste de que o Universo não barganha. As Leis Universais são e pronto.

Delegar às creches, escolas ou babás o cuidado de nossos pequenos até os quatro anos de idade acarreta perdas existenciais profundas que vão refletir no jovem rebelde, no jovem com TOC, no jovem com pânico, no jovem que busca a fuga através do uso de substâncias químicas, como temos visto na atualidade.

O distanciamento da mãe neste período acarreta dificuldades enormes de se adaptarem à vida. A escola pode ser a melhor, bem equipada e com profissionais altamente gabaritados, mas não chega nem perto da troca energética que ocorre no laço entre mãe e filho. Não há substituto.

A criança chega ao planeta totalmente conectada com a troca energética que já vinha tendo com a mãe durante a gestação.

O embrião leva nove meses até estar totalmente formado e pronto para chegar à vida terrena. Após o nascimento, os quatro primeiros anos de sua vida são para a formação psicológica equilibrada do bebê, que é plena quando a presença da mãe é uma constante.

Compreendemos o que a vida contemporânea impõe, mas temos visto tantos jovens e adultos infelizes e desconexos, fato que não acometeu as gerações anteriores – a geração dos avós e bisavós destes jovens. As mães eram as cuidadoras da família e o pai, o provedor.

Talvez seja momento de as mulheres repensarem a maternidade e entrarem em harmonia profunda com a força do feminino.

Novos seres precisam vir para o planeta e todos nós chegamos zerados, frágeis e dependentes. Ficamos à mercê do que recebemos.

A presença do pai é a do provedor, daquele que luta, traz o alimento e dá abrigo, possibilitando à mãe o cuidado da prole.

Antes dos anos 1970, apesar de todas as dificuldades e vidas menos abastadas financeiramente, sem tanto consumismo, diagnósticos de pânico, medo, depressão, inadequação, alcoolismo e vícios vários eram exceção e não regra. Tinham a ver com pessoas portadoras de disfunções físicas ou psicológicas e não era um quadro generalizado. Dessa década em diante, constatou-se que crianças a partir de três anos de idade começaram a apresentar depressões severas, o que levou a Psicologia a pesquisar e estudar os fatos.

Atualmente pode-se dizer, sem medo de errar, que esses sintomas estão presentes em todas as famílias em uma ou mais pessoas.

Talvez seja o momento de repensarmos valores e propósitos, e percebermos que a vida é muito mais e pede muito menos.

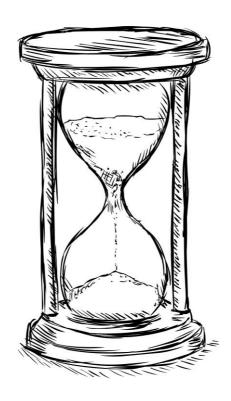
Do nascimento até os quatro anos de idade é o amor da mãe que molda; dos quatro em diante, é a presença paterna que vai trazer o equilíbrio quando a criança, agora sim, vai para o mundo, vai para a escola, vai para os amigos, mas tem consciência de que a disciplina paterna e a autoridade do pai estão presentes para indicar-lhe o caminho do equilíbrio e da serenidade.

Pouco vale uma sociedade tão avançada, com tantas pessoas com tanto sentimento de inadequação e vazio.

O essencial é simples. O afago e o colo da mãe na mais tenra idade são insubstituíveis, até que um dia a evolução nos possibilite nascermos de chocadeiras e sem conexão alguma com outro Ser humano, saindo das encubadeiras já adultos e prontos para irmos para a vida por nossa conta.

Até lá, mamãe e papai são a saída e a solução para uma vida feliz.

## As respostas estão à minha volta!



A VIDA ACONTECE INEGAVELMENTE NO AQUI E AGORA.

Parece-nos muito lógico que inúmeras existências sejam necessárias para o aprimoramento evolutivo do SER.

Considerando que tenhamos inúmeras vidas na forma humana, havemos que partir do princípio de que não importa se em outra existência na forma humana eu tenha sido uma rainha do Egito um soldado egípcio ou um serviçal da corte; se fiz inúmeros atos de bondade ou se me envolvi em energias de maldade.

#### Quem Sou hoje é que é relevante.

Se minha existência anterior me deixou marcas a serem superadas e dores a serem sublimadas, tenho que buscar as energias disponíveis no meu aqui e agora, no meu presente, e encontrar a cura para essa manifestação atuante ainda no presente.

Se encontro a lembrança do fato doloroso, não consigo a sublimação, apenas a razão do sofrimento e o motivo. Como nem sempre ficamos frente a frente com a energia que nós mesmos possamos ter disparado para criar esse sofrimento, nós nos preservamos sobremaneira em relação à responsabilidade de nossas atitudes, a considerar que é sempre mais fácil culpar o outro.

O que me propiciará a cura é voltar os olhos para o que tenho em mãos, para o que me acontece agora e como me relaciono com os que estão à minha volta, sobretudo os mais próximos, e sentir o que tenho ao alcance, do que disponibilizo para romper o vínculo de energia com o que já foi e me permitir a transformação em uma pessoa que se abre para novas possibilidades livre e alegre transformando os sentimentos nos relacionamentos.

Ficar associando o que você foi com o que você É interfere na clareza de raciocínio e na leveza da continuidade de nossas jornadas existenciais.

Bem por isso, acordarmos pela manhã e dizermos olhando profundamente em nossos olhos "EU SOU" (fale em voz alta seu nome completo) e hoje é dia (data completa, com dia mês e ano) é, sim, o meu aqui e agora. Como é neste momento que minha vida acontece, então vou fazer o melhor, porque ela está sob os meus cuidados e EU decreto: SER saudável, SER feliz, SER próspero!

Essa postura traz a você a energia e a força necessária para a superação de seus obstáculos existenciais, traz a coragem da continuidade e traz a profunda consciência de que só no presente é que se faz a vida a acontecer, é no presente que você resolve qualquer pendência do passado com enfrentamento e determinação.

Todas as transformações efetivas que acontecerem em você de verdade tornam-se parte integrante de sua essência. É assim que vida após vida, experiência após experiência, vamos caminhando em nossos ciclos evolutivos e nos tornando seres melhores e mais iluminados.

Todos somos, sem dúvida, filhos da mesma LUZ. A intensidade de nosso brilho em relação a essa Luz depende do quanto já agregamos de virtudes e positividade em nosso

EU existencial. Podemos permanecer milênios numa vibração sombria, mas a Luz é nosso destino maior, porque É a nossa Divina Essência!

O mundo ao redor provoca inúmeras ações e reações, mas só você determina quem você É, aonde quer chegar e como se transformará. Mesmo em uma existência de profunda submissão, você É e em algum momento vai despertar do sonho da ilusão e acessar a sua própria LUZ.

Como o tempo não existe, o seu tempo é o melhor tempo de se transformar!

## Mantendo a Frequência

É muito fácil dizer: "pense positivo", "seja positivo", "releve", "sorria", "perdoe" etc. Entretanto, nossas emoções têm muito a ver com a faixa de frequência que acessamos em nosso presente, em nosso aqui e agora, dependendo de ocorrências diárias e rotineiras.

É um aprendizado constante a manutenção de nossa energia frequencial em uma frequência de positividade, leveza e serenidade. São necessários alguns passos existenciais neste aprendizado.

Nos dias atuais, somos capturados muito facilmente pelas incidências corriqueiras. Quando perdemos a paciência e nos irritamos no trânsito, abaixamos a frequência, chegamos a algum lugar ou no trabalho desequilibrados e

com alta possibilidade de atrairmos mais desta energia mal qualificada para nós e para o ambiente.

Quando ficamos ligados em notícias tristes e ruins de toda ordem, abaixamos a nossa frequência e não respeitamos o destino do outro; não nos conscientizamos de que há muito mais que não sabemos e que o universo cuida. Então, há uma razão que desconheço e tudo o que me cabe é respeitar e seguir meu caminho.

Quando falamos de nosso semelhante em tom de critica e condenação abaixamos a nossa frequência, porque saímos de novo do respeito ao outro.

Quando não somos capazes de olhar com gratidão a vida que temos, seja ela como for, reconhecendo ali a grande oportunidade de evoluir, abaixamos nossa frequência.

Ninguém consegue manter-se 100% em alta frequência 24 horas por dia, sete dias por semana, 30 dias por mês, 365 dias por ano. Os bombardeios frequenciais são ininterruptos e em algum instante acessamos essas vibrações.

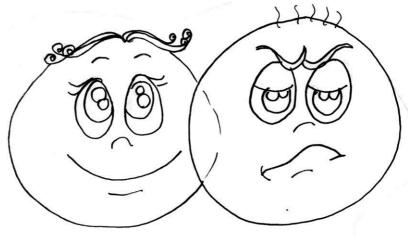
A grande sacada está em conseguir perceber que você baixou a sua frequência e, a partir daí, buscar, em todo o conhecimento que já tenha adquirido, a estrada de retorno à energia frequencial elevada. É você quem faz a mudança

frequencial. Não é fácil, pede aprendizado, mas é possível e praticável.

A partir de então você percebe que, a cada exercício de retorno ao equilíbrio, você vai conhecendo mais, conseguindo com mais facilidade, até que o tempo de retorno à energia frequencial elevada passe de dias para horas, de horas para minutos e de minutos para segundos, e, com certeza, em algum momento de nossa existência, desapareçam.

Neste momento, estaremos prontos para a Ascensão.

## Humor, Emoções e Reações



O humor tem um papel decisivo sobre as incidências diárias em nossa vida.

Está diretamente relacionado à como vamos absorver as experiências que a vida traz minuto a minuto e, mesmo que sejamos pessoas bem-humoradas, otimistas e alegres, em alguns momentos oscilamos. Dependendo de como está o nosso humor, que já nos acompanha ao despertarmos, vamos encarar o nosso dia com mais ou com menos dificuldades.

Se acordamos mal-humorados, tudo à nossa volta se contamina por essa frequência de azedume e até mesmo o "bom dia" que ouvimos de uma pessoa pode soar como provocação. Mudamos a maneira de perceber o que acontece à nossa volta e, mesmo que não haja mudança nas pessoas,

nós enxergamos como se de fato houvesse e aí vamos piorando porque nossas reações começam a baixar cada vez mais o nível frequencial. Acessamos a agressividade ou o sentimento de menos-valia. Depende de como nossa personalidade já se encontra moldada diante do processo evolutivo.

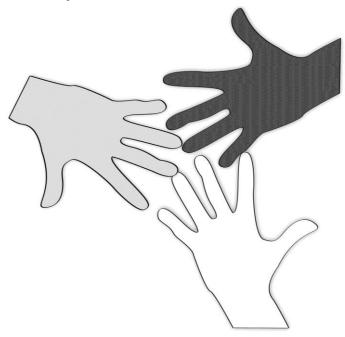
Dar uma atenção especial e compreender mais o humor facilita o entendimento da necessidade de se trabalhar com isso.

Quando acordamos bem-humorados, se alguém nos dá um "bom dia" atravessado, respondemos com uma brincadeira, sorrimos e somos capazes de não ser capturados por aquela faixa frequencial. Manter-se bem-humorado cria em torno de nós uma aura mágica de expulsão de negatividade.

Se você observa e mantêm seu humor, quando está em uma mesa com amigos e chega aquele que é chamado de "estraga-prazeres" (porque está sempre de mau humor), você pode perceber a mudança instantânea na energia em torno de todos; se já entendeu isso, você continua na sua frequência e com certeza vai se retirar desta roda e ir para outro lugar, porque, para mudar o campo magnético da negatividade que se forma, exigiria muito mais pessoas na frequência de bom humor para rebater. É fácil demais cair na baixa frequência.

