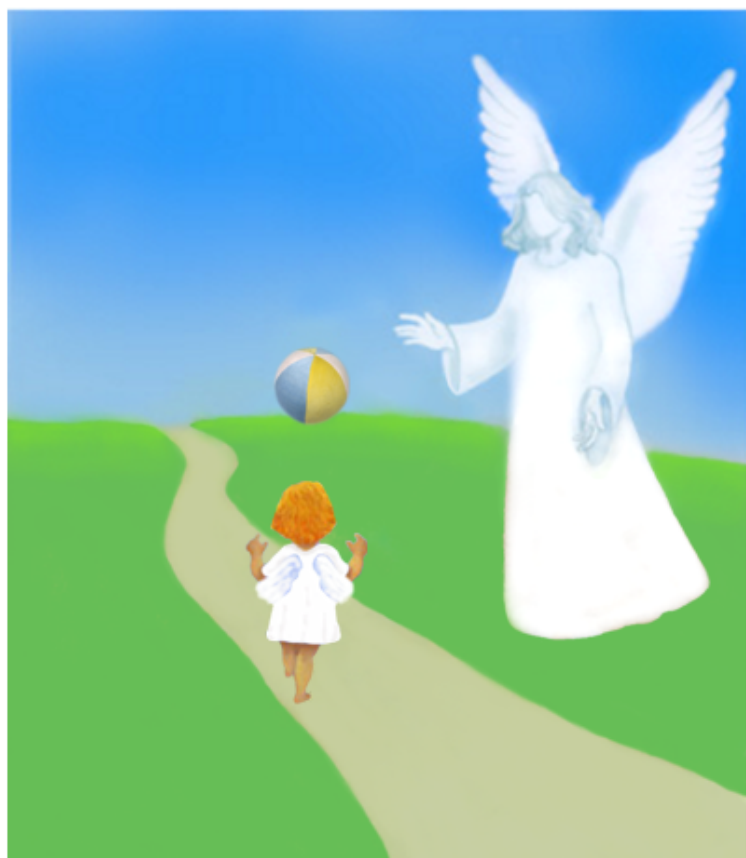


Satya

Estou perto de ti

*Dons dos Anjos para transformar a tua vida
com a força do Amor*



Satya

Estou perto de ti

*Dons dos Anjos para transformar
a tua vida com a força do Amor*

Grande Luz

Anjos

Essências de Luz

Obrigada,

*por estarem ao meu lado;
pela Luz e o Amor que me dão;
por me amarem, me ajudarem, me protegerem,
me acompanharem;
por guiarem a minha Alma no Caminho
para a Luz;
pelos milagres que fazem para mim;
pelo que me ensinam;
por tudo o que fazem e criam para mim;
pelos dons que Vocês me dão;
por me darem a possibilidade de colaborar
com Vocês;
pela 'imensidade' inexprimível;
por me terem entre os Vossos braços.*

São para mim

*a Vida,
a minha Meta,
a minha Casa,
a minha Escola,
a minha Família,
os meus Companheiros,
os meus Amigos.*

*Estou feliz e entusiasmada por caminhar com Vocês
na Luz, no Amor, apertando
as Vossas mãos, olhando para o Céu
e sorrindo ao Universo.*

Dançando extasiada canto para vocês:

*“Estou apaixonada por Vocês,
apaixonada venho a Vocês.
amo-Vos”.*

*P*refácio

Este é o 2º livro de uma série que recolhe muitas mensagens doados pelos Anjos através dos “channeling”.

Com as Suas palavras claras de amor, os Anjos nos ajudam:

a sentirmos acompanhados, amados e protegidos por Eles;

a aprender a comunicar com Eles e a ouvi-los como grandes Amigos;

a redescobrirmo-nos a nós mesmos e o Potencial Humano e Divino que existe em cada um, para vivê-lo plenamente e expressar toda a nossa Essência;

a compreender as emoções, as sensações, os sentimentos que existem no coração, para sermos capazes de expressá-los ou transformá-los, ou dissolvê-los e assim tornar, o coração leve e feliz;

a conhecer o significado e o propósito da vida para vivê-la intensamente e aproveitar tudo o que for possível de tudo;

a amar-nos a nós mesmos, aos outros e tudo o que nos rodeia, todas as Criaturas do Universo, visíveis e invisíveis;

a viver com serenidade todos os relacionamentos, amando com o Amor incondicional, a compaixão, o perdão e em liberdade;

a doar com humildade e simplicidade e ajudar os que encontramos no nosso caminho;

a doar tudo o que é necessário ao nosso corpo, ao coração, à Alma, para tornar o corpo forte, o coração feliz, a Alma livre;

a sermos livres e a deixarmos todos livres de viver na harmonia, na paz.

Outras mensagens nos dão a consciência da Evolução e Ascensão do Planeta Terra, e da transformação celular em curso.

As mensagens foram recolhidas por assunto, e divididos em vários livros que podem acompanhar um percurso de crescimento e evolução.

Para facilitar isso, temos escolhido elencar por cada livro os temas abrangidos no mesmo.

1º livro: - *A tua mão na Minha* -
Dons dos Anjos para viver a vida com Alegria

Encontro de duas Almas Luminosas

(Reconhecermos como Almas livres, caminhando em direção à Luz, e viver o desígnio da Alma)

*Quem é o teu Anjo, como ouvi-Lo, como viver
o relacionamento com Ele*

*Como falar com Ele: a Oração, O silêncio, a
meditação*

O *respiro*

(Com o respiro podemos levar dentro de nós o Amor, a Luz, e tudo o que necessitamos. Com ele podemos fazer fluir tudo, fundirmo-nos com o Universo, e reencontrar a serenidade)

A *Natureza: uma casa, uma escola*

(Descobrir a Natureza como o lugar onde regenerar e fortalecer o corpo, uma fonte para renovar e satisfazer o coração, um meio de nutrir a Alma)

O *Amor*

(Viver na liberdade o Amor que une mas não liga, descobrir o Amor Novo, Amar tudo e todos)

A *alegria e o sorriso*

(A alegria atrai, o sorriso protege: com ambos podemos doar Amor e Luz)

A gratidão

(Com ela nos lembramos de tudo o que já somos e temos, relembramo-nos do que é necessário para nós)

*R*econhecer quem és, reconhecer a própria

Essência

(Somos Filhos da Luz, do Céu, da Terra, somos um Dom de Amor.

Em cada um de nós há uma Criança, um Guerreiro, um Viajante, um Aluno, um Professor: reconhecendo-os podemos dar-lhes o espaço necessário, e saber expressá-los nas várias situações da vida)

*E*xpressar a própria Essência

(Viver o Divino que está dentro de nós, manifestar a nossa Luz, doar o Amor, o nosso 'Perfume', as nossas 'Cores')

2º livro: - *Estou perto de ti* -

*Dons dos Anjos para transformar a tua vida
com a força do Amor*

Reincarnação e o Antigo

(Os Anjos definem 'Antigo' o conjunto das viagens feitas anteriormente e aquilo que nós temos vivido.

Podemos deixar emergir o Antigo espontaneamente, com serenidade, sem tentar conhecer ou lembrar, com a certeza de que isso vai acontecer no momento certo, quando estivermos prontos)

Despertar da Alma

('Despertar' é o termo usado para descrever o que acontece quando começamos a entender que somos Almas livres e, portanto, os arquitetos das nossas vidas)

A Vida: significado e objetivo

(A Vida que estamos a viver é uma das muitas viagens que a nossa Alma escolheu para crescer, para evoluir, para se tornar mais brilhante.

É um grande meio para uma infinidade de objetivos. Dia para dia se descobrem novos aspetos, se entendem novos significados e propósitos)

A personalidade, o ego, o 'eu'

(Compreender a nossa personalidade para descobrir a nossa Essência Luminosa.

Deixar de lado o ego e o 'eu' para dar espaço à sabedoria da Alma, fazer brilhar a nossa beleza e expressar os nossos talentos)

A Humildade e a Simplicidade

(Expressarmo-nos com humildade dá-nos motivos de orgulho e sentimentos de 'grandeza'.

Viver na Simplicidade do coração e da Alma)

Expressar o Poder do Ser, o Poder da Alma

(O Poder do Ser, o Poder da Alma, é a força interior que está dentro de cada um.

Ele permite-nos viver plenamente a nossa Essência, e expressar todos os sentimentos e emoções, satisfaz o coração e dá-nos a força de viver tudo)

Como se relacionar com o corpo

(Tornar o corpo forte e luminoso para fazer brilhar todos as suas 'cores'.

Descobrir a sua linguagem para amá-lo e criar nele as alquimias que desejamos)

Saber abandonar-se

(O 'abandono' é um estado do coração.

'Abandonar-se' significa permitir que aconteça o que a nossa Alma escolheu, para além da realidade que nos rodeia, e viver com responsabilidade)

Como viver a Vida, o quotidiano, o trabalho

Apaixona-te pela Luz e pelo Amor

Eleva-te ao Céu

Os Anjos como exemplo

Ama tudo o Criado

Fala com o mundo real invisível

Pega ao colo a tua Criança interior

*Caminha com entusiasmo, vive tudo como um jogo,
sorri, canta, dança*

*Junta a responsabilidade e o compromisso, à
intensidade e à leveza*

Vive 'acariciando' o mundo

Unicidade e individualidade

Desejo de isolamento

Vive o presente

Como viver as emoções

O que fazer para aumentar o sentir

A importância das escolhas

A concepção

Derrete os temores e as dívidas

Compreender o significado dos cansaços, das dificuldades, dos sofrimentos e como superá-los

Como podes viver o quotidiano, o trabalho, os momentos de férias.

3º livro: - *Curar-se e ajudar a curar* -

Os Anjos indicam a Via da cura

As 'Chaves de Luz'

Há 'expressões' indispensáveis para viver serenamente, para manifestar a nossa Essência Luminosa, para alcançar a paz, para satisfazer o coração, para andar num Caminho de crescimento.

Elas abrem umas 'portas invisíveis' que permitem à Alma o acesso a novas dimensões, inimagináveis, de indizível beleza e contemporaneamente fecham a porta a tudo o que cria dificuldade e sofrimento, ao que impede de receber as ajudas dos Anjos e os Seus dons.

Por isso, as podemos definir como 'Chaves de Luz'

Algumas delas são:

Observar o momento presente

Coragem

Clareza

Consciência

Responsabilidade

Integridade

Equilíbrio

Força

Assertividade

Candor

Sensibilidade

Carinho

Placidez

Paciência

Compaixão

Aceitação e Respeito

Perdão

Humor

Autoestima

Motivação

Determinação e Prudência

Disciplina e Constância

Abertura e Pensamento Positivo

Deixar o passado e saber-se adaptar

Viver a solidão sem se sentir só

Além destas, existem outras já incluídas nos livros anteriores ou que serão incluídas nos próximos.

O caminho da cura

Significado das desarmonias e do sofrimento

Meio de cura

Chamada da Alma e do coração

Chamada da Alma para concluir, derreter ou curar os ‘Antigos’

Não expressão da própria Essência

Presença de pensamentos e sentimentos não luminosos

O que a cura permite

Maior serenidade e fluidez nas relações interpessoais

Tornar-se novos - Viver o novo - Andar no Caminho do coração

Possibilidade de doar a verdadeira ajuda

Possibilidade de entrar no silêncio total, na meditação profunda

Compreender a Vida

Possibilidade de criar

*Descobrir o curandeiro que está em nós
Como o Curandeiro Interior pode agir*

Curar com as mãos e com o coração

Curar com a Luz

Curar com a Natureza

As palavras – Os sons

Pensamentos Positivos e Visualização

As lágrimas

A meditação

O Amor

Como escolher os meios e os modos de cura

Aceitar-se a si mesmo e aos outros

Aceitar as desarmonias e as dificuldades

Agradecer

*Observar o passado para curar, para compreender,
perdoar, amar*

O quotidiano como meio de cura

Criar mudanças

Agir com intensidade

Pedir ajuda: porque é necessária e como pedi-la

A expressão do coração

Compartilhar, doar, receber

Inebriar a mente

Deixar sair o que há dentro

Temor de abrir o coração, de compartilhar

*Temor do trabalho interior, de tudo o que o crescimento
exige*

Medo do não compreensível, do não visível

Derreter as dúvidas e as dificuldades

Atuar para mudar, curar e criar

A nossa atitude, as expressões do rosto e do corpo afetam o nosso estado de ânimo, podem penalizar ou ajudar a nossa ação, mudar o que nos rodeia, influenciar as pessoas que estão perto de nós.

Se ainda não conseguimos expressar o que está dentro de nós, o que nós queremos manifestar, o que consideramos ser justo, útil e bonito para nós, podemos-nos ajudar com a Recita

Recitando derretem-se os bloqueios e os obstáculos que nos impediam tudo isso, caem os véus que nos impediam a real visão de nós mesmos, da nossa vida, do mundo que nos rodeia. A atuação é, portanto, um grandíssimo meio para compreender, descobrir, curar, mudar e criar.

4º livro: - *Ajudar com*
a Luz e o Amor -

Redescobrir com os Anjos a Arte de ajudar

A arte de ajudar e doar

A quem podes doar a tua ajuda

A Natureza chama-nos

Simples 'exemplos'

Cooperar com os Anjos

Queres cooperar coMigo?

Ajudarei as vossas Almas a encontrarem-se

Podes ser assim

Escuta a tua Alma

Como podes preparar-te

Como ajudar e doar

Doar, doar-se, tornar-se 'Dom'

A felicidade do doar

O privilégio' de poder ajudar e doar

Saber distinguir

Intuir as necessidades

Saber ouvir e responder

Guia à leitura

É utilizado o feminino porque os Anjos se dirigem para ti como Alma Luminosa, à parte feminina ‘acolhedora’ que existe em cada um de nós, para além do corpo masculino ou feminino que acompanha a Alma nesta viagem.

Foi usada a letra maiúscula onde se queria ressaltar o valor intrínseco.

As mensagens doadas pelos Anjos têm uma estrutura linguística própria e emitem vibrações que ressoam nos corações e nas Almas.

Eu quis usar um pseudônimo para que tu, Alma Luminosa, me possas sentir e pensar somente como uma Alma Luminosa como tu és.

*I*ntrodução

Olá Alma Luminosa,

*aqui estou novamente contigo,
como prometido, para compartilhar contigo outras mensagens
que os Anjos me transmitiram.*

*Estou certa de que agora vives serenamente a presença do teu
Anjo ao teu lado, e tens com Ele belas conversas ...*

*Caminhando com os Anjos, compreende-se o quão pouco as
palavras podem expressar o que está no coração, e se ama
cada vez mais a linguagem da Alma, feita de silêncios,
emoções intensas, sensações profundas e íntima compreensão.*

*Mas é sempre agradável e doce falar com o próprio Anjo em
voz alta, e é particularmente útil para nós mesmos.*

*Muitas vezes, isso nos ajuda a senti-lo mais perto, a perceber a
sua proximidade, reafirma-nos que naquele momento Ele está
lá apenas para nós, para somente nos escutar a nós.*

*Isto cria-nos sempre grandes oportunidades, permite aos Anjos
agir totalmente, para nos trazer tudo o que precisamos.*

É assim que mudamos mais facilmente a nossa mente e podemos escutar apenas a voz da Alma.

Quando falo com o meu Anjo, com os meus Anjos, sinto-me uma criança pequena, pequenininha que abre o seu coraçõzinho aos Amigos Especiais que sabem tudo, que em tudo me compreendem, que aceitam tudo em mim, e não me repreendem nunca pelas minhas falhas.

Os Anjos conhecem-nos totalmente, e conhecem, muito mais do que nós nos conhecemos, os nossos pensamentos, os desejos, as necessidades, o nosso íntimo, mas convidam-nos sempre a pedir, para lhes permitir a possibilidade de nos doar mais, de agir mais por nós.

*Isto, para respeitar totalmente a nossa liberdade em tudo, até no pedir, até no receber as Suas ajudas.
Tenho continuas provas de que isto realmente acontece.*

Experimentei muitas vezes o quanto estes diálogos, em voz alta, criam alquimias em mim e ao meu redor.

É conhecido o que o som das palavras cria no Universo, no coração e no corpo.

Portanto, 'Viva as conversas dos Anjos'.

E agora, juntamente com os nossos Anjos, começemos a descobrir o Antigo e esta viagem.

Com Eles perto, aprendamos a viver a Vida como crianças felizes.

I

A Reincarnação

e os Antigos

*“Não olhes para lado nenhum somente em frente:
o tempo não existe ...
Para Nós contam somente as etapas, as conquistas”*

Comentário

Alma amada, a vida que estamos a viver agora, no planeta Terra, é uma das diversas viagens que a Alma escolhe para aprender, para evoluir, para ajudar .

Portanto, já fizemos outras viagens antes desta.

A vida é só uma. A morte permite à Alma parar entre uma viagem e a outra, para depois recomeçar o caminho.

A totalidade das viagens feitas anteriormente, e o que vivemos nelas, é definido pelos Anjos como 'Antigo'.

A primeira vez que alguém me falou em vidas passadas, de Reincarnação, recusei totalmente esta hipótese.

Naquele tempo, mesmo sendo muito jovem, tinha já passado por muitos sofrimentos, encontrado muitas dificuldades, e a ideia que a esta vida podessem seguir outras assustava-me...

Ouvia falar muito deste argumento nos vários seminários e cursos que frequentava para aprender técnicas de cura.

Notei o quanto podia ser perigoso para o nosso ego conhecer quem fomos em outras vidas e o que fizemos, porque, estranhamente, muitos contavam com orgulho ter sido grandes personagens e ter feito coisas extraordinárias. Não ouvi ninguém falar de vidas simples e humildes.

Isto aumentou a minha recusa da Reincarnação.

Mas durante a aprendizagem e a experimentação das diversas técnicas de cura, eu mesma revivi factos, emoções, sensações, relativas a outras vidas.

Compreendi portanto, o quanto, em alguns casos, pode ajudar lembrarmo-nos o que originou certos comportamentos, distúrbios, e outras coisas

incompreensíveis ou inexplicáveis.

Estas lembranças surgiam espontaneamente, mesmo quando uma parte de mim continuava a recusar esta teoria, ainda que tenha reconhecido a sua utilidade.

Os Anjos ajudaram-me a compreender a naturalidade de tudo isto, e a apresentar-me com aceitação, distancia, simplicidade e humildade.

Com Eles aprendi a deixar surgir o Antigo com serenidade, sem tentar conhecer ou lembrar-me, certa que, como sempre, cada coisa acontece no momento certo para mim, para a minha história pessoal.

“... Lembra-te que o Antigo emerge para te ajudar a renovares, e que o lugar onde tudo se reúne é no coração.

O Antigo pode unir-se ao Novo somente no coração.

A Natureza pode-te ensinar muito e pode-te ajudar a redescobrir o Antigo, porque a Natureza ensina a união, a fusão.

Mergulha na Natureza, e os Antigos que lá estão contidos ajudar-te-ão a relembrar os Antigos que viveste.

Anda com os pés descalços sobre a terra: isto ajudar-te-á a lembrar quanto tempo andaste a pé descalços; fica perto do fogo: isto ajudar-te-á a lembrar o quanto viveste com o fogo. E faz isto com tudo.

O teu corpo, em contacto com a água, com a terra, ajudar-te-á a lembrar quanto tempo viveste com a água, com a terra. E isto acontecerá com os sons, os perfumes, e com tudo que está ao teu redor.

É assim que emergem as cores e os perfumes da tua Essência que tu já exprimiste no Antigo, e que agora poderás novamente doar.

E se não te lembrares de Antigos iguais, sorri, porque há Antigos de lugares diferentes, pode haver Antigos de mundos diferentes.

E lembrar-te-ás deles somente se for necessário, e quando te poderem ajudar.”

Pergunta:

Como posso redescobrir o Antigo?

Resposta:

“Se quiseres podes fazer esta brincadeira coMigo.

Leva as tuas mãos ao coração, olha para o Céu sorrindo, escuta o teu coração, as suas vibrações e diz:

– *Agora quero redescobrir as minhas flores Antigas* – .

Continua a sorrir para o Céu, e depois deixa que tudo aconteça, certa que, no tempo certo, tudo descobrirás, tudo recomençarás a viver.

Vive tranquila o teu quotidiano, presta atenção a quem encontrares, a quem reencontrares, às palavras que ouvires sussurrar ao teu redor, onde o teu olhar se pousar, porque tudo no quotidiano poderá falar sobre o teu Antigo.

A Alma transporta consigo o Antigo vivido, um Antigo que muitas vezes é coberto pelo pó da vida, mas quando a Alma decide trazê-lo de volta à Luz, este pó vai-se embora, de forma a permitir à Alma um doce despertar.

Em alguns casos o despertar é forte e imediato, porque com um sopro Nós conseguimos tirar todo o pó. Mas isto acontece só quando a Alma está realmente pronta.

Pede-Me para soprar sobre o teu pó, e com prazer farei isto, para que tu possas reconhecer as tuas flores, as tuas cores Antigas.”

Pergunta:

Tenho um grande desejo de conhecer as minhas vidas passadas.

Resposta:

“Lembra-te que o passado, fosse o que fosse, não te pertence mais, exatamente porque já passou.

Pode acontecer que voltes a lugares onde já viveste, que reencontres quem andou contigo durante um tempo, e que lembres o Antigo vivido juntos, ou o que tenha acontecido naquele lugar.

Fica simplesmente feliz por isto e não pares, porque não poderá mais repetir-se.

Cada lugar que te acolheu, deu-te o que devia dar naquele tempo. Voltando àquele lugar, não podes receber nada mais que uma ilusão da mente que quer conhecer, que quer lembrar.

Cada estação deu-te os seus frutos. Vive agora nesta estação e aprecia os frutos que esta estação te está a doar.

Se lembrar, reviver, for necessário, for útil, para a compreensão do Caminho que estás a percorrer, quando estiveres pronta isto acontecerá. Muitas vezes isto não é necessário, e então deixa andar.

Lembra que reviver o que não és mais ou o que não te pertence mais, pode também trazer-te vibrações que não te ajudam no crescimento, ou o fazem abrandar, ou te criam sofrimentos inúteis, ilusões perigosas.

Por isso mantem-te em alerta, não insistas em querer conhecer o Antigo.

Se não estiveres pronta para te lembrares dele, se isto não for necessário para o teu crescimento, para aquele momento que estás a viver, e insistires, relembrarás o reviverás somente construções da tua mente ou de outras mentes.

Não te esqueças que a Luz está à tua frente, nunca atrás.”

Pergunta:

Gostaria de conhecer quem fui.

Resposta:

“As vidas são muitas, porque podem ser necessárias muitas viagens para superar ou para compreender uma só coisa.

Várias vidas levaram-te até esta, prepararam-te para esta, e numerosas foram as experiências, as coisas vividas, as coisas feitas, as coisas sofridas.

Observa a tua vida: foi cheia de situações, de experiências que te moldaram, que te ajudaram a evoluir, e muitas delas foram dolorosas, difíceis.

É por isso que, se não for necessário para curar ou para compreender, Nós falamos muito pouco das vidas vividas. Muitas vezes estes conhecimentos, alimentam só a mente, não nutrem certamente o coração, ao contrário, por vezes o sobrecarregam.

Se às vezes levamos a lembrar e compreender um Antigo, é porque isso é útil para viver naquele momento, para reconhecer algo que pede para ser curado, ou transformado, ou novamente exprimido.

E se for necessário, mesmo sem que tu Me peças, levar-te-ei a lembrar o que é bom para ti.

Para ti agora é importante redescobrir a tua Luz, as tuas cores, os teus perfumes, e olhar para frente para ver o sol e esquecer a noite.”

Pergunta:

Tenho o desejo de reconhecer as minhas capacidades, mas ao mesmo tempo temo-as.

Resposta:

“Para as reconhecer, é necessário antes de tudo uma escolha serena, sem nenhum temor.

Podemos temer reconhecer o nosso tesouro, porque tememos ter que dizer que somos ricos, e portanto teríamos o dever de doar o que possuímos. Mas não é assim, porque somos livres de fazê-lo ou não.

Às vezes tememos reconhecer as nossas capacidades, porque no Antigo, exprimindo-as, passamos para dores, dificuldades, sofrimentos, amarguras, e inconscientemente tememos revivê-las, se manifestarmos os nossos talentos.

Aceita com serenidade estes temores e doa-os a Mim.

E se o desejares, procura com humildade os teus tesouros, acorda as tuas capacidades, sem querer conhecer o Antigo.

Depois, humildemente age, humildemente doa.

Se escolheres reconhecer as tuas capacidades, escolhe primeiro abandonar estes temores doando-os a Mi, e depois observa à tua volta para reconheceres os sinais de quem és, do que sabes exprimir, do que podes doar.

Quando ouvires um ruído incompreensível, diz:

– As raízes deste temor podem estar num Antigo que é melhor para mim não me lembrar dele, mas agora não devo temer nada –.

Assim devagar devagarinho, deixarás todos os temores, e a tua Luz resplenderá totalmente, em todos os lugares.

Aceita os teus temores pensando também que é melhor a humildade que às vezes limita uma expressão, que a arrogância de uma expressão excessiva, por ter escorregado no ego, no orgulho.”

Pergunta:

O que pode me ajudar a exprimir as minhas capacidades?

Resposta:

“Antes de tudo a ação.

Ao agir, descobrirás tudo o que agora podes exprimir.

Quanto mais ages, mais emergirá o Antigo que trouxeste contigo, as cores, as qualidades, as capacidades que possuis.

Com intensidade age de todas as formas, para despertar, para reconhecer a tua Essência.

O contínuo agir com uma imensa humildade, permitir-te-á exprimir todos os teus talentos, doar os teus perfumes, as tuas cores.

Fica atenta a exprimir todas as tuas capacidades, a tua Essência, somente com o coração, com o Amor, com a Luz, só para seguir a tua Alma, para ajudar.

E faz tudo sempre com felicidade, leveza, jocosidade, numa total simplicidade, com uma grande humildade.”

Pergunta:

Tenho capacidades antigas para exprimir nesta vida?

Resposta:

“Se a tua Alma escolheu exprimi-las também nesta vida, se exprimires a tua Essência, se te apresentares com humildade, se viveres no abandono, uma a uma irá despertar em ti.

Quando abrires o coração, Eu posso abrir a porta que esconde estas qualidades e capacidades, posso-te trazer situações e encontros que te lembrarão, te farão recontratar o Antigo e crescer.

Observa se em ti há resistências, temores, e depois sente-te uma criança com a mão na Minha, totalmente protegida e amada.”

Pergunta:

Muitas vezes vejo cores dentro de mim e gostaria de transferi-las para o papel ...

Resposta:

“Juntamente coMigo, como uma criança, com as mãos, brinca com as cores, e cria com elas cores novas. Assim podes lembrar-te das cores Antigas e sentir que em ti existem cores novas para descobrirmos juntos.”

Pergunta:

Como posso perceber se o que sinto em alguns momentos é um meu Antigo?

Resposta:

“No caminho da Alma nem sempre podes entender tudo, mas podes sentir tudo no coração.

E mais do que nunca, nem sempre podes compreender o Antigo.

Quando sentires dentro de ti algo em movimento, isto pode ser algo que estás a contactar, o que estás pronta a curar, derreter, transformar. Pode ser uma flor do Antigo que floresce e se abre. Pode ser que naquele momento, Eu estou a desenvolver em ti umas alquimias.

Podes perceber algo, que sentes ter já conhecido: isto pode ser um Antigo que emerge do coração, um Novo que vibra na Alma, e que ela já conhece.

Podes viver algo de tão intenso que a tua mente tentará sufocá-lo, minimiza-lo, ou explica-lo de forma não real.

É por isso que a mente precisa ser adormecida com os perfumes da Natureza, com todos os perfumes da tua Essência. Com estes perfumes inebria o teu Ser, distancia-te do coração para ver dentro do coração o que está emergindo, mas sem lhe dares um nome.

Se tiveres no coração a felicidade de redescobrir quem és, de exprimir a tua Essência, não te interessa saber se o que vês, sentes, é o Antigo ou é o Novo, simplesmente és feliz por isso.

O que é importante é sentir, ver, redescobrir, perceber, porque isto leva à felicidade, ao entusiasmo, naturalmente somente se

for vivido na simplicidade, na humildade, no prazer de te tornares nova.”

Pergunta:

Naquele lugar, com aquela pessoa, senti emoções muito fortes, nunca provadas antes, e tenho a sensação que já vivi algo. Pode ser um Antigo? Como me devo comportar agora com esta pessoa?

Resposta:

“Os Antigos vividos, as experiências feitas, ficam na memória da Alma.

Por isso, muitas coisas devem ser aceites e escutadas com atenção, para que nada do que podia ser feito não o seja, nada do que se podia superar não o seja. Muitas coisas têm que ser aceites com simplicidade e serenidade.

Podem haver encontros ocasionais, emoções ligadas a um lugar, que ficam limitadas àquele momento, àquele lugar.

Se não te lembrares de nada, aceita e fica feliz pelo que de bom viveste, e depois deixa andar, deixa tudo fluir.

Outras vezes, com alguém, podes sentir um Amor intenso, bem diferente do Amor conhecido. Pode ser um Amor Antigo que foi recordado.

Pode haver um reconhecimento de Almas, mesmo se conscientemente não te lembras de nada.

São as Almas que se reencontram e se reconhecem, que entendem o significado daquele encontro.

Portanto, não temas estes encontros, não temas estas emoções intensas, e não as agarres.

Deixa espaço para todas as sensações, para todas as emoções, pedindo-Me para te ajudar a viver o que naquele momento é bom que tu vivas, para cumprir o que a tua Alma escolheu.

Assim posso-te ajudar a completar, a derreter, ou a curar, o que grandes amores podem ter criado em outras vidas.

Posso-te ajudar a derreter o que precisa ser derretido, sem que te lembres, ou te lembres pouco, para que tu possas mais facilmente sentir de novo aquele grande Amor Antigo, para recriar agora grandes amores, até chegar à capacidade de viver o verdadeiro Amor, aquele Amor que ama tudo e todos da mesma maneira.

Muito Amor doa, no teu coração tudo aceita, e do teu coração tudo deixa sair.

Não temas lembrar ou reconhecer Antigos amores.

Fica unida a Nós na Luz, deixa que seja a tua Alma a levar-te, não a tua mente, não as tuas necessidades.

Vivendo as emoções desta forma, com o coração cândido, exprimirás o Amor que naquele momento pode existir entre dois ‘Corações’.

Assim podes sentir que o recorde do Antigo emerge, não para revivê-lo, mas para te ajudar a viver o Amor Novo.”

Pergunta:

Eu e a pessoa que encontrei tivemos um relacionamento?

Resposta:

“Não um relacionamento, mas uma união de Luz.

E as uniões de Luz são muito intensas, porque estar unidos na Viagem, na Luz, cria uma união mais forte da que pode existir nos relacionamentos que conheces agora.

Andando na Luz, doando Amor, descobrirás um Amor mais intenso daquilo que uma mãe ou um pai tem para o próprio filho, que um filho tem para os seus pais, que existe entre irmãos e irmãs, entre amigos, entre namorados.

No Antigo podem ter existido amores muito intensos por estas uniões na Luz, por ter andado juntos nos Trilhos luminosos.

São amores profundos, intensos, porque são de união, não de ligação.

E assim compreenderás quanto o Amor verdadeiro une, mas não pode ligar nunca.”

Pergunta:

Com uma pessoa sinto dificuldades sem nenhuma razão, pode isto também ser um Antigo?

Resposta:

“Sim. As Almas escolhem reencontrar-se também para fechar o Antigo vivido juntos e não concluído.

Se observares a pessoa com quem sentes dificuldades, como uma Alma que te pode ajudar a crescer, não verás mais o seu rosto, e a sentirás como um meio para o teu crescimento.

Assim saberás amá-la correndo atrás de tudo, e talvez, juntos, poderão descobrir um novo Amor.

Isto acontece quando dois ‘Corações’ se unem vendo-se como Almas a caminho, além do tipo de relacionamento que já existe entre eles.

Quando viveres esta situação, fica feliz, porque tens uma grande possibilidade de dar grandes passos e rápidas transformações.

Chega até ela sempre com Amor e no teu coração diz:

– Sou-te grata, porque me dás a possibilidade de crescer, de transformar, de fechar Antigos ou de curar – .

Se sentires que esta pessoa está pronta a ouvir-te, se ela escolher fazê-lo, podes partilhar o teu sentir e a tua escolha de ultrapassar tudo juntos como Almas, sem julgamento, sem que nada turbe o coração.

Se ela também escolher isto, não só vão ultrapassar as dificuldades, mas descobrirão um novo Amor.

Esta é uma grande oportunidade, se a viveres com a consciência de estar em viagem, onde tudo escolheste, e onde tudo pode ser um meio de crescimento.

Mas respeita também quem achas que te cria dificuldades e não está pronto a partilhar contigo somente como uma Alma, ou não escolhe apresentar-se somente como Alma.

Não podes conhecer a sua história, os seus passos, as suas escolhas.

Fica igualmente feliz por teres a oportunidade de exprimir a tua paixão, de te abrires a um Amor sem pretensão, de ter tido a possibilidade de trazer Luz a um Antigo, e de o modificares.

E digo: também a quem achas que te cria dificuldades, porque, na realidade, não é esta pessoa a criá-las, mas é o que precisa de uma conclusão, ou é a maneira como tu estás a ser.”

Pergunta:

Às vezes acho que algumas das minhas dificuldades pertencem ao Antigo, mas tenho medo de enfrentá-las.

Resposta:

“Podes ultrapassar este temor pensando que, derretendo um Antigo que criou ou cria dificuldades, pode emergir um Antigo muito luminoso, podes permitir a um outro Antigo voltar, recomeçar a brilhar, e dá espaço ao Amor Novo.

