

# **001.00 Os Nove Princípios de Telepatia Recebidos Telepáticamente do Departamento de Ciência Telepática, Pleiades**

1. Todos os Humanos são Telepáticos
2. Baixe o Sistema Vegetativo
3. Alterando a Respiração
4. Renascendo
5. Respiração Prânica
6. Estado de Relaxamento e Descontração
7. Um Estado de Amor
8. Acalmar a Mente
- 9 Fazer a Ligação

## **00.01 Primeiro Princípio de Telepatia – Todos os Humanos são Telepáticos. .**

O curso começa aqui com o Primeiro Princípio de Telepatia. Leitura, tarefas e exercícios aparecem no fim de cada Secção. Leitura ADICIONAL ESTÁ DISPONÍVEL NA SECÇÃO 5, *O RESTO*.

H = Helen      T = Instrutor de Telepatia, Plêiades

T: Saudações, saudamos-te com alegria. Sois uma parte de nós nesta Comunidade da Luz. Regozijamo-nos por ter esta oportunidade de fornecer algumas instruções concretas de como podes ensinar às pessoas da Terra a arte da comunicação telepática.

H: Sinto-me honrada por ser escolhida para ajudar. Podemos começar com algumas perguntas?

T: Certamente que sim.

H: Qual é o primeiro princípio de que devemos estar cientes para adquirir capacidades telepáticas?

T: A pessoa deve estar ciente da verdade de que tem essas capacidades.

H: Como é que a pessoa chega a essa conclusão?

T: Por um ato de vontade.

H: Explica, por favor.

T: A vontade é o controlador supremo de uma entidade viva. Ela determina o processo do pensamento e pode controlar as emoções.

H: O que dirias a um aspirante de telepatia mental?

T: A mensagem seria, “Cada ser vivo tem a capacidade de usar capacidades telepáticas que são inerentes à constituição do ser vivo.”

H: Obrigada, é uma frase excelente. Posso imaginar-me a acrescentar as seguintes palavras, “Quando abres os olhos, tens a capacidade de ver, a não ser que tenhas uma deficiência física. De um modo semelhante, quando estás

consciente, tens a capacidade de usar as tuas capacidades telepáticas.”

T: Não é possível ter uma deficiência física ou mental que impossibilite uma pessoa de usar as capacidades telepáticas mentais. Enquanto a entidade está viva, as capacidades telepáticas mentais também estão vivas, prontas para serem desencadeadas e usadas.

H: Isso é muito interessante. Nunca tinha ouvido antes.

T: Isso é verdade. A Humanidade tem tido a impressão que as capacidades telepáticas são um dom raro; quando, de facto, são propriedade natural ou estado do ser.

### **001.01.1 Leitura Adicional: *Mensagem de Sananda***

Sananda: Sois seres da Terra. Os vossos tesouros simples, amores secretos, características adoráveis, trazem muita alegria aos anfitriões dos céus. Sois únicos, tão perfeitos, não adulterados, e fundamentalmente humanos. Estas vossas características, a vossa humanidade, tolerância, alegria e deleite, põem-nos de joelhos em adoração humilde por vós. Se pudessem ver os anjos que sois, servindo uns aos outros, criando os filhos, acompanhando os idosos, saberíeis que sois um povo na Terra que se elevou para a Quarta e Quinta Dimensão. A Terceira Dimensão da ganância, da crueldade e do ódio foi deixada para trás. Estais agora no vosso glorioso caminho da Ascensão.

Este pequeno livro, trazido para a Terra pelo meu

Mensageiro e Escriba, é uma ligação entre nós. É uma ligação com os vossos Ancestrais e com o Reino Angélico.

Permite que outros se expandam com este livro, de modo que, com o passar dos anos, ele conterà os pensamentos do dia. Progredireis em pensamento a uma velocidade que vos surpreenderá. Não tenham medo. A vitória já foi ganha. Glória a todos os seres na Terra.

Eu sou Sananda, o vosso Professor e o vosso Guia.

**001.01.02 Estudo Adicional: *Perguntas e Respostas mais Frequentes, os três “Clari”: Clarividência, Clariaudiência e Clarisensibilidade***

Pergunta: Habitualmente, quando recebo informação dos reinos mais altos, vejo visões ou imagens no meu terceiro olho, acompanhadas de palavras, vozes, sentimentos ou uma sensação de “conhecer”. Em telepatia, uma pessoa recebe a informação acompanhada de clarividência, clariaudiência e clarisensibilidade ou é estritamente cognitiva?

Resposta: Algumas pessoas são clarividentes e VÊEM imagens com terceiro olho ou com a consciência mais alta. Outros OUVEM vozes (clariaudiência). Outros SENTEM uma presença perto (Clarisensibilidade). É possível dar muito mais informação às pessoas, usando esses dons. O

facto de que podeis ter qualquer uma delas é um sinal que estais a aproximar-vos de um nível de vibração mais alto, no qual a consciência mais alta está activa. Os “clari” podem ser uma indicação que discaram o número certo e que a outra parte está à espera. Peguem, simplesmente, no receptor e usufruam a conversa. Algo como, “Convido os Mestres a ensinarem-me.” Depois acalmái-vos, enviai amor e ouçam. Estejam prontos para registar as imagens e a lição, porque as visões e as palavras serão esquecidas muito rapidamente.

## **001.02 SEGUNDO Princípio de Telepatia**

### **Retardando o Sistema Vegetativo**

H = Helena T = Instrutor Telepático, Plêiades

H: Qual é o próximo princípio?

T: Tornar-se ciente de que todas estas capacidades estão adormecidas, ou não podem vir para primeiro plano quando o **sistema nervoso vegetativo** está a dominar.

H: Por favor, explica.

T: O sistema nervoso vegetativo controla o coração, os pulmões, a respiração – todas as funções do corpo humano que operam independentemente do desejo da vontade.

H: Que mudança necessita acontecer, no que diz respeito ao sistema nervoso vegetativo, para que as capacidades telepáticas funcionem?

T: É necessário que os sistema nervoso vegetativo seja menos dominante.

H: Como é que se consegue isso?

T: Por um acto de vontade.

H: É um processo adquirido?

T: Sim, pela prática e pela alteração da respiração.

H: Explica, por favor, porquê e como a respiração é o actor dominante que subjuga o sistema nervoso vegetativo, para que as capacidades telepáticas possam ser focadas.

T: A respiração é a principal fonte de energia. Quando o poder da respiração é alterado por qualquer motivo, quer seja por diminuir a força da entrada ou da saída, ou por alterar a frequência, o sistema nervoso vegetativo altera-se de acordo.

H: Se o sistema nervoso vegetativo e o estado telepático do ser estão ambos a correr a uma taxa de 5, o que é que o estado nervoso vegetativo necessita para diminuir o seu potencial, de modo a que o estado telepático se torne dominante?

T: Podemos assumir que o sistema nervoso vegetativo deverá ir para o número 3. Então o estado telepático tornar-se-á dominante em 5.

H: Então afirmamos uma verdade que seria, que o estado telepático permanece constante e o sistema nervoso vegetativo abrandou.

T: Isso é verdade.

H: A verdade desse procedimento aplicada ao segundo princípio parece ser suficiente para adquirir as capacidades telepáticas.

### **001.02.1 Leitura Adicional: *Sistemas Vegetativo, Simpático e Parasimpático pelo Dr. Rand.***

O **Sistema Nervoso Vegetativo** é o sistema nervoso involuntário composto pelos sistemas nervosos **simpático** e **parasimpático**. Involuntário, quer dizer que trabalha sem ser necessário pensar nesse trabalho, embora o pensamento o possa mudar!