Desenvolver o hábito de praticar o retorno ao bom humor é salutar e cria em torno de nós uma atmosfera de leveza e coragem para o enfrentamento que de bom ou de mau humor temos que encarar. Se pode ser melhor, por que não fazer essa escolha?

## Somos quem somos – Leis são leis



Podemos estar vivendo numa posição de destaque e evidência ou termos uma vida de simplicidade e anonimato. Seja qual for o momentum existencial, nosso papel é de crucial importância para a vida.

Toda energia individual interage e interfere no todo da existência.

Bem por isso, quando nos colocamos atentos às Leis maiores, as Leis que regem a existência, aprendemos a estar

na vida sendo coparticipes desta existência e facilitamos para nós mesmos e para todo o Universo.

As Leis cósmicas funcionam, como, por exemplo, a Lei da gravidade. Não há o que se possa fazer em relação a ela: aprende-se a conviver com essa Lei atuando e pronto.

Tudo no Universo é perfeita harmonia. Não há como flexibilizar uma Lei universal, não há como barganhar e não há como ser beneficiado por ela.

Não há flexibilização. É Lei: atua e permanece, de forma igualitária e perene, esteja você manifestando a energia vital da forma que estiver. Não há privilégios e nem concessões. Até porque cada um de nós, cada centelha Divina individualizada, tem em si a exata proporção de identidade Divina que existe em qualquer individualização de existência, em qualquer reino existencial, em qualquer dimensão e em qualquer sistema solar de qualquer galáxia. É tudo, absolutamente tudo, na mesma proporção de LUZ.

Fazer brilhar mais e mais de sua Luz interna é uma tarefa diária no caminho da Ascensão. Quanto mais se aprende, quanto mais se compreende, quanto mais se evolui, mais é possível fazer brilhar essa centelha igualitária.

A centelha Divina é a mesma. O brilho de cada centelha se diferencia pelo caminho evolutivo de cada um. Em alguns Seres Humanos ainda não despertos, ela está lá, muito tênue, sem acessar o seu pulsar, mas esta lá e, em algum momento da existência, ela dá o salto quântico, a compreensão aos poucos traz maior acesso a este Ser através da consciência. Essa Luz, então, começa a trajetória do brilho sempre ascendente.

Somos quem somos. Somos uma centelha de Luz se apresentando à vida aqui e agora na forma humana. Somos parte do Universo em expansão. Somos Seres devidamente aptos a seguir viagem sem barganhar com as grandes Leis cósmicas da existência, porque as Leis Universais são absolutamente justas e todos nós estamos vivendo sob o crivo da Justiça. Bem por isso, a própria Lei da responsabilidade Universal nos traz à porta o fluxo frequencial da energia que disparamos na construção de nossas vidas.



O que o outro faz e como ele vive não me diz respeito. Estamos vivendo um momento estranho em nossa sociedade de convívio virtual, até porque, quando se faz comentários virtuais, você fica livre de qualquer possibilidade de fixar o olhar no olhar do outro.

Estamos vendo a todo instante notícias as mais diversas, algumas de total e dispensável futilidade, tipo que cor era a roupa do cachorro de tal celebridade e, a partir desta notícia prescindível, uma avalanche de comentários de toda sorte. Há notícias com uma lista de comentários que mais parece acirrada troca de insultos entre defensores e acusadores da pessoa em pauta.

Estamos vivendo e vendo acontecer conversas de total ineficácia e perfeitamente dispensáveis, porque o que você pensa do outro, o que você acha da vida do outro, como você vê as atitudes que o outro toma não tem nada a ver com você não lhe pertencem e nem lhe dizem respeito.

O mais sensato que poderia acontecer, já que a notícia é inevitável, é você guardar para si a impressão que teve daquele fato, analisar se aquilo acresce em algo e voltar a atenção para seu centro e seus movimentos.

Quando nos expomos, queremos ter razão e sermos apreciados por nossos comentários; outra ilusão. Todos nós sejam quais forem as nossas opiniões, pró ou contra, teremos sempre alguém a nosso lado. Somos seres que se agrupam em torno de ideias. Entretanto, estamos investindo um tempo precioso demais com desperdícios de toda ordem.

Há tanto por construir e por apreciar em nossa existência! Temos tantos monstros internos para serem vencidos e derrotados que poderíamos perfeitamente aprender a sentir em nosso coração diante de nosso dia a dia o que nos pertence, o que nos afeta, o que está diretamente relacionado a nós e o que não nos diz respeito, não nos pertence e não precisa da preciosidade de nossa atenção e envolvimento.

O caminho da realização e da felicidade passa inegavelmente pela trajetória da consciência individual e do propósito de vida de cada um, e é um caminho que se trilha individualmente. A evolução é individual, intransferível e inegociável.

Deixe que o outro seja quem é, viva como acha que é melhor para si e siga seu caminho. Quando tecemos algum comentário a respeito de alguém ou de algum fato, nós nos conectamos com aquela energia e atraímos para nosso campo áurico parte do que acontece ali, seja um fato bom, seja um fato ruim. A melhor maneira de viver melhor é compreender que a cada um o seu próprio cuidado, que a vida é uma proposta individual e que em nosso contexto existencial não existem vítimas nem inocentes, mas Seres especiais em processo evolutivo pagando cada qual o preço que lhe cabe pelos atos que lhe competem.

## O Propósito de Nossas Vidas



Viver sem se intrometer.

Aprender a compartilhar.

Importar-se e interagir amorosa e incondicionalmente sem se apiedar.

Vivemos sem intromissão quando entendemos que a cada um cabe experienciar a vida segundo seu estágio evolutivo.

Cada um de nós vibra em uma faixa frequencial diferente e isto não nos faz nem melhores, nem piores, nem diferentes. Ao contrário: faz-nos iguais.

Somos caminhantes da jornada evolutiva e, como tal, os caminhos são inúmeros e compatíveis com o que temos capacidade de compreender, entender, assimilar e sentir.

Nestes caminhos de diversidade, agregamo-nos aos que estão no mesmo patamar frequencial. Assim, fazemos amigos, participamos de grupos, construímos nossas famílias, no mais das vezes dando continuidade à mesma energia frequencial que vibra nas nossas próprias famílias de origem.

Repetindo padrões de comportamento e de conduta. A não intromissão acontece quando, com esta consciência, percebo que faço o meu melhor em conformidade com o que sei e posso fazer neste momento.

Quando esta consciência se instaura profundamente em nosso eu interno, já é possível o compartilhar.

Só conseguimos compartilhar serenamente quando respeitamos a maneira de ser e de sentir a vida do outro com o qual estamos interagindo.

Com toda certeza a percepção de vida que ele tem é diferente da minha. A forma com que ele sente a vida e interage com ela é diferente da minha. É dele. Se tenho algo

a compartilhar, compartilho e pronto; se o outro assimila, compreende e recebe, deixa de ser uma questão minha: é dele.

Receber ou não receber já não me diz respeito. Compreendo isso e sigo em frente.

Dado este passo, estamos prontos a interagir incondicionalmente sem nos apiedarmos de ninguém.

A piedade é aquele sentimento que cria em você a falsa ideia de que é melhor. A interação incondicional permite que o fluxo amoroso da existência seja a tônica de suas atitudes e interpretações, e você olha com olhos de amor a tudo e a todos à sua volta.

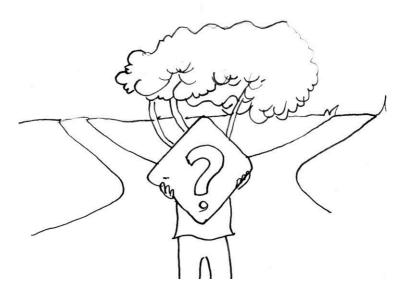
Você já não se deixa mais capturar pela dor e sofrimento que um semelhante atravessa, porque pode olhar com respeito, pode compreender que neste momento a sua trajetória de vida lhe pede aquela incidência e sabe, acima de tudo, que o caminho da Luz é inevitável, que alguns vão mais depressa, outros, mais devagar, mas que todos estão na travessia da jornada evolutiva a caminho da Luz maior.

Amando incondicionalmente você compreende que a verdade de cada um é a grande verdade e que a verdade maior da existência é quem está na regência da vida, esteja nossa verdade individual de acordo com ela ou não; há seu

tempo, tudo se esclarece e a verdade maior é quem prevalece.

Neste momento você compreendeu que não precisa mais provar nada a ninguém, apenas seguir o fluxo do que seu coração é capaz de vibrar, de compreender e de amar.

### Sábias escolhas



Há um momento na vida de todos nós em que situações exigem escolhas dificílimas de serem feitas. Sentimo-nos na berlinda, entre a cruz e a espada, em um beco sem saída e, às vezes, sentimos desespero.

Mesmo nestas circunstâncias, há o humano e o Divino atuando em nós.

Se escolhemos pela nossa Luz interna, pelo nosso EU Divino, por certo os preços a serem pagos por nossa escolha serão relativos ao que a sociedade nos cobra, de difícil enfrentamento, em especial quando contrários à nossa sociedade peculiar, aos costumes de nossa "tribo". Entretanto, por mais elevados que sejam esses preços, por

maior que seja a dor da humilhação e do sofrimento, nada se compara à verdade suprema de ficar frente a frente com o remorso de não ter seguido a Luz da verdade pulsando no seu coração porque a vida é mais, muito mais do que ditames, costumes e crenças sociais.

À primeira vista os caminhos parecem iguais, mas com certeza não são!

O Universo estabelece leis e regras, todas a serviço da evolução e da vida. Ir na contramão destas leis acarreta o preço justo que a verdade nos imputa por nossas atitudes alicerçadas nos conceitos do homem e desconectadas da verdade maior.

A sua alma sabe, sempre sabe, se a escolha que faz está dentro da Luz maior! A verdade é parte integrante de sua essência e natureza Divina.

Não podemos julgar nada nem ninguém porque a verdade maior pode estar nos pedindo determinadas atitudes para ajustes específicos, mas sentir no íntimo de seu SER a quem está servindo faz a diferença que se apresentará clara e límpida na sua vida, no seu futuro.

Se você opta em desconformidade com sua Luz interna e descumpre a Lei da verdade maior, o sofrimento é quase insuportável até que sua consciência se expanda e você sinta de fato que precisa de uma nova chance e um recomeço, acessando um profundo sentimento de compaixão por si mesmo por ter ignorado os ditames maiores de sua própria consciência Divina.

Não há, porém, punições. Não é punição porque sua consciência conhece a verdade latente e preços por atitudes são inevitáveis. Seu Eu Divino conhece a verdade maior, muito acima e muito além do que a sociedade dita e regulamenta.

Civilizações vão e vem cada qual com suas interpretações.

A verdade maior FOI, É e sempre SERÁ!

Com certeza pagar preços sociais e humanos é muito barato!

Seja Sábio ao escolher. Siga sua LUZ interna.

# Os Dons nossos!

Os homens se atracam na existência, cada qual querendo impor valores que seguem crenças ferrenhas baseadas em outro líder humano. Tomam essas verdades e

valores como suas e saem vida afora levantando bandeiras e defendendo posturas.

Esquecem-se de que a verdade maior habita o seu coração. Já é tempo de não precisarmos mais de líderes, mas de ouvirmos o pulsar de nosso Deus interno o tempo todo ali, em nós. Eu e Meu Pai SOMOS UM!

Nada que o externo lhe ofereça pode preencher seu vazio interno. O externo pode encantá-lo por algum tempo, distraí-lo, mas o vazio continua lá e, a qualquer momento, você se depara com ele.