Para superar o teu temor, podes fazer coMigo esta brincadeira. Acende uma vela branca, aproxima as tuas mãos da chama, e diz:

– As minhas mãos protegerão sempre esta chama – .

E depois sente o calor que aquela vela, por mais pequena que seja, faz, doa.

Naquele calor sente o calor que a Luz sempre te doará, o calor do Meu Amor que sempre te envolverá.”

Pergunta:

Depois de fechar aquela situação que pertence ao meu passado, senti uma nova liberdade.

Resposta:

“Derretendo, concluindo o passado, permitiste-Me concluir e derreter também um Antigo do qual não eras consciente.

E é como se fosse derretido um fio.

Não te perguntes agora que fio era, a quem ou ao que te ligava.

Simplesmente exprime a felicidade e a gratidão por isso.

Quando sentires uma ligação com alguma coisa ou com alguém, uma ligação que limita a liberdade da Alma, que sufoca a tua expressão, tem sempre a coragem de derretê-la, e, se for necessário, também de cortar aquele fio como fizeste agora, porque muitas vezes, atrás, há Antigos para derreter ou para concluir.

É por isso que, depois de um esclarecimento, de um deixar ir, de uma separação, mesmo que dolorosa, sentes uma nova liberdade, uma nova expressão, e podes-te sentir totalmente nova.

E naquele tempo que derretes, curas, sentir-te-ás sempre mais livre, porque conhecerás a liberdade do coração, da Alma.

Fica atenta às pequenas coisas que obscurecem a tua serenidade, que limitam mesmo que em pequena parte a liberdade da tua expressão.

Vê-las como uns nós apertados que juntos podemos desfazer com facilidade, com o Amor. Assim permitir-Me-ás derreter o que há atrás delas, porque tu não podes derreter o Antigo que não conheces e que é bom que não conheças.

É assim que te sentirás nova e serás livre.”

Pergunta:

Porque é que é bom que não conheça agora o meu Antigo?

Resposta:

“Para evitar o que te poderia criar sofrimentos inúteis, ou chamar ao passado a atenção que agora é necessária no presente, e para outras razões que compreenderás mais para frente.

Lembra-te que quando no coração sentes de repente grandes dores inexplicáveis, eles podem vir de um Antigo onde tu sofreste e que agora podes curar, mas também de um Antigo onde fizeste sofrer e que agora podes derreter. E lembrares-te disto, pode criar novas dificuldades, novos sofrimentos que a tua Alma não escolheu.

Fica então relaxada e serena.

A tua Alma não escolheu casualmente dificuldades, obstáculos, desafios. Escolheu-os para conhecer ou aprender novas aulas, para crescer, para se curar, transformar e concluir Antigos, para te preparar para o Novo.

Pensando nisto, tem compaixão com todos, com ti mesma.

Aceita com Amor as tuas dificuldades e as dos outros.

Tem paciência contigo mesma e com todos.”

Pergunta:

De futuro poderei conhecer algo do meu Antigo?

Resposta:

“Sim, mas somente se for necessário, se for útil para ti.

Levar-te-ei a conhecer o Antigo para compreender sensações, intuições, que a tua mente poderia interpretar duma forma diferente da realidade.

Se for necessário para chegar a conclusões, para permitir curas.

Levar-te-ei muitos Antigos, como portas, para aceder a novas elevações.

Mas mantem o olhar na tua frente, na Luz, aberto ao Novo, fica feliz pelo Novo no qual te vais tornar, pelo Novo que te espera.”

Pergunta:

Posso saber qual é a minha dívida Karmica? O que devo concertar nesta vida?

Resposta:

“Lembra-te que a Alma escolhe uma viagem para aprender, para se elevar, portanto não penses ter dívidas para pagar, ou coisas para concertar.

Estas viagens são escolas, e não se vai a nenhuma escola para pagar algo, ma sim para conhecer, aprender, experimentar.

Também a transformação ou a conclusão de Antigos, são sempre novas aulas.

É por isso que se tem que viver as viagens com felicidade, e o que acontece neles, deve ser percebido como um dom que a Alma escolheu para crescer, para evoluir.”

Comentário

Agradeço aos meus Anjos por me terem ajudado a viver simplesmente uma coisa tão grande como é o Antigo.

Ele contém uma infinidade de emoções, sentimentos, desejos, oportunidades.

Pode ser um grande meio de cura, de derretimento de temáticas que influenciam os nossos comportamentos.

Mas pode também ser uma fonte de riscos, se nos aproximarmos dele com a mente, com o ego.

Esqueci-me de muito da minha infância, certamente por causa dos grandes sofrimentos que vivi desde pequena.

Esqueci-me de muito do que vivi nesta vida, por causa das grandes dores que a acompanharam.

Bem pouco conheço do meu Antigo.

Apesar disto, nunca pedi aos meus Anjos alguma coisa do meu passado ou do meu Antigo, e não vou pedi-la, porque sinto e sei que tudo está bem assim.

Várias vezes experimentei que quando for necessário, lembro-me do que devo lembrar-me, ou surge um Antigo.

E quando isto acontecer, dou-o logo aos Anjos, para que seja só um meio de derretimento, de cura, de conclusão, e uma ajuda para o meu crescimento.

E agora sorrio à minha recusa inicial do Antigo.

Verifiquei o quanto, se não acreditarmos na Reincarnação, é impossível compreender a viagem da Alma, as suas escolhas, e assumir portanto a responsabilidade da própria vida.

Seria muito mais fácil escondermo-nos atrás da palavra destino, e não fazer assim escolhas e ações que não são

simples, que não são fáceis de viver, mas são necessárias para mudar a realidade que não gostamos.

Seria mais cômodo culpar os outros das situações desagradáveis que nos acontecem, das sensações, das emoções, que vivemos.

Se observarmos a vida com coragem e integridade, obtemos a confirmação que se vivermos conformados com as situações, os eventos, isso nos traz muitos sofrimentos que são possíveis de evitar, e nos faz sentir impotentes, presos.

E assim podemos dizer que é mais difícil viver como vítimas do que como artífices.

Claro, viver atuando como vítimas, traz algumas vantagens, mas estes não são nada, perto das imensas felicidades que trazem as conquistas obtidas, as mudanças criadas.

Impagável é a felicidade de se sentir uma Alma livre, que livremente escolheu esta Viagem, livremente pode até modificar o programa em cada momento.

Viver o presente, sem levar a atenção ao passado, ao Antigo, ao futuro, pede grande força, coragem, contínua atenção.

É fácil voltar ao passado ou deixar espaço aos temores para o futuro, porque muitas são as coisas, as situações que nos levam a fazer isto.

É necessário um equilíbrio que não é simples entre abandonar-se, aceitar os eventos, e agir assumindo a responsabilidade total da própria vida.

Este equilíbrio é uma conquista que pede muito, mas doa depois muito mais. Concentrar o olhar só no presente, doa a ligeireza que faz viver em pleno a vida, faz apreciar cada coisa. Faz viver tudo intensamente, e permite colher toda a sua Essência.

Tornamo-nos assim, crianças felizes, Almas livres.

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

- Agora quero descobrir as minhas flores Antigas – .*
- As raízes desse medo podem estar num Antigo que é bom para mim não me lembrar, mas agora não tenho nada a temer – .*
- Sou-te grata, porque me dás a possibilidade de crescer, de mudar, de fechar Antigos ou de curar – .*
- As minhas mãos protegerão sempre esta chama – .*

II

O Despertar da Alma

Comentário

Alma Luminosa, a palavra "Despertar" é o termo usado para descrever o que acontece quando começamos a compreender que somos Almas a caminho, que como Almas escolhemos tudo o que vivemos, que somos Almas livres, e, portanto, autores da nossa vida.

Estamos tão livres, que podemos completar ou não o plano feito pela nossa Alma antes de se reincarnar nesta vida; podemos também o modificas, ou expandi-lo.

Estas consciências levam-nos a mudanças radicais, tanto dentro de nós, como ao nosso redor.

Sentimos esmagar aquelas paredes de proteção que erguemos para sobreviver. Vemos desaparecer as seguranças que tínhamos criado, ou que pensávamos como tais, porque descobrimos que são ilusões.

Torna-se natural questionarmos o conhecido, o aprendido, o que acreditávamos, as coisas que considerávamos indispensáveis.

Temos a sensação que 'despertamos' de um sono profundo, sentimos que existem algumas coisas para lembrar, intuimos que há muito para descobrir.

Tudo à nossa volta não é mais como antes, e percebemos que há uma outra realidade além do que vemos.

O Despertar é sempre um furacão: derruba muitas coisas, perturba, e, inicialmente, cria confusão, faz incertos os nossos passos.

Pode acontecer lentamente ou rapidamente, porque cada um tem a sua própria história, o seu programa.

Somos livres de permitir que o Despertar aconteça nos tempos que escolhemos, e, também, continuar a dormir ...

Despertar é como fazer limpeza numa casa fechada há muito tempo, com muito pó em todos os lugares.

Para limpar bem é necessário mover o que está dentro, pegar cada coisa, e às vezes, até tirar tudo fora dos quartos.

Naquele momento, há muita confusão, a poeira que se mexe muitas vezes obscurece tudo, e torna difícil o respirar.

Muitas vezes gostaríamos de fechar os olhos, ou deixar aquele lugar, ou pedir aos outros para fazerem aquele trabalho por nós.

Mas, se resistirmos e completarmos a limpeza, depois poderemos disfrutar a casa, descobrir os belos objetos que o pó cobria. Alguns desses objetos tornam-se muito úteis, outros indispensáveis para a nossa nova vida.

Novas cores, novos perfumes, novas sensações, novas emoções, dão-nos um novo bem-estar, fazem-nos sentir à vontade naquela casa que antes nos parecia desconhecida.

Pode ser bastante diferente da casa anterior, mas só lá nos sentimos realmente em casa, entre objetos aparentemente novos, mas que sentimos que já tínhamos conhecido, amado, usado, e que nos pertencem.

Sentimos a felicidade de sermos nós mesmos, de começar uma belíssima viagem para descobrir a Essência, alcançar a nossa meta.

Pergunta:

Sinto-me atordoada, confusa, e vivo sensações opostas...

Resposta:

“Não tenhas medo do momento que estás a viver. Sabes que estou ao teu lado e ajudar-te-ei em tudo, amando-te tenramente. O Despertar é como abrir uma porta e sair ao ar livre: somos chamados pelos raios do sol que nos convidam a sair, e assim saímos de tudo o que antes podia parecer segurança, proteção. Mas quando começamos a caminhar ao ar livre, é inevitável que cheguem chuvas e ventos. São chuvas de limpeza, de transformação, são ventos que removem tudo o que cobre a Essência, sufoca a luminosidade da Alma, impede a liberdade. Qualquer um que escolher um Caminho de crescimento, no Despertar encontra esses ventos, essas chuvas, que se alternam com momentos de grande sol, mas o viajante sabe que são importantes, e, devagar devagarinho, aprende a amá-los da mesma maneira.

E digo 'devagar devagarinho', porque ninguém queria encontrar os ventos e as chuvas quando escolheu o sol e o calor dos seus raios.

Não temas, estarei sempre perto de ti com muito Amor, dar-te-ei o calor que precisas, e tudo o que precisares durante o caminho.

Pede-Me para te ajudar dizendo em voz alta:

– Ajuda-me a viver este momento em que os ventos me abalam, as chuvas me banham, nos quais sinto frio. Sei que são necessários, mas temo-os, e temo perder-me –.

E sentes que entendo o teu temor.

Podem chegar até os nevoeiros espessos onde te podes perder, naquele momento sente as Minhas mãos que te apertam, o Meu coração que bate ao teu lado. Não tenhas medo de nada, coMigo ao teu lado, não te perderás, e Eu te aquecerei.

Contigo tudo vou viver, em tudo te ajudarei.

E quando voltar o sol e voltar a serenidade, ame-a com toda a intensidade, usufrui o sol com todo o Amor, a gratidão, sê feliz por tudo e aproveita tudo.

Ao mesmo tempo prepara-te, mantendo-te serena, a outras chuvas, ventos, nevoeiros, que poderão chegar: fazem parte da aventura, do viver ao ar livre, sempre no caminho.

Quem já tem encontrado ventos, vivido muitas chuvas, pode-te ajudar a compreender que tudo faz parte da aventura, e que vale a pena vivê-la, porque tornas-te livre, encontras as verdadeiras felicidades, as verdadeiras fontes que saciam, restauram, regeneram.

Sempre no caminho podes encontrar quem isso tem vivido, tem experimentado, quem nisso te pode ajudar.

Aperta a Minha mão, aperta a mão de quem está ao teu lado, de quem encontras, de quem conhece tudo isto, porque já tem caminhado com ventos, chuvas e nevoeiros, mas não se perdeu, nem parou, e agora pode-te tranquilizar, compartilhando contigo as felicidades novas que tem conhecido.

Aceita aquela parte de sofrimento que cada despertar traz, e tenta não largar nunca a Minha mão, as outras mãos.

Ouve a Minha tranquilidade, as tranquilidades e os impulsos carinhosos de quem tudo já tem vivido antes, escuta a convocação da Alma.

Depois, passam os ventos, passam as chuvas, dissolvem-se os nevoeiros e volta o sol, isto é inevitável.

Numa jornada de chuva não se pode ver o sol e sentir o seu calor. Aceita a chuva e o vento, certa que o sol vai voltar em breve.

Abriga-te sob as Minhas asas, abriga-te sob as asas de quem te pode aquecer, tranquilizar e falar de Amor.

Mesmo agindo com responsabilidade, vivendo como uma guerreira que tudo sabe enfrentar, sente que és também uma criança que tem a necessidade destas asas, deste calor, deste Amor.

Assim vais saber lutar como uma guerreira, expandir Luz, tornar-te responsável pela tua vida, mas saberás também, ainda mais, pedir Amor, proteção, apoio, compreensão.

Sente-te uma guerreira, sente-te uma criança: onde for preciso lutar, luta como uma guerreira.

Depois, volta a ser como uma criança para te fazer abraçar, encorajar, amar, porque é assim que, no dia seguinte, voltarás a ser novamente uma guerreira.

É assim que, depois, vais saber ajudar, tranquilizar, outros 'Corações'.

Deixa que as coisas aconteçam, vive relaxada, e sente-te autora de tudo: és autora da tua liberdade, da tua paz, da tua felicidade.”

Pergunta:

Eu sinto que este Despertar é turbulento...

Resposta:

“Com alegria e Amor estou ao teu lado nesse despertar.

É um Despertar num mundo mágico, que nenhum sonho pode fazer intuir, nem em parte.

Vê-lo como se fosse uma brincadeira que agora não conheces, porque realmente é uma brincadeira, e deve manter-se apenas numa brincadeira, uma brincadeira feita coMigo, para viver na felicidade, com leveza.

Se a viveres assim, tem a certeza de que te trará a felicidade que estás a procurar, a paz que desejas, a força necessária para viver tudo.”

Pergunta:

Porque é que desde que comecei o Caminho de crescimento, em alguns momentos fico confusa e sinto-me perdida?

Resposta:

“Porque quando entramos realmente em nós mesmos, no nosso coração, é inevitável sentirmo-nos confusos, sentirmos que perdemos referências.

O que estás a fazer é de facto isto: deixar o conhecido, questionar o aprendido, deixar de evocar a personalidade criada nesta viagem, deixar tudo para descobrir a tua Essência, libertar o teu perfume, e permitir à tua flor desabrochar livre.

Mas, enquanto deixas tudo não vês nada para construir, nada para te segurares, e isso cria as sensações que estás a viver.

O Despertar é o momento mais difícil para cada 'coração', para cada Alma, que escolheu caminhar na Luz.

É necessária muita força para continuar o Caminho.

É exigida a Essência do guerreiro que não teme nada, a força do guerreiro que vai em frente mesmo que sinta o cansaço, a grande crença do guerreiro que tem a certeza que vai ganhar mesmo quando se sente perdido e cansado.

É conquistar um Topo Alto, redescobrir a própria Essência, fazer a viagem em direção a si mesmo. E isso não com a mente, não com palavras, mas com tudo de si mesmo.

Entenderás mais tarde, quantas pessoas tem a ilusão de viver isso porque fazem muitas coisas, mas na verdade permanecem sempre longe de si mesmos, porque as fazem com a mente ou não vivem o que aprenderam com o coração.

Continua o teu Caminho com serenidade, consciente da grande força, da grande coragem que tens, para entrares dentro de ti, viveres o teu despertar com todo o teu ser.

Dá-Me sempre a tua mão, pede-Me ajuda em tudo, e tem certeza que assim não poderás nunca te perder, que chegarás à tua meta.”

Pergunta:

Conheci muitas coisas novas, vivi emoções novas, agora sinto como se estivesse voltado para casa. Tenho tanta felicidade no coração e quero continuar o meu Caminho, mas sinto também o desejo de descansar ...

E não sei como me relacionar com a minha família que, nem sempre, aceita tudo o que estou a escolher viver.

Resposta:

“Com Amor te recebo, como uma filha que vagueou por muito tempo no mundo, e agora nos Meus braços podes descansar.

Imagina-Me e sente-Me assim: que te recebo sorrindo, feliz, felicitando-te porque conseguiste encontrar a tua Casa depois de tanto vagar.

Agora, nos Meus braços podes deixar-te ir, podes fazer-te nutrir por Mim. Eu estarei sobre ti a vigiar-te, a proteger-te, a cuidar de ti.

É assim que depois, nutrida, saciada, descansada, revigorada, cuidada, amada, acordarás nova, com um esplendor novo, com uma segurança nova, e acima de tudo com uma grande felicidade nova, nunca vivida antes.

É a felicidade de quem se despertou e reconheceu a sua verdadeira Casa.

É a felicidade de quem pode resplandecer no mundo, pode ir serena para o mundo, sabendo que á noite voltará para sua Casa.

É a felicidade de quem pode andar na confusão, na poeira das estradas do mundo, mas depois pode voltar para Casa e regenerar-se novamente.

Compreendeste que não vais parar mais, que vais continuar a tua viagem.

Sentes que agora a tua viagem será cheia de Luz, de alegria, de Amor, porque chegaste onde podem acabar as aprendizagens na dor da não compreensão, da inconsciência, e começar as aprendizagens na felicidade, no Amor, e viver com consciência e liberdade.

Permite-te agora este momento de descanso para te regenerares. Abandona-te nos Meus braços, para sentires o

Meu Amor, saboreando desde já a felicidade para poderes depois, continuar a tua viagem na Luz, no Amor, na felicidade.

Chegaste a uma porta e sem reparares já o ultrapassaste.

É natural, portanto, que tudo o que existe atrás deste limite, vai ficar fora da tua Casa, da tua vida, porque fecharás uma porta para poder respirar ar novo, de uma Casa nova.

Vive isso, e imagina-te ali: além da porta.

Esta que cruzaste é uma porta que se fecha rapidamente, porque tudo o que estava atrás dela, teve o seu tempo, deu-te a riqueza que te devia dar, ajudou-te como a tua Alma tinha escolhido.

Não sentirás o cansaço de fechar esta porta, e sentirás a alegria de continuar além a porta porque te sentirás não numa casa nova, mas na tua Casa, porque já tudo conheceste desta Casa.

Se pegares em alguns objetos, no início estes poder-te-ão parecer novos, mas na realidade já pegaste neles, já os usaste, e portanto, depois, não os sentirás como novos.

E, apesar de estar no início do teu despertar, portanto uma aluna numa escola nova, podes já ajudar outras Almas a despertarem-se.

Nesta escola há um grande crescimento e infinitas oportunidades de desenvolvimento por si mesmos, e também se tornam meios para muitas Almas.

A própria família pertence às muitas Almas que se escolheu para ajudar, para despertar.

Sempre há uma troca entre Alma e Alma, porque cada Alma dá, porém, alguma coisa, leva a alguma coisa, é um meio para algo.

É natural, portanto, sentires-te muito diferente quando estiveres entre as Almas que escolheste ajudar.

É como ser um professor que entra numa escola para ensinar: sentir-te-ás um pouco sozinha, um pouco diferente, porque é muita a distância das crianças às quais estás a ensinar.

Só quando encontrares outro professor, é que sentirás algo em comum, sentirás algo que pode permitir abrir o coração, de poder ser compreendida, ajudada, apoiada. Mas depois, quando voltares à sala de aula com os teus alunos, novamente te vais sentir um pouco sozinha.

Sempre encontrarás outros professores que, como tu, têm as suas aulas, os seus alunos, e que, como tu, conheceram esta solidão, esta diversidade, mas têm compreendido que isto foi escolhido pela Alma para ajudar outras Almas a despertarem-se.

Podes ver a tua família como muitas Almas que escolheste despertar, para os quais és uma oportunidade de despertar, mas que, não te reconhecendo como seu professor, não querem estar contigo como alunos.

Não te deixes prejudicar por isso, dá com humildade a tua Luz, o teu conhecido.

Sente a tua família, como uma das tuas muitas aulas, e não observes se o que dás é aceite ou não.

Pode ser que no tempo, o que agora não é aceite o será, ou nos seus corações o que é dado é aceite, mas eles não o mostram, e ainda menos te agradecem por isso. Pode ser que o que dás agora, criará frutos para outras viagens.

Isto pode sempre acontecer com as Almas que ajudarás.

Algumas te poderão reconhecer como um despertador, amarem-te e serem-te gratas por isso e pelo que tu lhes deste.

Outras Almas vão-te virar as costas e se afastarão de ti sentindo-te um perigo, porque, apesar de terem escolhido o Despertar, naquele momento escolheram continuar a dormir, e a tua música não lhes permite fazê-lo.

Muitas vezes o que procuravas na tua família e que não recebeste, o receberás de outras Almas que encontrarás no teu caminho.

Naturalmente ficarão as feridas pelo não recebido, para curar, para fechar, mas poderás receber muito mais de outras Almas que serão para ti pais, irmãos, irmãs, companheiros.

E assim depois, sentirás a gratidão pela tua família de origem, porque, compreenderás que, não te dando o que precisavas, levou-te a procurar uma família muito maior, a sentir o Universo como tua Casa, tua família, porque é isso que sentirás.

Muitas vezes na tua própria família acontece isso.

Outras vezes, não é assim, porque há outras motivações, outras escolhas da Alma, outras lições, outras evoluções.”

Comentário

Também para mim o Despertar foi muito tempestuoso, muito intenso e longo, tão longo que ainda não me sinto uma Alma 'despertada' ...

Muitas vezes nesta nova 'Casa' limpei cuidadosamente, reorganizei com atenção cada coisa, e tudo com muito esforço, com grande empenho e muita vontade.

E no momento em que me sentava para desfrutar tudo isso, uma 'rajada de vento' abria a porta e atirava tudo ao ar, novamente levava a poeira a todos os lugares, criando assim muita confusão e a necessidade de refazer tudo.

E isto não me aconteceu somente a mim.

Estes são os momentos em que se pensa que cada esforço, cada cansaço, de nada vale, que, talvez, no fim, se está pior do que antes.

Mas uma voz dentro do nosso coração nos lembra que antes do Despertar, para superar as dificuldades, tomávamos uns 'anestésiantes', de tipos diferentes, de formas diferentes.

Antes não vivíamos plenamente a vida, porque não observávamos com consciência tudo o que nela acontecia, não apreciávamos muitas coisas, porque passavam despercebidas.

Antes não vivíamos totalmente o nosso potencial, não expressávamos as nossas emoções, como depois aprendemos a fazer.

Agora estou bem feliz com tudo o que fiz que não era simples, que não era fácil, para continuar o meu Despertar, porque a consciência da Alma tem removido qualquer possibilidade de temor, de angústia, de desespero.

Com elas aumentaram as felicidades de aprender como viver plenamente a vida.

Agora sinto que tudo o que acontece dentro e fora de mim, são grandes ocasiões de crescimento, de Despertar, que me ajudam a conhecer a realidade verdadeira, o significado de cada coisa.

Isto leva-me a amar o sol, a chuva, o vento, o mar calmo e as ondas altas, porque agora a minha casa é o Universo, e tudo isso é bom para mim, tudo o que nele acontece é certo para mim, para a minha Alma.

E sorrio às 'rajadas de vento' que chegam, porque tenho experimentado o novo que elas trazem, o novo que elas criam, e o novo é sempre maravilhoso, se eu também me torno nova, juntamente com aquele novo.

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

*– Ajuda-me a viver este momento em que os ventos me abalam,
as chuvas me banham, quando sinto frio.
Sei que são necessários, mas temo-os, e temo perder-me –.*

III

*V*ida: significado e objetivo

Comentário

Alma Luminosa, não é simples dar uma única definição da Vida.

A compreensão do seu significado profundo, do seu objetivo, acontece vivendo-a, e, portanto, não acaba nunca.

À medida que acordamos, crescemos, experimentamos, descobrimos novos aspectos da vida, compreendemos novos significados, novos objetivos.

E a compreensão cresce continuando o caminho.

A vida é a viagem que a nossa Alma escolheu para crescer, para evoluir, para se tornar cada vez mais luminosa.

É um grande meio para uma infinidade de objetivos.

É uma oportunidade para muitas coisas, entre as quais a maravilhosa possibilidade de doar Amor e Luz.

No início do meu caminho de crescimento, estava ansiosa para conhecer qual a tarefa que devia executar, o que a minha Alma tinha escolhido fazer e viver nesta viagem, qual era a meta que devia alcançar.

Bem cedo deixei o desejo de conhecer tudo isso, porque compreendi que o que é importante não é conhecer, mas aprender a viver a vida no Amor, na Luz, na felicidade, e fazer de tudo para doar Amor, Luz, felicidade.

Como os meus Anjos me ensinaram, sinto-me sempre na escola e vejo tudo o que vivo, como uma aula contínua, sem interrupção.

Sei que estou a viver uma belíssima aventura cheia de imprevistos e surpresas, e tento vivê-la como cada aventura deve ser vivida: com o entusiasmo do novo, com a capacidade

de sorrir a cada coisa que acontece, grata por tudo o que tenho, que recebo, que vivo, na certeza total que tudo me pode fazer crescer, pode ajudar a minha Alma a evoluir.

Como uma criança, tento viver a vida como uma brincadeira que continua a mudar, sabendo que podem até mudar os companheiros de jogo.

Esta maneira de estar é determinante, porque assim dou espaço à minha Criança interior, que sabe tornar tudo divertido, até a escola...

Pergunta:

Ajudas-me a ver a vida como uma brincadeira?

Resposta:

“Com uma bola colorida, luminosa, chego ao teu lado, para que coMigo possas brincar e conhecer cada vez mais as cores da Vida.

Apanha com as tuas mãos a Minha bola colorida e brinca.

A brincadeira será uma possibilidade de crescimento cada vez maior, porque cada vez mais compreenderás que a vida é nada mais do que uma brincadeira, uma brincadeira que a Alma escolheu fazer conNosco, para se tornar mais bonita, mais luminosa, para evoluir .

Por isso, brinca o mais que poderes.

Quando acontecer algo que não te dá felicidade, que te tira felicidade, paz, sorri, e diz:

– Esta também é uma brincadeira, por isso mais vale sorrir e brincar – .

Quando a tua mente te levar a lembrares-te de um passado e das suas dificuldades, ou te criar temores para o futuro, te levar a olhar o que terás que fazer ou viver, diz-lhe:

– Força, vamos brincar, não fiques parado, estas também são brincadeiras que a minha Alma escolheu, são brincadeiras que fazem parte da grande brincadeira da Vida, da brincadeira da Alma – .

Assim ajudarás o teu coração a sentir que a vida é simplesmente uma brincadeira, e que Eu estou sempre aqui, pronto a brincar contigo.

Quando a mente te sussurrar que o que estás a viver é uma coisa séria ou triste, é uma coisa importante, diz-lhe:

– O meu Anjo está me esperando para brincar comigo – .

É assim que no coração sentirás novamente a vontade de brincar coMigo.

E podes realmente fazer esta brincadeira coMigo: imagina que tens uma bola nas mãos e que brincas coMigo.

Podes fazê-lo todas as vezes que quiseres, sobretudo quando sentires que a mente te quer criar obstáculos, dificuldades, em viveres tudo como uma brincadeira.

Lembra-te que a vida é uma brincadeira para a Alma se elevar, iluminar, que a mente não compreende, e, por isso, ela te chamará sempre para o passado ou para o futuro.

Em cada coisa que fizeres, em cada coisa que viveres, usa esta expressão:

– Estou brincando para a minha Alma, estou vivendo isto para a minha Alma, e portanto, vivo-o como uma brincadeira, levemente – .

E podes ajudar-te nisso, tendo realmente na tua casa uma bola colorida e escrevendo sobre ela:

– A vida é somente uma bela brincadeira – .

Isto para que cada vez que entres na tua casa, ou quando estiveres na tua casa, possas ler e possas lembrar-te disto, e então sorrir.

Com Amor motivo-te a brincar, porque este é um treino para poderes viver tudo e ver tudo simplesmente como uma brincadeira.

Assim, treinas para saber depois brincar à Vida, para saber depois viver toda a vida como uma grande brincadeira e nada mais.

E sentirás que o quotidiano é um conjunto de brincadeiras diferentes e que as podes brincar.

Compartilha sempre tudo que há no teu coração, mas no fim diz:

– De qualquer forma, esta também é uma brincadeira para elevar e iluminar a minha Alma – .

Isto te ajudará muito em tudo, porque assim saberás sempre mais brincar à Vida, saberás sempre mais ver tudo do teu quotidiano, somente como uma brincadeira, e, portanto, ficarás serena.

De manhã, quando acordares, chama-Me, e sorrindo diz-Me:

– Agora vou brincar para a minha Alma, para alegrar o meu coração. Acompanha-me porque quero brincar conTigo – .

E assim Me sentirás sempre mais também como um companheiro de jogo, e será bonito brincarmos juntos o dia inteiro.

Sentirás o entusiasmo de descobrires novas brincadeiras, conhecendo apenas à noite quais foram as brincadeiras que brincamos.

E em tudo o que viveres, poderás dizer:

–Esta também é uma brincadeira bonita, isto também faz parte do jogo da vida – .

Assim o quotidiano será muito mais leve e não sobrecarregará nunca o teu coração.

Se as emoções, as expressões, compreenderes como parte de uma brincadeira, nunca te entristecerão.

Também ao brincar se cresce, e a Alma escolheu uma grande brincadeira que se chama ‘Vida’, escolheu fazer uma grande viagem, brincando.

E brincando, aprenderás, crescerás, na felicidade.

Só a mente escolheu transformar tudo em ‘não brincadeira’.

Se vires e sentires esta viagem como uma brincadeira, tudo será muito mais fácil, e sobretudo estarás feliz por ser uma criança que pode brincar a mais bonita, aquela que faz elevar a Alma.

E ao agires assim, Me sentirás muito mais, Me verás brincar contigo, e descobrirás quantas brincadeiras trago para ti, para que tu possas brincar, crescer, evoluir .”

Pergunta:

Como posso sentir o entusiasmo de viver?

Resposta:

“Lembra-te que a vida é uma belíssima aventura.

Quando a viveres assim, compreenderás quanto a aventura é bonita precisamente em quanto é uma aventura.

Na aventura nada se conhece antes, nada está já programado, nada é certo. Isto acontece mesmo se a Alma já conhecer o caminho e tudo o que viverás nesta aventura, porque ela o escolheu.

Quando viveres a vida como uma aventura, saberás viver na chuva, no vento, no sol, com a mesma felicidade, porque de qualquer forma tudo faz parte da aventura.

Assim poderás usufruir totalmente da aventura, porque a partir daquele momento existirá somente o sol para te aquecer, o vento morno para te acariciar.

Com Amor ajudar-te-ei a estar pronta para tudo, para ser forte ao viver cada coisa com a felicidade.

Sabores a calma, o descanso, porque, mesmo se o caminho continuar, não será mais tão difícil com o sentes agora.

Será um caminho doce, porque terás compreendido que para saborear serenamente o descanso, a calma, a paz, não se deve temer nem o caminhar, nem as tempestades, nem a confusão.

É vivendo as tempestades, ultrapassando as dificuldades que existem em cada aventura, que saberás usufruir a paz como a sabe usufruir o guerreiro que ganhou a batalha, e não temerás mais nenhuma batalha, saberás usufruir o descanso como quem andou por longo tempo, quem superou tantas adversidades.

Se nada de novo acontecer, nenhum encontro acontecer, mantém-te serena.

Quando no dia seguinte acontecer um encontro particular, ou alguma coisa particular, sorrindo, com felicidade, distancia-te do que estás a viver naquele momento, para viver tudo como

um grande meio para aprender, para crescer, para elevar a Alma.”

Pergunta:

Porque é que a vida é uma escola?

Resposta:

“A vida é uma belíssima escola porque tudo o que vives pode--te fazer conhecer, aprender e crescer.

Assim a sentirás, se com felicidade cada dia compreenderes a lição que aquele dia te doa, se viveres o que naquele dia acontece, como uma lição para aprender, como uma confirmação do quanto aprendeste, uma oportunidade para o experimentar.

Esta é uma escola especial: estuda-se para agir, age-se para aprender, aprende-se para ensinar, ensina-se para aprender.

Nenhum ensino é maior do que o ensino do vivido, do experimentado.

Nesta escola somente o que aprendes e experimentas, poderás depois realmente fazer conhecer e ensinar.

Podes partilhar o quanto viveste, podes exprimir a felicidade pelas vitórias obtidas, podes partilhar os teus passos: isto é já ensinar.

Quem escutar as tua palavras, muito pode compreender do que viveste, da maneira como o viveste, e assim pode escolher mais conscientemente como realizar os seus passos, as suas ações.

Nesta escola não acaba nunca a aprendizagem e o ensino, é por isso que as provas, os desafios, as situações, os acontecimentos, os encontros, chegam continuamente.