O sistema **simpático** é o sistema **estimulador**. Ele aumentará a velocidade do coração, aumenta a quantidade de sangue que o coração bombeia a cada batida, dilata os vasos sanguíneos para os músculos, coração e pulmões enquanto aperta os vasos sanguíneos de outras partes do corpo. Também estimula a respiração aumentando a velocidade e a quantidade de ar tomada em cada respiração. O sistema **parasimpático** actua para contrariar alguns dos acontecimentos citados acima, mas na realidade não é um sistema inibidor. É responsável pelo aumento da actividade da digestão e do metabolismo – aumento da corrente sanguínea e da actividade muscular no intestino, e pelo aumento das secreções glandulares. Ambos os sistemas estão envolvidos na actividade sexual. O objectivo não é aumentar o parasimpático sobre o simpático, mas antes, **diminuir** a actividade de ambos.

### **001.02.2 Leitura Adicional: *Sistema Nervoso Vegetativo por Lily Ann***

Os órgãos do sistema nervoso na totalidade incluem o cérebro e a espinal medula, os nervos e os órgãos dos sentidos especializados, tais como os olhos, os ouvidos e a superfície da pele. O sistema, como um todo, consiste em duas divisões principais:

**Sistema Nervoso Central (SNC)** que consiste no cérebro e espinal medula.

**Sistema Nervoso Periférico (SNP)** que consiste nos nervos cranianos e espinais. O Sistema Nervoso Periférico (SNP) liga o cérebro e a espinal medula às estruturas periféricas tais como os músculos do esqueleto e a superfície da pele, através dos nervos.

O Sistema Nervoso Vegetativo (SNV) consiste em duas divisões: O sistema parasimpático e o sistema simpático.

O **Sistema Nervoso Vegetativo** (SNV) é uma **subdivisão** do Sistema Nervoso Periférico (SNP) e consiste de duas estruturas que regulam as funções automáticas ou involuntárias do corpo (Exemplo: o ritmo cardíaco, as contracções do estômago e dos intestinos, as secreções químicas das glândulas, etc).

O **Sistema Nervoso Vegetativo** (SNV) consiste em duas divisões: O sistema parasimpático e o sistema simpático.

- O **sistema parasimpático** cuida automaticamente das funções diárias tais como a respiração, o ritmo cardíaco e a digestão (sem o pensamento consciente).

O **sistema simpático** actua como um sistema de emergência ou stress para controlar as glândulas e os órgãos, durante a ocorrência de exercícios violentos, emoções fortes (tais como o medo, a raiva, o ódio ou a ansiedade) ou durante uma resposta de "luta ou fuge". A adrenalina desempenha um papel chave nestas respostas. Ambos estes sistemas trabalham em simultâneo, sem pensamento consciente.

- **O pensamento consciente da respiração muda tudo isto ao abrandar estas funções automáticas.**

### **001.02.03 Meditação Guiada: *Meditação Simples por Lily Ann***

A Meditação é uma experiência intensamente pessoal e espiritual. O objectivo desejado de cada meditação técnica é canalizar o nosso conhecimento numa direcção mais positiva pela transformação total do estado da mente do indivíduo. Meditar é voltar-se para dentro, concentrar-se no

Eu interior. A Meditação é uma prática consciente e intencional.

Há muitas formas de meditação, tal como a meditação chackra, a meditação Yantra, a meditação vipassana e a meditação mantra. Se bem que as formas de meditação variem, **todas** elas usam técnicas de concentração, que nos ajudam a ser uma testemunha dos nossos pensamentos. A ideia é que, quando a mente está calma, como um lago sem ondulação, experienciamos poder e paz totais.

“A Meditação traz conhecimento, harmonia e ordem natural à vida humana. Acorda a inteligência para tornar a vida feliz, pacífica e criativa. O acordar desta inteligência pacífica é a bênção da meditação .....” *Roy Eugene Davis*

Arranje um espaço confortável e calmo, onde não seja perturbado. Antes de começar a meditação, assegure-se **SEMPRE** que se rodeia com a luz branca de Deus. Ou pode imaginar ser uma bolha de luz. Invoque Deus, os seus Anjos, os Mestres ou os Guias para o protegerem. Para começar a Meditação, **sente-se** numa posição confortável, ou no chão com uma posição yogi ou numa cadeira, com as costas apoiadas. Certifique-se que a roupa não está demasiado apertada. Sente-se calmamente, observando com os olhos tudo o que o rodeia. Escute os sons, permitindo que os ouvidos os recebam. Sinta os músculos começarem a relaxar. Concentre-se num objecto tal como a chama de uma vela ou uma mancha branca numa parede e sinta o seu corpo a relaxar ainda mais. Permita que os seus olhos se fechem suavemente e sinta os músculos à volta os olhos a relaxar.

Concentre-se na sua respiração. Respirar é o movimento do **prana**, que é vida/força e vida/energia que tem duas polaridades, a **inspiração** e a **expiração**. Note que a inspiração é fria e a expiração é quente, Torne-se agora

ciente da vibração cósmica do som. Este som é a ausência de som do **AUM** ou **OM** (o som do universo). Sinta o seu corpo começar a descontraír cada vez mais enquanto você continua a fazer pequenas respirações profundas através do nariz, e exala através da boca.

Comece a focar o seu conhecimento no espaço a seguir ao nariz, entre as duas sobrancelhas, a área conhecida como o terceiro olho. Mantenha-se focado nesse ponto durante todo o tempo que restar para a meditação. Enquanto faz isso, a sua respiração irá encontrar o seu próprio ritmo e você irá tornar-se menos ciente dela porque se mantém focado no terceiro olho. Se os pensamentos começam a chegar à sua mente, veja-os como nuvens que passam e fora da cabeça. Mantenha-se sentado e num estado descontraído. O resto da viagem é seu.

Não se preocupe se a viagem dure somente alguns momentos. Com o tempo e com a prática, será mais fácil e mais natural.

Estabeleça uma hora certa para a sua prática, em que não haja perturbação, em que não seja interrompido e crie a disciplina de fazer a sua meditação com regularidade. Os benefícios recompensam, de longe, o treino intenso.

### **001.03 Terceiro Princípio de Telepatia**

#### **Alterar a Respiração**

“O vosso Eu Superior é a vossa ligação ao reino mais alto e um canal para a compreensão mais alta.” (St. Germain)

` H = Helena    T = Instrutor de Telepatia, Plêiades

H: *Qual é a primeira técnica para alterar a respiração?*

T: São as técnicas de yoga que foram adquiridas durante séculos. O indivíduo deve seguir a orientação de um técnico

yoga.

H: *O primeiro procedimento para alterar a técnica da respiração de alguém, é aprender a respiração yoga?*

T: E outras técnicas de yoga. Todas as técnicas de yoga criam o equilíbrio do corpo. Uma vez que haja equilíbrio, o corpo ajusta-se à respiração por um acto da vontade.

H: *Por favor, podes explicar melhor?*

T: Ninguém pode comunicar telepaticamente com o Reino mais Alto ou com seres de outros planetas senão quando a consciência se erguer acima da vibração do corpo, ou se erguer mais alto do que a vibração do corpo físico.

H. *Por favor, explica porquê e como, a respiração é o factor principal para submeter o sistema nervoso vegetativo, de modo a que as capacidades telepáticas possam ser focadas.*

T: A respiração é o principal transportador ou fonte de energia. Quando, de algum modo, o poder da respiração é alterado, quer seja por diminuir a força da entrada ou da saída, ou alterar a frequência, o sistema vegetativo também fica alterado.

H: Se o sistema nervoso vegetativo e o estado telepático estiverem ambos a funcionar a uma taxa constante de 5, quanto é que o sistema nervoso vegetativo teria de abrandar, para que o estado telepático se tornasse dominante?

T: Devas supor que o sistema nervoso vegetativo devia mover-se para o número 3. Então o estado telepático tornar-se-á dominante em 5.

H: Então, uma afirmação verdadeira seria que o estado telepático permanece constante e o sistema nervoso vegetativo abrandou.

T: Isso é verdade.