Não existem dons especiais; existem pessoas que permitem que a energia se manifeste e assim interagem com o Universo numa frequência mais elevada.

A capacidade de interagir com o Universo e a sensibilidade para senti-lo é inerente à existência. Todo aquele que existe e já esta no estágio evolutivo, em que acessa a consciência e a percepção, está pronto para interagir.

Só o fato de existir já possibilita o acesso a todos os dons. Acessá-los, porém, depende de seu livre arbítrio e de suas escolhas existenciais; dependem de seu momento de percepção e de sua receptividade interna.

A intuição é o canal de percepção e todos a possuem. Você precisa refletir sobre como tem lidado com ela. Como você a vê e a recebe em si mesmo, quanto de credibilidade você dá a ela, quanto é capaz de sentir o mundo por você mesmo e quanto ainda precisa ver o mundo pelos olhos do outro.

A mágica da vida está dentro de você. Você pode SER o que quiser SER e como quiser.

Dependendo do que escolhe e como quer este viver, você apenas terá mais ou menos aprendizado, mas para o Ser não há obstáculos intransponíveis.

Não há o não consigo, porque quem É pode tudo –e você simplesmente É.

O Bem e o Mal são apenas o lado para aonde direcionamos nossa energia. Um traz equilíbrio e serenidade, o outro, dor e sofrimento. Você escolhe a direção que dá à sua manifestação de Vida. Construir ou desconstruir. Você cria a punição ou o prêmio e isto é inevitável; é a Lei do equilíbrio incólume atuando em nossas vidas.

Ambos os caminhos são evolutivos, mas cada um é permeado pelas energias disparadas, colocando a Lei do equilíbrio em movimento – e, ainda assim, o seu destino lhe pertence. O livre arbítrio é sua Lei maior. Você pode tudo,

muito embora tudo tenha seu preço. O que e quanto quer pagar você determina ao longo da vida, de acordo com seus sentimentos os mais íntimos e escolhas internas.

## Responsabilidade



A lei da responsabilidade está imperando agora no planeta Terra com autoridade absoluta e efetiva como energia de comando de todos os seres, a partir da entrada efetiva do novo ciclo cósmico de Luz.

Ainda estamos vivendo o fervor de discussões em massa, de levantamento de bandeiras e de toda sorte de discussões, mas, sob a Lei da Responsabilidade, em breve tempo o fluxo energético será diferente.

Trará a cada SER a consciência expandida de que todas as suas escolhas pessoais lhe pertencem e que a Lei dominante atuará incólume na contrapartida de todos os seus atos individuais.

Tudo é energia; toda palavra e toda atitude é energia a colocar a vida em movimento, em trânsito, em mudanças e em consequências.

Consequência – o que vem a seguir! (com sequência).

Você é o único responsável pelo seu caminhar. Suas opções, escolhas, sentimentos e atitudes é que elaboram o fluir de seus dias.

É evidente que muitos outros terão propósitos, ideias e gostos pessoais muito parecidos com os seus, por isso nós agrupamos por identidades, mas todos os seus atos serão seus e direcionarão o fluir da sua vida.

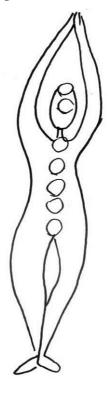
Ser responsável é viver de acordo com a Lei da responsabilidade universal. É ter um claro conhecimento do mais profundo fluxo de existência cósmica que vibra e pulsa na Lei do equilíbrio, na Lei do dar e receber, com a clara compreensão de que certo e errado não existem, e que, ao longo da existência, todos os ajustes são feitos e toda evolução é contínua.

Bem assim: você semeia cactos e nascem cactos; semeia jasmim e nasce jasmim; semeia lírios e nascem lírios—e de cada plantio você se encarrega do cuidado, sempre

responsável pela energia que emana. Depois do plantio vem o cuidado...

O seu coração conhece o caminho, tem todas as respostas e conhece a melhor escolha. Comece a ouvi-lo.

## A atmosfera de sua aura



Desde há muito temos afirmado que somos Seres de Luz, que nossa verdadeira essência é luminosa, pura, límpida, cristalina e inerentemente amorosa. Esta é nossa realidade de existência.

No processo evolutivo de todos os Seres, essa essência experimenta as mais diversas incidências de energias advindas de todos os lados e de todas as intensidades.

Assim também o é estar na vida no momento evolutivo de ser humano e enfrentar diariamente as incidências deste momento único e real, que é o aqui e agora.

Aqui e agora somos seres humanos; fazemos o nosso possível e o nosso melhor sempre em conformidade com o quanto já estamos aptos e preparados para compreender este processo de absorção e entendimento.

Se nossa compreensão já está em um estágio de amplitude, não desperdiçamos mais a preciosidade de nossos momentos na tentativa de amealhar seguidores porque compreendemos completamente que o processo evolutivo é único, individual e intransferível.

Cada um de nós caminha, evolui e segue segundo sua consciência individual e sua capacidade de absorção. Com este entendimento, cai por terra o conceito de certo e errado e nos apercebemos como inúmeros Seres de Luz individualizados na forma humana, buscando, cada qual à sua maneira, o caminho de reencontro com o centro e a Luz pulsante límpida e cristalina. Aquela mesma Luz que, em um disparo intencional, nos trouxe à vida de forma individualizada.

Essa é a trajetória de construção de nossa aura individualizada.

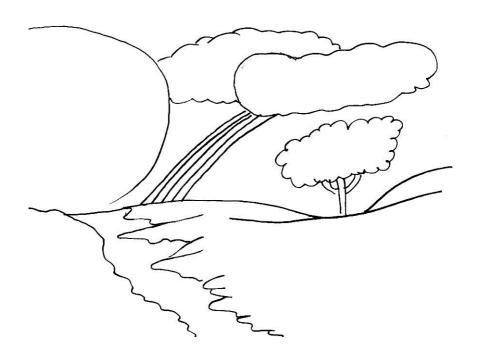
O fluxo luminoso que podemos emanar em nossa atmosfera pessoal depende do quanto já nos desfizemos dos bloqueios energéticos que intencionalmente impregnamos em nossa existência por conta de atos e pensamentos sem sincronia com a essência.

O bem é inerente. O mal é só a ausência do bem, embora não tenha consistência em si mesmo.

Estamos no momento ideal de entendermos que cada um faz o seu possível e o seu melhor em conformidade com a sua capacidade de compreender a existência de forma peculiar a todo o conhecimento que sua alma vem acumulando ao longo da existência em todo o seu contexto de vida manifesta.

Perceba-se mais, preocupe-se menos. Cultive a prática de entender que, em todas as suas atitudes, esta é sua capacidade presente de agir, decidir e Ser com o seu contexto de possibilidade, pautada na compreensão de que você já possuiu da magnitude de existir.

## Hoje é o Dia



Um dia, deste dia só restarão lembranças distantes e vazias, mas dele se originará o que vem a seguir, o amanhã, embora ele seja tudo o que temos seja apenas nele que a vida acontece.

Todo excesso de emoção é desperdício.

Em ambas as frequências da alegria ou da tristeza, o meio-termo é sempre a melhor energia.

Todo excesso é consequente.

O dia de hoje é tudo o que você tem. São todas as suas possibilidades. É a sua grande chance de fazer o que vem querendo, de escolher o que tem vontade de escolher, de decidir o que tanto quer decidir.

Ainda assim, um dia, deste dia só restarão lembranças distantes e vazias, porque o que já foi perde a consistência; você permanece sendo e atuando só no presente.

Os dias idos, quando lembrados, devem ser inspiradores e professores nos fazendo reportar ao aprendizado. Sem dúvida, no dia de hoje estamos aprendendo – e muito!

Não raro nos demoramos dias e dias em mergulhos dentro de uma mesma energia, mas, ainda assim, estamos em movimento; estamos no caminho, até que a Luz do despertar consiga abrir a porta de nosso eu interno e acessar o mais intrínseco de nossa essência, fazendo despertar a consciência para a verdade maior. A verdade de que a existência transcende a nossa humanidade.

Hoje é o dia quando pode acontecer o grande despertar.

Hoje é o quando você pode decidir e realizar.

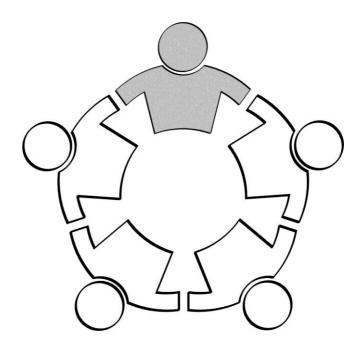
Hoje é o dia em que, se você quiser, muda tudo, joga tudo para o alto, dá um basta, resolver fazer, decide acontecer.

Hoje e tão-somente hoje é também o dia em que você pode acessar de outro dia ainda que longínquo e distante lembranças distantes e vazias. Hoje, porém, é, sem dúvida, a grande oportunidade não só de acessar lembranças, mas de decidir por atitudes.

Hoje é o dia de você sentir leveza por todas as escolhas que fez, porque todas elas lhe acresceram algo de bom, ainda que muitas tenham lhe levado a dores e sofrimentos –e essas dores e sofrimentos ficam arraigados nos dias que um dia se tornará lembranças distantes e vazias.

No final das contas, o que absorvemos é o aprendizado. Aqui e agora!

## Evolução e individualidade



A individualidade é, sem dúvida, um aprendizado que demanda tempo e capacidade de compreender como a vida acontece **em** e **fora** de nós. No interno e no externo.

Se não entende isso, se não se individualiza, você fica à mercê de ataques energéticos de toda sorte.

Para se conseguir o domínio e o controle sobre sua vida, antes de tudo você precisa entender essa energia individualizada, perfeita, sublime e conectada diretamente

com a Luz maior. A finalidade de sua vida é participar de forma individual na existência, contribuindo para a melhoria do todo.

Há grandes pensadores e estudiosos que deixaram suas marcas na existência e nós somos gratos e reverenciamos os seus feitos, porém, se você já compreendeu que é uma parte do todo, compreendeu também que você e ele são um só...

Então quando você cita o nome de um autor, quando você fala sobre seus feitos, quando o reverencia, está também se reverenciando. Toda ideia emanada de um indivíduo e agregada ao todo é do todo. Bem assim, quando nossos historiadores encontram arquivos arqueológicos que apontam para uma civilização extinta, mas com grande conhecimento, é-nos dado conhecer os feitos, mas nem de longe a possibilidade de saber a personalidade individualizada que o realizou.

O que fica é a realização agregada. Essa consciência derruba o sentimento de posse.

Quando a ideia criada é levada ao todo e ele a agrega, torna-se inerente, faz parte, pertence. Bem por isso grandes textos que trazem em si a assinatura desconhecida fazem o mesmo efeito que aquela que vem assinada. O que permanece é a ideia lançada e não o autor.

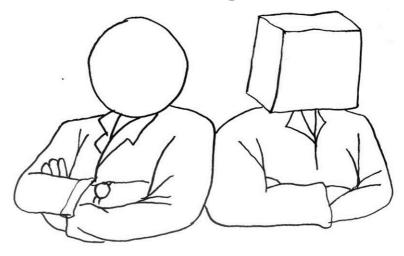
Em algum tempo da existência, a nossa sociedade, que guarda registros de nomes e propriedades também se extinguirá, como foram tantas outras, das quais sobraram vestígios e, assim como nós não conhecemos individualmente o nome dos criadores das grandes civilizações, entramos em contato apenas com a criação. Quem fez não faz a menor diferença.

Porém os feitos, as energias liberadas e integradas no contexto amplo das transformações individuais permanecerão vida afora, porque o Ser de Luz segue caminho e consigo leva o que pode agregar.