E aprendida uma aula, estarás pronta para uma outra.

Pega nos teus livros e diz:

– *Simplesmente entrei numa outra aula* – .

E tudo o que depois ali deves viver para aprender, Eu trarei para ti.

Fica sempre alerta, atenta, a tudo o que acontece, dentro de ti e ao teu redor, e rapidamente passarás de aula em aula.

Vê à tua frente os livros da tua vida e sente que juntos os folharemos de dia para dia.

Agora compreendes quanto o quotidiano deve ser observado com atenção e vigilância, porque é no quotidiano que, juntos, folheamos os livros.

Compartilhar o quotidiano, as sensações, as intuições, as dúvidas, as incertezas, as compreensões, e o que não compreendes, levar-te-á a encontrar sempre alguém que te ajudará a compreender, e a ler aquelas páginas que poderiam passar inobservadas.

Ao mesmo tempo poderás ajudar alguém a folhear os seus livros, a observar com atenção tudo o que vives.

Assim, enquanto aprenderes como aluna, como professora ensinarás. Enquanto como aluna aprenderes a folhear os teus livros comigo, ensinarás a folhear os livros dos outros.

Enquanto como aluna aprenderes a ler tudo o que acontece como aula para aprender, ensinarás a ler todo o quotidiano, a vida, como aulas que a Alma escolheu para crescer, para evoluir .”

Pergunta:

Qual é o objetivo da viagem da Vida?

Resposta:

“Nada é igual para todos, porque cada um tem a sua história. Portanto cada um pode escolher uma maneira diferente de viver e de fazer esta viagem.

É por isso que o Antigo ficará como algo que a mente não pode conhecer completamente, e que somente o coração pode perceber.

Para alguém, esta vida, é também uma oportunidade de fechar algo que foi aberto em outras viagens, para alguém é para completar algo que foi começado em outras viagens, para alguém serve para curar, para alguém para transformar, para alguém para derreter.

Para todos é um meio para crescer e elevar a Alma.

Cada um teve uma história e tem uma história, cada um teve tarefas e tem tarefas, cada um terá tarefas, todos escolheram agir para a Alma, e segui-la.

E a Alma escolheu esta viagem para se elevar, mas também para amar e para ajudar.”

Pergunta:

Qual é o objetivo da minha Vida?

Resposta:

“Quando a Alma escolher fazer uma viagem, a faz para evoluir, para subir cada vez mais alto: isto é o objetivo que vos une.

E foi a tua Alma que escolheu tudo o que estás a viver, o que viveste.

Isto foi esquecido no início da viagem, mesmo porque a Alma escolheu viver experiências na inconsciência, no desconhecido, para aprender e experimentar algo.

Quando se compreende, não com a mente, mas com o coração, passo a passo, dia a dia, que tudo faz parte do grande desígnio que a Alma já conhece e escolheu viver; quando se tem a certeza que tudo o que não acontece é porque não é indispensável para a Alma; quando se compreende que houveram tantos obstáculos que a Alma escolheu para se tornar ainda mais bonita, e se teve a coragem para os superar, enfrenta-los, transforma-los; quando se compreende que estamos totalmente protegidos e vivemos portanto submissos, não se sofre mais de forma profunda, lacerante, não se vive mais o desespero, a angústia, e todos os medos se derretem.

Não conhecer, não lembrar, são escolhas da Alma, exatamente porque não conhecer, não lembrar, criaram o sofrimento, ou fizeram viver a experiência, com a dor que a Alma tinha escolhido viver, para crescer, para experimentar, para evoluir .

Quando chegar o conhecimento, a consciência, significa que foi já percorrida uma parte do caminho que a Alma tinha escolhido fazer para evoluir.

Portanto tudo o que se vive com a consciência e com o novo conhecimento, é para nos tornar ainda mais luminosos.

A tarefa é precisamente a Vida, o objetivo é permitir à Alma evoluir, crescer.

Quando encontrares alguém que diz que tem uma missão especial, uma tarefa particular, lembra-te que de qualquer forma aquele ‘Coração’, escolheu aquela missão para fazer evoluir a própria Alma.

Tudo o que fazes, também tudo o que fazes pelos outros, é um meio de crescimento para ti, é um meio de evolução para a tua Alma.

Portanto tudo o que vives é ‘especial’.

Fica serena, se chegaste a esta consciência, se te abriste a este novo conhecimento, é porque até agora viveste o teu objetivo, a tua tarefa.

E a serenidade existe por saber que estás no lugar certo, no momento certo, e a fazer o que a Alma escolheu.

Se não tivesses vivido o programa da tua Alma, não estarias aqui.

E lembra-te que para teres chegado a estes conhecimentos, em outras Vidas já caminhaste em “Trilhos luminosos.”

Comentário

Naturalmente compartilhar a própria vida, como os Anjos nos levam a fazer, não significa somente relatar os passos feitos, as conquistas e as vitórias, mas compartilhar antes de tudo o que muitas vezes consideramos fracassos, erros, derrotas, passos não dados.

Isto para nos ajudar a nós mesmos e aos outros a compreender que tudo o que se vive é somente um treino para depois agirmos, é uma aula para aprendermos, é experimentar para conhecer, é aprender a aceitar com paciência e compaixão as quedas, as recaídas, as tentativas sem sucesso, ficando serenos, mantendo o olhar na meta.

Isto é também uma garantia para sermos sempre humildes, para sentir que passamos de uma aula de aprendizagem para uma aula de prática, e de novo, depois, para novas aulas.

As aulas de prática são aquelas onde praticamos o que foi aprendido.

Estas são as aulas mais difíceis, são as aulas que pedem mais humildade, mais paciência, mais perseverança, mais esforço, mais treino, atenção contínua, porque é ali que nós apagamos os nossos hábitos, derretemos toda a nossa personalidade, criada no desconhecimento, como defesa, como proteção, como reação.

Somente se aceitamos tudo de nós mesmos, com paciência, humildade e compaixão, saberemos aceitar, com infinita paciência e compaixão, tudo de quem anda ao nosso lado, de quem nos estende a mão para receber uma ajuda.

Não conhecendo nada do que a nossa Alma escolheu viver, aprender, conquistar, doar, não podemos, conhecer os tempos precisos, os meios necessários.

Assim começamos a fazer parte dos companheiros de Luz que tudo iluminam, que olham somente o aprendido, o conquistado, as vitórias, os passos dados pelos companheiros, para com isto sermos felizes e festejarmos juntos.

Tornamo-nos viajantes humildes, amáveis e pacientes, que sabem acompanhar e sustentar durante a aventura da Vida.

Tornamo-nos crianças que brincam serenas e felizes na brincadeira da Vida, dia após dia, sem pensarem no amanhã, sem se lembrarem do passado, abandonadas nos braços dos Anjos .

Resumo expressões sugeridas

pelos Anjos

– Esta também é uma brincadeira, por isso mais vale sorrir e brincar – .

– Força, vamos brincar, não fiques parado, estas também são brincadeiras que a minha Alma escolheu, são brincadeiras que fazem parte da grande brincadeira da Vida, da brincadeira da Alma – .

– O meu Anjo está-me esperando para brincar comigo – .

– Estou brincando para a minha Alma, estou vivendo isto para a minha Alma, e portanto, vivo-o como uma brincadeira, levemente – .

– A vida é somente uma bela brincadeira – .

– De qualquer forma, esta também é uma brincadeira para elevar e iluminar a minha Alma – .

– Agora vou brincar para a minha Alma, para alegrar o meu coração. Acompanha-me porque quero brincar conTigo – .

–Esta também é uma brincadeira bonita, isto também faz parte do jogo da vida – .

– Simplesmente entrei numa outra aula – .

IV

A personalidade, o ego o 'eu'

Comentário

Amada Alma Luminosa, compreender que existem coisas para transformar, para iluminar, partes da personalidade para deixar para trás, isto poder-te-ia fazer pensar que algo em ti não está bem.

Não é absolutamente assim, tu és já belíssima porque és uma Cintila Divina. Simplesmente os Anjos nos ajudam a compreender o que fazer para resplandecer em toda a nossa beleza, manifestar e viver totalmente a nossa Essência luminosa.

Muitas vezes ela é coberta pela nossa personalidade, sufocada pelo nosso ego.

Nós todos somos Almas, então Cintilas Divinas, enquanto partes da Grande Luz.

Como Almas, temos a nossa Essência individual, resplandecente, com todos os tesouros recolhidos de vida em vida, preciosa por toda a sabedoria e os talentos adquiridos nas viagens feitas.

Ao encarnar-se neste planeta, quase sempre a nossa Alma escolhe fazer esta viagem sem nos dar imediatamente a consciência de quem somos, e os conhecimentos que depois descobrimos com o Despertar. Isto, para poder viver o que escolhemos viver, para aprender novas lições, para fazer novas conquistas, entre tantos limites.

Com o Despertar descobrimos que na realidade não existem limites, reconhecemos o grande potencial da Alma que nos permite de correr atrás destes limites, que nos ajuda a viver como Almas Luminosas.

O que aparece como um obstáculo, uma dificuldade, torna-se uma ocasião de crescimento, uma possibilidade de evolução.

E o obstáculo principal, a dificuldade maior que é preciso superar, é exatamente a nós mesmos, com a nossa personalidade, com o ego, e com o nosso 'eu' que se quer impor em todos os lugares...

A personalidade é composta pelo conjunto das noções que adquirimos do mundo e no mundo, desde o dia que nascemos, muitas vezes longe do conhecimento da Alma.

Inclui métodos de comportamento aprendidos ao longo dos anos, técnicas de defesa, de proteção, criadas sobretudo depois que vivemos traumas, conhecemos sofrimentos.

Através delas pensamos evitar outros sofrimentos, protegernos de tudo, de todos, enquanto, na realidade, impedimos às nossas Crianças interiores a possibilidade de se exprimirem e viverem espontaneamente, na simplicidade, na liberdade.

A personalidade cria as astúcias, os assim ditos 'jogos', que usamos para manter algumas pessoas perto de nós, para obtermos o que queremos, para criar vantagens.

Também estes 'jogos', na realidade, impedem às nossas Crianças interiores a possibilidade de viverem livres, brincarem, serem felizes.

Sabemos bem o quanto é fácil manipular e ser manipulado através destas 'astúcias – jogos'.

Na realidade, acorrentamos e deixamo-nos acorrentar, da possessividade, das necessidades, do medo de ficar só, do temor de perder o que possuímos, de não receber o que os outros nos poderiam dar.

Muitos dos nossos comportamentos são influenciados pelas nossas reações ao ambiente no qual vivemos, pelas dificuldades que encontramos.

A personalidade é o conjunto de tantos 'blocos' com os quais construímos, e continuamos a construir, coisas, situações, que achamos que são seguranças para o presente, garantias para o futuro.

Somente depois de as deixarmos, compreendemos totalmente o quanto elas podem ser prisões.

Muito de tudo isso é ensinado, muito o aprendemos com o que vivemos.

Muito é impresso da sociedade diretamente ou indiretamente, com exemplos de vidas confortáveis, de líderes de sucesso nos vários setores económicos e políticos, cientistas, gente do espetáculo, religiosos, etc.

A nossa mente nos faz correr continuamente atrás do que achamos necessário, indispensável, embora muitas vezes na realidade não o é. A mente leva-nos a imitar outras maneiras de viver e estes líderes, enquanto a nossa Alma nos leva a exprimir a nossa Essência, e viver como achamos certo para nós.

Esta é a mente limitada, condicionada de tudo o que aprendeu, de tudo o que foi aprendido à força, não é certamente a mente interpretada como capacidade de compreender, descobrir, intuir.

É por isso que os Anjos nos ensinam a aprender com o coração, a sentir em vez que compreender, a afastar esta mente limitada para dar espaço ao coração, à sabedoria da Alma.

Pergunta:

Fala-me da personalidade?

Resposta:

“Imagina um grande castelo com muitos quartos, com as portas abertas. Depois imagina este castelo dentro de ti, que andas de quarto em quarto.

Podes compreender que, mesmo se passares de um quarto para outro, na realidade este castelo aprisiona-te. Assim é a personalidade.

Muitas pessoas sentem-se livres porque podem fazer o que querem, dizer o que desejam, enquanto na realidade têm muitas prisões.

Estas podem ser os sentimentos, as necessidades, os desejos, os projetos, as ilusões, e as construções feitas pela personalidade. Sente esta sensação de ser aprisionada ali, naquele castelo, e farás o possível para sair dele.

Não o verás mais como um belo castelo, não o sentirás mais como um abrigo, uma proteção, uma segurança, mas somente como uma prisão.

Sentirás que queres ser livre de amar, de viver realmente.”

Pergunta:

Estes quartos do castelo, são talvez todas as coisas que agora acho importantes?

Resposta:

“Nem sempre são estas e nem somente são estas.

A personalidade criou muitos outros quartos. Os quartos são também o que impede viver, acima de tudo a união com o Universo, com todos e com Tudo.

O que impede à Alma de ser livre, o que impede de seguir acima de tudo a Alma.

Mas agora não penses e não digas:

– *É tudo errado, não conheço nada, ou conheço o que é errado* – .

Com serenidade podes dizer:

– *Talvez alguma coisa, talvez tudo, seja uma ilusão. Agora liberto a minha Essência, deixo livre a minha Alma, sigo acima de tudo a minha Alma* – .

Assim fazendo descobrirás os quartos que agora não conheces, sairás do castelo, viverás livre.”

Pergunta:

Quando me dizes para deixar para trás a minha personalidade, temo que devo comportar-me como uma outra pessoa...

Resposta:

“Cada um de nós é uma flor com as suas cores, com o seu perfume. Emanar o próprio perfume não pede palavras, ações, mas simplesmente acontece.

Ninguém deve imitar alguém, porque esta também seria uma ilusão, uma criação de mais muros, simplesmente mudando tipo de blocos.

Cada um emana a própria Essência em todos os lugares, com todos, sem parar: esta é a liberdade.”

Pergunta:

Deixando para trás a minha personalidade, temo perder a minha individualidade.

Resposta:

“Estes temores existem porque a tua Essência está ainda aprisionada.

Num caminho luminoso nunca te pedirão que aceites convicções de outros, mas simplesmente que expandes a tua Essência, que escutes a voz da tua Alma, que não cries convicções porque o que a Alma diz, sente-se, não é algo da mente.

É aprender a sentir, a compreender, a aprender, com o coração livre, curado, é deixar a Alma livre para se exprimir, para viver a viagem escolhida.

Não dês espaço ao temor de perder a tua personalidade, doa-o a Mim. Sente que estás a conquistar a tua individualidade, manifestando a tua Essência, e por isso fica feliz.

Quando largares um escudo, festeja, e sentirás que ele não te protegia, mas impedia-te de receber e doar a Luz e o Amor.

Quando tirares um vestido da personalidade, festeja, e sentirás que ele não te cobria, mas cobria a tua Essência.

Quando vires cair o castelo criado da tua personalidade, festeja, e descobrirás que ele não era uma segurança, mas uma prisão.

Acredita intensamente em tudo isto, porque para tirares escudos, vestidos, para demolir o próprio castelo, é necessário um grande Credo e toda a intensidade no agir.

Isto porque somente quando estiveres fora do castelo, sem nenhum vestido, sem escudos, saborearás a felicidade de poder correr livre nos campos como uma criança, de sentir os raios da Luz, o Amor no coração, a embriaguez da Alma livre.

E lembra-te que, se quiseres, em tudo te ajudarei, tudo juntos faremos.”

Pergunta:

O que é necessário para largar tudo o que o meu ‘eu’ construiu?

Resposta:

“É necessário um grande Credo, uma escolha profunda, e a tua força.

Com o Meu Amor te acompanharei para achar a tua Essência, e te ajudarei a exprimi-la totalmente.

Pede-Me para te doar a Minha força, para seres mais forte ao tirar o que cobre a tua Essência, para conquistar rapidamente a tua Essência.

Nos momentos intensos, nas situações que não são simples, pensa que estes poderiam ser grandes ajudas que te estou a levar para tirares tudo muito rapidamente.

Podem até ser pequenas coisas, porque a subtileza da personalidade faz parte de um invisível, e é composta de pequenas coisas.

Quando o ‘eu’ for tocado, ou uma pequena parte do teu castelo for removida, poderás sentir aquele momento muito forte, mas depois sentirás uma grande felicidade e estarás serena.

Fica atenta a cada coisa, a cada momento, mesmo onde sentes que tudo é fluido.

Fica atenta a cada situação, mesmo àquelas onde não vês nada de importante para o teu Trilho, porque poderiam ser precisamente aqueles momentos, aquelas coisas, aquelas situações, que te permitem descobrir muito, aprender e crescer rapidamente.

Pede-Me para te ajudar a ficar em alerta para ver em cada coisa o que dela é preciso mudar, tirar, deixar andar, ou o que há para reforçar.

O ‘eu’ tem também uma grande subtileza. Faz com que o descobrir esta subtileza seja somente um momento de felicidade, porque descobrindo a subtileza do ‘eu’, podes tirá-la, e, portanto, podes perceber a subtileza luminosa da tua Essência, e de tudo o que está ao teu redor.

Quando sentes um momento de temor, diz em voz alta:

– *Quem sabe como serei, o quão luminosa será a minha Essência, depois de eu tudo ter iluminado* –.

É assim que dentro de ti se movimentará a criança que ama descobrir, aventurar-se, e que te levará à meta, que te tornará livre.

Mas, naturalmente, a estas perguntas que formulares naqueles momentos de temor, não debes responder com a tua mente, porque esta faria adormecer a tua criança.

Reconhece o teu ‘eu’ ou a subtileza do teu ‘eu’, com o prazer de ter conseguido reconhecê-lo, derrete-lo no Amor, com a compaixão total.”

Pergunta:

Saberei reconhecer as minhas prisões?

Resposta:

“Com prazer ajudar-te-ei nisso.

Todas as prisões podem ser reconhecidas quando existe a escolha de reconhecê-las, a humildade para aceitá-las.

Uma vez reconhecidas, lembra-te para sair rapidamente.

Quando estiveres dentro duma prisão, mesmo se a porta estiver aberta, não é certo que haja muito tempo para sair, porque pode acontecer que num instante a porta se feche de novo.

E também sair é uma escolha.

Fica humilde ao reconhecer as tuas prisões, ao sair rapidamente, porque sair é sempre uma escolha tua, será sempre uma escolha tua.

Eu estarei do outro lado da porta, pronto para te abraçar.”

Pergunta:

Como posso transformar o que a minha personalidade construiu?

Resposta:

“Imagina ver uma construção à tua frente.

Imagina-te a apanhar os blocos para esta construção comigo, um a um, imagina as Minhas mãos transformarem com a Luz estes blocos, para criar depois uma nova construção.

É um trabalho que já começaste, inconscientemente, com o Despertar, e por isso não deves temer-lo.

É um trabalho que pode tornar-se numa brincadeira, e assim não será cansativo, não será pesado.

Quando tiveres terminado a nova construção, dentro de ti tudo estará florescido, reforçado, e Eu validarei tudo.

Chamo-lhe trabalho somente para que tu possas senti-lo como uma tarefa importante, um empenho que pede a tua presença, a consciência de estar presente, a atenção ao fazer tudo.

Mas à medida que fizeres tudo isso, sentirás somente a leveza de uma liberdade nova, a leveza que acompanha a expressão da Essência, e o sentirás como uma belíssima brincadeira.

Não te digo para deitares fora tudo que pertence à construção da tua personalidade, porque serão os mesmos blocos que criarão algo indestrutível, depois de juntos os termos transformado com a Luz, os termos envolvidos no Amor.

Isto acontece sempre num caminho para Despertar.

É por isso que é indispensável saber apanhar as próprias pérolas mesmo quando estiverem cobertas de lama, não somente de pó. Somente apanhando-as é possível limpá-las, e

assim elas poderão fazer parte dos nossos tesouros, poderão ser doadas.

Quem não tiver a coragem de mergulhar as mãos na lama, de apanhar as pérolas, mesmo que estejam submergidas em muitas coisas, não podes depois fazê-las brilhar, e fazer brilhar os seus tesouros, portanto nem os doas.

Sempre que fizeres esta brincadeira imagina-te assim, imagina que cada bloco se torna luminoso para construir uma construção luminosa.

Assim saberás fazer brilhar as tuas pérolas.

E não temerás apanhá-las, mesmo que não estejam deslumbrantes.

É assim que acontece a grande transformação que, depois, será validada, e nada nem ninguém poderá fazer-te voltar ao que eras antes.

Quem não quiser ver a própria construção, aceitá-la como algo escolhido, ou talvez trazido do Antigo, não pode ser feliz depois, porque tudo deve ser transformado, e, mesmo se seja preciso deixar algumas partes de lado, há sempre algo que simplesmente precisa de ser iluminado, que se torna, portanto, uma riqueza para doar.

Com humildade saberás olhar cada parte de ti, com a consciência necessária, com o Amor necessário, saberás tirar os blocos com a felicidade de ter a capacidade para os transformar.

Este trabalho não acaba nunca, porque, quando achamos ter limpo o castelo da nossa personalidade, descobrimos as fundações.

Mas, à medida, tornamo-nos sempre mais fortes, mais felizes, mais ricos, porque é suficiente ter transformado um só bloco para ter já algo na mão para doar.

Como não reparaste que já tiraste algo, ou o transformaste, porque estavas envolvida na Luz, no Meu Amor, assim agora não será difícil transformar tudo conscientemente, porque em ti há muita força, e eu doar-te-ei a Minha força, porque em ti há muita Luz, que, juntamente com a Minha Luz, tudo transformará.”

Pergunta:

A personalidade pode criar dificuldades também nos relacionamentos?

Resposta:

“Certamente que sim.

A personalidade cria muitas dificuldades nos relacionamentos. Enquanto a personalidade existe, vivemos muito com a mente, fazemos muito para satisfazer os nossos desejos ou as nossas necessidades, somos empurrados pelos nossos temores, dificilmente aceitamos as diversidades dos outros, não deixamos que todos sejam totalmente livres.

Quando encontrares um ‘Coração’, podes ser atraída por uma parte da sua Essência que pode acordar a mesma parte que existe já em ti, mas está coberta pela tua personalidade.

Presta muita atenção porque tu mesma podes manifestar aquela Essência, e podes, com serenidade, ajudar aquele ‘Coração’ a exprimi-la.

Mas não te afastes quando encontrares um ‘Coração’ que não te atraí, porque, talvez, podes ajuda-lo a extrair a sua Essência

luminosa, talvez ele, por quanto te faz sentir, pode ser uma ajuda para ultrapassar muitas coisas, ganhar muitas coisas.

Ali também, é necessária a serenidade, a simplicidade, o candor, a doçura, o Amor.

E fica atenta, vigilante, porque pode acontecer que encontres um ‘Coração’ que não te pode ajudar em nada, que não escolheu exprimir a sua Essência, nem com a tua ajuda, e que pode ser um perigo, porque poderia ofuscar a tua Luz, acordar uma parte da tua personalidade que já tinhas deixado de parte.

Às vezes são as partes da nossa personalidade que atraem situações ou pessoas que poderiam ser perigosas.

É por isso que, quando manifestares somente a tua Essência, o teu percurso será feliz e seguro, e viverás serenamente todos os relacionamentos.”

Pergunta:

Temo deixar de lado estas partes da minha personalidade, porque sinto-me como se estivesse a despir-me...

Resposta:

“Lembra-te que Nós, por cada pessoa que tem a coragem de se despir para exprimir quem ela é, criamos uma cobertura que repara mais do que uma armadura, mais do que escudos, e que doam a Nossa proteção total.

Não temas, não sentirás frio, não acontecerá nada que te possa magoar.

Crê nisso intensamente e superarás este temor.

Serenamente vive com a felicidade de poder finalmente exprimir' quem tu és, e resplandecerás na tua Essência, não temerás nenhum juízo, descobrirás o quanto é bom vestir somente a Nossa roupa.

Doa-Me o teu temor e escuta o teu coração.

Sentirás que não há nada para temer, porque deixar de parte a personalidade é conquistar a liberdade, é recolher muito, permite resplandecer totalmente, e ser feliz.”

Pergunta:

Reconheci a minha personalidade, aceitei-a e estou tentando deixa-la de parte, mas sinto que atrás há uma subtilidade que me está a criar confusão.

Resposta:

“Doa-Me esta confusão e pede-Me para te ajudar.

Lembra-te que quem tem certeza que o próprio coração está cheio de tesouros, não deseja os tesouros dos outros, nem certamente olha a forma, as cores, a Luminosidade dos tesouros dos outros e tem somente um desejo: ajudar os outros descobrirem os seus próprios tesouros.

É por isso que descobrir os próprios tesouros faz nascer o desejo de amar, de ajudar.

Pensa nisto, e tem certeza que coMigo perto descobrirás esta subtilidade, a aceitarás serenamente, a transformarás, na felicidade, com o Amor.

Esta é uma etapa que pede muita atenção, um coração cândido, e distanciamento de tudo.

Se chegares a esta etapa, estás ainda mais pronta para deixar de lado todos os conhecimentos e as conquistas, porque agora compreendes que não precisas mais deles, e que o tempo deles acabou.

Com esta consciência, podes dar mais tempo e espaço à tua Criança interior, assim para que ela possa brincar e ajudar outros ‘Corações’ a dar espaço e tempo às suas Crianças interiores.

E as magias acontecerão exatamente quando toda a subtileza for transformada, e a Criança que está em ti tiver todo o espaço para sair com toda a sua beleza, para doar toda a sua sabedoria. Lembra-te que é esta Criança que fascinará, que te levará em direção à tua meta, sendo feliz, brincando.

Descobre esta subtileza com entusiasmo, e a transformarás feliz, cantando, porque sentirás que estás a conquistar a liberdade.

E agora estes passos serão ligeiros, não pedirão nenhum cansaço, e os farás somente na doçura, no amor, na felicidade. Crescerá assim ainda mais o entusiasmo de continuar o teu caminho.

Descobrir a subtileza, derretê-la e transformá-la, completa a ópera de transformação, de cura, de iluminação.

Pensa no camponês que prepara a terra para as sementes, para as flores: quando começa precisa de uma pá, de instrumentos afiados, vira e revira a terra, se há vegetação rasteira tira-a, se há pedras extrai-as.

Depois, quando tudo estiver preparado, depois de ter preparado o terreno com as suas mãos, volta novamente a pôr as mãos na terra, mas desta vez só para criar espaço para as sementes, para nivelar a terra, para facilitar o crescimento da flor.

Quem cavou, arrou, tirou, chegou aqui, onde agora tu estás, e voltar a usar as mãos na terra não deve fazer pensar, ou fazer temer que é preciso o mesmo esforço, que é preciso enfrentar as mesmas dificuldades conhecidas enquanto se arava.

Aquele tocar novamente a terra será somente doce, dará somente o prazer que se prova ao criar um lugar para uma flor, para que possa crescer facilmente.

Nesta etapa é precisa muita intuição, um sentir luminoso, limpo de outros sentimentos e sensações, e é preciso estar distanciado de tudo.”

Pergunta:

A personalidade pode ofuscar o meu sentir?

Resposta:

“Certamente que sim.

Não é fácil possuir o sentir, o intuir, reais.

Eles pedem um coração livre de tudo.

Somente se deixarmos a personalidade adormecer, de parte, é que se pode sentir a realidade, viver a própria Essência.

A personalidade pode ofuscar muito a realidade e fazer acreditar que intuímos o que é certo, porém estamos bem longe da realidade.

Ficando com o coração sempre cândido, deixando espaço às Crianças interiores, simples, felizes, andando na humildade, é que se chega ao sentimento de pureza, à intuição real.”

Comentário

Por experiência direta e indireta, conheci muitas das 'armaduras' que usamos para nos defendermos, os 'vestidos' que vestimos para nos escondermos e quantas vezes tentamos esconder algo dentro de nós atrás de 'véus'.

Percebemos tudo isso, somente à medida que os vamos tirando.

Assim descobrimos o quanto tudo isso, em vez de nos reparar, impede aos raios do sol aquecerem-nos o coração, em vez de nos proteger, impede-nos de receber, doar.

Somos realmente construtores de 'muros', às vezes usamos também o aço. Achamos que são seguranças indestrutíveis, embora na realidade sejam prisões que nos impedem de andar livres, que impedem aos outros de se aproximarem de nós, andarem juntamente conosco.

Durante o caminho do crescimento, pode até existir o risco de substituir o 'eu' da nossa personalidade com o 'eu espiritual'.

Ele pode-nos levar a sentirmo-nos superiores aos outros pelos conhecimentos que aprendemos, pode-nos fazer sentir mais evoluídos, pode-nos fazer acreditar que somos somente professores e já não mais alunos. Este 'eu' é muito mais perigoso do que aquilo que já deixamos.

Fico ainda chocada quando me acontece ver factos ou situações que confirmam o quanto a personalidade é forte.

Parece desaparecer, mas no fim está sempre a armar ciladas, pronta a sair quando menos o esperamos, quando estamos certos que a tínhamos deixado para trás.

Quanto mais andarmos na Luz, mais é necessário ser vigilante, atentos, à nossa personalidade, ao nosso ego, e ainda mais à nossa mente, porque ela também se torna mais ágil e cria maneiras subtis para se impor.

Há também o risco de se aproveitar dos conhecimentos do caminho do crescimento para entrar no íntimo das pessoas que ainda não os conhecem, para se parecer o que não se é, para trapacear, para obter o que se quer.

Aqui a nossa responsabilidade é total, porque se trata de abusar conscientemente dos conhecimentos da Alma.

Mas se dermos espaço às nossas Crianças interiores, se andarmos com humildade, se ajudarmos com simplicidade e Amor, não existirá nenhum risco, porque as Crianças são cândidas, simples, espontâneas, não escutam a mente, dão espaço ao coração, e vivem tudo brincando.

Não correremos riscos se dermos a mão aos nossos Anjos e Lhes pedirmos para nos ajudar a compreender quando e onde estamos a dar espaço à personalidade, ao ego, ao 'eu'.

Não correremos riscos se ficarmos com o coração cândido, aberto ao Amor, se deixarmos livre a nossa Alma, se estivermos prontos para todas as mudanças necessárias para segui-la.

Se fizermos isso, a nossa personalidade não terá maneira de voltar, e a nossa Essência florescerá, resplandecerá, emanará todo o seu perfume.

Assim andaremos serenos, viveremos na felicidade, na paz.

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

– Talvez alguma coisa, talvez tudo, seja uma ilusão. Agora liberto a minha Essência, deixo livre a minha Alma, sigo acima de tudo a minha Alma – .

– Quem sabe como serei, o quão luminosa será a minha Essência, depois de eu tudo ter iluminado – .

V

*A Humildade e a
Simplicidade*

Comentário

Alma Luminosa, certamente já tiveste a possibilidade de verificar o quanto no mundo a Humildade e a Simplicidade nem sempre são apreciadas, e poucas vezes lhes damos o grande valor que na realidade possuem.

Frequentemente confundimos a Humildade e a Simplicidade com outras coisas totalmente diferentes.

Muitas vezes temos vivê-las, mesmo se no coração as apreciamos, porque estão muito longe do que a sociedade considera importante, vital, com valor.

Às vezes, quando as exprimimos, alguém tenta subjugar-nos, e assim parece-nos que, para sobreviver e para nos defendermos no ambiente onde vivemos, não as podemos exprimir.

Em parte tudo isto é a verdade, mas se tivermos a coragem para vivê-las serenamente, com o sorriso, sem nos preocuparmos com as vantagens ou as desvantagens, mas somente com a felicidade de poder viver como sentimos que é certo para nós, poderemos ser humildes sempre, com todos, poderemos viver simplesmente em qualquer lugar.

Isto porque a Humildade não impede o orgulho, e a Simplicidade está sobretudo no Coração, no nosso íntimo.

A verdadeira Humildade, a verdadeira Simplicidade, são grandes conquistas que pedem muita força. São vitórias sobre o nosso ego, sobre a nossa personalidade, que pedem grande vontade, perseverança, tenacidade, e coragem.

A expressão da Humildade e da Simplicidade, pede um equilíbrio que não é fácil alcançar, se escolhermos andar no

mundo deixando livre a nossa Alma, respeitando a liberdade e as escolhas dos outros.

Muito mais simples seria viver na Simplicidade e na Humildade, andar num Trilho de Luz, afastando-se do mundo.

Viver no mundo e deixar sempre livre a nossa Alma, pede uma escolha contínua, uma atenção constante, a coragem dos guerreiros, para deixar de lado tudo o que aparentemente traz vantagens, segurança, prestígio e poder.

Mas a grande conquista é andar livre no mundo, como Almas Luminosas, seguindo somente a convocação da Alma, sentindo que não se pertence a este mundo.

Pergunta:

Como posso aprender a Humildade?

Resposta:

“Sente-te como uma criança que tudo deve aprender, sabendo que para aprender é indispensável a Humildade para reconhecer que não sabes, sentindo que sempre há a necessidade de aprender.

A criança é simples e não se impõe, enquanto o ‘eu’ sim, e quer sempre falar...

CoMigo podes aprender a Humildade que desejares, a Humildade necessária para o teu caminho.

Sente-te somente como uma criança na escola, e, em cada coisa que fizeres, podes dizer:

– Sinto que agora estou a aprender como ser nesta coisa, nesta situação – .

A vida inteira é uma grande escola, onde os conhecimentos, aprendidos antecessores do mundo, não podem mais ter espaço, porque todo o espaço é necessário para os conhecimentos da Alma.

Quando falares, comporta-te como se estivesse a aprender falar, assim aprenderás a língua da Humildade, aprenderás a comunicar com a Humildade.

Quando fizeres alguma coisa, sente que estás a aprender a fazer aquela coisa, assim farás tudo com Humildade.