### **001.03.1 Medição Guiada: Meditação Deitado numa**

## **Manta.**

(O NOVIÇO DEVE PEDIR A ALGUÉM PARA LER ESTE TEXTO PARA AJUDAR A RELAXAR)

→ Procura uma posição confortável – corpo, roupa, manta (a temperatura do corpo vai descer, portanto vais ter necessidade de um cobertor ligeiro), o menos possível de aparelhos eléctricos a funcionar, um ambiente calmo, uma sensação de paz (não ter medo de ser interrompido), emocionalmente estável. Não comer uma hora antes deste procedimento. Usar materiais que ajudam tais como uma vela acesa, música suave, manchas, cristais e flores.

→ Decide o que queres fazer. “Quero alcançar o Departamento de Ciência Telepática em Plêiades.” “Gostava de ter uma conversa telepática com Sananda Jesus.” “Pretendo conversar com um Mestre Ascendido.” “Espero receber lições novas dos meus Guias.” Formula uma intenção, clara e precisa, na tua mente.

→ Diz ao teu corpo o que vais fazer. Cada átomo e cada célula do teu corpo têm uma consciência à qual te podes dirigir. “Vou descontraír completamente, sem adormecer.” “Estou a abrandar para o estado alpha.” “Desejo que o meu corpo descontraia completamente.”

→ Estás pronto. Pensa apenas na tua respiração. Concentra-te na tua respiração. Se estiveres deitado, sente o teu peito, o estômago e o abdómen a expandirem-se. Enche de ar o peito, o estômago e o abdómen e os pulmões. Contem a respiração para deixar que o oxigénio novo chegue a cada célula. Exala devagar, permitindo que o ar saia através da boca aberta. Inspira com a boca fechada; expira com a boca aberta. Faz isso 12 vezes. Concentra-te na tua respiração.

→ Abranda o sistema vegetativo por um acto de vontade e pelo pensamento dirigido, “Coração, abrandar, por favor, Vou para o estado alpha, tens de bater mais devagar. Pulmões abrandem, por favor. Mente, sossega.”

→ Para acalmar a mente, faz este exercício. Imagina o

estímulo eléctrico suave do teu pensamento a percorrer o tecido ondulado do teu cérebro. Quando este movimento ondulado parar, a tua mente entra num descanso completo. Dá ordens a este tecido que se descontraia no meio da tua cabeça. Isso cria um pequeno ponto vazio na frente do teu crânio, e permite que o cérebro direito e o cérebro esquerdo estejam separados

→ Imagina-te numa caixa transparente de plástico cheia de liquido rosa. Deita-te nele, com o teu corpo completamente coberto (imersão completa). Sente-te aquecido. Não precisas de ar para respirar. Estás tão sossegado que não há qualquer movimento no cimo do liquido. Sossego completo. Segurança completa. Paz completa. Vitalidade suspensa. Permite que os Anjos levantem, a ti e à caixa, para lá do véu, para o destino que escolheste no começo da meditação.

→ Serás saudado telepaticamente, e uma conversa telepática irá fluir entre ti e o teu anfitrião.

→ Permanece neste estado por alguns minutos, e depois, muito devagar, baixa para o teu nível normal de consciência.

→ Descreve o que aconteceu. Se te recordares de alguma orientação recebida, regista enquanto está fresco na mente.

### **001.03.2 Leitura Adicional: *Convergência do Pensamento.***

Numa recente mensagem de Sananda foi-me dada uma definição nova para transferência de pensamento de um ser para outro, estando ambos na Terra. Este termo é ***convergência de pensamento***

A capacidade de falar telepaticamente com outros na Terra foi-nos retirada há milhares de anos, e nós estamos prontos para reclamar essa capacidade. Por esta razão, a Convergência do Pensamento pode ser considerada como uma definição nova para telepatia entre duas pessoas na

Terra.

Sem nenhuma apresentação, Sananda ligou-me com outro 'portador de pensamento' afastado de mim cerca de 1000 milhas. Explicou-me que temos receptores que não têm sido usados e não são detectados há milhares de anos. Sananda ensinou-me uma técnica pela qual me tornei conhecedora da essência vibratória dentro dos meus ouvidos, e activei a parte interna da minha cabeça com essa essência. A seguir dirigi essa essência vibratória para a minha coroa. Em vez de apanhar o som, apanhei pensamento. Senti muito mais pesado do que a energia anterior. Percebi imediatamente os pensamentos de uma mulher que estava muito longe de mim.

Isso foi registado:

**Evelyn:** Damos-te as boas vindas ao mundo do pensamento. O pensamento é a maneira mais rápida de comunicar. Estou na parte Ocidental do Canadá, num local perto da fronteira de B.C. e o Canadá. O meu nome é Evelyn. Quem és tu?

**Helen:** O meu nome é Helen Engel. Vivo em Manitoba [centro do Canadá].

**Evelyn:** Estás a experimentar este método novo de convergência telepática?

**Helen:** Sim, neste momento, estou sob a tutela directa de Sananda, creio.

Então ouve o meu pensamento. Escuta-me a descrever a minha paisagem. Uma colina ondulada, geralmente com três cavalos numa zona fechada. Uma estrada junto à casa; sobe uma colina enquanto continua. O sol põem-se à direita da estrada. [Nota da Helen: tenho as minhas direcções misturadas.]

**Evelyn:** Sim volta-te. Ótimo. Há um ralador de feno

inclinado contra um barracão.

**Helen:** Sim. Isso é uma charrete antiga?

**Evelyn:** Sim.

**Helen:** Porque estás a sorrir tanto?

**Evelyn:** Porque estamos a ser bem sucedidas na convergência do pensamento.

**Helen:** Muito obrigada. Espero encontrar-te.

**Evelyn:** Sim, podemos. Comunicação terminada.

**Helen:** Obrigada, Sananda.

**Sananda:** Não tem de quê.

## **001.01 Quarto Princípio de Telepatia**

### **Rebirthing - Renascer**

Renascer é um método excelente para limpar aquilo a que chamamos de "material velho". Recomenda-se que façam dois ou mais destes exercícios curativos em conjunto. Adrian Dvir, autor de *X3 Healing Entities and Aliens (X3 Entidades e Extra Terrestres Curadores)*, 1998, (mencionado nesta secção), deu uma descrição pessoal e compulsiva de contacto com seres de outras dimensões e seres extra terrestres. É descrito como sendo o 'avanço do século' e como sendo um perito no contacto com extra terrestres. No livro X3, é retratado como um cirurgião em Plêiades, e desempenha um papel importante ao fornecer informação nova sobre cura e centros de cura.

H = Helena T = Instrutor de Telepatia

T: Estamos em sintonia. Que posso fazer por ti?

H: Tens um nome?

T: Sou X3.

H: Realmente, o X3 que esteve em contacto com Adrian Dvir? [Telepata que escreveu *X3 Healing Entities and ET's.*]

X3: O mesmo.

H: Qual é a razão porque tenho o privilégio de estar em sintonia contigo durante um momento glorioso?

X3: Esperamos que sejas capaz de seguir os passos de Adrian.

H: Não sou cientista nem engenheira de informática.

X3: Não interessa, as tuas capacidades telepáticas são excelentes.

H: Então vamos começar com a próxima lição. Acabamos a última lição aconselhando que é melhor contactar um instrutor de yoga em relação às técnicas de respiração. Na próxima lição irei perguntar sobre outras técnicas de respiração que também ajudarão os aspirantes a telepátas. Por favor explicas uma técnica conhecida na Terra como 'Renascer'?

X3: Durante as suas consultas vários psicólogos ficaram cientes de que muitos dos seus pacientes carregavam medos, ressentimentos, fobias e que isso os impedia de se curarem. Os psicólogos tentaram conseguir o equilíbrio dos seus clientes, ou que 'tornassem a nascer' ou 'nascessem de novo' sem esses problemas; daí a palavra "Renascer".