Somos todos um. Os feitos individuais passíveis de receberem valores e proteção têm a ver com nossa sociedade, que estabeleceu na energia financeira a verdade ilusória.

O que é permanece sendo- ontem, hoje e amanhã.

# A dificuldade de lidar com as divergências!



Nossa unicidade é tão real e peculiar que, ainda que o planeta Terra abrigue sete bilhões de habitantes, não há duas impressões digitais idênticas, nem mesmo entre gêmeos univitelinos.

Assemelhamo-nos com algumas ou com muitas outras pessoas, mas, em algum momento, vamos divergir completamente delas.

Assim sendo, nossa realidade é peculiar a como vemos, sentimos e estamos no mundo, e, assim, entendemos que podemos SER nós mesmos, ainda que sermos nós mesmos nos faça diferentes de tudo e de todos – porque Ser diferente de tudo e de todos já é uma realidade nossa.

Despender energias na tentativa de querer mudar alguma coisa ou alguém para ser aceito como você é desperdiça tempo e finalidade, porque, se já compreendeu que é único, você segue seu caminho em paz interna e faz o seu melhor.

Estamos na vida imersos em um oceano de energias disparadas que criam uma névoa em torno da vida e despendemos energias preciosas da existência na tentativa inócua de alterar essa frequência. Você não consegue interferir nessa frequência; você consegue sair dela compreendendo sua ineficácia e alterando sua vibração mental a patamares de uma expansão de consciência que o leva a ficar fora desse acesso. Um dia todos sairão dela, mas cada qual no seu tempo de compreender.

Real é você compreender que é único e que faz seu processo evolutivo à sua maneira e de acordo com sua capacidade de assimilar as informações, ainda que suas ideias e posturas sejam totalmente divergentes de seu contexto de vida.

Real é você adquirir a coragem de não sucumbir às pressões e interferências daqueles com os quais compartilha sua vida em vários níveis de convivência.

Real é compreender que o universo se mantém em plenitude e é regido por leis e ordens imutáveis que existem desde sempre e precisam ser compreendidas e respeitadas.

Real é saber que, não importa quanto tempo demore, você está em jornada evolutiva e vai seguir caminho no seu tempo, com a sua capacidade de compreender e assimilar verdades incontestáveis.

Real é compreender que você só consegue lidar com a dificuldade enorme que as divergências de ideias e comportamentos de seu contexto lhe impõem quando deixa de gastar energias na tentativa de mudar o outro ou mudar o mundo e seguir seu caminho buscando a paz interna, que só acessa aquele que já compreendeu que sente e vê a vida dentro de sua peculiaridade de existir.

#### A Gratidão e a Vida!



Nos trabalhos de Constelação Sistêmica Fenomenológica, é muito comum a afirmação no campo de trabalho de que "quem deu a vida deu tudo" –, não é necessário mais nada. Pode parecer difícil num primeiro momento, mas é um fato absoluto e inconteste.

Para vivenciar, para participar, para sorrir, para chorar, você precisa existir. Existir no contexto de vida que conhecemos aqui e agora é estar na vida na forma humana e

isto só é possível através do nascimento e, para nascer, você precisa de um homem e de uma mulher que lhe concebam e lhe deem a vida.

Conseguir entender a grandiosidade desta energia pode ser um divisor de águas na vida de todos nós.

A GRATIDÃO PELA VIDA inclui de forma irrefutável que você agradeça pela vida, sendo grato a seus pais. Agradecendo os pais que lhe conceberam, sejam eles como forem, tenham eles feito a escolha que fizeram na sua individualidade como pessoas, porque, sendo como são, agindo como agem, possibilitaram a sua chegada ao planeta.

Conseguir entender a grandiosidade deste movimento de conexão que não pode ser contestado, não pode ser negado, pode ser a diferença entre a alegria e a tristeza, entre a dor e o sorriso, entre a leveza e o peso.

Independentemente do que tenha acontecido na relação com os seus pais biológicos, agradecer a vida que você recebeu deles é o início da transformação de uma vida de entraves e empecilhos para uma vida de possibilidades e realizações.

Reafirmamos que o Universo não faz concessões, não faz barganhas e não tem pressa no seu processo evolutivo, porque o seu processo evolutivo lhe pertence, você vai no seu

tempo, no seu ritmo, e todos vão, mais cedo ou mais tarde, todos vão. Porém, se você consegue compreender e praticar a gratidão pela vida através da energia de sua conexão com toda a sua ancestralidade, possibilita que a energia do amor, que é inerente à vida, não importa como ela tenha sido concebida, flua em você e através de você, seguindo caminho em forma de Luz.

A despeito de todas as dores, sofrimentos e amarguras que possam cercar seu nascimento, o amor é inerente; ele existe em você e foi através desta energia sublime que você desembarcou na vida recebendo a grata oportunidade de continuar sua trajetória evolutiva.

Para alguns é muito difícil começar a entender esse fluxo, mas a gratidão pela vida na gratidão aos pais é o salto quântico existencial da espécie humana.

## Qual o seu tempo de digerir?



Uma das circunstâncias das quais nenhum de nós está livre de vivenciar são os momentos de desentendimento, que geram mágoa e angústia em nós.

Sendo seres únicos, com personalidade distinta e peculiaridade absoluta em relação à vida, nunca iremos corresponder às expectativas que as pessoas têm a nosso respeito e elas também não corresponderão às nossas.

No mais das vezes, aquilo que enxergamos no outro como algo a ser corrigido e melhorado, achando às vezes que o outro sofre com isso, é para ele natural, tranquilo, e ele não entende porque aquilo nos incomoda tanto.

Assim, vamos trocando experiências e, nesta troca, o índice de mágoas, ressentimentos e tristezas que experimentamos em nossas relações é muito alto.

Esses ressentimentos são gerados por aqueles que mais amamos.

Essa energia de troca faz parte deste processo evolutivo, então, como sair desta ciranda?Como minimizar seus efeitos? Como fluir em meio a tantos dissabores?

É preciso elaborar o tempo que levamos para digerir um disparo de energia que nos afeta. Quanto tempo carregamos uma ofensa recebida? Porque a recebemos? O que ainda falta compreender para entendermos que a visão da existência daquela pessoa que está ao meu lado é tão diferente da minha?

Quanto tempo eu gasto para digerir uma mágoa?Um dia, uma semana, um mês, um ano, uma década, um século, uma vida, várias vidas?

Com certeza essa mágoa se originou de outra pessoa em minha direção, mas, dependendo de como ela vê e sente o mundo, às vezes nem vai compreender porque me magoou tanto, e segue seu destino. Quem fica carregando a dor, isolado, é aquele que não digeriu.

A grande sacada existencial é perceber que, seja quão grande e qual for a energia disparada na sua direção, é necessário aprender a diminuir os seus efeitos nocivos e destrutivos em você, compreendendo que o que resolve as nossas vidas são atitudes e não lamúrias.

Diminuir o tempo que você gasta para digerir uma mágoa é diretamente proporcional ao índice de leveza que alcança para perceber que está na vida para viver **com** as pessoas e não **por** elas, e passa a não permitir que a maneira divergente do outro ver, sentir e estar no mundo seja a energia que derruba, aniquila e emperra você.

Aprender a respeitar o outro em todo seu contexto de divergência conosco é um salto quântico, em especial quando o outro que nos causa danos é sempre o ente mais próximo de nossa família.

Respeitar a hierarquia, compreender o lugar de pertencer de cada um e buscar o equilíbrio nas relações é o suficiente. O amor é inerente em tudo e em todos, então, a grande sacada é fazer a travessia do amargo para o doce e acessar a liberdade de se permitir também ser quem você é.

Quanto menos tempo você despender para digerir seus desafetos, mais você acelera seu processo de ascensão.

# Olhos de ver, coração de sentir



Nenhum de nós jamais vai conseguir fazer com que o outro nos conheça como realmente somos se, ao longo da vida, conheceu-nos pelo olhar de outra pessoa e, às vezes, mesmo em contato direto conosco.

Vivemos em círculos de convivência. Nossa família, nossos colegas de trabalho, nossos companheiros de escola, nossos parceiros de esportes, nossos amigos de diversão.

Agrupamo-nos e estabelecemos contato dentro destes grupos e pessoas de um mesmo grupo em sua grande maioria participa de outros grupos dos quais não fazemos parte.

Aqueles com quem mantemos contato direto têm uma percepção a nosso respeito, assim como nós temos a mesma percepção direta desta pessoa; aquele que nos conhece pelos olhos de outra pessoa tem de nós a percepção que o outro passa a ela.

A dificuldade começa quando é criada uma imagem distorcida a nosso respeito porque a outra pessoa está nos vendo não pelos seus olhos, mas pelos olhos de outra pessoa, que não reconhece em nós uma energia de troca, mas se sente incomodada com nossa presença, seja por qual energia for.

Assim, se por qualquer motivo alguém tem por você algum tipo de rejeição e desafeto, todos aqueles com os quais mantém um convívio direto e não conhecem você, passarão a nutrir por você a mesma repulsa e desprezo que aquele que efetivamente lhe conhece, mas não aceita você como você é.

De repente, você se vê rejeitado, maltratado e não entende o que se passa, porque, na verdade, não fez absolutamente nada para o seu ofensor, aliás, nem o conhece...

Há um desgaste absurdo de energia e uma instauração de tristeza profunda se você se permitir ser capturado por essas energias de repulsa.

Não vamos nunca agradar a todos. Não vamos nunca conseguir fazer com que as pessoas percebam a nossa real identidade porque com cada pessoa com as quais convivemos nos comportamos de acordo com a nossa verdade e nossa forma de sentir e experimentar a vida, de acordo com cada momento em que estamos em energia de troca.

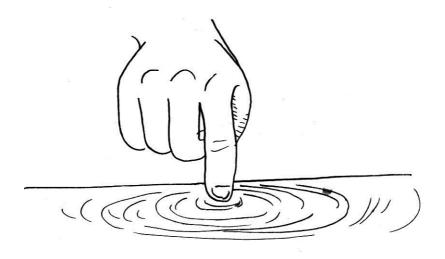
Bem poucos serão aqueles que se aproximarão de nossa verdade interna. Às vezes nós mesmos ainda não efetivamos a descoberta de nossa real identidade.

Desenvolver a capacidade de compreender que não é possível ser 100% aceito em nenhum contexto da existência, de que não é possível mudar de uma hora para outra o que pensam de nós, o que acham de nós, e conseguir sublimar essa informação nos permite sair do desperdício de energias e nos colocar a serviço do caminho da leveza, onde se compreende que podemos ser quem somos, do jeito que conseguimos e queremos ser e seguir nosso caminho, nosso destino.

Você realmente consegue se descobrir de verdade quando compreende que sua identidade é única; que não importa o que pensem, achem ou sintam a seu respeito, porque as pessoas não têm a menor ideia do que você acha delas. Se você pode pensar o que quiser a respeito de quem quiser, não se incomode mais com o que pensam ou achem de você. Siga seu caminho, faça o seu melhor, assuma a sua vida como sua e se dê de presente a vida que você quer ter.

Em contrapartida, haverá aqueles que seguirão lado a lado com você em energia de troca amorosa, testemunhas presenciais de sua história, de suas alegrias e de suas dores. Basta ter olhos de ver, coração de sentir e leveza de aceitar que estar na vida como Ser humano implica inegavelmente compreender, em maior amplitude, que você não tem, não teve e jamais terá o controle do que quer que seja e se deixar fluir com a vida evoluindo é sempre a melhor proposta.

## Regressão e Progressão



Sem sombras de dúvidas, você pode ir para frente ou para trás, lembrar-se do que já viveu e projetar o que viverá.