Quando ajudares, sente o que estás a fazer para aprender a arte de ajudar.

Quando doares, sente que estás a treinar o doar para aprender a arte de doar.

Quando receberes algo, sente que estás a aprender a arte de receber.

E ambos o doar e o receber, devem sempre ser envolvidos na Humildade.

E assim comporta-te em tudo e por tudo.

Compreendes agora que tudo isto pedirá muita atenção e um grande empenho, mas te doará muito.

A atenção e o empenho não deverão ter interrupção, nas pequenas e nas grandes coisas. Assim o teu ‘eu’ não poderá ter nem um pequeno espaço.

Lembra-te que a mente não poderá nunca compreender como, quando ofereceres uma ajuda, é a pessoa que recebe a tua ajuda que te está a ensinar a arte de ajudar, e deve então ser considerada como um professor que te está a ensinar esta arte.

Mas o teu Coração sim, e sentirá o quanto isto é real.

E assim é quando doares: quem recebe está a ensinar-te a arte de doar.

Repito, a mente não pode compreender tudo isto, mas se te sentires como uma criança numa escola especial, numa escola de Luz, sentirás que é assim.

Ao viver, lembrando-te disto, serás sempre grata a quem te permite aprender tudo isto, a quem, na realidade, é um meio para isto.

E em tudo, como sempre, Eu estarei ali, perto de ti, para te ajudar, te sustentar, com o Meu Amor.

Observa quanto o ‘eu’ é um castelo fortificado que parece inexpugnável, mas que na realidade é um castelo de papel que com uma gota de Luz, com um sopro de vento de Luz, vai-se desmoronar.

Vê a ilusão, a fragilidade dele. Observa onde ele te leva, o quanto cria dor, o quanto torna todas as situações difíceis, mesmo as mais simples.

E depois observa a Essência da criança, como ela cria sempre ocasiões para brincar, como vive todas as situações como se fossem uma brincadeira.

Sente o quanto exprimir a criança te torna livre, te faz aprender o que realmente conta, te faz viver como realmente a vida deve ser vivida.

E a criança tudo faz simplesmente, com Humildade.

Esta Simplicidade, esta Humildade, te levarão a irradiar Luz, viver na felicidade, na paz.”

Pergunta:

Não acho simples compreender quando devo aceitar uma coisa com Humildade, ou lutar com valentia.

Resposta:

“Agora funde, no teu Coração, o significado da palavra ‘lutar’ ao significado da palavra ‘render-se’.

Não digo funde estas palavras, porque ficariam iguais, mas digo funde no teu Coração o significado delas, que compreende ação e a totalidade da expressão.

Talvez serão necessárias muitas batalhas, sobretudo para derreter o ‘eu’, a personalidade, que ofuscam a Alma, ofuscam o Coração.

Mas muitas batalhas, a tua Alma, pode ter escolhido também para confirmar as tuas conquistas, para validar as tuas vitórias.

Por isso sente-te sempre pronta a viver as batalhas que encontrares. Fica feliz ao fazê-las, porque com elas confirmas

as tuas conquistas, validas as tuas vitórias, manifestas a tua Luz.

E sentes-Me perto de ti sem interrupção.

É assim que te sentirás como uma guerreira da Luz, sempre pronta para tudo.

Podes ter a possibilidade que aconteça algo onde não podes lutar, onde te é somente pedido para te renderes. Ali é necessária a Humildade e dizer:

– Eu não posso mais ir para a frente – .

E ali cede as tuas ‘armas’ a Mim, pede-me as Minhas ‘armas’, sobe para os Meus braços, deixa-te envolver de Luz, do meu Amor.”

“E assim a Humildade fica indispensável para derreter o ‘eu’ e todas as partes da personalidade que te afastam da tua Essência, que te afastam da Humildade que sempre acompanha a Luz e o Amor.

Depois, afasta o ‘eu’ que se quer impor em tudo.

Isto é render-se e confiar na Luz.

Isto é aceitar a história, os eventos, que ficam ainda no desconhecido do desígnio da própria Alma, lembrando-nos que o desígnio da Alma leva a tornarmo-nos sempre luminosos, leva a elevarmo-nos, a ganharmos.

Muitas coisas pelo ‘eu’ são perdas, derrotas, enquanto todas pela Alma são vitórias, se vividas assim, até as aparentes derrotas.

Para aprender a arte de se render é necessário treinar a render-se a muitas partes do próprio ‘eu’, da própria personalidade.

Isto não significa deixar-se dominar por estas partes, mas aceitar que elas existem, render-se, portanto, a esta realidade.

Não é simples compreender como é que ganhamos a estas partes ao rendermo-nos, mas é assim: ao rendermo-nos aceitamos estas partes com Amor, com Humildade, e portanto, depois, agiremos com Amor e Humildade para lhes ganhar.

Se quiseres fazer isto, com Humildade, diz:

– *Quero derreter o meu ‘eu’, escolho derreter o que o reforça, o que o faz viver* – .

E aqui é necessária a Humildade total, contínua, mas depois também lutar com determinação para derreter estas partes.

É render-se à própria história, à própria Alma, ao próprio desígnio às vezes incompreensível.

É render-se ao vermo-nos totalmente diferentes de como pensávamos ser, de termos que ser, de podermos ser, de como queríamos ser, para nos amarmos assim como somos.

É neste derreter que emergem as verdadeiras flores, as flores mais bonitas que cada um tem no Coração, que cada um trouxe do Antigo, que cada um tem na Alma.

Aqui é necessária a Humildade total, para ficar em alerta, porque este ‘render-se’ é pedido continuamente, porque esta batalha é pedida continuamente, porque o derreter é um processo que continua.

É somente quando ficamos atentos, em alerta, em cada momento, em cada situação, em cada ação, em cada expressão, que tudo pode ser compreendido, que agimos onde for necessário, que nos rendemos onde é pedido, e sabemos sorrir a tudo.

O ‘eu’ não morre, está sempre pronto a voltar vital, a alimentar-se, a fazer-se sentir como indispensável. Somente ao

não dar mais nutrimento ao ‘eu’, ele fica posto de lado, e ao não lhe dar espaço, é que ele não pode mais emergir.

Fica atenta e sempre humilde ao viver a tua história

Fica igualmente atenta a quem mostra uma grande Humildade, mas não é humilde.

Mas se estiveres vigilante, será fácil descobrir a diferença entre a verdadeira Humildade e a Humildade que esconde um ‘eu’ bem forte, bem grande.”

Pergunta:

Porque é que a Humildade é tão indispensável no Caminho do crescimento?

Resposta:

“A Humildade é necessária para reconhecemos todas as partes que é preciso transformar, para reconhecemos todas as feridas que é preciso curar, para reconhecemos tudo o que é preciso largar, para compreendermos tudo o que é preciso deixar para trás.

A Humildade é indispensável para tudo iluminarmos, e para sabermos depois pedir ajuda para podermos fazer tudo isto.

A Humildade é necessária para reconhecemos e aceitarmos a nossa fragilidade, e assim tornarmo-nos fortes, porque é ao reconhecemos as nossas fraquezas que depois é possível tornarmo-nos em verdadeiros guerreiros de Luz, invencíveis.

A Humildade é indispensável para reconhecemos os nossos temores, e portanto descobriremos a grande força e a grande coragem da Alma.

A Humildade deve estar presente quando com coragem tiramos as máscaras criadas para nos protegermos, ao sentir que, na realidade, elas nos impedem exprimir a nossa verdadeira Essência.

A Humildade leva-nos a cavar, com as nossas mãos, na terra, entre a lama, e assim recuperarmos os nossos tesouros.

A Humildade leva-nos a estender a mão, para permitir a uma outra mão ajudar, e assim Nos permitirá agarrar ambas as mãos.

A Humildade leva-nos a pedir ajuda serenamente, para sabermos depois ajudar, porque se aceitarmos ajudas, humildemente depois saberemos doa-las.

A Humildade é indispensável para deixar tudo fluir, para viver largados de tudo.

A Humildade é indispensável nas lutas, nas batalhas, nas conquistas, nas vitórias.

Se com Humildade viveres a escola da vida, com Humildade sentir-te-ás sempre uma aluna numa escola luminosa. Tornar-te-ás assim uma grande professora, ficando do mesmo modo sempre uma aluna.

Este é o caminho da Luz que ensina a Humildade.

Esta é a Humildade que o Caminho de Luz pede.

Vive com Humildade as tuas grandezas e serás grande.

Vive com Humildade a tua vida e da vida receberás tudo.

Vive com Humildade a tua Essência e manifestarás a tua grandeza, a tua Luz.

Com Humildade doa e doa-te, assim receberás tudo, tornar-te-ás um dom de Amor.

Com Humildade caminha no teu Trilho luminoso, e todo o desígnio da tua Alma viverás, à tua meta chegarás.

Com Humildade e Simplicidade ama, ajuda, acompanha, acorda, aprende, ensina, e serás uma Alma Luminosa que doa a Luz, o Amor, que vive na Luz, no Amor.

E assim viverás a escolha maior, a de estar ao serviço da Luz, do Amor, na Humildade, com a Simplicidade.”

Pergunta:

Com esta Humildade posso ajudar também o meu companheiro?

Resposta:

“Sim.

Sente que ele tem a mesma fragilidade que tu, simplesmente tu agora reconheceste-a, enquanto ele teme reconhecer-lha.

É por isso que ele teme mergulhar até ao fundo na Luz do Caminho escolhido, teme mergulhar até ao fundo do Nosso mar.

Se aceitar a sua fragilidade, reconhecerá muitas partes lindíssimas de si mesmo, redescobrirá o que é necessário transformar, mas também a sua Essência luminosa.

Quando, com coragem, aceitamos as partes que precisam ser transformadas, damos espaço às partes que nos tornam resplandcentes, luminosos, manifestamos a nossa Essência.

Compartilha com ele os teus temores de descobrir partes de ti que tu não gostas, de aceites a tua fragilidade.

Diz-lhe que o quanto de bonito está acontecendo em ti e as coisas bonitas que chegaram até ti, foi graças ao teres reconhecido e aceitado Tudo.

Fica consciente que cada um deve despir a própria roupa, deve largar as próprias máscaras de proteção, deve cavar na terra com as próprias mãos, para descobrir os seus tesouros.

Portanto compartilhar é uma grande ajuda, mas a ajuda acaba ali, se depois não é pedido mais nada.

Agora que estás a compreender que não tens razão para temer despices a roupa que impede à Nossa roupa ‘preciosa’ de chegar, agora que sentes a mudança que está a acontecer em ti pelo quanto aceitaste, escolheste transformar, podes compreender que somente fazendo isto é possível sentires a voz da Alma, que convoca, que convida, que leva a exprimir a própria Essência.

Compartilha com Amor, com Humildade, com Simplicidade, e depois prossegue com orgulho o teu caminho, com segurança continua a tua cura, a tua transformação, e segue serena a tua Alma que te está a levar em direção a uma nova realidade.

Assim poderás estender sempre uma mão a ele, como Eu a estendo a ti, certa que Nós a estenderemos sempre a ele, se ele nos pedir.

Agora podes ver como todas as feridas se podem transformar em experiências para depois ajudar, todos os sofrimentos se podem transformar em felicidades para depois doar, todos os passos feitos se podem tornar seguranças para depois os incutir. No teu andar mantem-te firme, decidida, segura, e sempre muito humilde, simples, amável.

Assim exprimirás toda a tua Essência, e ele, com Humildade reconhecerá os teus passos, as tuas conquistas, compreenderás que as tuas ajudas são grandes dons, como tu recebeste dons da parte de quem estás a ajudar.

É por isso que, mais uma vez, é necessário firmeza, segurança, força, certeza.

Assim, como humildemente aceitaste ajudas, agora saberás humildemente ajudar, mas deixando-os totalmente livres.

Lembra-te que quem não aceita ir para escola, não se pode tornar um professor de Luz.

Este é o Caminho da Luz que ensina a vida: o verdadeiro Caminho não ensina palavras.

Diz-lhe que Nós o amamos com os seus temores que tenta esconder de si mesmo, porque por Nós vocês são todos crianças que brincam à vida, e, com felicidade, vos ajudamos a tornarem-se crianças que sabem viver brincando.”

Pergunta:

No que consiste viver de maneira simples?

Resposta:

“A verdadeira Simplicidade é a Simplicidade da Alma, a Simplicidade do Coração.

Uma pessoa pode viver somente de pão, possuir somente um vestido, falar de Humildade, de Simplicidade, mas estar bem longe da Humildade, da Simplicidade.

Uma pessoa pode possuir vestidos preciosos, pode ter muitas coisas, e ser simples, humilde.

A Simplicidade é no Coração, na Alma, e somente com o Coração, com a Alma, deve ser vivida.

É estar distanciado das coisas: se as tivermos, somos felizes e gratos por tê-las, com felicidade as saboreamos totalmente.

Se não as tivermos, somos igualmente felizes e gratos, e mesmo assim sorrimos.

A Simplicidade é saber saborear um pão como uma comida refinada.

A Simplicidade é nutrir antes de tudo a Alma.

A Simplicidade é ter um Coração realmente humilde, cândido.

É estar distanciado do mundo, mesmo caminhando no mundo.

É saber deleitar-se com o canto dos pássaros, com a brisa da manhã, com as estrelas, a terra, o sol.

É saber escutar em silêncio, e deliciar-se com a música da Natureza.

É estar só e não se sentir nunca sozinho.

A Simplicidade é comunicar as grandes coisas com a linguagem simples das crianças, com a linguagem do Coração e da Alma.

A Simplicidade é saber ser criança, viver como crianças.”

Comentário

Sempre ao despertar e ao longo do Caminho do crescimento, existe o perigo de dar espaço ao nosso ego, dando-lhe uma expressão espiritual.

O ego faz-nos sentir como 'acordados', faz-nos ver os outros como 'adormecidos', faz-nos sentir melhor do que quem está ao nosso lado, faz-nos acreditar que conhecemos a realidade, que possuímos a verdade.

O ego pode tornar-se ainda maior, fazendo-nos sentir importantes quando doamos as nossas consciências, as nossas experiências, as nossas ajudas, a quem encontramos, se não fizermos isto com Humildade e na Simplicidade.

Tudo isto porque o ego torna-se cada vez mais astuto, e, a fim de ficar, esconde-se também atrás de intentos de Amor, de ações de ajuda, de expressões de Luz.

É por isso que, no Caminho do crescimento, é indispensável acompanhar cada expressão da própria Essência, cada ação, cada ajuda, cada dom, com a Humildade profunda, incessante, com a Simplicidade total.

Resumo expressões sugeridas

pelos Anjos

– Sinto que agora estou a aprender como ser nesta coisa, nesta situação –.

– Quero derreter o meu ‘eu’, escolho derreter o que o reforça, o que o faz viver –.

VI

Exprimir

o ' *Poder do Ser* '

o ' *Poder da Alma* '

Comentário

A nossa Essência pede para ser exprimida com Humildade, com Simplicidade, com a força interior que existe dentro de cada um de nós.

Podemos definir esta força: 'O Poder do Ser', 'O Poder da Alma'.

Amada Alma Luminosa, compreendo que, aparentemente, estas expressões podem parecer opostas à Humildade, mas não o são.

Este é o Poder da Luz, do Amor, e se manifesta na Humildade, na Simplicidade.

O Poder do Ser, o Poder da Alma, contrapõe-se ao Poder do mundo, da nossa personalidade, que quer dominar, possuir, conduzir, obrigar.

Eles saciam o ego, mas são ilusões, criam sofrimento, levam a sofrer e a fazer sofrer.

Enquanto o Poder do Ser faz ser feliz, sacia o Coração e a Alma, manifesta a Essência, permite viver os próprios talentos, leva-nos a exprimir todos os sentimentos e as emoções, doa-nos a força para viver tudo.

O Poder do mundo, da nossa personalidade, cria prisões, limites, e impõe, enquanto o Poder do Ser faz andar além de cada limite, torna-nos livres, deixa-nos livres, ajuda-nos a tornarmo-nos livres.

A Humildade torna-nos grandes, o Poder do Ser faz exprimir a grandeza da Alma, da Luz, na Humildade, na Simplicidade, no Amor.

Pergunta:

A expressão 'Poder do Ser' cria-me uma certa dificuldade...

Resposta:

“Isto acontece porque conheceste e sofreste o Poder do mundo, o Poder exprimido da personalidade.

À medida que conheceres o verdadeiro significado desta palavra, o significado iluminado da Luz, acompanhado pelo Amor, ele não te criará mais nenhuma dificuldade.

Portanto, depois, farás tudo por tudo para conquistar este ‘Poder’, sentindo que com ele podes exprimir quem és, o teu Credo, com ele terás a força de andar segura, saberás Amar e ajudar com intensidade.

Descobrirás que o Poder do Ser será a chave para ficar ainda mais humilde, para viver ainda mais simplesmente.

A expressão do Poder do Ser pede muita força, porque permite exprimir a Força da Alma.

Portanto, assim como doas atenções à Alma, doa muito cuidado e atenções ao corpo, porque num corpo forte podes guardar a Força da Alma, a doçura do Coração.

Muita força é necessária para acompanhar a Alma em direção à Luz, para exprimir a própria Essência, para defender a própria Luz, para levar a Luz, para doar o Amor, para ajudar.

Se viveres a tua Essência, descobrirás quanta força há em ti, conhecerás e sentirás o quanto a tua força permitirá à Força da Luz entrar em ti, cada dia mais.

Com esta nova força, nada poderás temer, porque sentirás a Minha força na tua, sentirás na expressão do corpo, a expressão do Poder da Alma.

Vive no Amor e na Luz, com Humildade mantem o teu Coração cândido: assim poderás exprimir somente o Poder da Luz, do Amor, o Poder da Alma.

A Essência é um Poder porque é parte da Luz, e a Luz Tudo pode.

Este ‘Poder’ não tem o significado que conhecestes até agora, que o mundo conhece.

O Poder da Alma é a capacidade de agir, é a expressão do Ser em toda a sua totalidade, grandeza, luminosidade.

O Poder do Ser é conseguir a capacidade de se unir ao Tudo, de se fundir com o Tudo, de acolher o Tudo.

É a capacidade de discernir, de escolher, de tomar decisões, de exprimir, de agir na Luz e no Amor.”

Pergunta:

Ajudas-me a compreender o que é o Poder do Ser?

Resposta:

“Com Amor te ajudarei a redescobri-lo em ti, a senti-lo no teu Coração, a vivê-lo totalmente.

Se viveres plenamente a tua Essência, se juntares o teu Coração ao Meu Coração, a tua mão à Minha, mais do que nunca sentirás forte, o Poder da tua Alma, o Poder do Ser.

Sentir-te-ás dentro do Amor que faz viver o próprio ‘Poder’, descobrirás o grande mundo que está dentro de ti, perceberás o Novo que está à tua espera.

E é ali que redescobrirás a tua sabedoria Antiga, e aquele Amor que tem acompanhado o teu Caminho. E naquele Amor podes intuir o Amor Novo que estás a redescobrir coMigo.

Ao dares-Me a mão, anda na Natureza o mais que poderes, mesmo só, para aprenderes o que significa estar só e não te sentires sozinha.

Inicialmente, imagina-Me, e imagina que Eu pego a tua mão, e depois tudo chegará naturalmente porque sentirás a realidade verdadeira, que ainda não vês, mas que já podes perceber, amar, sabendo que a esta realidade te estás a aproximar.

Ao viver a tua expressão antiga e nova, o Poder da Alma, saberás também proteger e defender o Amor, e do Amor as suas pérolas.

Saberás entrar nos teus temores, aceitar as tuas necessidades, observar cada uma das tuas partes, aceitar tudo em ti.

O Poder do Ser leva-te a reconhecer as tuas partes para amar, para perdoar, para compreender, para deixar de lado, para exprimir ainda mais.

Doa-te a compaixão para ti e para os outros.

E na compaixão observa-se tudo, também o próprio Poder.”

Pergunta:

Isto pode-me ajudar quando temo não estar a caminhar bem no meu Trilho?

Resposta:

“Sim. Se naquele momento fizeres o que agora te falei, estarás certa que não somente o teu Coração escutarás, mas o Meu

Coração sentirás, e a Essência do Meu Coração saberás transmitir com o teu Coração.

Ficarás serena, porque poderás dizer:

– Agora posso ir transmitir a Essência dum Coração que completamente na Luz resplandece, a Essência do meu Anjo – .

Assim o teu Coração poderá transmitir a Luz, o Amor, a Minha Essência.

Quando encontrares alguém, irás saber sentir mais do que ver, e compreender assim, se ali podes doar a tuas pérolas.

Sentirás a força de quem vive a própria Essência mesmo sem a conhecer totalmente, porque a verdadeira força está nisto: sentir que não compreendemos nada, que não temos a visão total, o conhecimento verdadeiro, e mesmo assim nos doamos totalmente.

Cada um tem a sua história, mas o Caminho luminoso pede a mesma coisa: amar.

Cada viagem serve para aprender sabedorias, e em cada viagem estas podem ser exprimidas de maneiras diferentes, mas sempre amando.

Cada momento pode ser o início de uma expressão nova, de uma expressão da sabedoria antiga.

Esta é a chave: sente-te no início da descoberta da conquista do Amor que sonhaste, que procuraste, de uma missão que te fez andar muito, preparar muito.

Descobrirás assim o que significa sentir-se na própria missão, que não é certamente o que vocês compreendem com estas palavras. Descobrirás o que significa viver a própria missão, mesmo sem a conhecer.

Devagar devagarinho, doar-te-ei outras consciências, sobre o teu estar em missão, o teu sentimento de estar em missão, o teu conhecer a Luz de quem está em missão pela Luz.

Mais uma vez assim redescobrirás aquele estares aparentemente só, mas não te sentires nunca só. Sentirás que estás a caminhar ao longo de uma rua sem ninguém ao teu lado, mas sentindo-te acompanhada, protegida, dirigida.

Isto faz parte do Amor, um Amor que abraça tudo e todos, um Amor que se encontra em tudo e em todos, que se pode exprimir a tudo, e a todos.

Manifesta a tua Essência com o Poder do Ser, sem nenhum temor, sem nenhum limite.

Protege as pérolas do teu Coração, os teus novos conhecimentos, mas sabe também as doas, compartilha-las, manifesta-las.

Muitas serão as ocasiões e os encontros onde será necessário que tu digas:

– Eu esta sou, nisto creio, isto amo, isto escolhi exprimir, viver – .

Caminha serena, abre-te ao Amor e sorri: tudo acontecerá mais simplesmente, mais rapidamente do que tu possas imaginar agora, e exprimirás o Poder do Ser.

Se te sentires pronta para o que uma situação te pede para viveres, exprimires, sorri e vive tudo com felicidade.

Mas sorri também quando não te sentires pronta, porque aquilo é aprender um novo para um Novo que viverás, é experimentar uma expressão nova para uma expressão nova que conquistarás.

Lembra-te que, se tiveres o Coração junto ao Meu, se souberes ser completamente aberta ao Meu Amor, exprimirás também a Minha Essência.

Assim farás emergir a tua Essência, cada vez mais saberás exprimir a Essência do Amor, da Luz, de ti mesma, e então estarás sempre pronta para viver tudo.

Este é um Caminho com muitas etapas. Cada etapa é nova e levar-te-á a um novo, se o teu Coração ficar leve, aberto, junto ao Meu.

Sorri a quanto agora estás vivendo, estás doando, sentindo-te em missão, e assim descobrirás o significado da palavra missão.

Vive no Amor, na clareza, porque na clareza o Amor cresce.

Ao viver com todo o teu Ser, com toda a intensidade em tudo, sentirás dentro de ti o teu Poder do Ser.

É assim que o descobrirás, e saborearás a liberdade, saborearás a serenidade contínua, saborearás a paz.

Utilizei exatamente a palavra ‘saborear’ porque não é conhecer, mas é saborear e ser saciados totalmente.”

Pergunta:

Como posso exprimir o Poder do Ser, o Poder da Alma?

Resposta:

“Para exprimir o Poder do Ser em tudo, com todos, sobretudo consigo mesmo, muitas vezes é necessário derreter algo, deixar de lado as necessidades, as faltas, enfrentar dificuldades, desafios, fazer escolhas que muitos pedem, viver expressões com muita força.

Quando exprimires o Poder do Ser, o que agora podes sentir como uma dificuldade, o sentirás como uma das muitas coisas

que fazem parte do teu Caminho, das aulas para aprender, e nada mais.

Emprega todo o teu empenho para viveres totalmente a tua Essência, para exprimires o Poder do Ser.

Assim viverás na liberdade total, o teu Coração estará em paz, sereno, totalmente saciado, a tua Alma livre.

Sente que estás a conquistar a liberdade, a força, a beleza, a grandeza, a luminosidade, a imensidade da tua Essência, conquistarás assim o Poder do Ser, da Alma, da Luz, do Amor.

É com este Poder que saberás somente viver para a tua Alma, acompanhar a tua Alma à meta que escolheste, permitir à tua Alma viver tudo o que escolheste.

É com este Poder que viverás continuamente na Luz, no Amor, que trarás o Amor do Céu à Terra.

O Poder da Alma ajuda-te a reconquistar toda a tua Essência, exprimir toda a tua Luz, reconquistar a liberdade verdadeira, o Amor.

Nem sempre o que agora conheces como liberdade e Amor o são realmente.

Em parte liberdade e Amor conquistarás, porque será uma liberdade nova, um Amor novo; em parte os reconquistarás, porque com o Amor e em liberdade já viveste.

E vivendo na liberdade nova, com o Amor novo, emanarás a felicidade com todo o corpo, exprimirás a luminosidade em todo o corpo, porque não são emoções, não são expressões, mas são e serão partes de ti.

É por isso que a felicidade não terá interrupção, independentemente do que aconteça ao teu redor, dentro de ti, porque serás uma Alma Luminosa, livre nas expressões, em tudo, em qualquer lugar, com qualquer pessoa.

É assim que, vivendo na Humildade, na Simplicidade, serás grande.

Deixa de lado cada temor de perder a tua personalidade, ou algo, ou alguém, enquanto estás conquistando a tua liberdade, porque não perderás nada, mas livrar-te-ás de tudo, para conquistar o Tudo, para saborear o Tudo.

Irás assim além da saciedade que agora conheces, que agora desejas, que agora podes imaginar, que agora podes sonhar.

Crê em ti, como Eu creio em ti.

Crê na tua Luz, e bem mais irás amar a Grande Luz.

Crê no teu Poder da Alma, e bem mais reconhecerás o Grande Poder: o Poder da Luz.

O que no início te pode parecer como uma renúncia, verás depois como uma conquista, como passos em direção à liberdade.

Isto compreenderás totalmente, mas sempre somente depois de teres feito as escolhas, que, naturalmente, pedem um abandono, somente depois de as teres vivido.

Com o Poder da Alma viverás no mundo, caminharás no mundo, e não sofrerás com mais nada do mundo, nem com o Poder do mundo.

Com o Poder da Alma exprimirás a tua Luz, viverás no Amor.

Portanto, não exprimirás mais o Poder da personalidade, um Poder que leva ao sofrimento, que faz sofrer a ti e aos outros, mesmo que às vezes, aparentemente, não se veja.

Fica sempre atenta, sempre vigilante, porque nunca como no conquistar o Poder da Alma, se pode apresentar o risco de se perder mais uma vez no ego, no orgulho.

Mas mantendo a tua mão na Minha, caminhando na Humildade, vivendo na Simplicidade, isto não poderá acontecer.”

Comentário

Não é simples falar do Poder do Ser, do Poder da Alma, quando ao nosso redor é valorizado o Poder da personalidade, do ego, do mundo.

Não é simples viver o Poder do Ser, o Poder da Alma, quando se vive em situações onde é exprimido o outro Poder, que domina, que aprisiona, quando se está entre pessoas que escolheram a conquista, a posse de tudo, o domínio sobre todos, através do uso e abuso do Poder. E, muitas vezes, abusa-se do próprio Poder com grande astúcia.

Em todos os lugares existe uma corrida para chegar a este Poder, com a ilusão de nos criar seguranças, privilégios, riquezas, de podermos dominar.

Mas, no fim, tornamo-nos prisioneiros de nós mesmos, destas ilusões, destas conquistas, que se tornam depois prisões.

É por isso que exprimir a própria Luz, caminhar num Trilho de Luz, defender a própria Luz, defender o Amor e a Luz, pede a expressão contínua, intensa do Poder do Ser.

Alma Luminosa, o quanto algumas situações, alguns factos, alguns relacionamentos, podem criar-te temporaneamente uma sensação de impotência, lembra-te que nada nem ninguém te pode realmente aprisionar, te pode impedir de viver como quiseres e as escolhas que fizeste, porque és uma Cintila Divina, és Luz, e a Luz Tudo pode, Tudo faz, Tudo cria.

Muitas vezes, não exprimimos este nosso Poder e não o vivemos, porque temos o temor de perder algo ou alguém, de perder seguranças, ou o que achamos que são vantagens.

Na realidade perdemos a nossa liberdade, perdemo-nos a nós mesmos.

Resumo expressões sugeridas

pelos Anjos

– Agora posso ir transmitir a Essência dum Coração que completamente na Luz resplandece, a Essência do meu Anjo – .

– Eu esta sou, nisto creio, isto amo, isto escolhi exprimir, viver –.

VII

Como se relacionar com o corpo

“Nasces com as cores.

*Tu és Luz e a Luz contém todas as cores,
contém também as cores que ainda não vês.*

*Depois, na vida encontras os ‘nevoeiros’, caminhas entre
a ‘poeira’,
e assim as tuas cores são ofuscadas.*

*Os sofrimentos tiram-lhes o brilho,
as lágrimas as aclaram.*

*Mas se no teu Coração houver a Luz,
fica certa que as cores vivem em ti.*

*É necessário simplesmente sacudir o pó,
torna-las novamente brilhantes.”*

Comentário

No início do Caminho do crescimento, pode acontecer que estejamos tão presos aos novos conhecimentos, presos a tudo o que eles nos levam a fazer, que damos menor importância ao corpo físico.

Descobrimo estas coisas novas que nos atraem muito e nos doam novas felicidades, (o que normalmente é definido 'espiritual'), corremos o risco de não darmos às outras coisas o seu real valor.

Os Anjos ajudam-nos a viver tudo com equilíbrio.

Ensinam-nos a distanciarmo-nos das ilusões do mundo e, ao mesmo tempo, a amar tudo o que há no mundo.

Ajudam-nos a compreender que nada é seguro, durável, e que, portanto, tudo deve ser vivido com uma certa quantidade de distanciamento, sem sentir que nada é indispensável.

Levam-nos a sermos intensamente felizes pelas coisas que possuímos, que nos rodeiam, a tirar delas todo o prazer, a exprimir gratidão por tudo.

Alma Luminosa, experimentarás tu mesma esta realidade: quanto mais lembras que o que tens é temporâneo, que o que estás a viver é momentâneo, mais o apreciarás, mais saberás tirar dele felicidade e prazeres novos.

Descobrirás a capacidade de saborear tudo duma forma mais intensa.

Se pensares que o que hoje tens, o que hoje podes fazer e viver, o que talvez amanhã não possuirás mais, não poderás mais fazer ou viver, vives intensamente tudo, saboreias totalmente,

tiras o máximo possível de cada coisa, e doas tudo o que poderes.

Se te lembrares desta temporaneidade, torna-se natural preocupares-te menos com as coisas desagradáveis, certa que elas também passarão. Assim será também com os sofrimentos, os obstáculos, as dificuldades.

Os Anjos nos ajudam a viver com este equilíbrio também o relacionamento com o nosso corpo físico.

Aprendemos a dar o mais possível espaço à Alma e ao Coração, viver antes de tudo pela Alma, e, ao mesmo tempo, saber dar a importância e as atenções necessárias ao corpo, fazer cada coisa que o pode reforçar, que o pode tornar luminoso.

Isto porque o corpo é o meio que a Alma escolheu para fazer esta viagem. Sem ele a Alma não pode viver o programa escolhido, não pode crescer nem evoluir.

Os Anjos cooperam connosco ao tornar o corpo forte e luminoso, inculcando a Luz e o seu Amor, operando nele as alquimias necessárias.

E assim podemos tornar o corpo:

“Luz que acompanha a Alma”

“... Lembra-te que o teu corpo é como um belíssimo vaso. Deves sempre sacudir o pó, limpá-lo e torna-lo deslumbrante dentro e fora. Assim poderás conter o Amor puro, a Luz. Cuida muito bem deste vaso, e verte nele muito Amor e Luz, assim será mais simples para Mim operar nele e incutir o que necessita.

Se quiseres torna-lo luminoso, em muitos momentos podes perguntar-te:

– Se agora tivesse que doar este vaso ao meu Anjo, a quem me ama, seria um vaso pronto para ser doado? Sacudi todo o pó? Contém somente água límpida? –

Esta pergunta ajudar-te-á a ver e sentir o teu corpo como um vaso precioso, a fazer tudo o que for necessário para o tornares luminoso. Assim Me ajudarás a torna-lo ainda mais precioso, ainda mais luminoso, pronto a ser doado.

Com o Amor e a Luz podes envolve-lo, enche-lo, e, devagar devagarinho, transforma-lo, para assim Me permitires transforma-lo.

Com Amor acompanho-te ao moldares este teu belíssimo vaso, tu permites-Me moldar-te com o Amor e a Luz.

Doa ao teu corpo muita atenção, cuidado Amor, e escuta-o: ele fala contigo.”

Pergunta:

Podes-me dar alguns conselhos para o meu corpo?

Resposta:

“Todas as atenções que deres ao teu corpo com o Amor e a Luz, criarão alquimias bem longe do teu saber de agora, e às quais muitas vezes não saberás dar explicação, porque Eu, juntamente contigo, agirei sobre o teu corpo.