H: Estive nesse workshop e dei conta de que causou que algumas pessoas chorassem, enquanto outras se tornaram fisicamente agitadas.

X3: Sim, renascer é um método excelente para limpar o que muitos chamam de "tralhas velhas".

H: Nesse workshop que frequentei, mais ou menos 15 pessoas trouxeram os seus tapetes e mantas e deitaram-se

no chão. O terapeuta disse-nos para enchermos o abdómen com ar novo, elevando o nosso diafragma e inspirando profundamente pelo nariz. Sustínhamos o ar durante alguns momentos, porque ele substituía o ar que estava no nosso corpo. Isto era seguido por um momento sem respirar. Repetimos este processo durante 20 minutos e durante todo o tempo o terapeuta andava de um lado para o outro a ajudar os que tinham necessidade. Este tipo de respiração chama-se "respiração circular."Um noviço pode tentar a técnica de renascer sozinho?

X3: Se essa pessoa tiver desequilíbrios emocionais, é aconselhável ser acompanhada por um terapeuta ou um trabalhador de luz avançado.

H: Que duração de tempo recomendas para uma sessão de renascer?

X3: Recomendamos 20 minutos, seguidos pelo menos de um período de 10 a 15 minutos de silêncio e relaxação completa, ou de sono.

H: Quantas vezes se deve fazer?

X3: Isso depende do estado da pessoa. Com orientação, uma vez por semana durante 4 semanas seria o suficiente.

H: Quando é que uma pessoa sabe que não há mais necessidade de continuar este tipo de respiração?

X3: Quando sente que é uma perda de tempo.

H: Obrigada.

#### **001.04.1 Exercício: *Activar o Terceiro Olho***

Deita-te e imagina um pequeno peão a girar na tua testa. Alguém faz o peão girar no sentido contrário aos ponteiros de um relógio (No sentido contrário ao movimento do ponteiro dos minutos.) De vagar, com suavidade, o pião gira para fora, aumentando o tamanho da sua forma de funil ou de espiral. Quando chega a uma altura igual à largura do cimo, roda em equilíbrio.

Então a pessoa ao pegar no cimo, tira a tampa. Uma coluna de luz dourada, exactamente do diâmetro da parte mais larga do cimo, entra e preenche o brinquedo, a luz dourada desloca-se para a tua testa, e daí espalha-se, penetrando os músculos, os nervos, e os ossos. Aaaah ... isto sabe bem.

Então a pessoa começa a rodar o cimo no outro sentido. Devagar isso fecha em cima e fecha em baixo, e pára quando chega à tua testa. Permanece com os olhos fechados até que tudo esteja em paz e sereno. *“Através do terceiro olho podemos ver coisas que não vemos com os nossos olhos fisiológicos.”* (x3 Entidades Curadoras e Extra Terrestres, por David Dvir, pag. 11)

#### **001.04.2 Leitura Adicional: *Sananda em Profecia e Telepatia***

H = Helena    S = Sananda

S: Hoje vamos considerar como é que o mundo encara os profetas. Algumas pessoas ouvem e acreditam em cada palavra. Outros gracejam e dizem, “Não há qualquer verdade nisso.” O que é que fazes?

H: Primeiro estou muito grata que um ser humano tenha crescido até ao nível de poder comunicar com os Invisíveis. Isso abarca uma grande quantidade de crescimento espiritual. Depois, tendo a acreditar em cada palavra que leio. Se a mensagem colide com as minhas crenças, pergunto a mim própria porque é que a mensagem que acabei de ler não se alinha com o que estou a receber. Então posso, ou não posso, tomar uma decisão a respeito da mensagem. Habitualmente aceito apenas o que me parece ser verdade, e sinto com sendo verdade, e lanço o resto fora. Mas estou sempre agradecida por ser capaz de ler as mensagens.

S: Vamos olhar de novo para estes profetas, sejam eles profetas antigos ou recentes. Um profeta observa uma situação e pensa nela. O acto de pensar nisso começa um processo. O processo consiste em enviar um pensamento.

Todos os pensamentos estão registados, quer no registo Akáshico de quem o emitiu, ou em qualquer parte, pois há sistemas como os computadores que registam os pensamentos. Os grandes avanços científicos têm canais de ida e volta, para que os cientistas de ambos os planos possam interagir, embora muitos cientistas da Terra não saibam isso. Em breve tornam-se cientes da influência recíproca dos reinos cósmicos no seu pensamento.

Quando o cientista, ou qualquer pessoa, envia um pensamento, haverá provavelmente alguns nos reinos Invisíveis que irão «apanhar» aquele pensamento. Se for original, e tiver mérito, alguém do reino Invisível pode decidir explicá-lo, para beneficiar a pessoa que o enviou. Então essa pessoa que enviou o pensamento irá receber um "pensamento adicional", que irá compreender.

Se o pensador for também o receptor, os Invisíveis podem contactar o pensador da mesma maneira, para poderem comunicar uns com os outros. Fizeste isso muitas vezes, para alcançar o que chamas de "Plano Mental", "Plano da Equação" e "Nível do Criador." Na verdade, todos eles estão em níveis diferentes do pensamento criativo.

Se o pensador que pode canalizar for capaz de manter a sua mente consciente fora da acção, irá receber o pensamento puro de uma fonte pura. Esses pensamentos são extremamente valiosos porque projectam ideias novas com clareza, de um modo conciso e de uma forma pura.

Se um telepáta receber pensamentos formas relacionados com verdades espirituais, eles podem, ser ou não ser, coloridos pelos "filtros" do comunicador. Isto quer dizer que ele ou ela, pode ter conceitos rígidos arraigados que impedem o pensamento novo de ser absorvido. Por exemplo, se uma pessoa for ensinada que haverá um castigo terrível por pecar, mesmo depois da morte, essa pessoa não aceitará comentários que afirmem que há perdão e crescimento na próxima dimensão.

H: Qual é a maneira correcta de receber pensamento criativo?

S: Em primeiro lugar, sejam humildes. **Saibam** que há outros que têm a **Verdade**.

Em segundo, têm de **querer** receber um pensamento novo. Demasiados teólogos e cientistas fecharam as suas mentes aos novos conceitos. Isso resulta que as novas verdades ficam à espera até que apareçam cientistas telepáticos. Isso irá acontecer rapidamente no futuro.

Em terceiro, necessitam de algum treino para se tornarem um canal claro, ou um receptor cristal claro. Ensinar telepatia aos cientistas e às pessoas espirituais será importante nos dias que estão para vir. Eles tornar-se-ão ansiosos por aprender as técnicas de receber informação e orientação nova.

Quarto, uma pessoa que recebe informação nova deve desejar partilhá-la de graça e desejar trabalhar com outros seres humanos.

O objectivo final é registar toda a ciência nova, para que a informação esteja disponível para todas as mentes inquiridoras, nos dias que estão para vir.

## **1.05 Quinto Princípio de Telepatia**

### **Respiração Prânica**

O tubo prânico é um tubo invisível que começa no cimo da cabeça e corre através do centro do corpo, estendendo-se para baixo, para o interior da Terra. Os telepatas treinados atraem o **prana** através do tubo prânico enquanto respiram através do nariz. Neste livro, **prana** e **energia prânica** são definidos como **energia radiónica**, uma definição introduzida pelos Instrutores do Departamento de Ciência Telepática em Pleiades.

Helena = H      X3=Cirurgião Cientista de Plêiades

X3: Podes explicar a respiração prânica?