Tanto um movimento quanto o outro, na regressão ou na progressão, você vai utilizar tudo o que realmente existe: o aqui e agora, o presente, o eterno.

É no presente que sua vida acontece e você pode transformar a sua vida, o seu passado e o seu futuro a partir de hoje, deste momento.

Nos trabalhos de Constelações Sistêmicas Fenomenológicas criado por Bert Hellinger e amplamente utilizado nos dias atuais, podemos perceber claramente a energia atuando no passado, modificando informações, realinhando sentimentos, resignificando e modificando a maneira de compreender nossas relações afetivas, trazendo uma nova compreensão, curando, possibilitando o perdão por completo.

Esta energia tem atuação imediata na vida de quem faz uso desta técnica terapêutica.

Você muda o passado quando transforma a revolta que sente por alguém em uma nova frequência, na qual pulsa o entendimento que leva à pulverização da mágoa e permite que você se esvazie de pesos existenciais dolorosos, compreende que o que é do passado fica no passado, converte em perdão a revolta e pode ficar em paz.

Em relação à progressão, é fácil perceber para onde você esta indo, para onde seus sentimentos e sua postura diante da vida estão levando você. É o que você sente agora, é o que você está criando que o está conduzindo rumo ao seu amanhã.

Se você está em processo de expansão de consciência, se está realinhando as dores do passado, se está começando a entender que existir é tudo e que viver bem só depende de você, com certeza esta projetando um futuro harmônico, sereno e próspero.

Na elaboração de suas atitudes hoje, você cria o que viverá amanhã.

Um exemplo simples: se pretende adquirir um bem durável, mas não dispõe de numerário suficiente para comprá-lo agora, você pode calcular quanto precisa economizar dia a dia até que, em um momento determinado, disponha do que necessita para efetivar a materialização de seu desejo.

Você tem a noção exata do tempo futuro em que se apropriará deste desejo; chega a ser palpável no seu presente.

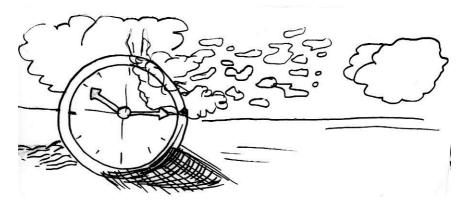
Se tem sido crítico e intransigente, você pode olhar para trás e ver o que o levou a esta postura; olhar para a frente e ver aonde essa energia vai levar.

Se tem sido facilmente magoável e se vitimiza, você pode olhar e enxergar aonde essa energia vai levar.

Se tiver sentimentos de revolta e de vingança, com mágoas profundas, você pode facilmente ver aonde estas energias conduzirão.

Trabalhar sentimentos no presente transforma o nosso Ser em essência e essa transformação transcende o tempo, porque o tempo não existe. Passado e futuro ganham e se transformam no presente, o único momento em que a vida efetivamente acontece.

#### O Fluxo natural da vida



Você pode pertencer à religião que pertencer, acreditar no que lhe convier acreditar, optar viver como a maioria vive ou totalmente divergente da sociedade, e muito mais. Essa atitude é pertinente ao livre arbítrio.

Ser o mais crente e fiel do planeta Terra por certo você também pode,

mas, se você não compreendeu ainda que a verdade não existe e que cada qual sente o mundo como pode e consegue sentir, que cada um é um e que não cabe a você querer que o outro siga a sua verdade e acredite no que você acredita, falta-te o essencial para o salto quântico existencial: saber que tudo flui na mais perfeita ordem universal e a vida foi, é e sempre será uma proposta individual!

A cada um, o seu próprio cuidado.

Cuidar do que lhe cabe, pertence e é da sua conta ser cuidado e respeitar o que não lhe pertence traz leveza e certeza de que finalmente você descobriu o caminho da paz interna.

Grandes tribulações podem ser evitadas se compreendermos a grandeza da informação de que a verdade é tão peculiar a cada um como seu DNA-por isso a afirmação de que a verdade não existe.

Existem três grandes verdades em relação a tudo: a verdade que você vê, a verdade que o outro vê e a verdade em si mesmo daquilo que está sendo visto.

Se fixarmos nosso olhar em um objeto e alguém ao nosso lado faz o mesmo, até a visão que temos daquele objeto não é a mesma, porque existe uma angulação diferente entre o objeto e os nossos olhos.

Nas nossas relações interpessoais também é assim: sejam elas amorosas, amigáveis ou comerciais, é sempre um exercício diário de adaptação, compreensão e esforço para digerir o que mais diverge daquilo que vemos e acreditamos ser o melhor.

Compreender o propósito da existência, entender que o que prevalece é a unicidade e que cada um pode ser o que quiser e como quiser nos leva a entender de administrar as relações, e, quando nos sentimos incomodados demais, infelizes demais, exauridos demais, só nos cabe sair desta relação e buscar nossa paz.

Ficar na expectativa e esperança de que o outro possa ver o que vemos nos faz adoecer sobremaneira e jamais vamos conseguir nosso intento.

Todas as nossas relações são finitas e cumprem o seu propósito. Só a existência é permanente e, por isso, querer permanecer no que já foi exaure suas forças existenciais e trava você no caminho evolutivo.

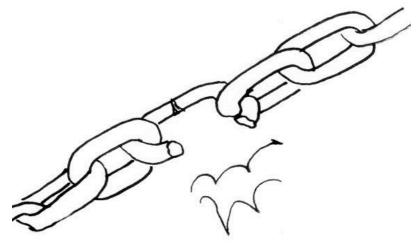
Quando aprendemos a ficar com o que valeu e tudo, absolutamente tudo, em nossa vida tem valor inestimável no que se refere a aprendizado, também aprendemos a virar a página, a seguir em frente, a tentar de novo e tentar diferente.

Acertamos e erramos o tempo todo, porque tudo muda a cada segundo; o bom fica ruim e o ruim fica bom; o frio esquenta e o quente esfria; o que está junto separa e o que está separado se une, seguindo o fluxo da vida: movimento, movimento, movimento. Tudo se movimenta e as energias se modificam.

Seguir o fluxo conhecer-se em cada jornada, agradecer sempre, porque tudo tem valor, vai moldando você para o

caminho de seguir vida adiante com muito menos apreensão, dificuldade e expectativa de que o outro faça e lhe felicite. Você faz a sua parte e, se outro não vem contigo, você segue e o deixa ir, simplesmente continua...

# Aprender a desprender



O desprendimento é uma energia que passa a fazer parte de nossa existência quando a compreensão de unicidade de existir ficou totalmente clara em nossa mente, em nossos sentimentos e em nossas reações perante a vida.

Tornamo-nos desprendidos em especial das pessoas a quem mais amamos quando é possível compreender de verdade que não temos o controle sobre elas, não temos o controle sobre o que elas preferem e não temos o controle sobre como conseguir que estejam na vida da maneira que mais nos agradaria.

O desprendimento é de vital importância ao buscador da paz interna.

Se nos aprofundarmos um pouco mais nas raízes e ligações mais profundas de nosso sofrimento, vamos perceber claramente que ele está diretamente interligado a alguma forma de apego.

Aprendemos desde pequenos a rotular as coisas como nossas— nossos brinquedos, nossa casa, nossos amigos, nossos pais, nossos irmãos. Nesta energia de "nosso", há a pretensa ilusão de propriedade mesmo.

Bem por isso é que, com o advento do trabalho de constelações sistêmicas fenomenológicas organizado por Bert Hellinger, vamos alterando gradativamente a maneira de interpretação de nossas relações e começamos a praticar a informação dizendo assim: "Ele é só: o meu pai, o meu irmão, o meu filho, o meu amigo, o meu padrasto, o meu patrão, etc.".

Quando afirmamos é, damos energia de forma, espaço e ligação, porque o que é. Não há como fazer diferente.

Quandoafirmamos "é meu", colocamos energia de posse, de propriedade e posse e propriedade são energias de conotação para funcionalidade da expressão da vida terrena na tentativa de controle, e é possível o controle de certas coisas terrenas diante da humanidade, mas é só isso.

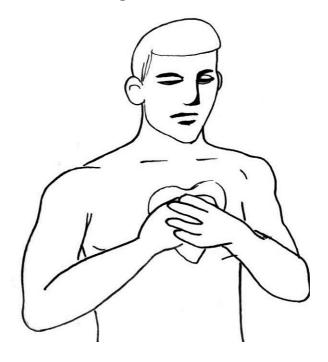
Todas as nossas relações dentro da funcionalidade da vida humana são finitas e aquilo que efetivamente é meu jamais poderá ser apartado de mim.

Minhas são as virtudes e invirtudes que tenho agregadas em minha essência e mesmo estas podem ser modificadas. Posso me tornar alguém com mais ou menos virtudes, dependendo do meu processo evolutivo individual.

O desprendimento, entretanto, é uma virtude de tal magnitude que só a agregamos quando nossa maneira de compreender a vida e nossas relações deu um salto quântico existencial e aprendemos que não temos o controle, não somos donos de coisa alguma e estamos de passagem por este planeta especial chamado Terra, dentro do qual temos data de chegada e data de saída.

Que possamos sair da vida mais ricos de que quando chegamos, tal qual o viajante que passou por belas e estonteantes paisagens e as guarda apenas na memória, seguindo viagem. Para isso acontecer, imprescindível é ter aprendido a desprender.

### A dor adoça o ser humano



Há uma gentileza e um toque sutil de humildade nos olhos de quem esta com dor, em especial com muita dor.

Quando chega às nossas vidas, a dor vem acionada por uma força que nos impele à expansão de consciência.

Doloridos nos reconhecemos frágeis.

Doloridos nos percebemos dependentes.

Doloridos vamos nos dando conta da transitoriedade da vida terrena.

Doloridos mergulhamos em nós mesmos.

Doloridos refletimos e ponderamos.

Quando entramos em contato com a dor que nos acomete, somos impelidos a buscar sua causa, sua razão e, em sua grande maioria, ela nos coloca frente a frente conosco mesmos, com as nossas dificuldades de elaborar emoções, com os disparos de energia que temos feito.

Muitas energias são atuantes e muitas posturas existenciais nos aproximam da necessidade de ficarmos doloridos: as perdas que não assimilamos, a necessidade de controle sobre tudo e todos, a pressa para que tudo aconteça no tempo que queremos, o perfeccionismo, a intransigência, entre muitas.

Todas estas energias não compreendidas, não elaboradas em nosso eu interno, transformam-se em molas propulsoras e instrumentos universais que nos colocam cara a cara com a dor para fazermos a travessia.

A dor faz parte e é de grande ajuda para a nossa evolução.

Através de um processo doloroso entramos em contato com muitas informações. Chegamos mais perto da compaixão e nos tornamos capazes de pedir e conceder perdões. Perdão esse que às vezes tínhamos até jurado que não seria pedido e nem concedido.

A dor em nossas vidas desnuda a empáfia e a arrogância. Coloca todos nas mesmas condições. Dor é dor –no sertão ou em Paris.

A dor é para o Ser humano a energia da amorosidade da existência impelindo-o a acessar a pura Luz de sua verdadeira essência, impulsionando-lhe a capacidade de fluir com a vida e com todos que dela fazem parte com serenidade e respeito.

Ao contrário do que parece, a dor tem um belo propósito: é a anfitriã que nos apresenta a humildade. Cresça com ela. Evolua. Desarme-se.

#### Tratado de Amor ao Próximo!



Você só conseguira amar incondicionalmente o seu próximo se tiver compreendido da maneira mais profunda o contexto e a complexidade da existência.