Isto pode acontecer se cada coisa que doares ao teu corpo, que fizeres com o teu corpo, envolvida do Amor e da Luz, porque eles criam alquimias, se as fizeres escutando o Coração, porque ele te sugerirá as coisas certas para ti.

Agora podes deixar os conhecimentos que aprendeste, e aprender a escutar sempre o que o teu corpo te pedir.

Presta atenção à comida, ela deve ter o objetivo de tornar o corpo luminoso como um vaso precioso, que contém o tesouro maior.

Assim a comida não satisfará outras necessidades, e dará ao teu corpo o que necessita.

A comida, muitas vezes, torna-se num meio para sufocar emoções, sensações, ansiedades, para cobrir necessidades, saciar outros desejos, encher vazios.

Antes de comer, observa a comida e escuta o corpo.

Sentirás que te comunica: – Isto tornar-me-á mais forte, tornar-me-á mais bonito – ou: – Isto não é bom para mim – .

Faz assim com cada coisa que deres ao teu corpo.

Ama-o já como está, fica feliz de como poderá tornar-se.

Nem todas as mudanças que acontecerão serão sempre visíveis, mas o teu corpo emanará sempre mais Luz.

Purifica-o para o tornar forte, para aumentar o teu sentir, para adquirir a percepção da subtilidade, para criar ainda mais espaço para a Luz.

Assim, cada vez mais compreenderás a linguagem do corpo, porque quanto mais o purificares, mais aumentará a tua emotividade, a tua sensibilidade.

Pensa que tens entre as mãos um vaso muito delicado que é preciso pegar com Amor, que é preciso esvaziar para o poder encher somente de Luz e de Amor, que é preciso polir todos os dias para que possa sempre resplandecer.

Presta atenção ao corpo e, ao mesmo tempo, ao Coração, porque se prestares atenção à comida, se purificares o teu corpo, mas no Coração existirem sentimentos que não pertencem à Luz, se existirem pesos, tristezas, estes obscurecerão o corpo, o sobrecarregarão, poderão criar-lhe dificuldades.

Se o Coração for luminoso, leve, se conter somente a Luz e o Amor, sentimos a necessidade de fazer com que também o corpo seja leve e deslumbrante.

Torna bonito o Coração, faz tudo para tornar cada vez mais luminosa a Alma, e o que faz para o corpo, fá-lo com o objetivo de o tornar bonito para a Alma e para o Coração.

Às vezes fazemos coisas que tornam bonito o corpo somente para agradecer aos outros, mas muitas vezes este objetivo impede-nos de escutar a voz do corpo, as sugestões do Coração.

Se tornares bonito o corpo para a Alma, para o Coração, ele permitir-Me-á de te ajudar a alimentá-lo, purificá-lo, torná-lo leve, luminoso, e transformá-lo.

Não penses que o deves mudar ou transformar, mas somente que o deves simplesmente amar.

Lembra-te que o Coração precisa ser enchido de Luz e Amor, o Coração deve ficar cândido, a Alma deve ficar livre na Luz.

Assim tudo acontecerá com harmonia, com doçura, e o teu corpo se moldará com a Luz e o Amor, resplandecerá em toda a sua beleza.

Se no teu corpo tudo for fluido, o Amor e a felicidade escorrerão nele.

Poderá escorrer também a seiva que incutirei nele, que criará grandes alquimias, inimagináveis agora.”

Pergunta:

No corpo há as memórias antigas?

Resposta:

“Sim.

Podes ajudar o teu corpo a lembrar-se do Antigo, andando na Natureza, porque ela é a tua Casa antiga.

Caminha nas florestas em silêncio, senta-te perto de uma árvore, deita sobre a relva.

Pega com a mão a terra, as folhas, as flores, e inspira o perfume deles.

Escuta as músicas que ali existem.

E assim faz enquanto subires uma montanha ou estiveres perto do mar.

Caminha sempre com os pés descalços, prestando atenção ao que os teus pés sentem.

Enquanto fizeres tudo isto, escuta as sensações do corpo, as emoções do Coração, o sussurro da Alma.

E depois fica em silêncio, e escuta da Natureza as músicas, as danças, a linguagem, as suas sabedorias.

O que agora te poderia criar dificuldades ao fazeres isto, depois desaparecerá, para deixar espaço ao desejo de fazer sempre cada vez mais tudo isto, porque sentirás emoções, sensações, inimagináveis agora, sentirás o prazer de estares na tua Casa antiga.

Ali o teu corpo receberá uma energia particular que a terra fornece, e que quem mora ali, invisível para ti agora, te pode doar, e que Eu te doarei ali.

Na Natureza o teu corpo receberá o despertar das memórias antigas.

O que agora te pode parecer ‘inconfortável’, acordará no teu corpo, no Coração, na Alma, os prazeres de um tempo, e os perfumes antigos, que ainda não percebes, estarão bem claros. Juntamente com eles emergirão capacidades antigas e as tuas cores.

Os perfumes da Natureza acordam rapidamente as recordações, as sensações, as emoções antigas.

A Natureza ajuda-te a perceber o invisível que te rodeia, o Novo que te espera.

Tudo isto acontecerá, se Tudo viveres e fizeres somente com o Coração, na Luz, amando tudo o que a Natureza te oferece.”

Pergunta:

Porque é que o meu corpo está a recusar a purificação que estou a fazer?

Resposta:

“Acontece isto quando o corpo está acostumado a receber coisas que não são totalmente puras.

E também o corpo cria barreiras quando a personalidade tem construídos muros, quando no Coração nem tudo é fluido.

Então na purificação é necessário insistir, e, com Amor, aceitar a possibilidade que pode ser doloroso tirar as barreiras.

Isto porque a purificação age profundamente em tudo, e muitas vezes, faz desmoronar os muros da personalidade. É natural portanto sentirmos algumas resistências.

O corpo acostuma-se a tudo, até aos venenos.

Observa o quanto esforço é pedido na desintoxicação para que cada coisa seja feita.

Apesar do facto que a desintoxicação traz força e beleza, o corpo recusa-a, ou reage com sofrimento a tudo o que o está a purificar.

E sabes que alguns venenos existem também no ar que respiras, na comida com a qual te nutres.

É por isso que com o corpo é necessário ter muito equilíbrio, e fazer tudo com Amor, até quando é pedida a intensidade.

Quando sentires o esforço, mas souberes que o que estás a fazer é útil para o teu corpo, diz:

– Isto é indispensável para mim, com Amor agora vou além da resistência do corpo, sabendo que somente assim posso fazer desmoronar barreiras e muros –.

Ao longo do tempo o esforço torna-se numa necessidade, num desejo, porque ao se purificar, o corpo pedirá o que antes recusava por resistência ou reação.

Comunica com o teu corpo como se fosse uma criança, explica-lhe que o que estás a fazer, é para o tornar bonito e luminoso.

Com Amor, acompanha-o ao superar o esforço, as resistências, os seus limites.

E como sempre, chama-Me, Pede-Me ajuda. Juntos tudo faremos para que tu te possas sentir menos cansada, para que tu possas sentir o Meu Amor que te acompanha em tudo.

Acredita no que fazes, acredita que estás pronta para fazê-lo, que tens tudo o que é necessário para poderes fazer isto.

Aqui podes viver a tua Essência de guerreira.”

Pergunta:

Queria tocar os limites do meu corpo.

Resposta:

“Para fazer isto é necessário o treino, o equilíbrio e muita responsabilidade. Quando viveres uma situação, lembra-te que também o teu corpo a está a viver.

Nas batalhas que fazes para superar obstáculos, dificuldades, para conquistares a liberdade, também o teu corpo luta contigo. Ao o amares, ao o envolveres com a Luz, podes ajuda-lo a viver tudo.

Fica atenta aos seus sinais, vive tudo com muita responsabilidade, fala com ele, ama-o, conforta-o.

Sê sempre muito amável com ele.

Assim, dia após dia, podes levá-lo a viver dimensões novas, sem nada temer, somente com a felicidade por descobrires que

podes fazer com ele muito mais do que imaginavas, que dentro de ti há muito mais do que conhecestes até agora.

Devagar devagarinho, vai atrás daquele ponto onde em tempos paravas porque sentias que não eras capaz de o superar, não sentias a força para prosseguir: é assim que saberás andar atrás de tudo, a tocar os limites do teu corpo.

Não pares ao primeiro sopro de vento. Enfrenta com felicidade os ventos em tudo, e fica certa que toda a força tens, que todas as capacidades possuis, para viver aquela situação, ou a coisa que estás a viver, e para andares atrás dos limites conhecidos até àquele momento.

É ao treinar cada dia o andar, com Amor e felicidade, um pouco além do ponto onde antes paravas, que chegarás a tocar os limites.

Lembra-te de fazeres isto, sempre com muito equilíbrio e responsabilidade.

Sentirás que podes dirigir o teu corpo sempre mais para frente. Assim o tornarás forte, luminoso, tocarás os seus limites, e poderás até perceber que não tem limites.

Isto podes fazer se acompanhares o treino com o escutar do Coração, se não escutares nunca a mente, se envolveres o teu andar com o Amor e a Luz, se o fizeres somente para a tua Alma.

E naturalmente pedindo-Me para te acompanhar, para te ajudar em tudo, para incutir em ti a Minha força, para incutir ao teu corpo tudo o que precisa.”

Pergunta:

Queria andar além dos limites do corpo.

Resposta:

“Fica certa que tudo em ti existe para fazeres isto, fica consciente que não é nem simples, nem fácil, e pede-Me para te acompanhar nisto, para te ajudar em tudo.

Depois, quando há o sol, exprime a tua felicidade pelo sol, mesmo se o teu corpo naquele momento não queria o sol.

Assim faz com o frio, a chuva, o vento, e com todas as pequenas coisas que o corpo não deseja naquele momento.

Não sintas que te estás a iludir ou que estás a enganar o teu corpo, mas sente que estás a agir para superar os teus limites, começando por estas pequenas coisas.

Não penses que o corpo não irá sentir mais nada, mas acredita que tu saberás viver tudo.

O corpo pode ficar com os seus limites, mas tu saberás andar além deles.

E podem ser a fome, a sede, o calor, o frio que te ajudam nisto.

Não temas que isto seja difícil, aceita que o pode ser, mas sente também que o podes transformar numa brincadeira, e brincando coMigo tudo se torna mais fácil.

Não te esqueças de agir sempre com muita responsabilidade, equilíbrio, Amor, felicidade e Humildade.

Lembra-te que chegarás às verdadeiras conquistas, se as fizeres somente para a Alma, se as fizeres com o Coração, na Humildade total.”

Pergunta:

Quanto tempo é preciso dormir?

Resposta:

“Quanto mais cuidares do teu corpo, quanto mais o purificares, quanto mais o tornares forte, quanto mais tornares leve o teu Coração, quanto mais nutrires a Alma, cada vez menos terás o desejo de dormir.

E aqui também podes andar além do saber atual, com o treino contínuo.

Mas se em alguns momentos sentires o desejo de dormir mais, fá-lo.

Podem ser momentos onde acontecem mudanças, transformações. Podem ser momentos onde no teu corpo estão a acontecer grandes alquimias pelo quanto nele Eu estou a operar, a inculcar.”

Pergunta:

Dizes que o treino leva a superar os limites, mas eu sinto somente cansaço...

Resposta:

“Cada treino cansa inicialmente, faz nascer a vontade de parar, de fazer alguma outra coisa.

Mas observa os vencedores: somente quem treinar muito, ganha muito.

E quem ganhar, exprime somente a felicidade da vitória, não fala do cansaço do treino, porque no momento em que prova a felicidade da vitória, tem já esquecido o cansaço que cada treino requiere e pede.”

Pergunta:

Tenho a sensação que alguns dos meus mal-estares físicos não vêm do meu corpo...

Resposta:

“À medida que aumentares a tua sensibilidade, a tua emotividade, poderás perceber também o que acontece e vibra ao teu redor, longe de ti.

No ar há coisas que não vês, vibram coisas que não conheces, que trazem pesos, ou enfraquecem o teu corpo.

Doa para o teu corpo muito Amor e muita Luz, tem muitas atenções e cuidados, reforça-o em todas as maneiras.

Lembra-te que uma grande ajuda para o teu corpo é a fluidez do Coração, é viver a tua Essência.

Saberás viver de forma totalmente diferente os mal-estares do teu corpo, se tudo fluíres dentro de ti, se estiveres em harmonia com o Tudo, se viveres totalmente a tua Essência, se te sentires uma Alma em viagem, se Me sentires perto e Me pedires ajuda em tudo.

Tudo isto proteger-te-á e protegerá também o teu corpo.

Continua a dar-lhe Luz, ainda mais ama-o, dá-lhe a água e a comida certa.

Fica consciente que quanto mais o enfeitares, mais ele pedirá atenções, porque, mesmo tornando-se cada vez mais forte, não aceitará mais nem ‘poeira,’ nem ‘água turva...’

Quanto mais o purificares, mais te pedirá coisas sempre mais puras, quanto mais os curares, mais te pedirá curas especiais.

Não confundas isto com a fraqueza ou com a fragilidade: é um aperfeiçoar, é um perceber maior.

Se ficares por muito tempo num quarto onde tem fumo, acostumas-te a respirar aquele ar, e, ao longo do tempo, esqueces-te que aquele ar faz mal ao teu corpo.

Se naquele quarto entrar alguém que viveu até aquele momento ao ar livre, entre as árvores, imediatamente percebe que aquele ar não é puro, sente que faz mal ao corpo, e tem dificuldades ao respirar. E esta pessoa não é certamente mais frágil ou mais fraca do que tu...

Isto é o que acontece ao teu corpo.

Fica sempre em alerta para descobrires as mensagens que o corpo te pode enviar com os seus mal-estares.

Podem até ser avisos que ele te envia para te advertir que o que estás a viver não é bom para ti.

Fica atenta a tudo, mas vive tudo com leveza e serenidade.”

Pergunta:

Enquanto estava a receber uma massagem de uma pessoa muito capaz e renomada, senti algumas sensações desagradáveis...

Resposta:

“Sorrindo te aplaudo pelo teu estar sempre tão atenta a tudo, por tornares o teu corpo luminoso, resplandecente, puro, por saberes também protegê-lo.

Mesmo se com intenções do Coração, alguém poderia ofuscar este teu vaso luminoso porque ele ainda não chegou onde tu chegaste no Caminho do crescimento, e portanto não tem a mesma sensibilidade, emotividade que tu.

Podes também encontrar alguém que, conscientemente, escolheu não caminhar na Luz, escolheu retirar as cores dos ‘vasos’ luminosos, resplandecentes.

Às vezes, para fazeres isto, calça ‘luvas’ aparentemente luminosas..., e usa palavras da Luz.

Então, onde não sentires fluidez, serenidade, esquece, afasta-te, sem julgamento, sem nada interpretares.

E com serenidade, fica sempre atenta a tudo, a todos.

Se Me pedires ajuda e manteres o teu Coração cândido e luminoso, sempre sentirás onde há realmente a Luz, ou onde não há, além de cada aparência, de cada palavra.”

Pergunta:

Como posso lidar com a dieta que escolhi fazer?

Resposta:

“Antes de tudo não a chames assim, porque a tua mente associa esta palavra à privação, à renúncia, e isto cria dificuldades.

Sente que fazes uma coisa que te faz bem ao corpo.

Age com muito Amor e doçura, pensando em tornar mais bonito o corpo, enquanto estás a tornar sempre mais bonito o Coração.

Acompanha tudo com a Luz que podes incutir com as tuas mãos sobre a comida e sobre o teu corpo, para ajudá-lo neste esforço, pensando que assim o estás a tornar ainda mais bonito e luminoso para a Alma.

E pede-Me para te ajudar nisto.

Em voz alta diz que a tua imagem é já bonita, é já luminosa, porque o teu Coração contém a Luz e o Amor.

Agora estás somente a torna-la mais bonita e mais luminosa.

A imagem é a união do corpo, do Coração, da Alma.

Lembra-te que a imagem não é exprimida somente pelo corpo, mas também pelo olhar, pelas palavras, pelas ações. Portanto, para ela ser luminosa, tudo deve ser luminoso, exprimido na Luz, com o Amor.”

Comentário

Se nos lembrarmos que o corpo é o meio que permite à Alma realizar o seu desígnio, alcançar a sua meta, vamos ama-lo com aquela intensidade que o levará a fazer coisas inimagináveis, que provocará grandes curas, alquimias inexplicáveis.

O Amor intenso o tornará forte e o protegerá de tudo, também da doença.

Lembrarmo-nos de lhe dar o que nos pede e não o quanto os velhos conhecimentos nos levavam a dar-lhe.

Cada um é diferente, tem necessidades diferentes, tem a sua história, portanto, o que é bom para um, pode não ser bom para todos.

Depois, continuando a mudar, a crescer, a evoluir, o que hoje sentimos certo fazer, ou bom para o nosso corpo, não é certo que amanhã o seja ainda.

Sentiremos que assim como nós mudamos, progredimos no crescimento, também o nosso corpo muda, e, então, inevitavelmente, mudam os seus pedidos, as suas necessidades, em tudo.

À medida que começamos a conhecê-lo, a compreender a sua linguagem, será sempre mais fácil dar ao nosso corpo somente o que naquele momento ele necessita.

Compreenderemos que, às vezes, recusa algumas coisas, mesmo se delas sentirmos o desejo, ou se as considerarmos indispensáveis, porque não são boas para ele naquele momento.

Ao amá-lo intensamente, dando-lhe o espaço certo, as atenções necessárias, ele nos recompensará tornando-se cada vez mais forte e resplandecente.

O Amor que lhe daremos, o curará, o protegerá, o transformará, o tornará capaz de coisas inimagináveis até aquele momento.

Assim, com o Amor, o ajudaremos também a andar atrás dos limites que, antes, pensávamos que existiam.

A força do corpo permite a expressão da Força da Alma, e permite os nossos Anjos trazerem para dentro de nós a Força Deles, a Força da Luz.

Estas Forças possuem uma vibração tão alta, que podem entrar no nosso corpo somente em relação ao quanto ele as pode aguentar.

Portanto, potenciando o nosso corpo, daremos mais espaço a estas Forças e à Força da Alma.

Saberemos então proteger mais a nossa Essência e a nossa Luz, doaremos mais intensamente o Amor ao nosso redor.

O corpo precisa de muita atividade física e de longos momentos de meditação.

Precisa de limpeza e de purificação, como o nosso Coração precisa ser esvaziado de sentimentos e emoções não luminosas, não amáveis, e precisa ficar cândido.

É importante nutrirmo-nos com atenção e sentirmos como o corpo reage à comida que ingerimos.

Ele pede a atenção e a proteção que são pedidas do Coração e da Alma.

Respeitando os seus limites, podemos acompanhá-lo com o Amor, a Luz, além deles, descobrindo assim que na realidade não há limites.

Ele nos agradecerá exprimindo toda a sua força, resplandecendo da Luz da Alma.

*Sentiremos e viveremos a união do corpo-Coração-Alma.
É assim que exprimiremos totalmente a nossa Essência e a
nossa imagem será luminosa.*

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

– Se agora tivesse que doar este vaso ao meu Anjo, a quem me ama, seria um vaso pronto para ser doado? Sacudi todo o pó? Contém somente água límpida? –

– Isto é indispensável para mim, com Amor agora vou além da resistência do corpo, sabendo que somente assim posso fazer desmoronar barreiras e muros – .

VIII

Saber-se entregar

*“É o Coração puro de criança que se sabe entregar,
nos Nossos braços adormecer”*

Comentário

Programar a vida é uma coisa essencial para a poder viver plenamente.

As exigências da vida quotidiana são múltiplas.

Portanto, se desejarmos dar espaço ao que é necessário para o nosso corpo, para o Coração, e para a Alma, é indispensável fazer uma lista do que para nós é prioritário, depois do que o quotidiano já nos pede.

Difícilmente conseguimos sempre fazer tudo o que desejamos ou sentimos necessário para nós.

Isto sobretudo se estivermos inseridos numa sociedade do tipo ocidental que pede a programação de tudo, também a longo prazo.

Além disso, existem as exigências das pessoas que amamos, da família, dos amigos, etc.

Portanto, inevitavelmente, cada dia temos que fazer escolhas.

Muitas vezes acontecem imprevistos que mudam os nossos planos e levam-nos a viver fortes reações emotivas e stresses inesperados.

Por isso não é fácil falar de entrega numa vida tão 'programada'.

Pode ser espontâneo então pensar que somente um estilo de vida 'alternativo' (sem trabalho ou fora da sociedade, etc.), pode permitir viver a 'entrega'.

Os Anjos nos ajudam a compreender que não é assim, que a 'entrega' é um estado do Coração que permite à Alma viver o seu desígnio, a nós desconhecido, e que se pode viver entregue, além da realidade que nos rodeia.

‘Entregar-se’ significa permitir que aconteça o que a nossa Alma escolheu antes de começar esta viagem.

Pede-nos para não obstaculizar isto tentando viver e ser como queremos, possuir o que queremos, mas para escutar o que a nossa Alma nos pede.

Quando era adolescente recebi dois dons muito bonitos que me ajudaram muito a viver nesta entrega.

Um dom era a imagem de um pequeno barco com uma vela fina, no meio do oceano, com a inscrição:

“Rema sempre com todas as tuas forças, mas sabe também repor os remos quando for necessário, para permitir à tua Alma soprar a vela e conduzir-te à tua praia, porque somente ela sabe onde esta se encontra.”

O outro dom foi conhecer a metáfora do camponês que deve desviar o curso natural da água, com tábuas de madeira, para a encaminhar aos campos que precisam dela.

A água ‘vê’ aquelas tábuas como obstáculos que lhe impedem de andar onde quiser e não certamente como ajudas para chegar onde pode viver a sua função de água: saciar quem tiver sede.

Somente o camponês, como a nossa Alma, conhece o percurso certo.

Portanto, é necessário permitir à nossa Alma que nos leve no percurso certo, e compreender que, às vezes, o que vemos como obstáculos, podem ser, ao contrario, ajudas para alcançar a nossa meta.

Na minha vida tive muitas confirmações desta metáfora.

E cada vez que aceitei serenamente o fechar de uma porta, depois abriu-se à minha frente um grande portão.

Para que isto aconteça, não podemos ficar diante da porta para tentar abri-la a todo o custo, mas é necessário prosseguir o caminho serenamente.

Assim, agora estou mais do que nunca certa que:

“O que acontece, convém-me...”

Isto também quando não sei compreender o que me acontece, ou não me parece algo de bom para mim.

Estou certa que, de qualquer maneira, o é para a minha Alma, e que me convém para alcançar a minha meta.

Vivi muito tempo sozinha e encontrei muitas dificuldades.

Não foi então fácil para mim aprender a compreender quando devo repor os remos no meu barco e permitir à minha Alma, aos meus Anjos, soprar a vela, muitas vezes mudando a minha rota, ou se ali me é pedido para insistir, lutar, com ainda mais força.

Não saberia o compreender nem agora se avaliasse a situação com a mente. Posso ‘sentir’ o que naquele momento devo fazer, se escutar o Coração, se estender a mão aos meus Anjos, se Lhes doar a minha vida, se colocar a minha Alma antes de tudo.

Assim fazendo não posso errar e o meu Coração estará em paz, porque estarei certa que os meus Anjos sabem onde me conduzir, a minha Alma conhece bem a minha meta.

E nada é mais importante para mim do que segui-la, do que tonar-me um meio para os meus Anjos.

Pergunta:

O que é que me pode ajudar a aprender a entregar-me?

Resposta:

“Colocares a Alma antes de tudo, escolheres viver o desígnio da Alma, estenderes-Me a mão, certa que te conduzirei onde a tua Alma escolheu ir.

Podes levar Luz em cada parte do teu corpo e voltar depois a iluminar as partes que já tinhas iluminado, porque o crescimento continua, a viagem não termina nunca.

Ao tirares fora as pedras maiores, descobres as mais pequenas, extraídas estas, descobres os grãos de areia.

E para que tudo possa fluir, é necessário fazer isto com muita felicidade.

Pensa num regato de água: primeiro começa a fluir como regato, depois torna-se um riacho, depois um rio, torna-se cada vez maior, e quando entra no mar, torna-se mar, torna-se ondas que fluem e que se deixam conduzir.

Sê como a água que escorre sem conhecer o seu caminho, e se torna uma onda que se deixa conduzir, segue a Alma.

Inicialmente podes encontrar dificuldades, resistências, mas chegará o momento quando a união profunda com o Tudo, te permitirá fluir no Tudo, de forma docíssima.

A tua Alma escolheu o Grande Mar, o Nosso Mar, e tu podes tornar-te água, entrar no Nosso Mar e tornares-te uma onda.

Naquele momento tudo será docíssimo, será maravilhoso.

Cada dia podes ser feliz dizendo:

– Hoje posso fluir ainda mais do que ontem, entregar-me mais do que ontem – .”

Pergunta:

É difícil para mim aceitar o que não compreendo.

Resposta:

“Lembra-te que é quase impossível compreender sempre tudo desta viagem, compreender tudo da realidade que te rodeia, compreender todas as razões das situações que acontecem. Portanto não permitas à mente de julgar, de classificar, de interpretar.

Se viveres muitos momentos de silêncio, podes aprender a perceber o Coração, e no Coração a voz da Alma. E assim saberás aceitar serenamente também o que não sabes compreender.

Ama o que acontece, mesmo se não o compreenderes, vive com entusiasmo também na confusão dos eventos.

Vive com responsabilidade, faz tudo o que sentes necessário ao teu corpo, ao teu Coração, à tua Alma.

Pede a Minha ajuda para compreenderes onde ainda podes fazer algo, onde podes mudar algo, onde é necessário somente aceitar.

Ama tudo o que te rodeia, mas não te agarres a nada.

Vive intensamente tudo o que acontece, mas não te agarres a nada, não retenhas nada.

Fica feliz por cada coisa que tens, que vives, ama cada coisa que acontece.

Lembra-te de cantar, dançar, brincar.

Sê feliz por seres uma Alma Luminosa, por poderes viver uma viagem muito importante, por seres acompanhada e protegida por Mim, por poderes doar a quem encontrares a tua Essência.

Muitas vezes chegam coisas incompreensíveis para te ajudar a separares-te do que estás a viver, da realidade visível, para aprenderes a escutar o sentir do Coração, a voz da Alma. Às vezes aparece a confusão para te ajudar a entrares ainda mais dentro de ti, para te levar a procurares mais o silêncio. Não tentes compreender o que é incompreensível. Muitas vezes, a incompreensão, a confusão, são grandes dons que te permitem sentires tudo somente com o Coração, perceberes tudo com a Alma, viveres com o Coração, sentindo-te Alma.”

Pergunta:

Sei que é bom seguir o Coração, mas às vezes, ao seguir o Coração, afastou-me do meu Trilho, de mim mesma ...

Resposta:

“Isto pode acontecer quando o Coração não estiver completamente curado, enquanto existem necessidades, enquanto procurarmos ser saciados fora de nós mesmos, enquanto correremos atrás das ilusões, enquanto deixarmos espaço à personalidade.

É por isso que é bom e certo ‘fazer-se conduzir pelo Coração’, mas às vezes pode também ser perigoso.

Agora podes dizer:

– Escolho seguir a minha Alma – .

Com Humildade aceita que, às vezes, a causa dos temores, para nos agarrarmos a seguranças, podermos deformar as palavras da Alma, ou não as escutar.

Existe uma chave para escutares sempre a Alma e estares certo que o que sentires são as palavras da Alma: não sentires medo de perder, do dever de deixar, do dever de mudar, e fica pronto para deixar, mudar, perder.

Se estiveres pronto para isto, se tiveres deixado de lado toda a personalidade, se o Coração for cândido, compreendes a linguagem da Alma.”

Pergunta:

Às vezes sinto temores que não compreendo.

Resposta:

“Com serenidade aceita que sair dos castelos que construístes para criar seguranças, caminhar ao ar livre sem abrigos, e andar ao encontro do desconhecido, criar-te-á sempre temor, enquanto não compreenderes que no desconhecido existem grandes dons, grandes oportunidades, grandes felicidades à tua espera.

Doa-Me todos os teus temores, Eu incutirei em ti o que te ajudará a andar atrás deles, Eu os derreterei.

Primeiro aceita o temor, somente assim o podes ver, mesmo se de longe, e depois leva o olhar ao Céu e ali sobe coMigo.

Se não aceitares um temor, não o verás, e poderá também impedir-te de caminhar.

Muitas coisas podem criar temores, por isso eles devem ser aceites e partilhados com Humildade.

Somente assim reforçarás o teu Credo, e, quando um temor aparecer, o saberás reconhecer e depois derrete-lo. Os temores

são perigosos porque removem a força, criam dúvidas, enfraquecem o Credo.

Se os aceites e os amares, se Me pedires para te ajudar nisto, os saberás sempre reconhecer, mesmo de longe, e, portanto, a partir deles elevar-te-ás coMigo.”

Pergunta:

Não sei quando devo aceitar o quotidiano que estou a viver ou quando posso tentar mudar as coisas que não gosto.

Resposta:

“Com Amor aceita o teu quotidiano e ama-lo.

Tenta transformá-lo sempre em ocasiões contínuas para o teu crescimento, mas faz cada coisa possível para o tornar mais leve e feliz.

Assim como te convido a aceites-te como és, a tornares-te depois cada vez mais luminosa, assim é pelo quotidiano, assim é por cada coisa.

Faz de maneira com que os teus pensamentos, os teus desejos, as tuas ações, tenham o objetivo de mudar para o melhor.

Em qualquer lugar que te encontres, com qualquer pessoa, lembra-te que ali chegaste para crescer, para doar a tua Luz, para exprimir a tua Essência.

Portanto, vive tudo intensamente, doa-te totalmente a ti mesma, ajuda de cada forma possível, e fica sempre pronta para novas mudanças e para outros lugares.

Isto é viver a entrega.

Pede-Me para te ajudar a compreender onde, quando e o que, é necessário aceitar, transformar, ou mudar, e para te ajudar em tudo isto.

Depois, escuta no Coração, a voz da Alma e observa o que acontece perto de ti.

Assim poderás colher as confirmações do quanto sentiste no Coração.”

Pergunta:

Quando me sinto desorientada, tenho muito temor.

Resposta:

“Doa-Me este temor e pede-Me para te ajudar.

Não permitas nunca à tua mente de dar explicações sobre o teu desorientamento, de pedir por que razão estás naquele lugar, por que razão acontece a coisa que estás a viver, mas permite que tudo aconteça, deixa que tudo flua.

Podem haver momentos onde sentes que te estás a perder porque estás contactando com o que agora é invisível para ti.

Podes-te sentir desorientada porque sentes estranho o que estás a viver, ou não compreendes o seu significado.

Estende-Me a tua mão, pede-Me para te ajudar e para não temeres nada.

Pensa que quando entrares no mundo agora invisível para ti, sentirás felicidades novas.

Quando sentires estranho o que estás a viver, ou não compreenderes o seu significado, sente que viver neste

momento, pode-te reforçar, pode aumentar o teu Credo, pode-te ajudar aprender a distanciar-te de tudo o que acontece.”

Pergunta:

Podes-me dar uma ajuda para aumentar a minha entrega?

Resposta:

“Podes fazer esta brincadeira comigo.

Vai a uma floresta e ali caminha, lembrando-te das florestas da tua vida; depois caminha num vale, depois na relva, e diz:

– Não foi simples caminhar na floresta, em muitos vales caminhei com dificuldade, na relva sei caminhar serenamente. Agora sinto a felicidade de deixar de lado as florestas, os vales e a relva conhecidos, para subir ao Céu, e ali caminhar – .

Fecha os olhos, escolhe pousar os teu pés no Céu, e depois sente os teus pés apoiar-se no Céu.

É assim que o teu Coração e a tua Alma poderão permanecer no Céu.

De lá, tudo poderás observar, e muito mais assim compreender. Para estares pronta a fazer esta brincadeira, primeiro aceita que tudo o que conhecestes nas florestas, nos vales, na relva, não o precisas mais, porque já passou o seu tempo e porque no Céu o caminho é diferente. No Céu Tudo é diferente.

Esta brincadeira pode-te ajudar a viver entregue.

Lembra-te que esta é uma escolha e, assim como todas as escolhas, pode fazer com que revivas situações para a poderes experimentar.

Se sentires que não é fácil vivê-la, pensa que se pode tornar, se juntares a tua mão à Minha, se com felicidade seguides a tua Alma, se colocares a tua Alma antes de Tudo.

Lembra-te que no Céu não podes levar nada do teu saber, nada da tua personalidade, nada dos teus hábitos.

Ao distanciar-te do passado, darás muito mais espaço à tua Essência antiga, e manifestarás toda a tua Essência.

Ao distanciar-te de todos os conhecimentos da mente, descobrirás os conhecimentos da Alma.

Ao fazeres isto, irás distanciar-te do mundo, mesmo caminhando no mundo, mesmo amando-o, para viver os conhecimentos da tua Alma, e deixa-la assim livre no Céu.”

Pergunta:

Tu sabes que olho sempre para cima, porque é lá que quero chegar, então escolho fazer esta brincadeira.

Resposta:

“Com esta determinação podes fazer serenamente esta brincadeira, podes estar pronta a levar os teus pés até o Céu, com o entusiasmo de descobrires que és Filha do Céu, que a tua Casa é o Céu, que o teu lugar é ali.

De lá, podes virar o olhar para quem caminha na Terra com uma nova compaixão, compreensão, paciência, com um distanciamento novo.

De lá, podes ver a tua personalidade a ficar na terra, e sentires-te assim Essência pura.”

Pergunta:

Quero seguir a minha Alma, dá-me uma ajuda?