H: A respiração prânica usa a energia livre do ar, como também o oxigênio. Os animais e os insectos usam este tipo de respiração. A energia é puxada para dentro, pelo fundo e pelo cimo do torso, mais do que pelas narinas. O ar das narinas acompanha a energia prânica mas apenas como um portador. O ar 'prânico/energia gasto (usado)' é expelido através do abdómen na região do umbigo. Descrevo essa operação como se fosse 'cuspir o caroço de uma ameixa' através do umbigo. Depois de, aproximadamente, 20 respirações, o corpo torna-se habituado a esta novo tipo de energia de inspiração. Poucos mortais inspiram desta maneira a nível inconsciente e, por esta razão, este tipo de respiração deve ser estabelecido por um acto da vontade. Por favor, podes acrescentar mais ao que eu disse, quer seja para corrigir ou para transmitir conhecimento adicional?

X3: A energia prânica também deve ser chamada de **energia radiónica**. Este é o tipo de energia que é usado nos feitos maiores do que o normal, tais como partir uma tábua com o lado da palma da mão. É também parte do mecanismo de 'vôo' dos animais, em que aumentam a sua velocidade enquanto fogem de um atacante.

H: Há quaisquer outras circunstâncias onde possa ser usada a energia prânica?

X3: Muitas e isso é na cura. Toda a cura usa a energia prânica.

H: Sim, tenho observado curadores e notado que eles começam uma maneira diferente de respirar antes de começar a curar. Os olhos deles também têm um aspecto diferente.

X3: Ao respirar, a energia prânica é emitida pelos olhos dos humanos com amor. Em condições de ódio ou de raiva, a energia prânica é acompanhada pelo ódio e pela raiva, e isso é literalmente sentido pela pessoa que recebe.

[Nota da Helena: Um médico notou que, quando pratica respiração prânica pelo tubo, ele concentra a energia no coração do plexus solar até que ele comece a vibrar, então

envia-a para o doente através das suas mãos. Na realidade, a temperatura das mãos sobe quando ele está a fazer isso. Aquilo que parece ser apenas um toque carinhoso no ombro ou nas costas é, realmente, energia prânica dirigida para o corpo do paciente.]

### **001.05.1 Leitura Adicional: *Respiração Esférica ou Prânica***

A Respiração Esférica é o processo de fazer entrar a energia directamente através do tubo prânico e de a expelir através do umbigo/coração. Isso envolve tomar a energia radiónica do Cosmos e da Terra através da coroa da cabeça e da base do corpo (períneo) simultaneamente, e combina-las na área do umbigo/coração, numa pequena esfera de luz. Depois ela continua a irradiar para fora do umbigo/coração, para uma esfera mais larga que envolve o corpo. Daí as sensações “esféricas” do fluir dessa energia. As técnicas da respiração prânica aumentam o nível vital da energia da cura no corpo.

Ao ingerir o prana ou unidades de Luz, absorvemos as energias espirituais necessárias para manter a ligação entre o nosso corpo físico e o nosso “Corpo de Luz,” ou corpo espiritual. É o fornecimento desta energia subtil que activa o sistema dos chackras e anima o ser humano a todos os níveis.

### **001.05.2 Meditation Exercício e Meditação: *Cuspir o Carço da Ameixa***

A respiração prânica também pode ser chamada de ***respiração radiónica***. Os Instrutores, em Pliades, descrevem a energia radiónica como a energia eléctrica que se espalha sem seguir um fio eléctrico. Os animais usam a

respiração prânica; os humanos precisam de ser ensinados. Drunvalo Melchizedek, que ensinou a respiração Merkaba, disse que a respiração prânica é essencial para construir um veículo Merkaba, que é um método para levar a consciência a lugares distantes.

Comece por limpar os circuitos eléctricos no corpo, usando os dedos. Feche os olhos. Mantendo as mãos à frente do corpo, una o polegar ao primeiro dedo. Faça uma inspiração profunda, contando até 5. Logo após a contagem do 5, erga e baixe as sobrancelhas. Expire. Faça uma pausa.

Repita, usando o polegar e o indicador.

Repita, usando o polegar e o dedo do meio.

Repita, usando o polegar e o dedo anelar.

Repita, usando o polegar e o dedo mindinho.

São necessários Sete dedos; por isso, repita de novo os três primeiros. Agora, todos os circuitos eléctricos estão limpos e podemos começar a respiração prânica.

Torne-se ciente do chakra da raiz e do chackra da coroa. Puxe o 'ar' para dentro do seu corpo através destas duas aberturas. Está a puxar a energia radiónica directamente no tubo prânico paralelo à coluna vertebral. Sinta as duas lufadas de energia a encontrar-se na área do coração e do estômago. Está também a fazer a respiração secundária ao mesmo tempo, mas ignora isso. A cada "expiração," liberta a meio do corpo, "cuspidando o caroço da ameixa" para fora do umbigo. Depois de 15 respirações isto torna-se automático.

Quando estiver no computador, pronto para comunicar telepaticamente com uma nave espacial, faça esta respiração prânica para aumentar a energia à sua volta e para aumentar a sua frequência.

**001.05.3 Referência: *Energia Radiónica: Novos Modos de Energia, de Robert Bruce.***

<http://www.astraldynamics.com/tutorials/?BoardID=6>

## **001.06 Sexto Princípio ee Telepatia**

### ***O Estado Descontraído = Relaxamento Muscular***

Instrutor Plêiadiano: Seria agora que devíamos rever tão longe quanto chegamos.

Sumário: (com discussão e revisão)

#### **Até que ponto progredimos?**

Revendo os primeiros Cinco Princípios:

- Estou ciente que tenho capacidades telepáticas adormecidas.
- Posso alterar a frequência do meu sistema nervoso vegetativo.
- Estou a praticar alterar o meu padrão de respiração consoante a minha vontade.
- Completei a minha classe de renascimento.
- Estou a praticar a respiração prânica.

#### **001.06.1 Leitura Adicional: *A Função das Ondas Cerebrais, por Lily Ann***

Os nossos cérebros são órgãos eléctromagnéticos que podem gerar 10 watts de energia eléctrica. Esta actividade

eléctrica vinda do cérebro é mostrada sob a forma de ondas cerebrais. Estas ondas cerebrais são categorizadas em quatro níveis de actividade que estão todos presentes ao mesmo tempo, mas um pode ser mais dominante, durante um estado específico de actividade.

**Beta:** Estas ondas estão activas durante os estados normais das actividades normais diárias e de alerta. Elas são as mais rápidas destes quatro tipos de ondas cerebrais e têm uma frequência de 15 a 40 ciclos por segundo com uma amplitude baixa. Exemplos de um estado beta são: uma conversa activa, fazer contabilidade ou trabalhar num projecto científico.

**Alpha:** Estas ondas estão activas durante os estados de reflexão ou nos estados de descontração do ser. A sua frequência vai dos 9 aos 14 ciclos por segundo. Exemplos de um estado alpha pode ser caminhar numa praia, meditar, sentar-se para descansar ou descontrair. A mente abrandou; o corpo está relaxado; é uma boa ocasião para receber mensagens telepáticas.

**Theta:** Estas estão activas durante as tarefas repetitivas ou rítmicas (sonhar acordado, praticar jogging). A frequência vai dos 5 aos 8 ciclos por segundo. Exemplos de um estado teta podem ser entoar cânticos ou dizer um mantra, fazer tricot (malha) conduzir durante muito tempo numa estrada longa e estreita, (o ritmo firme dos pneus a zunirem) ou balançar-se numa cadeira. É um estado em que as tarefas são tão automáticas que a mente está descontraída e as ideias ou os pensamentos estão livres para fluir e sem censura. As mensagens ou os pensamentos inspiradores são, muitas vezes, recebidos nessas ocasiões.

**Delta:** Estas ondas estão activas durante o sono. A sua frequência vai de 1.5 a 4 ciclos por segundo e são de uma

grande amplitude. Durante os ciclos de sonho activo acontece o movimento rápido do olho [rapid eye movement = REM] enquanto a pessoa se move dentro e fora da actividade das ondas cerebrais delta e theta. Durante o sono profundo e sem sonhos, essas ondas serão numa escala de 2 a 3 ciclos por segundo.