Todo e qualquer sentimento que você emane para o externo é refletido completamente em você, porque externo e interno é a mesma coisa.

Assim como é em cima é embaixo, assim como é dentro é fora.

Dispendemos muita energia na tentativa de transformar as pessoas à nossa volta porque queremos que sigam padrões e comportamentos que achamos melhores e mais convenientes para elas, sem nos darmos conta de que, apesar da conexão que temos com tudo e com todos, a peculiaridade de sentir é inerente ao ser.

Bem por isso reagimos de formas tão divergentes em relação a situações iguais.

Para amar o próximo é prioritário que você se tenha descoberto em toda a sua beleza e esta beleza passa longe de seu aspecto físico. Ela é maior, transcende o corpo físico. É interna, é peculiar, é o seu brilho que faz você belo.

Para amar ao próximo, você precisa sentir o amor pulsando em você, fluindo através de você, permeando a sua essência.

Para amar incondicionalmente, você precisa ter banido de si mesmo a energia do julgamento.

Não é possível amar e julgar ao mesmo tempo.

Para amar o próximo, você precisa ter um olhar abrangente e uma mente que compreenda que na existência

não há vitimas e nem inocentes, e que cada um está exatamente onde precisa estar para seu contexto evolutivo, experienciando no seu dia a dia o reflexo de energias que ele mesmo disparou em algum momento de seu existir.

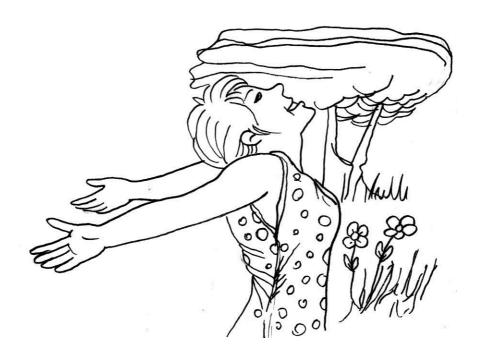
Para amar incondicionalmente, precisamos sair da ilusão do poder e da autoridade, compreendendo a hierarquia pertinente ao nosso lugar e ficando em paz com ele.

Para amar incondicionalmente, você não pode ter a pretensão de que aquele que faz parte de sua vida lhe pertença— seja ele seu filho, seu marido, seu pai, sua mãe, seu irmão...

Para amarmos incondicionalmente, precisamos nos sentir livres e praticarmos a liberdade junto àqueles com os quais compartilhamos nosso dia a dia.

Amor incondicional e liberdade plena são energias que não se apartam no contexto da existência maior.

#### Existir é tudo!



A existência transcende.

Já lhe ocorreu pensar que existir é tudo? Que existir basta? Que você existe?

Quando entendemos a dimensão de fazermos parte do Universo aqui e agora, experimentando o existir como seres humanos, nos damos conta de que 99% das incidências difíceis, amargas e dolorosas que nos acometem têm a ver com a incompreensão que temos da existência.

Existir transcende. Vida e morte são energias a serviço deste transcender. Existir é mais. Existir é!

Como seres humanos, temos muita dificuldade de compreender a simplicidade da vida e a simplicidade da morte.

O tempo todo nos deparamos com situações e acontecimentos que geram emoções e causam impactos tanto positivos como negativos, e é justamente a forma com que lidamos com essas situações e acontecimentos que moldam nosso momento existencial.

Se compreendemos que:

Há sempre um propósito por trás de todo movimento.

O propósito é ajustar em nós energias que disparamos, colocar nossas vidas novamente em equilíbrio pleno.

Entender que bem e mal não existem, mas que o que há é a necessidade de sublimar paixões e emoções não mais compatíveis com nosso próximo nível de consciência e existência que já estamos vibrando.

Perceber que na realidade é isto o que é a quinta dimensão.

Quinta dimensão nada mais é do que um nível frequencial onde não cabe o medo, a vingança, a falsa ideia de posse, o fastio e o tédio, nem tampouco a desistência.

Quando compreendemos a transcendência da existência, começamos a viver em comunhão com o universo e nos deparamos com a incrível sensação de verdadeiramente sentir o pulsar de Deus no nosso coração.

Perdemos muito da qualidade de nossas vidas preocupados excessivamente com o que nos acontece, pautados nos valores que a sociedade dita, que o contexto social impõe.

Havemos de separar, a partir de agora, o que efetivamente vale a pena, o que nos eleva a vibração, o que nos torna melhores e mais livres, independentemente do juízo de julgamento e valores impostos pela sociedade, pautados exclusivamente pelo que os seres humanos acham ser o melhor ou o padrão ou a moda.

Se você é único em todo o universo, pautar-se pelos valores da verdade que são, foram e sempre serão faz você compreender sua unicidade e possibilita viver em paz com a sua consciência e com a consciência universal fazendo desta

jornada de vida um propósito a serviço da construtividade e do bem, sendo ou não compreendido pelos valores humanos e por aqueles que se pautam nestes valores.

Sem você o Universo não seria completo.

## Seja verdadeiro



Ser verdadeiro é conseguir olhar a vida sem o mecanismo sórdido das comparações.

Ser verdadeiro é ser capaz de estar na vida segundo seu entendimento a respeito dela, fazendo o seu possível.

A verdade é a única energia que possibilita a liberdade.

A verdade vivida e praticada na íntegra livra você de culpas. Se tiver algum preço, você paga por ele e pronto. Segue livre.

A mentira cria uma realidade virtual. A verdade, ao contrário, fortalece sua identidade.

O engano, o enganar é uma das artimanhas da mentira. Se estiver enganando alguém, você não está vivendo a verdade por inteiro e se auto engana, achando que essa energia pode levar você a algum lugar que realmente valha a pena.

Ser verdadeiro é possibilitar o continuar da vida sem disparar energias que emaranham, dificultam e criam necessidades de ajustes.

Ser verdadeiro é jamais se envergonhar de suas condições físicas ou sociais, porque você realmente compreende que está onde precisa estar, vivendo experiências que precisa viver e que auxiliam você a sublimar emoções ainda não sublimadas em seu eu interno.

Ser verdadeiro é compreender que, quando você faz a travessia para um entendimento maior, virtudes vão se agregando à sua essência e você se torna a energia que agregou.

Ser verdadeiro é não ter vergonha do passado, compreendendo que você fez o que podia, da melhor forma possível, em conformidade com o que era capaz de compreender.

Ser verdadeiro é descobrir-se em toda a sua diferença e peculiaridade única do SER de Luz que você é.

## Vida Plena



Estar na vida é o máximo, é o supremo, é o todo contextual.

Para estar na vida é preciso SER e todos nós SOMOS.

Toda forma de vida é uma maneira frequencial de SER.

Na escala evolutiva, quando saímos da frequência do irracional para o exercício da razão da lógica e da interação, acessamos o conhecimento da dualidade.

O conhecimento da dualidade nos faz perceber o próximo, o outro, o contexto à nossa volta.

Na dualidade vibram todos os opostos: o bem e o mal, o doce e o amargo, o leve e o pesado, e assim sucessivamente.

Para viver na dualidade, foram estabelecidas leis universais e o homem claro estabeleceu regras e fundamentos nos valores humanos. Até nesse aspecto nos deparamos com a dualidade. A lei Universal e a Lei humana.

Os Seres humanos com uma expansão de consciência já em outro nível frequencial estabelecem um contato mais intimo com o que é perene e tem um olhar mais profundo sobre valores e atitudes.

Os Seres humanos que têm sua existencialidade mais conectada com os valores humanos da vida criaram e criam regras que facilitam a desconexão com a verdade do Eu interno de cada SER.

Há uma futilidade implícita na maneira como nossa sociedade hoje administra a vida. Nossas crianças são expostas cada vez mais cedo a compromisso com o sucesso, a uma educação que exige delas comprometimento absoluto e cobranças de resultados em momento de suas vidas em que elas precisam ser tão-somente crianças.

Já o homem adulto se perdeu de sua criança interior livre e capaz de sujar a roupa branca, descer pelo escorregador, vibrar a vida como dádiva e como graça –como só a criança sabe fazer.

Deparamo-nos com Seres humanos bem-sucedidos financeiramente, com altas performances e honrarias humanas, mas com vazios existenciais que nada é capaz de preencher.

Há uma futilidade implícita na nossa sociedade atual alicerçada na energia do efêmero, do transitório e do vazio da ilusão.

Faz-se necessário o mergulho sem receios na direção do verdadeiro, na direção da vida com mais leveza, da vida com mais simplicidade e flexibilidade, da vida com mais gentileza, e da expansão de consciência para descortinar o ilusório e vislumbrar o essencial.

Chegamos ao planeta despidos e, excetuando-se as roupas que nos vestem por convenção, partimos nus. O que vamos levar como acréscimo não pode ser medido pelos valores dos homens.

No intervalo entre a vida e a morte, amealhamos valores que agregamos à nossa essência, esses tem significado e são determinantes para o momento seguinte.

#### Viver na Gratidão



Quando a vida trouxer a você um momento intenso para escolhas, opte por você! Faça a escolha que não lhe conduzirá à culpa.

Precisamos nos priorizar, conhecermos a individualidade da vida, mas, em dados momentos, as incidências familiares interferem sobremaneira e nos colocam em situações extremamente desagradáveis e difíceis de serem enfrentadas. Nosso eu interno, porém, conhece o caminho da verdade maior.

Somos seres únicos, mas a coexistência é um fato atuante. Cada unidade é afetada ininterruptamente pelo todo.

Se a vida lhe traz um EU individualizado em situação e energia de interferir no seu equilíbrio, no seu mundo e na sua rotina diária de trabalho, essa incidência está dentro do contexto da convivência e, neste momento, você precisa olhar para o EU do outro e conseguir enxergar que ele é como é e vê a vida conforme sua maneira de SER. Aí então você consegue acessar totalmente o sentimento de compaixão e envolver essa etapa de sua jornada evolutiva no mais puro amor incondicional que a sua consciência já possa ter acessado; essa atitude minimiza ao extremo as energias de desequilíbrio que naturalmente vibram em situações desse gênero.

Escolha o entendimento de que você também sou eu e aí então não dê as costas, mas sublime esse sentimento sem permitir que o desequilíbrio mine a sua paz interna.

Sem culpas a vida flui com mais harmonias e, quando o momento exigir muito, deite-se na rede e se permita ser embalado pelas mãos do vento; retome seu eixo e siga seu caminho: evoluir é preciso.

Viver na gratidão e não na impossibilidade.

Ser grato à existência e à vida que você tem, mesmo sem compreendê-la totalmente, possibilita-lhe uma leveza diária no trato consigo mesmo e com aqueles que fazem parte de seu contexto de vida familiar, de amigos, colegas de trabalho etc.

Se você vive na impossibilidade, cria a seu redor um campo de energia que exerce a atratividade para a critica, a discórdia, o descontentamento e o vazio existencial, porque tudo fica muito complicado— e você perde a lucidez para perceber que você é quem complica.

Se você vive na gratidão, compreende que todo momento é transitório, que todas as ocorrências diárias são o reflexo de um grande todo se movimentando.

Você pode filtrar o que vai acessar ou não, pois a energia da gratidão acessa campos vibracionais de outras dimensões e possibilita a você criar a própria proteção.

Viver em gratidão é viver na paz possível sendo da raça humana no planeta Terra.

Viver na gratidão é dizer sim à família que você tem porque é dela que você precisa para o aprendizado.

Viver na gratidão é olhar o objetivo que você traçou para sua vida amorosamente e saber que vai alcançá-lo.

Viver na gratidão é ter a consciência de que tudo, absolutamente tudo o que você vive e com quem vive segue viagem evolutiva— inclusive você!