Resposta:

“Imagina que estás subindo a um monte que não conheces, que não tem trilhos, mas há um longo fio dourado que liga o topo ao vale. Se seguires aquele fio não te perderás, e ao topo chegarás.

De manhã, imagina este fio que une a tua Alma à Grande Luz, escuta a tua Alma e permite-Lhe seguir este fio dourado.

Depois, imagina um outro fio que une o teu Coração ao Meu, e sente que com Amor te suportarei neste seguir a Alma.

Fica atenta para manteres sempre o olhar nestes fios, porque é fácil deixares de os ver e perderes-te. Isto pode acontecer também olhando ao teu redor, ou para o vale. E depois não é fácil achá-los de novo...

Não escutes somente o Coração, mas com o Coração escuta e segue a Alma. Ela escolheu a Luz.

Cada manhã, quando imaginares aquele fio, repete a promessa de deixar a Alma livre para seguir aquele fio.

E não penses que ainda não conheces a linguagem da Alma.

A Alma faz-se já sentir dentro do teu Coração, mesmo se agora aches que não a ouves. Sempre mais afinarás a tua audição para ouvires a sua linguagem.

Vive com o Coração aberto ao Amor, mantem o olhar nestes fios, no Céu.

Não pares nunca nesta subida em direção à reunificação luminosa que a Alma terá com a Luz.

Viver no mundo e viver tudo em função da Alma, olhar onde podemos pousar os pés, sem tirar o olhar da Luz, pede um grande equilíbrio.

É fácil viver distanciado da terra, do quotidiano, longe de tudo e de todos, e ser como vocês dizem ‘espiritual’.

Não é simples viver responsabilmente com os pés bem posado na terra, dar atenção ao corpo, colocar a Alma antes de Tudo e manter sempre o olhar no Céu. Mas isto é ser realmente ‘espiritual’.

Aperta a Minha mão, e pede-Me para te ajudar nisto.

Assim poderás sentir-te forte e pronta para viveres tudo o que te pode levar a este grande equilíbrio.”

Pergunta:

Ultimamente não sinto mais o desejo de frequentar cursos para aprender coisas novas, ou o de ler, como gostava fazer antes...

Resposta:

“Estás recontratando a tua Alma, estás a permitir-Me agir em ti, estás a sentir que onde te encontras, é o Trilho certo para ti, que o que estás a fazer é bom para ti.

Fica serena, o que conta é descobrires cada vez mais a tua Essência, e deixá-la livre para que possa seguir a Alma.

O que conta é ficares com a tua mão na Minha e deixares-te acompanhar e ser ajudado por Mim.

Este é o caminho mais simples, não é certamente o mais fácil, mas é o Grande Caminho.

Muitos ‘Corações’ conhecem e procuram muitas coisas, mas temem conhecer-se a si mesmos e seguir a Alma.

Escolher conhecermo-nos a nós mesmos e seguir a Alma antes de tudo, pede muita força e uma grande coragem, porque não conhecemos o que a Alma escolheu viver ou não viver.

Continua a seguir a tua Alma, abandonada nos Meus braços, e permite que Eu te pegue ao colo.

Serenamente alivia cada vez mais o teu Coração, purifica cada vez mais o teu corpo.

Dá-Me a tua mão, e segue a tua Alma como uma namorada, feliz, sorrindo, e assim conhecerás o Amor que estás à procura, viverás com a paz no Coração.”

Comentário

A entrega é uma conquista muito grande, e pede muita força, coragem, determinação e perseverança.

Seria necessário muito tempo para explicar o que pode ajudar a vivermos entregues e a superarmos os obstáculos que podemos encontrar.

E cada um, depois, chega à entrega com as suas experiências e os seus tempos.

O caminho mais simples é viver a Essência da criança.

As crianças não procuram o significado do que vivem, não pensam no passado, não programam o futuro, e vivem intensamente o presente.

Quando estendem a mão a quem os pode acompanhar, não perguntam onde é que estão a ir, entregam-se totalmente, certos que quem os conduz, os levará onde precisam ir e os protegerá em tudo.

Com consciência, podemos ficar atentos ao vivermos sempre na Luz e no Amor, e, com responsabilidade, fazer tudo o que nos é possível.

Assim poderemos fazer como as crianças: estender a mão ao nosso Anjo e entregarmo-nos serenos à Sua condução, com a certeza que estamos totalmente protegidos e que alcançaremos a nossa meta.

Com o Coração simples e cândido das crianças, poderemos sentir a voz da Alma, e assim compreender se realmente estamos a fazer tudo o que nos compete, para deixarmos depois que tudo aconteça.

Este equilíbrio entre fazer o que nos compete, e permitir ao nosso Anjo de soprar a nossa vela, entre ter a coragem de mudar as coisas que podemos mudar e aceitar as coisas que não podemos mudar, leva-nos a viver a verdadeira entrega.

Saberemos assim aceitar tudo com serenidade, certos que o que vivemos, é bom para nós e nos ajuda a realizar o desígnio da nossa Alma.

Cara Alma Luminosa, por experiência pessoal, posso confirmar-te que esta conquista pede muito, mas doa muito e muito mais.

Ao viveres na entrega, tudo fica mais simples de viver e de aceitar, a felicidade é contínua e sempre maior, a paz do Coração é consecutiva.

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

– Hoje posso fluir ainda mais do que ontem, entregar-me mais do que ontem – .”

– Escolho seguir a minha Alma – .

– Não foi simples caminhar na floresta, em muitos vales caminhei com dificuldade, na relva sei caminhar serenamente. Agora sinto a felicidade de deixar de lado as florestas, os vales e a relva conhecidos, para subir ao Céu, e ali caminhar – .

IX

Como viver a vida, o quotidiano, o trabalho

“As pombas brancas unem o Céu à Terra.

*Sabem pousar os pés na Terra e voltar ao Céu,
para depois retomar à Terra.*

Para isto poderem fazer devem ser livres”

*“Sente-te como uma pomba branca que não pertence
nem à Terra, nem ao Céu que vês,
e, tocando levemente a Terra,
eleva-te livre ao Céu”*

Comentário

A Alma faz muitas viagens para crescer, para evoluir. Em cada viagem conhece, aprende, compreende, experimenta.

Podemos ter encontrado o caminho certo para nós, ter aprendido o que é bom ou não o é, o que facilita o Caminho ou o torna mais difícil.

Podemos ter redescoberto a nossa Essência, ter compreendido como relacionarmo-nos com os outros e com tudo o que nos rodeia.

Podemos ter experimentado parte do que temos conhecido, aprendido, compreendido.

Mas não podemos nunca estar certos que sabemos viver a vida porque numa só vida não podemos experimentar todo o saber.

Somente quando nos encontramos no meio da ação, podemos realmente verificar se conseguimos pôr em prática o que temos aprendido e que achamos certo para nós.

Amada Alma Luminosa, usei as palavras ‘conhecer’, ‘aprender’, ‘compreender’, ‘experimentar’, porque elas contem as fases principais do crescimento.

É mais simples compreender estas fases se continuarmos a ver a vida como uma Escola especial, onde o saber deve ser fundido com o vivido.

Consideremos, por exemplo, uma poesia: não é suficiente ter conhecido o seu conteúdo para a tornar nossa, temos que compreendê-la pouco a pouco, temos então que aprendê-la.

E uma vez aprendida, se considerarmos com o Coração cada palavra, cada frase, podemos compreender que contém os

sentimentos, as sensações e, às vezes, também o vivido do poeta.

Ao fazermos isto, aproximamo-nos da compreensão verdadeira.

Mas somente quando experimentamos pessoalmente o quanto está descrito naquela poesia, podemos dizer: – Para mim isto corresponde à realidade. Eu sei viver isto – .

Num Caminho de crescimento não podemos parar nem sequer nesta fase, mas é-no pedido que experimentamos o que temos compreendido, em várias situações e em momentos diferentes.

Muitas vezes, mesmo tendo experimentado uma consciência, não conseguimos pô-la em prática em cada momento da vida.

Isto acontece porque existem muitos obstáculos: o nosso corpo físico com os seus biorritmos e os seus limites, a nossa personalidade, as nossas necessidades, a nossa emotividade, o quotidiano com todas as suas dificuldades, situações stressantes, acontecimentos fortes, e, em fim, tudo o que circula ao redor das pessoas com quem nos relacionamos.

É por isso que os Anjos nos motivam sempre a ter Humildade consecutiva: somente com ela podemos ficar atentos ao pormos em prática o nosso saber, em cada momento e em cada situação.

• Apaixona-te pela
Luz e pelo • Amor

“... E apaixona-te por ti mesma, pela Luz, pelo teu Trilho.
Se estiveres apaixonada pelo teu Caminho, andar torna-se doce e cria entusiasmo.
Se estiveres apaixonada por ti mesma, a expressão da tua Essência torna-se natural.
Se estiveres apaixonada pela Luz, deixas livre a tua Alma para segui-la, vives na Luz, envolves o teu Coração na Luz.
Se estiveres apaixonada pela tua Alma, sentes o entusiasmo de segui-la, sentes que Ela te carrega, que cria uma doce espera.
Apaixona-te pela tua Alma, apaixona-te pelo Amor.
Apaixonarmo-nos pelo Amor, torna-nos Amor, apaixonarmos-nos pela Luz, torna-nos Luz.
E o Coração sentirás palpitar nestas paixões de uma forma que agora não conheces. Sentir estes palpites do Coração leva a uma felicidade inimaginável, a um distanciamento de tudo o que pode tirar esta felicidade.
Esta paixão transformará tudo dentro de ti e ao teu redor.
Podes ser uma aluna irrepreensível e ter aprendido todas as aulas, mas se fores uma aluna apaixonada pela tua escola, torna-se fácil viver as aulas aprendidas e ajudar outros alunos a vivê-las.

Ser um aluno apaixonado, faz vibrar o Amor dentro da escola, dentro da aula. E este Amor é percebido, este Amor traz felicidade, segurança, entusiasmo, para todos.”

Pergunta:

Podes ajudar-me nisso?

Resposta:

“Esta paixão primeiro deve ser escolhida e depois conhecida. Antes de tudo deve ter a escolha do Coração. Depois vive como uma apaixonada, exprime esta tua paixão, partilha-a. É assim que depois a descobrirás, porque é uma paixão especial.

Ela te ajudará em tudo, também a derreteres cada temor, e sentir-te-ás sempre mais livre.

Esta paixão permite a expressão total da Essência porque lhe cria o espaço necessário.

Torna o andar doce, porque não encaramos nada como difícil, quando tudo vivemos e fazemos para estar perto do nosso namorado.

Esta paixão não nasce de repente. É uma semente que deve ser ajudada a desabrochar, crescer, florescer, porque o sentir esta paixão não deve depender de nada do que está ao nosso redor.

Portanto, no início, é necessário escolhe-la.

Depois, a iremos viver deixando de lado pouco a pouco tudo o que dificulta viver o Amor incondicional, seguir a Luz sem interrupção, exprimir a felicidade em tudo.

Esta paixão contém todas as paixões.

Fixa o olhar, antes de mais no objeto da nossa paixão, exatamente como acontece aos namorados.

Um ‘Coração’, quando estiver apaixonado, sente e vê antes de tudo o amado, a amada, sente-a como uma fonte de água, como um alívio, e todo o resto aparece cercado por um véu.

Olha então para esta paixão como para uma fonte que sacia, como um meio para viveres serena e feliz, e assim será.

Irás recolher muita felicidade, muito Amor ao teu redor, porque o aluno apaixonado faz sentir o seu Amor na escola, a gratidão por ali estar, naquela escola, por poder aprender aquelas aulas, e exprimir o entusiasmo, por as aprender rapidamente, por passar depois para novas aulas.

Assim ‘contagia’ os outros alunos, e eles exprimirão a mesma gratidão, o mesmo Amor, a mesma felicidade, o mesmo entusiasmo. E assim aquele aluno é cercado de Tudo o que exprimiui.

Apaixonarmo-nos cria a magia do Amor que nos leva a deixarmos tudo para viver o nosso Amor, leva-nos a lutar com tudo para protegermos o nosso Amor.

Assim afastamo-nos de cada sofrimento, procuramos a felicidade que cria espaço para o Amor, aproximamo-nos da intocabilidade. E esta cria espaço à liberdade.”

Eleva-te ao Céu

Pergunta:

Sinto-me apaixonada por Ti...

Resposta:

“E isto ajudar-te-á ainda mais em tudo.

Imagina-Me à tua frente, sorridente, e encara os Meus olhos luminosos com os quais te exprimo o Meu Amor imenso, o Amor luminoso.

Enquanto observares os Meus olhos, Eu levanto-me da terra. Continua a encarar os Meus olhos sabendo que eles exprimem a Luz e o Amor que escolheste. E assim, para Me veres, o teu olhar incidirá bem no alto, e, nem por um instante, te perderás no que te rodeia.

Sentirás o desejo de olhar somente para o Céu, porque sentirás que a tua Casa é ali.

Depois, sentirás realmente o Amor pelo Céu, pela Luz. Sentirás o quanto a Luz contém o Amor, e assim descobrirás que estás apaixonada pelo Amor.

Tudo o que te rodeia verás desfocado, e nada e ninguém desviará a tua atenção do Céu.”

Pergunta:

Qual é a cor dos teus olhos?

Resposta:

“Pensa no azul do mar e do Céu, no verde da relva e das árvores, na cor da terra, na cor do arco-íris, em todas estas cores que se fundem numa única Luz.

A Luz contém todas as cores, aquelas que agora conheces, aquelas que conhecerás: assim são os Meus olhos.”

Pergunta:

Porque é tão importante elevar o olhar ao Céu?

Resposta:

“Porque somente de lá poderás observar Tudo como Alma.

Observar o que há dentro de ti, para descobrires cada vez mais os teus tesouros, para manifestares a tua Essência.

Observar o que acontece ao teu redor para compreender as mensagens ali contidas, para sentires que estás a viver um desígnio. Assim o poderás viver totalmente.

E para observares Tudo como Alma, é necessário distanciar-te um pouco de Tudo.

Somente do alto podes ver as matizes de tudo, podes ver cada coisa na sua totalidade, não somente de um lado ou em parte.

A visão total que podes ter do alto, irá ajudar-te a compreenderes totalmente, sentires a realidade, e então saberás apresentar-te de forma certa.

A visão do alto permite-te agir a sentires-te livre, porque o conhecimento total leva a escolhas cientes.”

O *s* *Anjos* *como* *exemplo*

Pergunta:

Muitas vezes estou indecisa na minha maneira de agir ou de me exprimir.

Resposta:

“Sente-te uma Alma Luminosa.

Faz tudo a lembrares-te que és uma Alma Luminosa, uma Alma que vive na Luz, com o Amor, e nada mais. Assim caminharás, falarás, agirás, como uma Alma Luminosa.

Lembra-te que estou sempre perto de ti para te ajudar em tudo. E quando estiveres indecisa sobre como agir, podes perguntar-te:

– *Um Anjo faria assim?* –

Quando estiveres indecisa sobre como viver, diz:

– *Um Anjo viveria assim?* –

Quando estiveres indecisa sobre como te exprimires, diz:

– *Um Anjo exprimir-se-ia assim?* –

Quando estiveres indecisa sobre como amar, como doar, como ajudar, pergunta-te de novo:

– *Um Anjo amaria assim? Ajudaria assim?*

Doaria assim? –

Pergunta-te tudo isto com muito Amor: como Alma Luminosa saberás responder a estas perguntas.

Se escolheres viver, agir, exprimir-te, amar, ajudar, doar, como um Anjo, não estarás mais indecisa em nada, e viverás, exprimir-te-ás, agirás, como uma Alma Luminosa.

Assim também os teus pensamentos, as tuas intenções, serão somente luminosos e de Amor.

Segue-Me com Amor, sendo feliz, ama e ajuda como uma Alma Luminosa, e serás uma Alma livre, viverás na Luz, com o Amor.”

Pergunta:

Quando estou só nem sempre me comporto como quando estou com os outros, e gostaria que não fosse assim.

Resposta:

“Antes de tudo aceita isto com Amor.

Há muitas razões que nos levam a exprimir o melhor de nós mesmos quando estamos na presença de alguém.

Pode-te ajudar nisso lembrares-te que, na realidade, não estás nunca sozinha, porque Eu estou sempre perto de ti. Pode-te ajudar, sentires que estou ali, à tua frente, que conheço até os teus pensamentos e as tuas intenções.

Lembrando-te disto, em voz alta podes dizer:

– Se visse um Anjo à minha frente, teria este pensamento, esta intenção? Teria este desejo? Agiria assim? –

E sabes que não sou somente eu que estou perto de ti.
Portanto podes até dizer:

*– Se visse tantos Anjos brancos ao meu redor, pensaria assim?
Teria esta intenção? Desejaria isto? Agiria assim? –*

É assim que muito mudará!

Nós estamos realmente ali, na tua frente, ao teu redor, e conhecemos cada pensamento, cada intenção, cada desejo, vemos cada expressão, cada ação.

E isto pode ajudar-te também quando estiveres entre outros ‘Corações’. Antes de te exprimires, antes de agires, mais uma vez diz:

*– Se visse perto destas pessoas o seu Anjo, se visse que existem tantos Anjos ao nosso redor, exprimir-me-ia assim?
Comportar-me-ia assim? Agiria assim? –*

E assim mudarão muitas coisas também ao teu redor, muito mais rapidamente exprimirás toda a tua Essência luminosa, saberás amar e ajudar como uma Alma Luminosa.

Tudo isto não te deve criar nenhum temor, ainda menos vergonha, mas somente doar-te a serenidade ao pensares que tudo Nós entendemos, em tudo te ajudamos, que juntamente agimos.

Se te lembrares que estou à tua frente e te sorrio, que caminho contigo, que Me sento ao teu lado, os teus passos serão mais seguros, a tua expressão, o teu agir, serão diferentes, e até o teu íntimo será diferente.

Viste o quanto tudo é diferente quando estiveres com alguém, mas às vezes isto pode criar ansiedade ou tensão, e estes não te permitem de seres totalmente tu mesma.

CoMigo, conNosco, tudo é diferente: sentirás o Nosso Amor e o impulso ao exprimires consecutivamente a tua Essência

luminosa. Sentirás que, na realidade, a intimidade não existe, porque Nós sentimos tudo, vemos tudo, conhecemos tudo, estamos contigo em tudo, estamos sempre perto de ti.

Mas sabes também que Nós compreendemos tudo e te ajudamos sempre, apesar da forma como és, apesar do que fazes. Para Nós és uma Filha da Luz.

Este pensamento criará uma fonte de felicidade, de serenidade, de segurança.

Ao estares consciente disso só te pode levar ao entusiasmo, a sorrir, à expressão total da tua Essência.

O Caminho é intenso, a meta é muito grande.

Pensa em Nós, com grandes asas, e que te apertamos as mãos.

E, enquanto nos seguires, as tuas asas crescerão.

Não é necessário parar para pensar em tudo isto e para ver o Nosso sorriso, então podes sorrir-Nos, continuando o Caminho, vivendo o tudo.

Não é nem preciso parares para poderes sentir que o que estás a viver é momentâneo, que muitas coisas ao teu redor são somente uma ilusão, e que portanto nada te deve afetar: é suficiente lembrares-te que estamos ali, perto de ti, é suficiente elevares o teu olhar ao Céu.

Cada vez que exprimires o Amor para uma das Nossas Criaturas, que exprimires a felicidade por todas as Criações que te rodeiam, Nós te sorrimos satisfeitos, porque é o Amor o meio para tudo viver, a chave para tudo fazer, a chegada.”

Ama todas as Criações

Fala com o mundo real invisível

“... Acaricia uma rocha como acaricias um rosto, beija a terra como beijas uma face, acaricia uma flor como esta fosse uma ternurenta criança que está ali para te doar felicidade, acaricia as plantas como grandes amigos, acaricia a água como uma amiga tua, acolhe nas tuas mãos o ar e sente-o uma Criatura.

Com tudo exprime o Amor em voz alta, exprime a tua felicidade.

Todas são Nossas Criaturas, sem distinção: ama-as e fala com elas.

E o Céu te responderá, as estrelas te sorrirão, o mar te falará, a terra te conterà: Tudo te amará.

É assim que, sem o perceberes, entrarás no Tudo, entrarás no Universo.

Fala com o Tudo, interage com o Tudo: tornar-te-ás Tudo, entrando no Tudo.

E chegará o tempo onde não serão mais precisas palavras, nem sons: sentirás as palavras e os sons do que te rodeia, e tudo compreenderás.”

Pergunta:

Porque é que me pode ajudar falar com este mundo ainda invisível para mim?

Resposta:

“Isto pode-te ajudar muito quando acontecer algo que te pode perturbar, que te pode fazer baixar o olhar do Céu.

Tenta experimentar isto: quando sentires a chegar um som, uma palavra, um eco que te poderia perturbar, começa a cantar, e fala com tudo o que te rodeia.

Quando acontecer uma coisa que te pode trazer dificuldades, sofrimento, olha ao teu redor para veres onde e para quem podes exprimir o teu Amor, doares a tua Luz.

Se não houver ninguém, fala em voz alta com todas as Criaturas que te rodeiam, com tudo o que a vida exprime, dentro e fora da tua casa.

Se fizeres isto, viverás já no mundo real, na felicidade, no Amor.

E verás o quanto assim tudo se tornará simples.

Canta criança, e viverás na felicidade, na Luz, no Amor: isto é o que a tua Alma escolheu viver.”

Pergunta:

Mas para onde vão estas expressões?

Resposta:

“Ficam imprimidas no mundo real invisível que te rodeia. Quando uma parte da Essência emergiu na Luz, nada e ninguém a pode sufocar, nem lhe tirar as cores ou a Luz.

Mesmo se um ‘Coração’, como Alma livre, escolher não fazer mais resplandecer as suas cores, doar o seu perfume, nem naquele momento o que emergiu na Luz poderá desvanecer, aquela parte da sua Essência desaparecer, nem as suas flores sufocar, porque existe a sua imagem impressa no mundo real invisível.

E ela é impressa também nos olhos de quem viu aquela parte de Essência, aquelas cores, quem já recebeu o perfume daquelas flores.

Naturalmente cada Alma é livre para continuar ou não a doar o seu perfume, as suas cores, a sua Luz, mas não pode esconder, nem sufocar, o que emergiu na Luz.

Esta consciência ajudar-te-á a viver com responsabilidade, sabendo que tudo o que pensas, desejas, exprimes, cada uma das tuas ações, fica impressa no mundo real invisível.

Ali ficam também todas as intenções, os pensamentos, o que as ações criam, mesmo se eles não são de Luz, não são de Amor.

E lembra-te que com o tempo, os pensamentos, as intenções, de qualquer tipo que sejam, concretizam-se.

Lembra-te da potência das visualizações, das orações: elas podem criar magias muito bonitas, alquimias inimagináveis.

Mas lembra-te também o quanto pode criar o que não é de Luz, não é de Amor.

Muitas vezes a doença é a concretização no corpo de um único pensamento.

E isto é somente um exemplo.”

*Leva nos braços
a tua Criança interior*

Pergunta:

Estou consciente que me apresento sempre de maneira teatral, mas não consigo mudar.

Resposta:

“É a tua Criança interior que te impulsiona a agir assim. É esta Criança que ainda não sente a presença de uma mãe amável, de uma guerreira forte que a protegerá.

Sabes que dentro de ti há a Essência da Criança luminosa, mas há também aquela Criança que ainda não conseguiu todo o espaço que precisa, não recebeu todo o Amor e as atenções necessárias, não pode ainda exprimir-se totalmente.

As Crianças interiores precisam sentir as atenções de um pai e de uma mãe amáveis, de guerreiros fortes que pegam ao colo as crianças, precisam vê-los como faróis que as saibam conduzir.

Se isto não sentirem, não virem, não podem manifestar-se como são, porque não sentem o Amor que precisam. Não se podem sentir protegidas para poderem assim deixar de lado cada temor, e correrem despreocupadas e felizes na relva.

Podes receber Amor ou ajudas de muitas pessoas, mas há sempre o momento onde, para a tua Criança interior, tu deves tornar-te num pai, numa mãe, numa guerreira. Somente assim a tua Criança sairá e se manifestará, caso contrário é obrigada a criar outras coisas para não sair à Luz do sol ou para atrair atenções.

Se ela sentir o calor do Amor paterno e materno, juntamente com a força, dirá:

– Tenho uma mãe que me ama, tenho um pai que me protege, tenho um guerreiro forte que me defende, tenho um farol que ilumina todas as minhas noites – .

E é assim que esta Criança depois acolherá muito mais o Amor de outros pais, de outras mães, de outros guerreiros, de outros faróis, e aceitará com felicidade tudo o que os outros lhe doarão.

É assim que ela se tornará simples, espontânea, tornar-se-á uma Criança luminosa.

E isto é indispensável, porque é a Criança que existe em ti que se manifestará se poder ser feliz.

Com esta Criança poderás caminhar serena no mundo ajudando, amando, sem desperdiçar nem água, nem tempo, sem procurar outras coisas para receberes o que precisares.

É sempre esta Criança livre que manifestará a Luz, que doará o Amor, que acolherá o Amor que levarei, que te doarei, se lhe permitires ficar com os braços bem abertos e elevar as mãos para Mim.

Deixa livre a tua Criança, trá-la a brincar coMigo, e Tudo vai correr, fluir, dentro de ti e ao teu redor.

Ama com o Amor cândido e ele te ajudará a compreender a Criança que está em ti, ajudar-te-á a compreender como amá-la, como a deixar livre.

Ela depois ajudar-te-á a compreender como amar, como ajudar, como manter cândido o Coração.”

Pergunta:

Estou feliz com o Trilho que estou a percorrer e caminho serena, mas às vezes sinto estados de ansiedade inexplicáveis...

Resposta:

“É sempre a Criança que está em ti, que às vezes teme não poder brincar enquanto tu estás a aprender na escola da vida que te está ajudando a crescer.

É a Criança que teme não fazer bem as suas tarefas.

Conforta-a, naturalmente confirmando que estás na escola, mas diz-lhe que esta é uma escola onde é possível brincar, onde é possível cantar.

Diz-lhe que se ela não souber exprimir logo o quanto estás a aprender, não vai acontecer nada, e que portanto não deve ter nenhum temor, nem de não fazer bem as suas tarefas, nem de não se saber exprimir.

Com Amor sabe confortá-la e também empurrá-la, ajudando-a a compreender que o que te é pedido fazer, exprimir, não exprimir, conquistar ou deixar de lado, ela pode fazê-lo, porque nunca é pedido algo que não estamos já prontos para fazer.

Diz-lhe que Eu lhe sorrio sempre, que Tudo compreendo, que quando estiver cansada, a pego ao colo, quando for difícil fazer algo, a ajudo fazendo Tudo juntamente com ela.

Com Amor, empurra a tua Criança, para que faça sempre imediatamente tudo o que o caminho, a vida, pedem, sentindo que naquele momento está pronta para fazer, para ser, para exprimir.

Com ainda mais Amor, com ainda mais doçura, conforta-a, dizendo-lhe que Eu compreendo sempre Tudo, compreendo então também as demoras, os erros, as faltas de atenção, e que a amo ininterruptamente.”

*Caminha com entusiasmo,
vive tudo como uma brincadeira,
sorri, canta, dança*

“... Viver com entusiasmo a vida em cada momento leva-nos a sermos serenos, felizes, leva-nos a aproximarmo-nos sempre mais da paz.

Compreendo que isto não é simples, mas com Amor te empurro-te para isto.

Ao entusiasmo podes chegar exprimindo a gratidão pelo que tens, e preservando no Coração a felicidade provada em alguns momentos.

Podes chegar lá sentindo no teu Coração que a vida é uma belíssima aventura que ficará sempre desconhecida até ao momento em que a viveres, sentindo que a tua meta alcançarás. Qualquer viagem desconhecida pede entusiasmo, mas o próprio viajar leva ao entusiasmo, ao saber que, amanhã, tudo poderá estar diferente.

Já cada dia é em parte diferente, porque tu mesma és diferente hora depois de hora, dia depois de dia.

É assim que nasce um novo entusiasmo: o entusiasmo de te descobrires, de descobrires o que está à tua espera, os dons que vais receber.

Vive com felicidade o momento de felicidade, e quando chegar um momento de dificuldade ou de tristeza, pensa naquele momento de felicidade e diz:

– Daqui a pouco voltará a felicidade, porque eu escolhi a felicidade – .

Não te imponhas o entusiasmo: sabes que é necessário, sabes que torna a vida mais simples, mas não o imponhas ao teu Coração. Faz com que o teu Coração o sinta, e, quando não o tiver, cria algo que te leve novamente ao entusiasmo, que te leve novamente à felicidade.

O Caminho do crescimento não é simples, mas vivendo-o com o entusiasmo, com a felicidade, apertando a mão da tua Criança, fixando o olhar no Céu, vivendo Tudo conNosco, chegas a um momento onde sentes no profundo o significado da viagem.

Ali acontece uma magia: desaparecem desejos, necessidades, chega a calma, chega a paz.”

Pergunta:

Como é que posso superar os temores que às vezes sinto inexplicáveis?

Resposta:

“Podes superá-los lembrando-te que estás nos meus braços, que te aperto ao meu Coração, que te amo com ternura.

Quando sentires um temor, que tu conheças ou não a sua origem, em voz alta diz:

– Estou nos braços do meu Anjo, posso somente sorrir – .

E é assim que no teu Coração voltará a felicidade, porque sentirás que realmente te levo em braços com ternura, abraço-te intensamente, protejo-te totalmente, acompanho-te sem interrupção.

E se a tua mente continuar a criar confusão ou temores, para, cria silêncio no teu Coração, e diz em voz alta:

– *Sinto que estou ao colo do meu Anjo* – .

E tudo isto te levará sempre mais felicidade, ajudar-te-á a viver tudo levemente, ajudar-te-á a deixar correr tudo o que está a acontecer contigo e ao teu redor.

Fica atenta a tudo, escuta tudo, mas não te preocupes com nada, e em tudo sorri. Naturalmente exprime as tuas emoções, manifesta o que sentes, mas não te preocupes, não deixes espaço a nenhum temor, pensa que estás nos Meus braços.

É por isso que no caminhar, é necessário sorrir, ser feliz, brincar. Somente assim aprendemos a viver a vida como uma brincadeira, e vivemos tudo como uma brincadeira.

Somente assim saberás exprimir totalmente a tua Essência, a vitalidade, o entusiasmo, a força.

Leva a Criança que está dentro ti a brincar, brinca o mais que puderes, brinca com intensidade, e, brincando intensamente, saberás exprimir a vida com intensidade.

Ao lebares a brincadeira na tua vida, ao observares do alto a vida, sentirás que realmente a vida é um conjunto de brincadeiras, e que podes viver brincando.

Mantem o olhar na Alma, no Céu, e inevitavelmente o Coração será leve, os teus olhos sorrirão. Ao sorriseres sentirás o entusiasmo de viver.

E com quanto mais entusiasmo viveres, mais entusiasmo sentirás.

Mais sorrirás ao pensar que eu te estou a sorrir, mais será natural viver a vida sorrindo.

Sorri para tudo o que acontece na vida, sentindo que tudo é uma brincadeira, para te ajudar a crescer, para te impulsionar a exprimir a tua Essência luminosa.”

Pergunta:

Porque é que em alguns momentos, depois de ter cantado ou depois de ter dançado, estou ainda mais triste?

Resposta:

“Porque talvez naquele momento dançaste para sufocar algo que te está a impedir de ser feliz, cantaste para não ouvires o que o Coração te está a falar, o que a Alma te está a sussurrar.

Os cantos e as danças são meios para exprimir, para iluminar.

Deixa sair tudo o que estás a sufocar dentro de ti, exprime tudo o que há no teu Coração, escuta o que a tua Alma te diz.

É assim que dançarás pela felicidade, é assim que sentirás o canto do Coração, as notas da Alma, e saberás doá-las.

Quando o Coração é leve, a Criança que está dentro de ti é livre em todas as suas expressões, o teu olhar é levado ao Céu, e sentes que estou perto de ti para dançar juntamente contigo. E então as tuas danças serão expressões da Luz e da felicidade que existem dentro de ti, serão expressões da vida.

E cantando e dançando, muito podes doar, muito podes ajudar.”

*Une a responsabilidade e o empenho,
à intensidade e à ligeireza*

Pergunta:

Quando não compreendo o que está a acontecer, imponho-me a ligeireza, mas não consigo voltar a ficar serena.

Resposta:

“Não te imponhas nunca a ligeireza, mas com Amor ajuda o teu Coração a achá-la de novo, lembrando-te que tudo faz parte do desígnio da tua Alma.

Esta consciência pede ao seu lado uma grande responsabilidade, para compreender até que ponto o que está a acontecer, deve simplesmente ser aceite, ou tem raízes num não agir, numa não responsabilidade, num não empenho.

É necessário um equilíbrio subtil entre o viver tudo com consciência, responsabilidade, e com um agir intenso, e o deixar acontecer, o deixar fluir tudo.

Os planos da Alma são incompreensíveis até quando não vivemos o que aqueles planos nos trouxeram, fizeram acontecer.

Pode-te ajudar dizer em voz alta:

– Agora observo Tudo do alto, com clareza, com integridade–.

E do alto depois observa se naquela situação, naquele acontecimento, havia responsabilidade, clareza, integridade, empenho, a ação mesma, o pedir-Me ajuda.

Se tudo isto houve, sempre em voz alta diz:

– Agora não compreendo isto, mas sei que faz parte do plano da minha Alma – .

Depois aceita com serenidade, deixa fluir tudo, abandona-te nos Meus braços.

Pede-Me para te conduzir onde a Alma te está a empurrar. Pede-Me para te ajudar a compreender como agir, o que fazer, assim que aconteça o que a Alma escolheu.