### **001.06.2Leitura Adicional:** *Alcançar o Estado Alpha*

Para comunicar telepaticamente, tem de se alcançar através da respiração, uma frequência baixa, chamada de 'estado alpha'. O estado alpha situa-se entre o estado acordado e o estado de dormir. Quando alguns principiantes se movem de um estado relaxado para um estado meditativo, adormecem. Nesse caso, seria de ajuda ter alguém ao lado para evitar que isso aconteça. Em certas ocasiões, quando estou a comunicar por telepatia, a transmissão será interrompida quando me torno ciente que estou a pensar. Isso significa que deixei o estado alpha e estou a entrar num estado acordado. Os invisíveis parecem saber quando isto acontece. Ao princípio, quando comecei a comunicar com Albert Einstein, de quatro em quatro frases eram, 'Agora, não penses,' e tinha de mergulhar de novo na terra do nunca do estado alpha. Logo que a mente começa a pensar, o telepáta deixa o estado alpha e está 'ligado à terra'. A duração da transmissão pode depender de quanto tempo o telepáta pode permanecer no estado alpha. Depois de fazer uma ligação, ambos os podem proceder para outros níveis em conjunto, ou os Invisíveis podem projectar um telepáta para um nível mais alto. Em muitas ocasiões, fui projectado da 6ª Dimensão para o Plano do Criador pelos que habitualmente residem na 9ª. Notem, por favor: Planeiem entrar primeiro no estado alpha, e depois sereis dirigidos para outros planos.

## **001.07 Sétimo Princípio de Telepatia**

### **Um Estado Amoroso**

“A capacidade para fazer contacto, e para canalizar, não é o único traço requerido para uma pessoa ser escolhida para receber a ajuda dos seres espirituais mais elevados. O telepáta deve ser uma pessoa basicamente positiva, que alcançou um nível alto de desenvolvimento espiritual.” (X3, *Entidades Curadoras e Extra Terrestres*, por Adrian Dvir, p. 16)

H = Helena T = Instrutor de tTelepatia

H: O que vem a seguir?

X3: Até este momento estiveste a preparar o corpo físico. A entidade que és tem quatro corpos: cada um é distinto, e estão todos interligados. O próximo corpo, e por essa razão, o próximo estado a considerar, é o estado emocional.

H: Explica, por favor.

X3: Descreve o estado em que estás, presentemente.

H: Estou descontraída, a usufruir o que estou a fazer.

H: Tenho várias maneiras de fazer com que o amor seja o meu estado emocional dominante. Se meditar, no fim do dia, passo alguns momentos a relembrar padrões de pensamentos de quatro ou cinco coisas que aconteceram; isto é, sorri para um estranho e ele correspondeu; olhei amorosamente para uma criança numa mercearia; uma amiga deu-me uma das suas plantas de interior; ouvi a minha canção favorita na rádio. Condensso as memórias num embrulho e envio esse embrulho para o meu cérebro, para usufruir essa recordação mais uma vez. Então transformo essa recordação numa bolha de luz e alegria e

lanço-a para fora, pelo alto da minha cabeça, para ser usufruída pelo universo.

X3: Excelente.

H: Por favor, podes explicar a diferença entre o amor físico, amor emocional, amor mental e amor espiritual?

X3: Tentarei, embora talvez fizesses melhor do que eu. O amor físico toca e sente. O amor emocional envolve todo o corpo emocional e faz com que a aura brilhe e mude de cores. O amor mental é raciocinado, analisando os factos a frio, tal como um pai que irá gastar bastante dinheiro com um filho que irá seguir os passos do pai. O amor mental tem uma base emocional, embora a base emocional seja raramente compreendida. O amor espiritual ou amor fraterno, é de uma natureza mais elevada, e envolve o corpo espiritual.

H: Parece que sou capaz de alcançar o estado de amor espiritual ao começar pelo estado mais baixo, e deslocando-me para o estado mais elevado. Por exemplo, para descontrair o meu corpo físico antes da meditação, passo algum tempo a descontrair num banho quente. Nessa ocasião expresso amor por todas as minhas partes do meu corpo físico, e agradeço a todas as partes por me terem ajudado durante o dia. Recordo momentos felizes, e torno a usufruí-los, com emoção. Por vezes penso nos que estão no céu, sobre o Mestre Sananda Jesus, sobre o grande EU SOU, e envio-lhes amor. É devido a enviar-lhes amor, que eles enviam amor para mim. Por esta razão, fico cheia de amor espiritual. Quando o amor espiritual vem de cima, preenche todo o meu corpo, e fico num estado de amor e alegria. Raramente criamos um amor espiritual; recebêmo-lo. É por isso que a frase "Espírito do Deus Vivo, cai sobre mim" é tão ponderosa.

X3: Bem falado.

### **001.07.1 Leitura Adicional: Canalização e Telepatia por Adrian Dvir**

“X3 Seres do Espaço Curadores e Ets” Durante a canalização uma pessoa está num estado diferente de consciência. Habitualmente é difícil recordar o que transpirou. Por esta razão recomenda-se que seja escrito tudo enquanto está a acontecer, ou gravar. Quando a canalização terminar, o conteúdo geralmente evapora-se como um sonho com a luz da manhã. De facto, porque o canalizador está num estado tal de consciência alterada, recomendo que canalize com a companhia de alguém da sua confiança. Um canaliza, enquanto o outro orienta com as perguntas. Os canalizadores devem estar totalmente desligados com a comunicação para não interferir – isto é, a sua personalidade e os seus pensamentos não devem ficar misturar-se com o que estão a receber.” (pag. 182,183.

### **001.07.2 Exercício de Meditação: Uma Vagem de Regresso a Casa**

#### Preparação

Escolha um local que seja o seu centro habitual de meditação, num sítio tranquilo, sem interrupções. Convide o reino Dévico (as fadas e os elfos) com música suave, flores, defumadouros, incenso e velas. Tenha perto de si uma manta. Sente-se confortavelmente numa cadeira, ou deite-se num colchão, ou sente-se numa posição yoga, estando ciente que a coluna está esticada. Leia a meditação ou tenha um companheiro que a leia em voz alta. Quando fizer isso, faça algumas respirações profundas, liberte o ar já usado de dentro dos pulmões e

descontraí-se. Faça seis ou sete respirações e descontraia-se. Sinta o corpo contra a cadeira ou contra o colchão. Sinta o ar na sua pele, descontraia. Faça novas respirações profundas, descontraia. Esteja ciente dos sons na sala, e dos sons no exterior. Deixe que eles façam parte da sua meditação, mas por agora, necessita apenas de estar ciente da minha voz (ou das palavras da meditação]

Segue-se a meditação:

Pense em alguma coisa muito querida que aconteceu há algum tempo atrás. Decida tornar a visitar essa memória. Irá olhar essa cena, e observe-a a ser novamente representada. Sinta o seu outro Eu levantar-se, caminhar para a porta, e olhar na direcção da memória. Vá até lá, pelos meios que desejar. Pode ser a caminhar, a conduzir um carro, ou num avião. Visualize-se a fazer a viagem. Veja a paisagem, ouça os sons familiares, toque os objectos de que se lembra. Há alguém especial que deseja ver outra vez. Quando estiver perto do seu destino, os seus passos apressam-se, e usufrui, novamente, a antecipação do encontro. Recordar-se de algumas palavras que foram pronunciadas. Dentro de alguns minutos estará, de novo, com o seu amigo. Pensa, "O que é que vou dizer?" Vamos apertar as mãos? Vamo-nos abraçar? Chegou o momento. Agora vê o seu amigo, e o seu amigo vem ao seu encontro. Viva o momento. Viva vários momentos na memória. Passe todo o tempo que quiser com o seu amigo. Ria das recordações divertidas, peça perdão por alguma memória dolorosa e dê ao seu amigo o seu perdão por uma dor causada há muito tempo. Isto é amor, perdão e reconciliação. Fique quanto tempo quiser. Então, devagar, façam a vossa despedida, e muito devagar, volte pelo mesmo caminho, em direcção a casa. Suavemente sinta o seu corpo, mexa os dedos dos pés e quando estiver pronta abra os olhos. Se tiver amigos no grupo, cada um deve partilhar a sua experiência.