# Inteligência atuante



Há uma inteligência atuante em todas as formas de existir. Em todas as formas de vida. Em todos os Seres. Em todas as dimensões.

Existe uma consciência de existência, mas essa consciência não é o livre arbítrio.

Os animais, por exemplo, são guiados por essa inteligência atuante a que chamamos de instinto e são leais e fiéis a ela.

O reino vegetal também é guiado por uma inteligência atuante.

A inteligência atuante com a energia do livre arbítrio foi dada ao homem no planeta Terra. A despeito da grandeza desta energia, é justamente ela quem possibilita ao Ser Humano no planeta Terra praticar tantas distorções e tanto descumprimento de Leis Universais maiores.

Através desta inteligência ligada ao livre arbítrio, mesmo que saiba que sua atitude prejudicará alguém, você pode escolher seguir em frente. Somente os seres humanos têm essa capacidade. Por conta disto, tanta divergência e tantas atitudes destrutivas.

Por conta desta energia inteligente de podermos escolher livremente, não seguimos regras; queremos que seja à nossa maneira e vamos amealhando sofrimentos e pesos por conta de escolhas não pautadas em outras inteligências atuantes em outros níveis de responsabilidade e contexto, como a inteligência abrangente da compreensão da existência de outros seres como nós e outras formas de vida que também fazem parte da vida e não estão apenas a nosso serviço.

O livre arbítrio é a mais nobre das concessões que um Ser pode receber, mas também a que implica as maiores responsabilidades. Temos dificuldades imensas de nos adequarmos a limites, de seguirmos um ritmo, de aceitarmos que outros possam fazer diferente, porque essa força nos possibilita quebrar barreiras, passar por cima, enfrentar e muito mais, especialmente se na nossa condição humana temos algum tipo de poder.

Nos outros reinos e nas outras formas de manifestação de vida, a inteligência atuante não é pautada no livre arbítrio, mas na energia do fluxo coletivo, onde o que vale para um vale para todos.

Você jamais verá em uma matilha um cão comer antes do líder por mais faminto que esteja...

Você jamais verá no reino animal a desistência da vida deliberadamente; só o homem comete suicídio.

No reino vegetal, você jamais verá uma árvore derrubando outra porque quer mais sol.

Ao mesmo tempo em que a energia do livre arbítrio é a própria energia Divina vibrando em nós, nosso conhecimento de existência e nossa consciência de transitoriedade terrena não estão arraigadas em nosso eu interno a ponto de enxergarmos que nossa liberdade limítrofe é a existência do outro e de outras formas de existir e pertencer.

Há uma responsabilidade sem precedentes inerente ao livre arbítrio e, em algum momento da existência, vamos nos dar conta desta informação. É justamente esta consciência que impregna nos homens a ideia de juízo final, porque, no fundo, eles sabem onde estão usando mal o seu livre arbítrio.

O ganho quântico existencial é reconhecer no livre arbítrio uma dádiva; aceitá-la plenamente, mas associar a este conhecimento à consciência de que o mundo não é nosso, de que há outras maneiras de sentir diferentes da nossa, e que supremacia não é a opressão do outro e nem de outras espécies, mas a capacidade de interagir com o outro, sabendo que escolhas podem ser feitas respeitando outras Leis tão imensas (senão maiores) que o livre arbítrio, como, por exemplo: A Lei da responsabilidade, a Lei do equilíbrio, A Lei da hierarquia e, claro, a Lei da Justiça Divina.



Nem sempre quando agimos bem intencionados conseguimos alcançar nossos objetivos em relação ao outro.

Ouvimos sempre a máxima: "De boas intenções o inferno está cheio".

Será que precisa ser assim mesmo?

Quanto somos responsáveis por não nos esforçarmos para compreender qual foi a energia e o sentimento que impulsionaram o outro tentando fazer algo que nos felicitasse, ou que não nos atingisse destrutivamente?

Quanto somos capazes de relevar e tentar compreender o universo do outro?

Quanto somos capazes de interagir com o resultado provocado por alguém que nos queria ver felizes e que causa exatamente o contrário: nos entristece?

Como nossos relacionamentos em sua maioria não são pautados pelo diálogo, pela franqueza, pela coragem de sermos autênticos, incidências desse tipo acabam por ser de nossa responsabilidade direta, pois não nos fizemos conhecer, não externamos a nossa verdade interna com clareza para que o outro não se enganasse a nosso respeito.

Muitas vezes optamos por ser socialmente corretos e esta postura e comportamento podem tranquilamente conduzir ao bem intencionado um grande equívoco.

Quando pede para alguém fazer algo para você, esse alguém vai fazer do jeito dele e com certeza dentro de seu conceito de melhor fazer, e, neste querendo o melhor, pode trazer para você um resultado desagradável.

Um exemplo simples: você pede para alguém muito querido levar sua cachorrinha poodle para banho e ela volta limpa e pintada de rosa.

Aquele alguém a quem você pediu para levar sua cachorrinha ao banho achou que você iria adorar e ficar feliz com mais, aliás, custou muito mais do que o banho e a pessoa pagou com alegria para alegrar você, entretanto, ao ver sua cachorrinha, você quase "enfarta" de decepção e desagrado.

A vida nos pede clareza. A vida nos pede pontualidade. Pede-nos certa transparência para que impossibilitemos interpretações errôneas a nosso respeito.

Deixe claro como você é, como você gosta de ser tratado e o quanto você é receptivo a surpresas. Não tenha medo nem vergonha de ser claro em relação a si mesmo.

Se você, porém, odiou seu cãozinho rosa, que tal, ao invés da fúria com o outro, respirar, respirar de novo e administrar o fato para não causar mais danos, que às vezes podem transformar uma amizade em uma inimizade?

Não é fácil, mas é possível aprender a ponderar e minimizar os danos de situações assim. No caso do cãozinho, seria levar em conta que a tintura é temporária, que já ela volta a ter o pelo branquinho. Seria aceitar sem fúria o que já está feito e contornar, sendo gentil e dizendo claramente que não gostaria que esse fato se repetisse, usando seus argumentos e realmente o evento do cão pode mudar, mas o que você tiver dito e feito, não.

Se você perceber no íntimo do outro que há verdadeiramente uma intenção pautada no bem e na vontade de trazer-lhe boas energias, releve. Vale mais a pena.

Se você aprende a fazer assim, está se desarmando diante da vida e, por se desarmar, não sai do seu eixo, não se desequilibra.

Ser capaz de enxergar a energia que levou o outro a errar conosco, podendo ver claramente a boa e verdadeira intenção, traz-nos melhores e maiores possibilidades de convívio e evolução.

### Viver na Quinta Dimensão



Há um caminho evolutivo nos levando para viver no planeta Terra na quinta dimensão e isto é muito simples: significa nos distanciarmos mais da característica animal e nos aproximarmos cada vez mais do Ser Espiritual que somos.

Ser Luz é viver de acordo com essa consciência. Poder viver no planeta Terra sem ser necessário que portas sejam trancadas, pois a compreensão é tal e a evolução é tanta que

ninguém é capaz de entrar em sua casa ou em seu estabelecimento sem que você permita.

Viver na quinta dimensão é expandir a consciência a tal ponto que você não se exaure mais buscando bens materiais porque vive no planeta interagindo com ele e feliz com o suficiente.

Viver na quinta dimensão é ter feito a travessia saindo da prevalência do irracional para a abertura plena da consciência, que possibilita perceber a vida em 360º e, por conseguinte, perceber o real direito de todas as criaturas viventes também compartilharem este planeta.

Viver na quinta dimensão é compreender amplamente a energia Kundalini e sentir o prazer através da sexualidade pela explosão de luz que essa energia dispara e sentir a troca com o outro. Esse momento transcende. Já não está no nível da carne, mas do espírito.

Viver na quinta dimensão é estar pronto para servir, mas quando você é solicitado a fazê-lo. Você já não se intromete no processo evolutivo do outro, ao contrário, você respeita profundamente ele e seu contexto.

Viver na quinta dimensão é contemplar a vida em movimento nos seus menores detalhes; é acordar sentindo-se Luz!

Viver na quinta dimensão é sentir a energia da gratidão fazendo parte de sua essência e tudo o que você faz e toca está permeado desta gratuidade de existir; é leve.

Viver na quinta dimensão é enxergar com clareza o dinheiro como energia de troca e, então, saber dar a essa energia a plenitude da lei do equilíbrio – o dar e o receber.

As incoerências e impropriedades que ainda atuam no planeta deixarão de existir. A valorização de troca em razão de trabalho será ajustada para a realidade cósmica. Não há um só trabalho que valha mais que outro. Não há o que seja mais importante que o outro. A humanidade não caminharia sem o trabalho que cada um exerce. Você pode não ter percebido isto, mas os trabalhos mais simples são os mais essenciais. Cada qual tem a sua finalidade a serviço do todo.

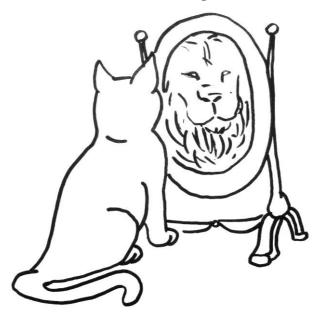
Viver na quinta dimensão é compreender e praticar a Lei do Equilíbrio com Justiça Divina.

Viver na quinta dimensão é escolher uma profissão por devoção, por identidade com ela, pelo prazer de servir a humanidade e realizar a sua utilidade na vida. Já não é pelo quão rentável essa profissão é. O dinheiro não mais é o propósito, porém tem seu papel como troca energética e a sociedade sofre menos altos e baixos naturalmente.

A própria vida se encarregará de igualar a todos no que jamais foi desigual — a identidade cósmica de cada um, a centelha Divina de cada um, o todo em cada unicidade da existência.

Em tempos contados em nossos relógios não dá para mensurar quando esta energia estará efetivada, mas, sem dúvida, estamos aceleradamente no processo da vida em plenitude na quinta dimensão.

## Saindo da Justificativa



Definitivamente, justificar não muda nada.

Despendemos uma energia valiosa na perda de tempo procurando justificar atitudes, escolhas, decisões e não somos compreendidos.

Precisamos de respostas o tempo todo; precisamos de um motivo o tempo todo; precisamos entender por quê?por quê? por quê? e, assim, as horas passam, os dias passam, os anos passam e até a vida passa — mas as atitudes não são tomadas.

Na verdade, o que resolve para valer as nossas vidas são atitudes.

Mesmo que você seja reencarnacionista e tenha consciência de que seus entraves familiares têm a ver com dificuldades e energias disparadas em outra vida, é nesta, é aqui e agora que você está tendo a grata oportunidade de resolver essa questão, essa pendência, esse desafeto.

A solução de todas as nossas dificuldades acontece através de atitudes.

Nenhuma justificativa que possamos usar na tentativa de nos sentir melhores em razão de nossos infortúnios e dificuldades soluciona o que quer que seja.

Justificativa não soluciona; atitude, sim.

Se falta a você coragem para atitude, se falta a você clareza para a atitude, vá buscá-la. Busque a coragem, o discernimento, a força para a ação.

Você pode buscá-la em muitos movimentos energéticos, mas o encontro vai acontecer se no íntimo de sua alma se você estiver pronto para entender esse movimento e essa verdade. Aí a vida conduz você ao encontro de pessoas, de terapias, de energias impulsionadoras.

Nada e nem ninguém é obstáculo para aquele que decidiu agir em favor de si mesmo.

Agir em favor de si mesmo é compreender que a lamúria é só um argumento da justificativa, ineficaz em relação à parte de sua vida que anda acontecendo em círculos e repetições.