Depois vive tudo com serenidade, com a paz no Coração.

Quando estivermos certos que havia empenho total, havia responsabilidade no Coração, sentimos a paz, a serenidade, independentemente do que aconteça, ou não aconteça, porque nos sentimos transportados pela onda, estamos certo que andamos em direção à nossa praia.

E é assim que estaremos prontos para tudo, até para as mudanças.

Une a responsabilidade, o empenho, a constância, a intensidade, à entrega serena, feliz e luminosa.

É assim que não vais impor mais a ligeireza no teu quotidiano, mas viverás o teu quotidiano com ligeireza, sentindo que estás a viver o que a tua Alma escolheu.

É isto que doa a serenidade profunda que nenhuma dificuldade, nenhum obstáculo pode tirar.

Podemos sentir cansaço ao superar um obstáculo, podemos sentir cansaço ao enfrentar uma dificuldade, mas no Coração ficam a serenidade, a paz, porque sentimos que aquele obstáculo, aquela dificuldade, são ajudas para um grande crescimento.

Vive tudo com serenidade, simplicidade, humildade e isto te levará a seres sempre feliz, porque sentirás que estás a viver a brincadeira da Vida.

Ao sentir isto, o teu Coração estará leve, em paz, a Alma estará livre.”

Pergunta:

Sinto dentro de mim o impulso de viver Tudo intensamente, e assim não sei compreender quando o meu corpo precisa de relaxar ou de descansar.

Resposta:

“Aquele impulso vem da tua Essência de guerreira, que sabe que a vida deve ser vivida intensamente, que sabe que o corpo terá sempre menor necessidade de descanso, se a Alma estiver livre de voar.

Afasta a mente que te leva somente ao saber que estás a deixar de lado, e escuta a tua Alma que te ajudará a reforçar cada vez mais o corpo, para viveres tudo intensamente.

É assim que tudo estará intenso, também o descanso... É assim que o silêncio estará intenso e se tornará fonte de uma nova força.

Muda com felicidade conhecimentos e hábitos, para descobrires um novo inimaginável agora.

E nesta intensidade descobrirás, que às vezes, a maioria do que fazias para descansar, para relaxar, na realidade te cansava mais.

É assim que compreenderás o que o teu corpo te está a pedir naquele momento.”

Pergunta:

No início do meu Caminho tudo era difícil, cansativo, doloroso: agora tudo me parece simples e doce.

Resposta:

“És tu que estás a tornar fácil o teu Caminho, estás a tornar fácil o Meu ajudar-te, o Meu acompanhar-te pela mão.

É assim que cada vez mais o teu andar será sereno, fluido, feliz, cada vez mais manifestarás a tua Essência.

Por isso, sorrindo-te com Amor, te digo:

– Obrigado! Obrigado porque assim posso docemente acompanhar-te, ajudar-te totalmente, proteger-te em tudo – .

É o teu agir intenso, é viveres tudo com responsabilidade, na entrega total, que torna tudo mais simples, que te leva a viver tudo com serenidade, que Me permite o Tudo.

Nós escolhemos sempre acompanhar-vos tenramente, ajudar-vos docemente, mas são vocês que nos devem permitir tudo isto, atrair somente ventos doces e nada mais.

Tudo está na vossa entrega, no vosso fazer os passos necessários, pequenos ou grandes que sejam, no vosso exprimir a vossa Essência nas pequenas e grandes coisas, no vosso viver com entusiasmo, com felicidade, sorrindo, e permitir-Nos pegar-vos ao colo.

E isto, porque muitas vezes nos pequenos passos, nas pequenas expressões, são contidos os grandes passos da Alma, a expressão da vossa grandeza.

Imagina um jardim cheio de flores: quando aramos a terra precisamos retirar algumas pedras, e isto é cansativo. Temos que extirpar as raízes do que poderia sufocar as flores, e isto poderia ser doloroso. Mas depois quando deixamos as flores crescerem, são precisas mãos doces, toques ternos, expressões amáveis.”

Pergunta:

Agora acho muito mais simples brincar, ser feliz, sorrir.

Resposta:

“Isto acontece porque abriste o teu Coração à primavera que faz desabrochar muitas flores no teu Coração. Entregaste-te totalmente, agiste com determinação, caminhaste intensamente. Assim permitiste-Me agir em ti e contigo, levar muito para dentro de ti e ao teu redor.

E quando é primavera temos vontade de correr felizes na relva, de cantar, de dançar...

O que aconteceu, seja para ti a confirmação que quando há a vossa ação, Nós podemos agir, mas quando agem com determinação, intensidade, entusiasmo, permitem-Nos muito mais, permitem-Nos realizar tudo, levar o tudo ao vosso Coração, ao vosso corpo, e ao vosso redor.

O que fizeste podia pedir muito mais tempo, mas tudo aconteceu tão rapidamente graças à tua determinação, à

intensidade, ao entusiasmo, à felicidade, à entrega total. Tudo isto não somente permite um grande crescimento, mas também grandes curas, grandes felicidades.

Disto fica orgulhosa, fica feliz.

Continua a viver com determinação e intensidade em tudo: isto criará grandes mudanças em ti e ao teu redor, mudanças que te levarão a sorrir ainda mais, a cantar e a dançar.

Também a tua imagem mudará, porque, ao viveres assim, permitirás ao Antigo emergir.

A intensidade em tudo leva a lembrar Tudo, ajuda a achar a imagem antiga, a exprimir a Essência nova.

E, naturalmente, ao sorrir, ao seres feliz, ao cantar e ao dançar, pode emergir somente o Antigo que elevou a Alma, que fez resplandecer ainda mais a Alma, não certamente o Antigo que feriu o Coração, que tirou Luz à Alma.

O agir intenso permite retomar as cores, os perfumes, a expressão do Antigo, viver em harmonia, e sentir-se uma coisa só com o Universo.

Isto te levará a aprender a linguagem da Alma, a perceber o Invisível que se movimenta ao teu redor, a ouvir o que não se pode ouvir que já entoa ao teu redor.

Assim será ainda mais fácil sentires-Me, veres-Me, e seres feliz.”

Vive 'tocando levemente' o mundo

Pergunta:

Não sinto que pertenço a este mundo...

Resposta:

“Toca levemente com os teus pés o mundo, sentindo que não lhe pertences, mas que na terra escolheste caminhar.

Assim cada coisa fluirá na tua vida, não criará nenhum pensamento, não sentirás nenhum desejo de conhecer, de compreender. Viverás todas as situações, as emoções, os encontros, como as vivemos numa viagem sem paragens, ao saber que fazem parte da viagem, mas que não te pertencem.

Muitas delas não as podes compreender, não as podes descobrir.

Às vezes não conseguirás nem vê-las claramente, completamente, mas sentirás que passam, apenas te tocarão levemente, e desaparecerão.

Esta maneira de viajar, não significa evitar a profundidade da viagem, ao contrário, permite-nos entrar na profundidade verdadeira, sabendo que somente assim saímos de tudo, para continuar a viagem.

Imagina entrar num túnel onde há coisas para compreender, para descobrir, para aprender: podes entrar serenamente porque sabes que há saída, e a saída é sempre luminosa.

É assim que precisamos entrar nas situações, viver as relações: existe somente a passagem, porque, apesar do comprimento do túnel, há sempre a saída luminosa.

Assim terás sempre a coragem para entrares em todas as situações, as emoções, os relacionamentos, enfrentares todas as dificuldades, andares além dos obstáculos, sabendo que te espera a saída luminosa.

Ao viveres assim, nada te afetará, tudo te tocará levemente.

Se no túnel não poderes ver, compreender, mesmo assim saberás prosseguir serenamente, sentindo que o que conta é sair e reencontrar a Luz.

Mantendo o olhar na saída, certa que ali haverá a Luz, tudo viverás intensamente, para poder retomar depois o teu caminho com o sol.”

Unicidade e Individualidade

Pergunta:

Saber que estou unida ao Tudo cria-me um certo temor...

Resposta:

“Doa-Me esse temor, sente o Meu Amor a envolver-te.

Tudo é unido. Não existe a separação, em nada.

Estás unida também a quem não vês, ao que não está nos teus pensamentos, a quem está longe de ti, ao que não conheces.

E a tua Alma escolheu reunir tudo dentro de ti.

Saber isto, leva-nos a sentir a grandeza do nosso Ser, mas também a responsabilidade em cada expressão do nosso Ser, em cada ação.

Vive esta consciência somente com o coração. Se deixares entrar a mente, nasce o temor de estar unida a tudo o que acontece, também longe de ti.

Derrete coMigo este temor. Ele te impede sentir a grandeza e a beleza de tudo isto.

Faz entrar no coração esta grandeza, a responsabilidade e a expressão total, sentindo a felicidade por estares conectada à Luz, por viveres amada pelo Tudo.

Ao acordares, retiraste algo que te separava do que te rodeia.

Imagina ter retirado uma porta de um muro que separava dois mundos, mas o temor destas duas grandezas, o de sentir o vazio do desconhecido, agora te levaram a colocá-la de novo no mesmo lugar.

Entrega-Me esta porta, sentindo que não há razão para temeres estes dois grandes espaços.

Sem esta porta a tua mente não criará mais temores, e te acostumarás ao vazio desconhecido, descobrindo que na realidade não há vazios, mas uma infinidade de belezas.

Ao redor do lugar onde retiraste a porta, agora há rosas que estão a florescer e que farão desmoronar aquele muro que separava.

Assim é a tua Luz: pode fazer desmoronar muros muito velhos, pode reunir muito, pode reunir-te ao Tudo.

Quando não compreendes o que estás a sentir ou a viver, em voz alta diz:

– Estou num mundo, num espaço, imensamente grande, posso andar num espaço igualmente grande, e, depois, voltar de novo aqui – .

E enquanto fores e voltares nestes espaços, reúnes o Antigo ao Novo, assim irás reúnes-te ao Tudo.

Este andar de um espaço para o outro, sem nada conhecer, pede uma grande entrega, mas levar-te-á também a uma grande conquista, far-te-á descobrir as belezas que existem ali.

Cada temor desaparecerá, se isto fizeres como uma criança, feliz, pensando que corres na relva, em direção ao sol, sorrindo, cantando.

Sentir-te-ás assim unida ao Tudo, sentirás o Tudo dentro de ti, sentirás que estás unida à Terra e ao Céu, a quem vive na Terra, no Mar, no Céu.

Tudo isto te levará a uma felicidade inimaginável agora, a uma paz incompreensível agora.”

Pergunta:

O meu pai está aí conVosco?

Resposta:

“Não é simples compreender o que agora vou dizer.

Além da realidade que conheces, há uma imensa União, onde o Tudo cria esta União, e não existe separação.

Todos os corações pulsam num único bater, todos os corações estão unidos numa única chama.

Mesmo se existirem as Unidades singulares, elas não são separadas de nada nem de ninguém.

Mesmo havendo o que é chamada de ‘diversidade de evolução’, existe um Conjunto Único.

Não é fácil para Nós explicar com as vossas palavras esta Unidade e esta Individualidade que existem ao mesmo tempo, porque é algo que se sente, que se vive, e não existem palavras as descrever.

No silêncio, podes perceber outras presenças perto de ti, outras linguagens, e, por um instante, mesmo se curto como um bater de asas, podes sentir esta Unidade.

É a separação, é a divisão que cria o sofrimento, e isto sobretudo quando estiverem separados de vocês mesmos, da vossa Essência.

Se no silêncio perceberes que existe algo de novo, que pode ser um som, uma nota, uma presença, fica feliz por isto. Sente que estás a deixar de lado o que te leva a sofrer: a separação.

Agora podes compreender, em parte, onde está o teu pai, ao te lembrares que ele é uma Alma livre, que pode voar para qualquer lugar, mesmo para perto de ti.”

Pergunta:

Como é que posso viver bem a minha individualidade, o ficar sozinha?

Resposta:

“Ao viveres intensamente o oposto: a união com o Tudo, com todos. Une o teu coração ao coração de quem está perto de ti, de quem encontrares no teu caminho. Vive em abertura total, partilha todos os teus sentimentos e sensações.

Vive sendo feliz por estares junto com os outros, em todas as suas expressões.

É assim que descobrirás a Unicidade, e depois compreenderás a Individualidade.

Aprenderás a viver só, vivendo juntamente com os outros, aprenderás a reencontrar tudo em ti, doando tudo o que tens, partilhando tudo.

Vive o estares junto com os outros de forma pura, com o coração cândido, une o teu coração ao coração de quem encontrares, funde a tua Alma com as Almas que caminham em direção à Luz.

Assim vivendo, vamos além da necessidade de estar com alguém, e conhecemos o prazer de estarmos juntos.

Assim aprendemos a descobrir o Tudo em nós mesmos, a ver o Tudo no coração de quem encontramos.

É como atravessar um grande rio: se não entras nele, não podes chegar à outra margem. Assim, ao entras na União total, ao fundires-te com o Tudo, chegas depois à outra margem, que é o Ser Único.

Cada onda faz nascer uma outra onda, e todas as ondas criam o grande mar.”

Desejo de isolamento

Pergunta:

Está a aumentar em mim o desejo de isolamento...

Resposta:

“Com Amor aceita que este desejo pode aumentar cada vez mais.

Quanto mais contactares com a tua Essência, mais escutares a tua Alma, mais sentires a grandeza da tua Alma, mais perceberes o invisível, mais sentirás o desejo de ficar só, mais sentirás que muitas coisas te incomodam.

Aceita serenamente este desejo, ama-o, porque levar-te-á a alcançar a liberdade de tudo e de todos, a não precisares mais de nada e de ninguém.

Com felicidade cria estes momentos de união com o Tudo, ficando só. Descobre a beleza da solidão, da tua unicidade, da tua totalidade.

Mesmo ao sentires-te uma célula, mesmo ficando como uma célula, podes-te unir ao Tudo.

Saboreia este ficar só, mas não por muito tempo: escolheste viver, experimentar, descobrir, mas também ajudar, doar.

Com serenidade, fica no meio das pessoas para aprenderes a união, para te sentires unida ao Tudo sentindo-te uma célula, para compreenderes a tua individualidade, para aprenderes a ficar só em serenidade.

Depois deleita-te com estes momentos de solidão, para te regenerares, para te reforçares, com o contacto total com a Luz, sentindo o teu coração fundido ao Meu.

Alterna estes momentos, vivendo tudo com felicidade.”

Pergunta:

Compreendi agora que a minha tarefa é viver entre as pessoas, mas sinto forte o desejo de me retirar, de me afastar de tudo e de todos.

Resposta:

“Sempre, que compreendemos a nossa tarefa, caminhamos num Trilho luminoso, amando-o como o amas tu, sentimos ao mesmo tempo também a vontade de deixar tudo, de andarmos distantes.

Isto porque descobres com o coração a Essência da vida, a inutilidade de muitas coisas do mundo. E então agora querias desconectar-te e distanciar-te.

Mas se isto fizeres antes de ter concluído a tua missão, ficará um fio que te lembrará a tarefa escolhida pela tua Alma, a missão não concluída.

Deixa espaço para este desejo, mas vive com entusiasmo a tua missão, sabendo que, somente assim, o coração poderá viver na

paz completa, na serenidade verdadeira, e a tua Alma estará livre, tornar-se-á ainda mais luminosa.

Sonha, criança, com o que desejas, mas sonha também onde e como podes viver a tua missão, expandir a tua Luz, doar a tua Essência.

Dá espaço a esta tua necessidade de te sentires somente em contacto com o Universo, sabendo que, terminada a tua tarefa, a tua missão, o conseguirás na felicidade e na paz.”

Pergunta:

Não sinto mais entusiasmo pelas coisas que antes apreciava.

Resposta:

“Muitas vezes quando comesças a conhecer a tua Essência, a sentir a tua Alma, a perceber o mundo real invisível, é difícil que algo do exterior te possa trazer aquele entusiasmo que em tempos trazia.

Isto porque uma parte de ti sente que nada nem ninguém pode saciar o teu coração, a não ser a tua Alma, e as coisas que fazes para a tua Alma.

No Despertar da Alma muitas vezes acontece isto.

Mas aqui é necessário equilíbrio, consciência, senão surgem as fugas.

Fica consciente de que quando acordares, nada mais no mundo te pode atrair como antes.

Ama as pequenas coisas que te rodeiam. Elas dar-te-ão as pequenas felicidades que criarão a grande felicidade, que levar-te-ão a tornares-te feliz, a viveres tudo com Amor e gratidão.

Pode ser o canto dos pássaros a tornar o teu coração leve, a madrugada a derreter cada tristeza, o pôr do sol a doar-te a calma.

Fica feliz pelo sol, pelo vento, pelo calor de uma casa que te acolhe, de uma cama onde podes descansar, pela comida: isto torna-te entusiasta da viagem, da vida, sem te iludires mais com nada.

É isto o equilíbrio necessário na vida.

Não te queixes numa coisa que vives, que fazes, não tenhas o entusiasmo total. Leva toda a tua felicidade, coloca todo o teu empenho para fazê-la da forma melhor possível, e fá-la com a maior leveza possível.

Ama tudo o que vives, compreendendo que tudo te pode ajudar a crescer, que tudo faz parte do plano da tua Alma.

Verás que isto te levará a ter o entusiasmo que a viagem da Alma pede, com a consciência que esta aventura pode tornar ainda mais bonita a Alma, nos faz evoluir.

É assim que sentirás de amar tudo para te tornar Amor, serás grata e feliz por tudo, ao saberes distanciar-te de tudo.”

Vive o presente

Pergunta:

Gostaria de aprender a viver no presente, e viver somente o saber da minha Alma...

Resposta:

“Isto pode acontecer ao abandonar o saber da mente, para que possa emergir o saber da Alma, o que a tua Alma trouxe, que o coração reconheceu.

Podes fazer uma brincadeira coMigo: imagina um papel cheio de palavras que exprimem os conhecimentos da mente, imagina que te dou uma borracha luminosa, e com ela apaga tudo o que está escrito naquele papel, para poderes depois escrever sobre ele somente os conhecimentos da Alma.

Apaga com felicidade, juntamente coMigo, todo o saber da mente, sem temer, sem pensar que esteja errado, pensa somente que este já teve o seu tempo.

Eu guiarei depois a tua mão a escrever consciências novas, emoções e expressões novas, os conhecimentos da Alma.

Deixa-te conduzir sorrindo, ao saberes que em cada início é natural sermos incertos.

Deixa-te conduzir serenamente, ao lembrares-te que a mente sempre quererá dizer-te que todo o seu saber é importante, é bom, é indispensável para ti.

Com humildade reconhece que os teus passos são incertos, que tu sentes ou não a incerteza, somente assim eles se tornarão certos.

Não deixes espaço a nenhum temor, ao lembrares-te que, quando escolhermos algo novo e a abertura total do coração, não podem existir sofrimentos, e há a possibilidade de curar as feridas.

Agora podes sentir este apagar como uma coisa intensa, grande, mas não temes nada: somente assim o Tudo pode entrar dentro de ti, pode-te levar a viver um Novo feliz, de Amor, na harmonia, na paz.”

Pergunta:

Como posso ter a certeza que afastei o meu passado?

Resposta:

“Escolhe com determinação afastá-lo e deixá-lo para atrás, sentindo que Eu te ajudarei nisto.

Fica certa que quando escolheres fechar uma porta, Nós doamos-te os trincos que te garantem a segurança de que nada nem ninguém poderá reabrir aquela porta.

Se sentires que algo do passado atrai o teu olhar para trás, leva o teu olhar ao Céu.

Se sentires que o passado te bate à porta, canta para não ouvires aquele chamamento.

Se sentires que algo, do outro lado da porta que fechaste, chama a tua atenção, sorri-Me, olha para quem está ao teu redor e doa Amor, doa Luz.

E chegará o tempo quando não sentirás mais nenhuma chamada, o passado não baterá mais à tua porta, porque tudo será derretido.

Aquele passado teve o seu objetivo, e, uma vez conseguido, depois derrete-se.

É por isso que podes viver o presente serenamente, levando o teu olhar ao Céu, sentindo o coração leve.”

Como viver as emoções

Pergunta:

Como posso viver as minhas emoções?

Resposta:

“Aceita sempre com Amor todas as expressões do coração e do corpo.

Deixa fluir todas as tuas emoções, para depois voltares ao teu centro, onde podes lembrar-te que tudo faz parte de um desígnio que tu escolheste viver, que tudo muda e mudará.

É assim que aprenderás a viver cada emoção, com aquele distanciamento necessário que te permite voltar rapidamente à paz do coração, da Alma.

Protege a paz que estás a conquistar, não permitas a nada e a ninguém que a tirem, nem por um instante.

Isto podes fazer se, quando chegar uma emoção, em voz alta disseres:

– Isto também mudará, esta também é uma ocasião que a minha Alma escolheu para crescer, para evoluir – .

E sentirás o coração a sussurrar-te:

– Nada conta se não o Amor, se não a Luz – .

E tu, repete isto em voz alta.

Naquele momento sentir-te-ás envolvida pelo Amor e pela Luz, sentir-te-ás Filha do Amor, da Luz.

Vive em harmonia com o Universo enquanto caminhas nas estradas do mundo. Esta harmonia ninguém te pode tirar, se a protegeres ao lembrares-te quem és, ao lembrares-te que estás a caminhar num Trilho luminoso.

Não temas nunca as tuas emoções, exprime-as, dá-lhes o espaço necessário, permita-lhes de fluir: somente assim passarão, derreter-se-ão.

E mantem sempre o teu olhar no Céu, o teu coração unido ao Meu, a tua Alma na Luz.”

Que fazer para aumentar o sentir

“... Cada um de nós tem uma maneira de sentir, de ver.
Lembra-te que do Antigo trouxeste um grande sentir.
Deixa andar totalmente a mente, com coragem vai além de cada temor.
Mantem o coração cândido, segue a Alma antes de tudo, deixa fluir o teu sentir de agora.
É como deixar fluir um rio: chegará nova água.
Deixando fluir o sentir de agora, emergirá o sentir Antigo, nascerá um sentir ainda maior, mais total.”

“... Vive muitos momentos de silêncio para perceberes o que é que pulsa no coração, para perceberes a linguagem da Alma, a linguagem do Universo, para sentires as Minhas palavras.
Escuta o vento, o fogo, a água, a terra.
Senta-te perto de uma árvore e fica em silêncio.
Escuta o canto dos pássaros, o que a terra te sussurra.
Fala com a terra, com o vento, com a água, com o fogo, com os pássaros, com as árvores, com as flores, e com todas as Criaturas do Universo.
Depois fica novamente a escutar tudo, no silêncio absoluto.

É assim que contactarás o Amor Novo que pulsa no Universo, que te unirá ao Universo, saborearás a embriaguez deste grande Amor.

Este Amor ajudar-te-á a alcançar uma grande perceção da subtilidade que vibra ao teu redor. Terás um novo sentir, uma nova sensibilidade.

Cada um de nós tem uma sua história diferente, um seu desígnio, portanto existem tempos diferentes para cada coisa, também para chegar ao grande sentir.

Mas se no coração houver pureza, candor, se escutares no coração a voz da Alma, chegarás inevitavelmente ao grande sentir, ao perceber o Tudo.”

Pergunta:

Como é que posso compreender se o que sinto é real?

Resposta:

“Quando encontrares alguém, quando sentires as palavras de alguém, e tiveres dúvidas sobre o teu agir, sobre o teu sentir, respira profundamente e escuta o teu coração, presta atenção ao que vibra nele.

Se aquele vibrar te perturbar, te intimidar, te incomodar, sabes que o que estás a sentir, é uma ajuda para te distanciar, para compreenderes que deves deixar andar, para te proteger.

Quando sentires vibrar no teu coração a leveza, a felicidade, compreendes que podes viver aquela coisa.

Isto, também quando sentires dor ou um sofrimento que toca o coração, mas não sentes recusa ou temor.

Depois, imagina entrar dentro do teu coração, imagina-te envolvida da Luz, chama-Me e pede-Me para te ajudar, te confortar, confirmar o teu sentir.

O Meu Amor e a Luz te levarão a compreender o que sentes.

Mas lembra-te que o verdadeiro sentir pede a pureza do coração, a ausência de necessidades, o distanciamento da personalidade, o estares pronta a deixar de lado as seguranças, a viver as mudanças.

Fica consciente que também o coração não curado pode ofuscar o sentir.

Mas se com o coração escolheste seguir antes de tudo a Alma, de deixá-la livre, auxílio a Alma te levará, Eu te levarei.

Com serenidade vive assim, e estarás totalmente protegida da Luz, do Meu Amor.”

Pergunta:

Com o meu sentir, posso interpretar os sonhos e as visões que tenho?

Resposta:

“Quando uma visão te aparecer ou um sonho tiveres, com o coração tenta ‘sentir’ aquela imagem, observa tudo do alto, porque também estas imagens podem ser meios para te confirmar o que antes tinhas sentido, o que antes tinhas intuído. Mas não te aproximes nunca àquela visão, àquele sonho, à mente.

Depois, pede-Me ajuda para compreender aquele sonho, aquela visão, enquanto viveres o teu quotidiano, ao dizeres assim:

– Se isto é bom para mim, desejo compreender com o coração, o que aconteceu – .

Depois, vive serenamente o presente, deixando tudo de lado.

Se for necessário compreenderás.

Lembra-te que também uma lembrança, uma necessidade, um desejo, um passado, uma ferida, podem provocar sonhos e visões.

Às vezes os sonhos e as visões podem ser também a percepção do invisível, a intuição do que é incompreensível para a mente.

Então deixa fluir tudo, vive serena o presente, mantem o teu olhar no Céu.”

A importância das escolhas

“... Em tudo a escolha cria muito.

Se a fizeres com o coração, cria muito dentro e fora de ti.

Permite-te chegar onde escolheste. Pode permitir a algo que naquele momento te é desconhecido, de chegar até ti.

A escolha cria, transforma, conduz, chama, e Nos permite tudo.

Isto acontece se a escolha for feita somente com o coração cândido, com a intenção pura, para seguir a Alma. Se for feita com consciência, responsabilidade, atenção.

Naturalmente a escolha pede depois a ação.

Cada escolha traz tudo, mas traz também provações, que na realidade são somente ocasiões para viver a escolha, são verificações, oportunidades, crescimentos.”

Pergunta:

Como posso fazer as minhas escolhas?

Resposta:

“Somente com o coração e para seguir a Alma.

Sente tudo primeiro no coração, e faz começar tudo depois do coração, para deixares a Alma livre para viver o seu desígnio.

Somente assim estarás certa que poderás viver com felicidade todas as mudanças que as escolhas trazem, atrair o indispensável, atrair o que agora é inimaginável por ti.

Se fizeres uma escolha com a mente, ou empurrada pelas necessidades, se ficares agarrada às ilusões, às seguranças, crias algo que ergue barreiras, e estas bloqueiam o que pode chegar, impedem aos dons de chegar até ti.

As escolhas pedem responsabilidade, sagacidade, entrega e felicidade.

Elas criam as fundações do que Nós depois construímos, criam o início do que Nós depois completamos.

Fica sempre atenta ao teu quotidiano, consciente do que ele pede, e sonha o inimaginável, deseja o impossível, escolhe-o, e pede-Me para o levar para ti, se é bom para ti, para a tua Alma. Isto é viver intensamente, saborear, gostar, ser feliz, por tudo o que temos, e estarmos prontos a deixar tudo, a mudar tudo, para vivermos ainda mais na felicidade, no Amor.

É assim que, ao seguires a Alma te encontras a ti mesma, ao levares o olhar ao Céu encontras o teu centro, exprimes a tua Essência.

Mantem-te sempre em alerta, prudente, atenta, e depois, totalmente confiante, feliz, abandonada, sente o entusiasmo da aventura que aquela escolha criará.”

“... Fica atenta para não aproximares a palavra ‘renúncia’ à palavra ‘escolha’.

É inevitável que ao escolher uma coisa nos leve a renunciar outras, senão não se chamaria escolha, mas esta renúncia não deve criar tristeza.

E a vida inteira pede escolhas contínuas.

Para compreender porque é que não é bom falar em renúncias, experimenta coMigo o que as palavras ‘escolha’ e ‘renúncia’ criam em ti.

Quando quiseres fazer uma escolha, em voz alta diz:

– *Com felicidade isto agora escolho* – .

E escuta depois o teu coração, escuta o que vibra dentro de ti.

Depois, sempre em voz alta, diz:

– *Agora renuncio a isto* – .

E foca a atenção no objeto da tua renuncia.

Inevitavelmente diminui a felicidade, desaparece o entusiasmo.

A renúncia faz-nos sentir a perda, enquanto a escolha nos faz sentir que estamos a receber, a criar.

Portanto, sente somente a escolha, não a renúncia.

E quando escolheres, sente a felicidade por seres livre de poder escolher...”

“... As escolhas pedem para ser seguidas por intenções, pensamentos, ações, vibrações, em harmonia com elas.

Tudo assim será simples de viver e o coração ficará leve.

Fica atenta para que o quotidiano não retire a felicidade, o entusiasmo que aquela escolha criou, que devem acompanhar a escolha, porque isto pode acontecer facilmente.

Se nas escolhas não houver felicidade e entusiasmo, em vez de chegarmos a viver a escolha, afastamo-nos dela cada vez mais.

Ao entrarmos na onda da felicidade, do entusiasmo, vivemos na ligeireza, na paz, na calma, na harmonia.

Se descermos desta onda, o coração fica pesado, os passos alentecem, o que pode chegar fica suspenso.”

Pergunta:

Porque é que aquela pessoa que fez a mesma escolha que eu, agora se sente mal?

Resposta:

“Neste momento é melhor para ti retirares o olhar deste ‘Coração’, porque observar o que está a acontecer, pode sobrecarregar o teu coração.

Depois, fica atenta para não deixares espaço para julgamentos. E agora, para que tu possas estar certa que a tua escolha continuará a trazer-te a felicidade que tens no coração neste momento, ajudo-te a compreender como é que pôde acontecer o que aconteceu.

Na escolha, o candor, a pureza, a humildade, a simplicidade, devem ser reais, devem estar no íntimo, no profundo.

Se elas forem exprimidas com as palavras, mas não forem reais, se não houver intenções puras, de nada serve aquela escolha, de nada servem os passos, as ações, as palavras, mesmo que tudo isto possa parecer de Luz ou de Amor.

Podes caminhar num Trilho de Luz, podes realizar ações de Luz, mas se o pensamento não for luminoso, a intenção não for pura, o caminho mesmo assim irá parar.

A mesma coisa acontece quando a escolha for uma escolha da mente e ficar assim. Quando for feita com as palavras, mas não com o coração.

Quando não for seguida por pensamentos, passos, ações, expressões, em harmonia com ela.

Então o programa da Alma não poderá chegar ao seu fim, a meta não poderemos alcançar, o topo não poderemos conquistar, e, muitas vezes, encontrarem-nos na direção oposta, ou no sofrimento.

Mas lembra-te que este parar, mudar de direção, voltar para trás, é sempre uma escolha na mesma, feita em liberdade, conscientemente.

Quando não vivemos as escolhas feitas, começam as ansiedades, o mal estar, e estes são avisos, sinais.

Mas ninguém, muito menos Nós, vos pode obrigar a continuar a viver a escolha feita.

Imagina que estás num trilho e escolhes caminhar por baixo do sol: não podes receber o que o sol te pode doar, se depois te afastares e caminhares na sombra...

Quando uma escolha for feita com a mente ou com o ego, eles depois nos empurram a fazer ações opostas à escolha. Então cria-se uma grande confusão, atraímos os sofrimentos.

Quando caminhamos num Trilho de Luz, nada é mais perigoso do que as contradições, a incoerência, o mentir aos outros e a nós mesmos, para nos exibirmos, para obtermos vantagens não luminosas.

Se tivermos o desejo de mudar a escolha, iremos exprimi-lo com clareza, com integridade.

Em tudo, estamos sempre livres, então também na mudança de escolhas feitas, e em refazê-las novamente depois.”

Pergunta:

Também o cansaço físico, a indolência, podem ser sinais da não coerência nas escolhas?

Resposta:

“Sim. E podem nascer também porque paramos demais no nosso Caminho, não mergulhamos com entusiasmo no viver a escolha feita.

É por isso que as escolhas devem ser feitas com o Amor e a felicidade, em liberdade total.

Quando fizeres uma escolha, a Alma empurra-te para vivê-la. Se resistires a estes impulsos, nascem cansaços, às vezes até dificuldades no corpo, invocas ‘ventos’ que não deviam existir ali.

Quando escolheres mergulhar num mar para alcançar os tesouros que ele contém, mergulha nele com felicidade, não pares na praia.

Quando estiveres quase a chegar ao topo, não pares, porque podes sentir o cansaço do caminho que te impedirá de sentires o entusiasmo por teres alcançado o topo.

Muitas vezes não mergulhamos no mar porque temos o temor de deixar na praia algumas coisas, algumas seguranças.

Muitas vezes paramos no caminho porque temos o temor que quando alcançarmos o topo, nos seja pedido para deixarmos para trás algo ou alguém.

Mas estas são escolhas e escolhas livres.

Agora podes compreender que existe uma imensa liberdade: mesmo se a Alma escolheu um mar, um topo, podes sempre parar antes de alcançar o topo ou de mergulhar no mar.

Lembra-te que nos Nossos mares podem mergulhar mesmo que não saibam nadar, porque Nós nadamos convosco.

Mas para tocares no profundo do mar, onde se encontram os tesouros que estás a procurar, não deves ter fios que te seguram à costa.

Para alcançar os Altos Topos, não podes ter pesos que tornem demasiado cansativa a subida.

Somente assim poderás sentir a ligeireza de caminhares junto a Mim, de mergulhares coMigo.”