## **001.08 Oitavo Princípio de Telepatia**

### **Acalmar a Mente**

Uma pessoa prática e experiente pode transferir parte do seu Ser Superior, através do processo da Meditação, para um lugar diferente, algures na face da Terra ou no Cosmos, muito perto do tempo zero. É uma acção que está fora do reino do tempo. (Adrian Dvir, pg. 288) O Instrutor lerá uma meditação antes de alcançar o estado meditativo. Se estudar sozinho, o Noviço pode pedir a um amigo para ler em voz alta a meditação, ou o Noviço pode registá-la num gravador e pô-lo a funcionar. A música e a palavra falada são bons ajudantes para acalmar a mente e prepará-la para uma sessão telepática. (Veja a leitura meditativa, no fim deste princípio.)

**H= Helena X3 = Cientista Cirurgião, Pleiades**

LEO: Navegante da nave Capricórnio.

H: Estamos a chegar quase ao fim do período de preparação e, em breve, faremos uma ligação telepática com os nossos irmãos e irmãs do espaço. Porque é importante que a nossa mente esteja tranquila (sem actividade)?

X3: Vou apresentar-te Leo, o navegador da Nave Estelar Capricórnio. Ele é um excelente professor.

LEO: Obrigado, e bom dia. A mente é como um templo, cheio de coisas notáveis. A mente pode absorver toda a

beleza da natureza, ou estudar as minúcias de uma amiba. Nos séculos mais recentes a mente foi treinada para se manter activa, pelo menos, 18 horas por dia. Mais de metade do tempo humano é passado a pensar em coisas fúteis. Que pena! Que perda de tempo, quando podia estar a adquirir sabedoria. Sim, podes adquirir mais conhecimento numa hora de quietude da mente, do que em muitas horas de leitura, uma vez que aprendas como acalmar a tua mente e deixar-nos falar convosco. Há sabedoria suficiente no Planeta Plêiades para te manter a aprender durante 500 anos!

H: Há algum procedimento científico pelo qual a mente possa ser acalmada?

LEO: Deixa-me explicar-te isto, desta maneira. O pensamento ENTRA ou SAI. Se desejas receber sabedoria, necessitas de limpar a tua mente de todo o pensamento que entra ou sai. Por essa razão, tens de parar de pensar. Nós, os Plêiadianos, não podemos alcançar a vossa mente se estiverem ocupados, tal como um avião não pode aterrar, se a pista estiver a ser usada. Por essa razão, faz simplesmente a ligação, e depois, abre a tua mente.

H: Há alguma frase especial, fórmula ou oração, ou saudação que nos ligue convosco?

LEO: Depois de teres feito os preparativos necessários, e de estar num estado espiritual de amor e alegria, diz ao teu EU (o teu Eu Superior) que te vais ligar à Nave Estelar Capricórnio, ou com os Plêiadianos, e que vais entrar num modo de receber mensagens (de ser um receptor). Estás pronto. Descontra-te, pelo menos, alguns minutos, mantendo a mente completamente parada.

**001.08.1    Leitura    Adicional:    *Prepara-te para***

## ***Comunicar***

Começa por olhar para ti, para a calma do ambiente que te rodeia. Permite que o teu corpo fique tão calmo como o teu ambiente. Permite que o teu coração bata devagar. Desloca-te devagar e com graça, Tenta deitar-te, de hora em hora, nos dias de treino. Come, pelo menos, uma hora antes da sessão. Prepara-te para usar, ou o gravador, ou o teclado do computador. Bebe muita água. Se possível, toma um banho de chuveiro, duas vezes por dia. Vai dar um passeio o mais cedo que te seja possível. Lê, todos os dias, algo que te eleve espiritualmente. A calma completa é o atributo do equilíbrio, em que todas as funções do corpo operam suavemente, sem obstruções. A mente também funciona em equilíbrio, com os sinais do cérebro a mover-se, em paralelo, sem pressão. Quando os sinais do cérebro se movem sob pressão, há stress. A pessoa perde o equilíbrio emocional e, certamente, a serenidade espiritual.

### **001.08.2 Meditação Guiada: O Ancião, na pria.**

(Se for possível, o Instrutor ou um amigo, lê a meditação devagar e suavemente.)

Estás deitada numa manta, coberta com um cobertor ligeiro. Ou estás sentada numa cadeira, com as costas direitas, ou estás sentada numa posição yoga de meditação.

Faz algumas inspirações e expirações e descontraí. Sente o teu corpo e move-te até sentires que todos os músculos estão relaxados. Está ciente da tua respiração, e faz algumas inspirações profundas. Enche o teu abdómen com ar fresco, e expira através da boca. Relaxa um pouco mais

profundamente, deixa ir.

Sente os dedos dos pés, os tornozelos, as ancas e relaxa. Sente as mãos. Sente os pulsos, os cotovelos e relaxa. Faz mais algumas respirações profundas e deixa ir. Fica ciente de que é a tua hora, o teu espaço.

Podes ouvir os sons do quarto e mesmo alguns sons, lá fora. Permite que façam parte da tua meditação, misturando-se com a tranquilidade e imobilidade, que és tu.

Sente o ar na tua pele, e permite que a quietude penetre em todo o teu ser. Relaxa, com os olhos fechados, e faz uma ideia de ti em férias, numa pequena ilha. O ar está quente, o sol da tarde brilha na água. As gaivotas voam por cima, e as nuvens brancas flutuam na tranquilidade e na paz. Tiras os sapatos e caminhas na areia quente. Sentes a areia nos dedos dos pés, enquanto os teus pés deixam marcas atrás de ti.

.

Tocas a água com as mãos, e deitas alguma na cara.

Enquanto caminhas ao longo da praia, estás ciente de um cais mais à frente. Não se vê ninguém. Então, quando te aproximas devagar, podes ver que é velho, e que as ondas acariciam-no suavemente; depois recuam, silenciosamente.

Logo a seguir ao cais, observas a figura de um homem junto a uma fogueira. Ele observa as chamas em silêncio, e devagar, olha para cima, quando te aproximas. Com um aceno da mão, convida-te a sentares-te à fogueira. Tu

caminhas devagar, em direcção a ele.

É um ancião, com cabelos brancos e uma barba branca a flutuar. Sorri para ti e tu retribuis o sorriso. Caminhas até ao fogo e aqueces as mãos nas chamas brilhantes. Há uma comunicação silenciosa entre vós, como se fossem conhecidos desde há muito tempo.

O homem diz: "Bem vinda. Tenho estado a chamar-te". Tu respondes, "E eu vim."

O ancião parece que lê os teus pensamentos. Ele diz: "Vieste para fazer uma pergunta sobre o teu passado." Respondes: "Sim, Mestre. Interrogo-me porque é que estou aqui, hoje, e o que se espera que eu faça."

O homem move-se na cadeira, para se sentir mais confortável. Então olha para os teus olhos. Há uma ligação entre vós. Tu estás silenciosa, mas as palavras dele parecem penetrar o teu ser. Então, ele fala. Tu ouves. Se tiveres uma caneta e um papel ao teu lado, tu escreves o que ele diz. Fazes perguntas ao ancião e ele responde.

Durante algum tempo sentas-te ao fogo, descontraída e sentindo-te muito segura. Então o sol aproxima-se do horizonte, despedes-te do teu amigo encontrado recentemente, e caminhas devagar ao longo da praia, de novo para o teu quarto. O calor do dia ainda está contigo, observas uma ave a correr na areia, à tua frente, e olhas para cima, para as nuvens brancas de neve contra o céu aveludado.