Agir em favor de si mesmo é compreender que ninguém, absolutamente ninguém, vai fazer por você o que você tem de fazer, e que ficar alimentando a esperança de que alguém resolva por você é um comodismo infantil e sem propósito.

Há situações que são muito difíceis de serem transformadas com a atitude necessária e pontual. Difícil, porém, não é impossível. Não há uma só situação que não seja passível de transformação através da atitude focada, pertinente e corajosa para a mudança.

Se você já compreendeu que a pessoa mais importante do mundo para você é você mesmo, se já compreendeu que sem esta consciência de existir nada a seu redor existiria também, então sabe que a sua vida lhe pertence e que você pode dar a ela a direção, a cor e a lucidez que decidir dar, agindo em favor da solução e podendo acreditar com amorosidade. Com essa expansão de consciência, o amor permeia as suas atitudes.

# A ilusão da fama



A ilusão das pessoas em relação à fama cria nelas a falsa ideia de que são diferentes, de que existe algo que só elas possuem e de que pessoas famosas estão imunes a todas as mazelas que acometem os mortais.

Essa ilusão chega a ponto de ser cruel com quem se tornou famoso, porque a idolatria em torno dele é tamanha que qualquer deslize, qualquer situação corriqueira para todos nós, para ele é multiplicado por mil, passando a ser sua vida bombardeada como se ele não pudesse ser humano.

Vale ressaltar que pessoas humanas comuns, seres humanos normais, escolhem determinadas profissões, que, por conta do valor econômico que envolve e a exposição na mídia, coloca-as em evidência e nós conhecemos o profissional, mas não conhecemos a pessoa.

Se porventura encontrar com alguém famoso, você o conhecerá pelos personagens que representou, pelos papéis que viveu no cinema ou na televisão, por exemplo, ou seja, pela sua atuação em algum tipo de representação ou de esporte, ou outra profissão qualquer de notoriedade, mas você não conhece a pessoa, o ser humano que representa esses papéis, que tem uma vida tão comum como a sua e a minha.

São pessoas que gostam de determinadas coisas e desgostam de outras tanto quanto nós. São pessoas que podem ser alérgicas a determinados alimentos, que podem se irritar facilmente dentro de casa e ser agressivas e resmungonas; são pessoas que podem sentir medos enormes como todos nós sentimos; são pessoas que podem estar vivenciando grandes dilemas em suas almas — como muitos de nós.

A nossa sociedade atual está pautada em aparências e tentando ser sólida com o externo, mas as pessoas que estão nestes papéis são todas reais e muito parecidas em suas buscas, em suas necessidades, em seus desejos como humanos que são.

As roupas que vestem, os carros nos quais andam, as casas onde residem são luxuosas, cheias de quinquilharias caras, mas a sua essência é humana tanto quanto a sua e a minha.

Não é de todo impossível que alguém com notoriedade não sonhe com o anonimato, bem por isso é que temos conhecimento de pessoas famosas que se disfarçam para poder andar na rua livres como todos nós andamos.

Precisamos entender isso para não nos importarmos mais com a vida pessoal destes profissionais. A dor deles numa separação não é diferente da nossa. A tristeza deles por uma perda afetiva não é diferente da nossa.

Que possamos aprender a nos importar com as notícias referentes aos seus trabalhos, admirá-los como profissionais, mas deixarmos que as suas vidas sejam suas, porque a nossa vida nos pede uma atenção muito mais especial e dedicada do que a vida de quem quer que seja que admiremos.

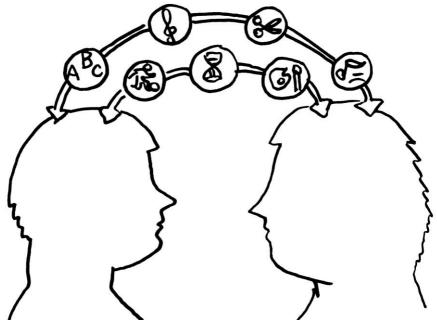
As pessoas que admiramos pela projeção na mídia nós não conhecemos, não sabemos como verdadeiramente são. Conhecemos uma imagem que criamos baseados na sua atuação como profissional.

Por certo, muitos de nós, anônimos, desconhecidos do grande público, temos uma vida bem mais serena e feliz de que muitos deles que sequer conseguem viver em Paz.

Olhe para a sua vida: esta, sim, vale muito a pena ser trabalhada, melhorada, experienciada por inteiro, sendo você mesmo como é e dentro de suas possibilidades. Toda existência é vida em evolução.

Não somos nem mais nem menos, simplesmente SOMOS.

# Ninguém conhece ninguém



É muito comum ouvirmos alguém próximo nos dizer: "eu te conheço", "eu já sabia que você iria reagir assim", "eu sei"...

Ninguém conhece ninguém. Sequer nós nos conhecemos a nós mesmos.

Só temos uma percepção real de quem somos a partir da forma com que agimos em determinadas circunstâncias — e estas circunstancias não acontecem com avisos prévios. A vida é vivida no rascunho e, então, não é difícil uma determinada situação nos colocar em sentimentos e atitudes

que desconhecíamos em nós, quanto mais nos outros que nos cercam, sejam eles muito próximos ou nem tanto assim.

Todo Ser humano é capaz de tudo. O que determina nossos movimentos é o momento naquele determinado instante; é o que está acontecendo conosco internamente que nos faz sermos calmos e serenos em meio a uma tempestade, ou sermos agressivos e violentos em meio a uma calmaria.

Podemos não perceber, mas toda a nossa vida acontece de dentro para fora.

Quanto mais evoluímos, quanto mais elaboramos nossa estrutura interna, mais nos fortalecemos diante de vicissitudes e mais capacitados a reações serenas vamos ficando.

Viver é exercitar dia após dia a nossa capacidade de lidarmos com as nossas relações e a nos conhecermos através delas.

Não raro você já deve ter pensando assim: "Nossa, pensei que tinha superado isso!".

Talvez por isso, muitas experiências já vividas vêm sempre se apresentando em nossas vidas quase que como repetições e o que vale aí é a sua percepção de como tem reagido a cada vez que essa incidência se apresenta. Você tem melhorado ou piorado em relação a essa questão?

Nenhuma experiência pode nos tirar o chão.

Nenhum desafeto pode ser capaz de nos tirar do centro, do eixo e do equilíbrio em nós mesmos. Nada fácil chegar a esse estágio, mas faz parte do processo de aprendizado de nossa existência.

Conhecer-se profundamente possibilita a você livrar-se de muitos dissabores.

Conhecer o outro não tem relevância, porque, em relação ao outro, você só deve respeito pela individualidade dele, que é como é, e está tudo certo que seja assim.

Se para você é difícil a convivência com a forma deste outro SER, deixe-o ir e siga em frente. As pessoas têm um tempo de permanência em nossas vidas e todas as nossas relações, por mais intensas que sejam, são finitas.

Somente aquele que é seu complemento Divino vai seguir jornada a seu lado e, em nossos estágios evolutivos, podemos estar muito próximos ou muito distantes em energia deste complemento, que, mesmo existindo para ser parceiro de existência, tem sua individualidade respeitada e segue jornada no seu tempo e com a sua percepção.

Igual a você só você mesmo. Você é único – lembre-se disso! Conheça-se!



Faça a sua parte em qualquer circunstância que a vida lhe apresente.

Atitudes têm um papel fundamental na transformação de nossas existências e crescimento interior.

Não raro nos deparamos com notícias realmente difíceis de serem lidas tamanha a crueldade, a atrocidade ou a falta de compaixão que permeiam o fato.

Quando isso ocorre, a atitude primeira é sempre a de nos colocarmos em relação ao fato, demonstrando nossa ira, nossa revolta ou nosso desprezo pelo ocorrido e espalhando a informação, comentando, falando muito a respeito.

Desnecessário dizer que isso não resolve. Quando muito, vibramos uma energia tão nociva e destrutiva para nós mesmos com esses sentimentos que nos servimos da mesma energia que permitiu que seres humanos fossem tão cruéis, isto porque a energia da revolta, da ira, da condenação e do julgamento tem uma vibracionalidade muito baixa.

Quando nos deparamos com situações desta ordem, precisamos elevar a nossa energia, vibrar amor incondicional e acreditar que uma Luz maior pulsa em todo o universo, e que há muito por trás de todo acontecimento que desconhecemos completamente.

Fazer a nossa parte significa não entrarmos na energia do julgamento.

Fazermos a nossa parte tem a ver com a atitude que pudermos tomar para efetivamente estarmos em posição de ajuda a quem possa ter sido maltratado ou ferido de alguma maneira.

Fazer a nossa parte significa nos recolhermos ao que nos é dado conhecer e termos a certeza absoluta de que a

Justiça Verdadeira nunca deixou de atuar na existência; que energia disparada é energia retornada. Há uma Lei que cuida disso. Talvez não cheguemos a ver e a saber o que houve depois, mas ela vai atuar.

Fazer a nossa parte é não nos pronunciarmos inflamando mais sentimentos de revolta, criando uma aura de peso que se expande e afeta muito mais pessoas.

Fazer a nossa parte é acreditarmos que todos somos filhos da Luz e que o amor tudo cura e a bondade há de frutificar no coração de cada homem, porque essa é a nossa oração diária para nossa humanidade.

Fazer a nossa parte é acreditarmos na prevalência do bem!

Fazer a nossa parte é termos a percepção exata e clara se aquela questão pede ou não a nossa interferência.

Fazer a nossa parte é, acima de tudo, dizer *sim* aos destinos das outras pessoas; é dizer *sim* ao nosso destino; é estar na vida como viajante aprendiz, mas sem jamais esquecermos que a escolha é nossa e a responsabilidade pelas escolhas, também.



Mais de 90% das doenças físicas e das dores emocionais que temos, provêm da dificuldade de lidarmos com os problemas da vida e com as dificuldades nos relacionamentos.

Um novo olhar, uma nova compreensão a esse respeito podem transformar as nossas posturas e atitudes diante dos problemas e dificuldades, possibilitando mais leveza e serenidade ainda que eles permaneçam lá.

Todos os livros da série "Em Poucas Palavras" têm se mostrado uma luz a nortear a estrada da transformação. Esta tem sido a resposta que temos recebido de nossos leitores, que optam por transforma-los em livros de cabeceira.

São textos curtos, abordando temas diversificados. Um convite à reflexão.

A série "Em Poucas Palavras" lança o seu terceiro volume, segue dando continuidade à linha de textos direcionados à reflexão e à transformação postural através do contato com uma fala da autora bem direta, embora simples em relação aos mais diversos temas e sentimentos tão peculiares à vida de todos nós. É um convite a pensar e a refletir sem o compromisso de fazer ou mudar.

A atualidade em que vivemos tem nos tornado reféns de valores inconsistentes e "Em Poucas Palavras" vem para nos falar de valores maiores, porem muito mais suaves, como a simplicidade de nos conhecermos pelo lado de dentro.

Como nos volumes I e II, "Em Poucas Palavras" continua trazendo a diversificação nos textos ajudando a ressignificar a maneira de olharmos e entendermos este vasto universo das relações humanas.



A. D. Sissi Semprini Barbosa, nascida aos 23 de novembro de 1955 na cidade de São João da Boa Vista – SP.

Terapeuta Vibracional pós graduada pela Unifran -Universidade de Franca - 2008 Atuação ativa com Terapias energéticas desde 1990.

Terapia Floral, Cromoterapia, Mesa Radionica Quantica, Cura Pranica, Cones Chineses e Facilitadora de Constelações Sistemicas Fenomenológicas pelo método TSFI de Alexandra Caymmi.

Site: www.sissisemprini.com