Ao regressar, entras na tua sala, sentas-te na tua cadeira

favorita e descontrais-te.

Devagar, quando te sentires confortável, podes mexer os dedos dos pés e das mãos. E quando estiveres pronta, podes abrir os olhos.

Se não registaste a mensagem do ancião na praia, podes registá-la agora.

## **001.09 Nono Princípio de Telepatia**

### **Fazer a Ligação.**

“Familiarizei-me com a realidade nova e estranha dos seres espirituais, extra terrestres e mundos invisíveis cuja existência coincide com o nosso mundo concreto. ” (X3 Healing Entities and Aliens, by Adrian Dvir, p. 13)

Leo = Navegador da Nave Estelar Capricórnio

Leo: Disseste a ti própria que vais ligar-te com Plêiades. Considera isso como uma energia a deslocar-se através dos caminhos do céu do ciberespaço. Esse acto simples da vontade, do Ser de Luz que tu és, causa um feixe de luz que se move através do espaço como um feixe de energia de amor. Um feixe de luz a que falta amor é como um feixe de luz artificial. Um feixe de luz a mover-se com a energia do amor é um **feixe de luz consciente**, e é impelido para a frente pela sua própria energia, tal como um cristal de quartzo, quando programado, continuará a enviar uma

energia ou um feixe programado.

Cada entidade conversa de uma maneira diferente. Se escreveres ou codificares as tuas notas no teu computador, não demorará muito a que as tuas capacidades telepáticas sejam suficientes para seres capaz de te ligar com as Plêiades e com Helena, Comandante da Nave Estelar Capricórnio. Finalmente, serás capaz de descrever um local desejável para que um vaivém aterre na tua área. Boa sorte e iremos encontrar-te na Terra, dentro em breve.

### **001.09.1 Auxiliar de Estudo: *Fazer a Ligação***

Como já aprendeste, um dos princípios da telepatia é que a frequência do corpo físico seja diminuída, para que o corpo etérico (a segunda camada) se torne dominante. Isto consegue-se alterando a respiração. Outro método é aumentar a energia prânica (eléctrica) no teu corpo, e isso pode ser conseguido usando cristais de quartzo. Se tens algum cristal límpido ou cristais de ametista, podes desejar colocá-los nos teus pés. Espalha sal generosamente num pano molhado, coloca os pés nus no pano, estando o pano a cobrir os cristais. Uma forma de energia chamada “energia radiónica” irá entrar pelas solas dos pés, deslocar-se por todo o corpo e vai aumentar a capacidade telepática.

Quando comunicas por telepatia, usas o teu cérebro direito intuitiva e deixas o cérebro esquerdo em inactivo. Desligas a ponte entre o teu cérebro esquerdo e o cérebro direito. Imagina que essa ligação é um tubo pequeno, como um

balão fino, aproximadamente na linha da implantação do cabelo da tua testa. Quando estás completamente descontraída, e quase pronta par comunicar, descontraí ainda um pouco mais. Permanece quieta. Sê paz. Sê amor. Então, devagar, esvazia o "ar para fora do balão" -- corta a ligação entre o cérebro direito e o cérebro esquerdo.

É a ocasião de alcançar o modo de comunicar. Se estás a usar um computador, liga-te à Internet; preenche a janela de endereço de um email com o teu email para ser enviado para ti mesma, sem nenhum assunto de referência, coloca o rato na parte onde se escreve as mensagens do email. Relaxa, tranquiliza a mente, não faças nada durante alguns segundos.

É bom deixar um período de tempo para um cântico suave no princípio da sessão. Escreve uma mensagem de Amor para os Seres Celestiais, para os teus ancestrais, ou para Nave Estelar. Cria um feixe de amor que diriges do teu coração para o Universo, através do teu computador. Imagina esse feixe a ir através de um céu cheio de neve. O teu feixe e o feixe de uma Nave estelar tocam um floco de neve. O floco de neve carrega-se de electricidade. Os dois feixes ficam carregados de energia, juntam-se, e alcançam a nave.

A tua mensagem é recebida, e alguém responde, Estabeleceu-se a ligação. Permanece neutra. Isto é ligação de pensamento, no feixe de energia do amor. É amor projectado como cores para nave. A ligação mente a mente segue-se depois da projecção do amor. Espera para isso acontecer. Na primeira tentativa não te importes em dactilografar, ou especificar quem está a falar. Isso pode ser inserido mais tarde. Fica contente com uma ou duas frases do espaço, porque a primeira vez vais ficar tão

chocada que vais ficar agarrada ao chão (estacada).

### **001.09.2 Exercício : *Ligando-se a uma Nave Estelar***

Se preferes escrever uma comunicação sem ser usar abreviaturas, pede ao Instrutor ou a outro Noviço para ler a meditação como preparação para te ligares com a Nave Estelar. Segue o processo acima indicado, faz a ligação e relata, registando a mensagem num papel.

*OU*

Read or listen to a meditation that will place you in a relaxed state, go to computer, and connect with Internet. Address an E-mail to yourself, with a short subject line. Place your fingers on the keyboard. Be silent for a few moments. Think of a space craft, open the top of your head, and raise your consciousness to the Higher Self (8 inches above your head). Wait for a few moments, then type, "Hello Capricorn." Wait and type whatever seems to be coming into your head. Continue the conversation.

Lê ou escuta uma meditação que te coloque num estado descontraído, vai para o computador e liga-te à Internet. Dirige um email a ti mesma, com um assunto breve. Coloca os teus dedos no teclado. Permanece calada durante uns

momentos. Pensa numa nave espacial, abre o cimo da tua cabeça, e ergue a tua consciência para o teu Eu Superior (8 polegadas acima da tua cabeça). Espera alguns momentos, então escreve, "Olá, Capricórnio." Espera e escreve o que parece que está a chegar à tua cabeça. Continua a conversa.

## Grande Final

### ***Um Novo Dia Irá Nascer. Mensagem para os Noviços Graduados de Elbert Hubbard***

H = Helena    E = Euclides

Helena: Que divertido. Tenho os meus pés nus sobre um pano molhado e com sal que está por cima de um aglomerado de ametistas. (Para Euclides): Estás aqui?

E: Pronto e de boa vontade.

H: Sinto que vais ligar-me hoje, com um humorista.

E: Espera e vê.

H: Elbert Hubbard?

Elbert: Ele mesmo. Vamos escrever um artigo para os estudantes de telepatia.

H: Gostaria de um bom artigo que dissesse aos Noviços o que terão de cumprir quando se graduarem.

Elbert: Vamos a isso. "Um novo dia irá nascer para o estudante que se tornar um telepáta graduado. De repente, a Terra onde ele caminha por sua vontade, tornar-se-á

mundana, e as pessoas a que ele se associa por vontade própria, terão perdido a cor. Em vez disso, irá girar à volta daqueles que têm a mesma capacidade, em outros reinos – humoristas, pesquisadores, professores universitários, mães, gurus, almas compassivas que tocam os corações das pessoas com verdadeira compaixão.

Onde decidirão ir? Quem irão visitar? O Reino do Céu, na sua totalidade está aberto ao telepáta. A Sabedoria das Idades, o Conhecimento dos Profetas, Os Ensinamentos dos Mestres irão desenvolver-se, dia a dia, até que o próprio telepáta se torne um Mestre, e comece a ensinar os outros. Isto é um passo enorme na vossa vida, e algo pelo qual estareis eternamente agradecidos.”

Elbert: Isto será suficiente?

H: Oh sim, obrigada.

Site original:

<http://www.telepathycourse.com/>

Tradutora: Maria Luisa de Vasconcellos

Email:

[luisavasconcellos@hotmail.com](mailto:luisavasconcellos@hotmail.com)