Pergunta:

O que acontece se vivemos sem nunca fazermos escolhas?

Resposta:

“Isto não pode ser, porque também não fazer nenhuma escolha, é uma escolha...

Quando existem situações que pedem uma escolha, e um ‘Coração’ continua a viver aquela situação sem escolher, perde energia, envia vibrações de confusão, e, muitas vezes, tira energia aos ‘Corações’ que estão perto dele.

Se depois aquela situação se protrair, ou se for uma situação particularmente arriscada, ou que pede uma grande escolha, no ‘Coração’ que não fizer uma escolha podem entrar sentimentos de não luz, de não amor. E assim aquele ‘Coração’ depois pode levar ao seu redor, ou para dentro de outros ‘Corações’, estes e outros sentimentos de não luz, de não amor.

Disto fica consciente para te protegeres e para saberes também te afastar.

Mas fica serena, porque isto, não somente sentirás mas também verás, e Eu te ajudarei a compreender e te protegerei.”

Pergunta:

Esta consciência está a criar-me temores agora.

Resposta:

“Não, pequena criança. O que sentes não são temores, mas a grandeza de te sentires responsável pela tua vida.

A consciência, os conhecimentos da Alma, não podem nunca criar temores, porque permitem a escolha verdadeira.

Agora sorri e doa-Me o que sentes.

Sempre a vida pede escolhas, tudo é uma escolha.

Com Amor doa a quem está perto de ti, a quem encontrares, as consciências que conheces, mas depois deixa-os livres.

Também quando vires que o ‘Coração’ que não escolhe, sofre.

Isto é sentir- se livre, isto é ficar totalmente livre.

Se um dia escolheres não continuar no Caminho de Luz que estás a percorrer, que a tua Alma escolheu, e o fizeres conscientemente, exprimir-te-ás com integridade, com clareza, com simplicidade, sentir-te-ás totalmente livre para escolheres parar lá, nada de doloroso te poderá acontecer, nada irá acontecer.

Naturalmente, sempre sentirás a tua Alma a convidar-te a prosseguir, porque isto ela escolheu, mas ao aceitares ouvir esta chamada, podes parar em qualquer momento, podes sempre escolher algo diferente do desígnio da tua Alma.

E se escolheres continuar a tua viagem, não tenhas algum temor.

Se quiseres animar o teu coração, cada dia pede-Me isto:

– A minha intenção, o meu pensamento, o meu passo, a minha ação, a minha expressão estão claras? Estão simples? Estão na humildade? Estão luminosas? São de Amor? Têm o objetivo de iluminar, de doar Amor, de seguir a Alma? –

Depois fica em silêncio e escuta o teu íntimo, no profundo do coração. Se a resposta do coração for sim, prossegue serena, feliz e não temas nada.

Como sempre, em tudo, é necessário, integridade, simplicidade, candor e atenção ao próprio íntimo.

Nada pode ser escondido da própria Alma, de Nós, mesmo que possa ser escondido muito bem de quem está perto.”

A concepção

Pergunta:

Desejo tanto uma criança e ao mesmo tempo tenho um grande temor.

Resposta:

“Uma parte deste temor, na realidade, tem um outro nome: responsabilidade.

Estás a sentir que em ti entrará uma Alma que precisa ser acompanhada, um ‘Coração’ que precisa ser protegido.

É uma Alma que pode ser ajudada a resplandecer como um sol no Céu, ou ser ofuscada.

Compreendeste que uma criança não é uma criança, mas é uma Alma que escolhe um corpo para algo grandioso.

É isto que agora sentes no coração.

E confundes o sentir esta responsabilidade, com o temor.

A responsabilidade é uma coisa luminosa, muito bonita, muito importante.

Mas esta tua escolha é condicionada também pelo teu vivido.

A vida para ti não foi simples, e isto faz nascer em ti a dúvida de que não és capaz de sustentar uma Alma nas suas dificuldades, ou vivê-las juntas. E uma parte de ti gostaria de fazer com que não as encontrasse.

Com Amor te animo: tu és bem capaz de sustentar uma Alma, de viver juntamente com uma Alma as dificuldades que ela encontra, de acompanhar uma Alma.

Sabes que cada Alma tem a sua história, e que, de qualquer modo, deve vivê-la sozinha.

Pode ter alguém perto que a pode ajudar, mas as suas provas, os seus desafios são só dela, e as viverá sozinha, com a sua força, a sua coragem.

Mas sabes também que Nós vos ajudamos em tudo, doamos-vos o que é necessário para viver o que a Alma escolheu, e que conNosco nada é impossível.

Além disso, compreendeste que uma criança retira muitas liberdades pessoais, não te permite escolher em cada momento o que gostarias de fazer ou não fazer. Também isto não o chames de temor, mas de consciência.

Vês portanto que na realidade o grande temor que tu sentes, é simplesmente um conjunto de muitas coisas.

Ajudar uma Alma a entrar num corpo e acompanhá-la na vida, pede esta responsabilidade, esta consciência, porque é uma escolha muito grande.

Se fizeres esta escolha com responsabilidade e consciência, evitarás sofrimentos, desilusões, ilusões.

Ama então esta tua responsabilidade, esta consciência, e depois abre-te à felicidade que existe no acompanhar uma criança à vida.

Seria arriscado para ti, para o teu companheiro, para a criança mesma, antepor a felicidade a tudo, preocuparem-se somente com a felicidade, porque assim não estarão prontos a viver os momentos de dificuldade naturais que se encontram ao acompanhar uma criança à vida.

Aceita com Amor o quanto as faltas, os vazios que conheceste, os sofrimentos que viveste, influenciam esta decisão, e deixa fluir tudo.

Mantem o coração aberto, olha para o Céu, une-te ao Céu.

Compartilha os teus sentimentos com o teu companheiro, com quem está perto de ti, sem os chamares mais de temores, e sente-te serena com qualquer que seja a tua escolha.

Com esta responsabilidade, com esta consciência, sente-te livre, ao lembrares-te que estou perto de ti para te ajudar, te proteger e te amar intensamente, em qualquer que seja a tua escolha.

Não te surpreendas se as Minhas palavras não te levarem em nenhuma direção: sempre as Nossas palavras trazem simplesmente consciências, clarezas, e te deixam totalmente livre.”

Derrete os temores e as dúvidas

Pergunta:

Quais são as coisas externas das quais devo defender-me?

Resposta:

“Não penses que te debes defender de alguma coisa, porque este pensamento leva-te a temer. Sente que em algumas situações, em alguns momentos é necessário protegermo-nos. Isto é muito diferente.

Vive tudo com consciência e observa as coisas que te perturbam.

Tudo o que acontece no quotidiano, os relacionamentos que tens, os sentimentos que existem no coração, as emoções que experiencias, vive-os sempre como uma ocasião para crescer, um meio para viveres o desígnio que a tua Alma escolheu.

Observa tudo com Amor, sentindo a felicidade por teres estas grandes possibilidades, assim não pensarás mais que debes defender-te de algo, e nada temerás.

Pensa que a viagem que estás a fazer, o quotidiano que vives, é para tornar ainda mais bonita a tua Alma, para a elevar.

Se te lembrares disto consecutivamente, amarás a vida, a tua viagem, tudo o que viverás. Perceberás a Essência da vida e as grandes ocasiões que encontrarás.

Assim amarás o teu corpo como um belíssimo meio da Alma, manterás o teu coração cândido e leve para acompanhar a tua Alma.

Esta é a chave para viveres com felicidade a vida, qualquer coisa que aconteça na vida. Esta é a chave para viveres com entusiasmo a viagem, qualquer coisa que encontres.

Então sentirás que tudo te pode ajudar para elevar a tua Alma, para viveres no Amor, para doares Amor e Luz ao teu redor.

Assim, quando for necessário, saberás proteger-te, mas o farás com serenidade.

Saberás também afastar-te de uma situação para te proteger, mas antes saberás levar por ai a Luz, e a verdade.

Vive na felicidade ao saberes que em tudo te ajudarei, de tudo te protegerei.”

Pergunta:

Muitas vezes sinto temores ao viver a minha tarefa.

Resposta:

“Acolhe este temor com humildade, assim viverás a tua tarefa na humildade, com a felicidade.

Depois, doa-Me cada temor, pede a Minha ajuda e, se isto te for possível, estende a mão a quem está caminhando contigo e te pode ajudar, a quem encontrares no teu caminho.

Quando sentires um temor, pensa que pode ser uma ocasião para aprenderes a compaixão por quem está incerto nos seus passos, para poderes aprender uma grande humildade que te elevará.

Com serenidade pede ajuda, ao lembrares-te que isto te levará a doares depois ajudas ao teu redor com Amor, com compreensão, com humildade.

É sempre doce poder ajudar e deve ser doce também pedir ajuda.

Fica feliz ao doar Amor, ao ajudar, fica feliz também ao pedir Amor, ao pedir ajuda, pensando que aquele teu pedir, tornará feliz a quem te doar Amor, doar-te-á ajuda. Quando caminhamos num Trilho luminoso não estamos nunca sós.

Sempre encontramos um viajante que pode precisar de ajuda e de Amor.

Sempre encontramos um viajante que te pode estender a mão para te ajudar a viveres aquele momento, a superares aquele obstáculo, a compreenderes aquela situação, a lembrares-te que com o Amor e a Luz, tudo se supera, nada é impossível.

E lembra-te que Nós ajudamos e amamos através de vocês.

Se mantiveres o teu coração unido ao Meu, sempre sentirás a Minha ajuda, o Meu Amor, e o teu caminho será simples, o teu coração leve, a tua Alma estará em paz.

É assim que, iluminando-o, podes transformar um temor, uma dificuldade, uma incerteza, numa pérola, numa pérola nova para a tua Alma, uma pérola que poderá doar depois, a um ‘Coração’ que está a viver aquela incerteza, que está a sentir aquele temor.

Não dês nunca espaço aos temores. Observa-os com consciência, aceita-os com Amor, transforma-os com a Luz, doa-os a Mim.

Lembra-te que os temores são muito perigosos, porque retiram a força, impedem os passos e as ações, alentecem o caminho, enfraquecem o Credo.

Se escolheste seguir a tua Alma, fica pronta para cada mudança necessária para o fazer. Se escolheste deixar cada coisa para conquistar tudo, fica pronta para o tudo.

Vive no Amor, na Luz, e no teu coração não haverão temores, mas somente felicidade.

Para estares certa que não estás a dar espaço a nenhum temor, chama-Me, sorri para Mim, e em voz alta pergunta-te:

– *O que temo ainda? Existe um temor no meu coração?* –

Fica certa que a consciência chegará. Às vezes pode ser suficiente um pequeno sinal, uma palavra, para tudo compreenderes.

Se com integridade isto te perguntares, permitir-Me-ás de te ajudar a reconhecer sempre tudo, também o que não sabes reconhecer logo.”

*Compreender o significado
dos cansaços,
das dificuldades, dos sofrimentos,
e como os superar*

Pergunta:

Qual é o significado da dificuldade que tenho naquele lugar e com aquela pessoa?

Resposta:

“Fica consciente que muitas dificuldades existem onde muito podemos aprender, crescer, reforçar-nos e doar.

Tu que escolheste doar, lembra-te que não se sêmea nos terrenos já semeados. Às vezes o terreno pode ser arado, mas muitas vezes também não. Às vezes se sêmea até entre as pedras.

Com esta consciência olha do alto toda a situação, com total distanciamento. Observa se ali podes crescer, podes aprender, se ali te podes reforçar, podes exprimir a tua Essência, podes doar as tuas sementes.

Se tudo isto não houver, então chegou o momento para te afastares dali.

Uma dificuldade pode-te ajudar a compreender que aquela direção não é a direção certa para ti.

Outras vezes as dificuldades são meios para treinar, para verificar o que aprendeste, e as tuas escolhas.

Quando uma dificuldade tiver o objetivo de te ajudar a crescer, aprender, ou for uma ocasião de mudança, se te afastares daquela dificuldade, mesmo indo numa direção totalmente oposta, encontrarás sempre a mesma dificuldade, talvez simplesmente em situações diferentes, com pessoas novas.

Isto porque a Alma, enquanto não aprender o que escolheu aprender, criará sempre situações para poder aprender, mesmo se mudares de lugar.

E para um crescimento, uma cura, uma aula, a Alma pode criar muitas viagens.

E não te esqueças que tudo pode sempre mudar, e que tu és livre de mudar sempre tudo.”

Pergunta:

O que é que me pode ajudar a superar as dificuldades que encontro?

Resposta:

“Antes de tudo senti-las como ocasiões, oportunidades, meios, e aceita-las com serenidade.

Depois, chama-Me, e pede-Me ajuda para as poderes viver na sua totalidade com felicidade, para sentires o entusiasmo daquela conquista que ali certamente farás.

A certeza da conquista pode existir no coração ao saberes que nada a tua Alma escolheu que tu não estejas pronta a viver, nada chega até ti que tu não estejas pronta a viver, e que sempre tudo o que encontrares no teu Caminho pede menor força daquela que tens.

Então exprime em voz alta que toda a força tens, que todas as capacidades tens, para viveres aquela situação, para superares aquela dificuldade.

Depois, partilha com quem está ao teu lado tudo o que no teu coração sentes, e no fim, sempre em voz alta, diz:

– Eu tenho a força e as capacidades para viver tudo isto e, assim, tudo conquistar – .”

Pergunta:

Às vezes sinto-me frágil em frente a uma dificuldade e tento evitá-la.

Resposta:

“É a mente que te faz sentir frágil.

Estás a deixar de lado um passado e um saber da mente, estás a deixar de lado uma maneira de viver, estás a romper esquemas, e é natural que a mente não queira isto, porque a mente não quer o desconhecido, não quer nunca afastar-se.

Assim faz-te sentir frágil para que tu não o faças.

Sabes que muita força tens, que toda a força necessária te darei sempre, portanto sente o entusiasmo por aquilo que agora podes viver.

Podem chegar muitas situações para te permitires confirmar os passos que fizeste, fechares definitivamente um passado de sofrimento, reforçares-te no teu Caminho.”

Pergunta:

Qual é o significado do sofrimento?

Resposta:

“O sofrimento possui muitos significados.

Pode ser um impulso para escolher uma outra direção, uma ajuda para prosseguir, um meio de crescimento, uma oportunidade para grandes possibilidades no momento desconhecidas.

O sofrimento transforma e leva a evoluir.

As lágrimas, muitas vezes, são necessárias para derreter, para limpar, para purificar.

O sofrimento, muitas vezes, cria as mudanças que a Alma escolheu.

Sente-o como uma ferramenta que escolheste, porque na realidade a escolheu a tua Alma.

Ao fazeres assim, não somente o sofrimento terá um significado, mas o sentirás de forma totalmente diferente, o viverás com muita mais força, com muita mais leveza.

E assim, poderá também acontecer que o sofrimento se transforme em felicidade.

Sente-te uma flor nova, luminosa, perfumada, mas com raízes muito antigas, bem profundas e radicadas.

Portanto não temas nada, sente que estás pronta para tudo.

Deixa correr, deixa acontecer, lembrando-te disto, e abandona-te serena entre os Meus braços.”

Pergunta:

Muitas vezes estou muito cansada...

Resposta:

“Ao acompanhar-te, conheço o cansaço que surge ao deixares de lado a tua mente.

Vejo o quanto fazes isto, com muita paciência.

Para ti é um grande trabalho, um trabalho que não é fácil.

Portanto, este cansaço é natural.

Às vezes, à noite, encontra-se um resultado visível, às vezes um pouco visível, às vezes parece-te que não tens nenhum resultado, mas não é assim: o que conta é o trabalho que fizeste. E o que fizeste, permite-Me ajudar-te cada vez mais.

É um momento que não é simples, porque estás a deixar de lado uma mente muito forte.

Sentes o risco que, no momento em que a deixares de lado, poderias procurar inconscientemente algo que a possa substituir, e isto é natural.

É como se estivesses a tentar agarrar-te a um ramo com o temor de não encontrares terreno onde pousar os pés, e sabes que estes ramos não te podem aguentar.

Esta realidade pede uma grande coragem: a de te afastares de tudo o que a mente construiu, criou, sabendo que podes não ter nenhum apoio.

Sente que estou ao teu lado, que com Amor te acompanho nesta conquista, que te doarei sempre tudo o que será necessário para alcançares a tua meta.

No momento que querias o apoio, abandona-te nos Meus braços, e sentir-te-ás protegida e amada.”

Pergunta:

Nos momentos onde me sinto cansada, não sei se devo reagir com força para andar atrás do cansaço, ou se devo descansar.

Resposta:

“Não sintas que deves fazer alguma coisa, mas que tudo podes sempre escolher.

Se quiseres reagir, fá-lo com Amor, não com força, porque o teu corpo precisa de Amor, deve ser acompanhado com Amor, sobretudo no superar os limites.

O crescimento, o renovamento, as mudanças, pedem muita energia.

Quando o teu corpo deve enfrentar uma prova, lembra-te que a mente sempre te irá dizer:

– És demasiado fraca para viveres isto, para superares isto. Agora estás cansada para continuar o teu caminho, descansa – . Podes afastar a mente falando com Amor ao teu corpo, aceitando com Amor estes cansaços.

Muitas vezes sentimos os cansaços maiores quando estamos quase a superar um obstáculo, quando estamos a completar uma mudança, quando estamos quase a superar um desafio, quando estamos a ganhar uma batalha.

Sentimos cansaço nos momentos que antecipam os grandes passos.

Chama-Me, pede-Me ajuda, não somente para ganhares ou para superares o obstáculo, mas para compreenderes o que é que está a mudar em ti, ou a mudança que a tua Alma te está a pedir, exatamente naqueles momentos.

Depois, em voz alta diz:

– Estes momentos de cansaço existem porque estou perto duma meta, de uma vitória, de uma mudança, porque cheguei aqui depois de ter longamente caminhado, muito ter agido. Posso vivê-los, porque tenho toda a força necessária – .

E fala assim ao teu corpo, para que possa escutar estas palavras e as vibrações que elas acompanham, e reencontrar então a força para continuar.

A viagem da Alma pode levar-te a momentos de cansaço.

É por isso que vos convidamos a passar muito tempo na Natureza: ela dá muita força ao corpo, ao coração, à Alma.

É por isso que é necessário viver com felicidade: ela cria força e prepara para o cansaço da viagem.

É por isso que a viagem deve ser vivida com entusiasmo: quando chegam os momentos de cansaço, ele faz sentir o desejo de prosseguir igualmente.

Orvalho novo traremos sempre ao teu corpo, para hidratá-lo, para saciá-lo: tu ama-o, ajuda-o, enche-o de Luz.

Quando não souberes o que fazer naquele momento, chama-Me, pede-Me ajuda.

Depois, fica em silêncio e escuta o teu corpo, escuta o teu coração, segue a tua Alma, e compreenderás se naquele momento é bom descansar ou se naquele momento é necessário não parar.”

Pergunta:

Como é que posso superar este momento difícil?

Resposta:

“Reconhecendo que é um momento muito importante e decisivo para a batalha que escolheste ganhar.

Reúne as tuas forças, pede a Minha força, sente o teu Poder do Ser, exprime a tua Essência luminosa.

Pensa e sente que tens a oportunidade de ganhar, assim no teu coração poderá haver o entusiasmo para superares este momento, a felicidade pela vitória próxima.

Eu estarei aí, na batalha, contigo.

Assim podes transformar este momento difícil, num momento importante, num grande momento, e sentir a felicidade da grande ocasião que agora tens.

E assim o momento difícil, pode tornar-se bonito.

Às vezes pode acontecer pensarmos que estamos a viver um momento bonito, porque tudo é sereno, tudo é calmo, enquanto na realidade naquele momento não estamos a escutar o que a Alma está a sussurrar, não estamos a viver o que a Alma está a pedir.

Às vezes sentimos um momento não bonito, na realidade é belíssimo, porque é o momento que tanto esperamos, para que muito nos preparamos, é o momento em que podemos recolher muitos dons, fazer grandes conquistas.

Portanto, agora, observa tudo do alto, para compreenderes, para sentires, para transformares este momento difícil, num momento importante, num momento bonito.”

*Como podes viver o quotidiano,
o trabalho, os momentos de férias*

“... No quotidiano tens a possibilidade de te lembrares do Antigo, de redescobrires muitas coisas em ti; no quotidiano existem contínuas possibilidades para aprenderes, para treinares, para verificares o que aprendeste, para exprimires a tua Essência, para doares, amares, ajudares.

Pede-Me para te ajudar nisto, e depois observa o teu quotidiano com atenção, somente com o coração, não com a mente.

Vive o teu quotidiano sentindo-o como um conjunto de grandes oportunidades, somente assim o poderás viver sempre serenamente.

Pede-Me para te ajudar em tudo, para o tudo viveres como uma ocasião, e depois abandona-te na onda da vida, entre os Meus braços, ao saberes que tudo o que viveres é útil para ti, para a tua Alma, ao lembrares-te que todo o teu quotidiano, a tua Alma escolheu.

Agora o teu quotidiano pode tornar-se um meio para doares ao teu redor as consciências que aprendeste, os conhecimentos da tua Alma, as tuas experiências.

Vive intensamente tudo, seguindo a tua Alma, protegendo o teu coração.

Observa tudo do alto com aquele distanciamento que te permite ver tudo, compreender tudo, ao manteres-te distanciado de tudo.

Quando não souberes compreender nada do que estás a viver diz:

– Agora não consigo compreender, mas estou certa que o que estou a viver é necessário para a minha Alma – .

Pede-Me ajuda e vive serena, abandonada. Assim à noite poderás adormecer com a paz no coração, entre os Meus braços.

Reconhece que dentro de ti existem grandes tesouros, grandes capacidades e pede-Me para te ajudar a doares os teus tesouros, a exprimires as tuas capacidades.

Fica certa que isto vai acontecer, mesmo que tu o percebas ou não.”

“... Com Amor abre-te à Luz, e ao Céu eleva o teu olhar: assim vais viver o teu quotidiano com menor dificuldade. E isto trará a força que precisas para o viveres serenamente.

Sente a coragem que está dentro de ti, porque é necessária uma grande coragem quando escolhemos viver o quotidiano com consciência e sem nenhuma ligação.

Muitas são as coisas que podem sobrecarregar o coração, muitas são as coisas que poderiam desviar o teu olhar do Céu, ofuscar a tua Luz, tirar-te o sorriso.

Mas isto não acontecerá se, quando encontrares uma dificuldade, disseres:

– Sei que isto é útil para a minha evolução. Ajuda-me a compreender o que esta dificuldade me quer ensinar, que

passo me empurra a dar. Estou certa que contigo tudo se derreterá, cada obstáculo superarei – .

Esta é a chave que criará a magia de viver tudo em serenidade, de transformar tudo em oportunidades, de criar muitas mudanças.

Se sentires que não estás pronta para viveres aquela dificuldade, leva as mãos ao coração e pede-Me para incutir dentro de ti, força, Luz e Amor.

Sente as Minhas mãos em cima do teu coração e imagina grandes raios luminosos a entrarem dentro do teu corpo, do teu coração e a envolverem a tua Alma.

Assim estarás pronta para viveres tudo com distanciamento, a colheres tudo, a doares tudo.”

“... Observa o teu quotidiano como uma única, grande, contínua, possibilidade de crescimento, de evolução.

Faz tudo para descarregares o teu coração esvaziando-o do passado, para Me permitires assim descarregá-lo ainda mais, de enchê-lo com a Luz e o Amor.

Fica consciente que em cada dia no teu coração pode cair um grão de pó por causa do que vives, é por isso que o coração deve ser continuamente esvaziado de tudo.

Mantem aberto o teu coração a tudo, e pede-Me para o proteger de tudo.

Vive com entusiasmo tudo, sonhando sempre coisas bonitas, para ti, para o teu coração, para a tua Alma.

Vive na Luz para a poderes expandir onde está escuro.

Sei que o teu coração gostaria de viver diferentemente e está a chamar-te para outros lugares.

É por isso que quem segue a Alma, quem conheceu a Luz, tentou sempre se afastar de tudo e de todos, mas esta não é a tua história.

Vê o teu corpo como um grande meio para fazeres voar a tua Alma cada vez mais alto: ama-o, respeita-o, porque te pode fazer viver as experiências que a tua Alma escolheu, porque através do corpo podes concluir um Antigo e viver um Novo.

Assim observa e vive o quotidiano.

Com Amor distancia-te dele cada vez mais. Não dês demasiada importância a tudo o que até agora te parecia importante.

Vive no quotidiano principalmente o que sentes importante para ti, para o teu coração, para a tua Alma.

Sabes que através do quotidiano realizarás o projeto da tua Alma.

Por isso, quando sentires opressões ao teu redor, ou encontrares dificuldades, diz:

– Tudo isto cedo passará. Agora aceito esta opressão, esta dificuldade, e amo-a como grande oportunidade, sabendo que cada opressão pode tornar-se numa leveza que faz voar a minha Alma – .

Não é fácil encontrar o equilíbrio entre o Amor pelo quotidiano e o distanciamento com o qual é preciso vivê-lo.

Mas é exatamente ao viveres o quotidiano que isto aprendes.

E assim viverás o teu quotidiano com leveza e não o sentirás mais como um limite para a tua Alma, mas como um meio para a elevar, para a levar a viver ainda mais livre.”

“... Se estiveres pronta para cada mudança que pode acontecer, faz tudo para tornares mais simples o teu quotidiano, para o poderes viver em lugares e de maneiras que te permitam caminhar com o coração leve, dar espaço à tua Alma.

Ajudar-te-ei a aceitá-lo e amá-lo assim como é, mas lembra-te que poderá sempre existir o tempo, o momento, quando o poderás viver em lugares, de maneiras, que tornarão fácil o saciar o coração, o curar o corpo, o seguir a Alma, o nutrir o coração e a Alma.

O primeiro passo é sempre aceitar, porque senão podem ser criadas vibrações que sobrecarregam o coração, ofuscam a Alma, que mantem afastadas as Minhas ajudas.

Depois, com felicidade leva o olhar ao Céu, sorri e pede-Me tudo o que te pode tornar o quotidiano menos difícil, menos cansativo.

Depois, age sempre intensamente, com felicidade, com a certeza que tudo pode mudar, que tu mesma podes criar a mudança no teu quotidiano.

Isto é manifestares-te como uma guerreira que luta para viver tudo intensamente, para superar tudo, para ganhar tudo, mantendo o coração leve.

Isto é viveres na entrega, sabendo que Eu caminho contigo e em tudo te ajudarei, de tudo te protegerei.

Vive cada lugar como um lugar onde podes aprender, crescer, doar, espalhar os teus tesouros.

E quando uma mudança te levar a viver noutro lugar, lembra-te novamente de tudo isto.

E assim amarás cada lugar, e viverás com entusiasmo por poderes viver em lugares novos, ao sentires-te pronta para isto, com a felicidade de saberes que cada mudança leva a algo melhor.”

“... E sempre sementes novas podes levar ao teu coração, tesouros novos à tua Alma.

Durante o Caminho podes encontrar situações que te fazem crescer, podes viver experiências que te levam a evoluir, mas podem também haver desafios, provas, riscos.

Corremos o risco de nos sentirmos acordados, prontos, realizados, e de não reparar assim nos jogos subtis que a mente faz, nas provas menos claras que a Alma escolhe viver.

Ter despertado pede ainda mais consciência, atenção, sagacidade, humildade.

É importante observar com felicidade e orgulho os passos dados, as conquistas feitas, as mudanças acontecidas, mas ser igualmente prudente e humilde.

Podes dizer:

– Porque grandes passos dei, mudanças aconteceram, ainda mais a minha Alma me pede agora para estar vigilante, para estar em alerta – .

Pede-Me ajuda para isto e depois manifesta toda a tua Luz, doa todo o teu Amor.”

“... Lembra-te que quanto mais cresces, mais podem chegar do mundo chamadas cada vez mais subtis, a tua mente pode criar jogos cada vez mais subtis.

Não tentes fugir do mundo, mas caminha no mundo, observando tudo do alto, ao sentires-te Filha do Céu.

Vive no mundo, as coisas do mundo, com felicidade e entusiasmo, sem te sentires do mundo, ao sentires-te parte do Universo.

Fica atenta a distanciar-te das tuas necessidades, para poderes assim reconhecer e saciar as necessidades da Alma.

Fica atenta a não te perderes no coração por um ‘Coração’ que encontras.

Somente assim poderás saciar realmente o teu coração, doar Amor a todos os ‘Corações’ que encontrares, e deles muito receber.

É fácil perder-se no mundo, ou pelo mundo.

É fácil perder-se nas próprias necessidades, colocando em segundo lugar as necessidades da Alma.

Mas é somente ao saciarmos a Alma que saciamos o coração. Senão, vivemos apenas saciedades momentâneas, ficando depois insatisfeitos.”

“... Com Amor te ajudo a aprender como ler o teu quotidiano.

Aprenderás a sentir os pedidos da tua Alma, a aprender uma lição nova, a adquirir uma consciência nova, a lembrar-te de um Antigo luminoso.

E tudo na serenidade. Assim saberás recolher tudo, viver tudo, com a felicidade.

Fica vigilante em tudo, leva o quanto mais puderes de felicidade, de entusiasmo, ao teu quotidiano, e chegarão grandes meios, grandes possibilidades.

Encontra sempre espaço para a tua Alma, para o teu coração, para o teu corpo e para brincar, porque a Criança que está em ti terá sempre a necessidade de brincar.

Na brincadeira, felicidade nova entrará; com a brincadeira, muitas coisas podes exprimir e o teu coração podes tornar leve.

É assim que aprenderás a viver serenamente tudo o que acontece e a amar o quotidiano, sentindo que tudo tem um sentido, um significado.

E enquanto viveres tudo na harmonia, ajudarás quem está ao teu redor a viver na harmonia, porque emanarás vibrações de calma, de paz.

Não sufoques nada, porque sufocar torna o mar tempestuoso.

Vive tudo, exprime tudo o que no teu coração existe, e assim o teu mar se tornará calmo.

Vê as dificuldades, os obstáculos, como ondas que chegam e que vão.

Se o teu mar sentires tempestuoso, não te esqueças que estará novamente calmo uma vez superado aquele obstáculo, vivida aquela dificuldade, com consciência e serenidade.

Não afastes o olhar do Céu por causa do que no quotidiano não podes viver ou não podes fazer. Sabes que existe uma razão também para isso.

Nos momentos mais difíceis mantem o olhar no Céu, porque isto fará desenrolar tudo ao teu redor.

Segue a tua Alma com felicidade, e conhecerás a felicidade de viveres tudo como um meio para a Alma elevar, torná-la ainda mais bonita, mais luminosa.”

“... Sente dentro de ti a felicidade pelo teu caminhar no mundo, sente que este teu andar te permite levar Luz e Amor.

Esta felicidade te ajudará a viver o teu trabalho, e encontrar a força para viveres tudo o que há no teu quotidiano. Sente que o teu trabalho é uma oportunidade para amares, para lebares Luz, para ajudares.

Vivendo-o com esta felicidade, terás toda a força para o viveres, e o viverás na leveza, porque tudo te pesará menos, te cansará menos.

Quando te levatares de manhã, pensa nisto, e exprime um pensamento de gratidão por poderes caminhar no mundo, por teres um quotidiano para viveres, um trabalho que te pode permitir exprimires-te a ti mesma, que te pode permitir exprimires a tua Essência de Alma Luminosa.

E assim tudo viverás de maneira diferente, sentirás que tudo pode ser uma ajuda para o teu crescimento, para o teu Caminho, um meio para te doares a ti mesma, para despertares quem encontras.

Sentires tudo isto, teres gratidão por tudo isto, criará um quotidiano sereno, que te permitirá viver o teu trabalho com felicidade.

Se no quotidiano, no teu trabalho, acontecer algo que te cria dificuldade ou perturbação, eleva o olhar ao Céu e diz:

– Obrigada por esta ocasião de treino, de aprendizagem. Aqui tenho a possibilidade de viver o que tornará a minha Alma cada vez mais luminosa – .

Nós conhecemos os cansaços, as dificuldades, os esforços, às vezes muito grandes, que o quotidiano pede ou cria, e é por isso que, com infinita compreensão, vos ajudamos a viver o quotidiano, o trabalho, de forma nova.

Vos ajudamos a viver a vida com mais leveza possível, para fazer com que a vida seja uma fonte de felicidade.

Ama o teu quotidiano, ama o teu trabalho como fonte de tudo o que agora te falei, faz tudo para o tornar cada vez mais leve. Depois, vive-o juntamente coMigo, pedindo-Me para te ajudar a compreender o que no teu quotidiano, no teu trabalho, te

pode ajudar, te pode fazer crescer, onde podes doar, onde podes despertar.

Mas sonha também com um quotidiano sem dificuldades, sem cansaços, sem fadigas, um quotidiano para viveres na liberdade. Isto cria espaço para o Novo, isto atrai a mudança.

E depois fica atenta a cada ocasião, cada oportunidade, para criares um quotidiano que seja o mais leve possível.

E segue serena no mundo, vive tudo com gratidão, com Amor, na felicidade.”

Pergunta:

Sinto sempre mais a necessidade de me distanciar do quotidiano para ficar comigo mesma.

Resposta:

“Isto é natural, e cada vez mais sentirás esta necessidade de estares perto da tua Alma para a descobrires, para exprimires mais a tua Essência.

Com serenidade observa o teu quotidiano do alto, para ver se alguma coisa pode ser mudada. Como uma hábil ilustradora do alto olha o teu quotidiano como se fosse um desenho, para saberes assim deixar o que no desenho deve ficar, o que pode ser apagado, o que pode ser substituído.

Quem caminha num Trilho luminoso, sente cada vez maior a necessidade de se distanciar de muitas coisas do mundo, para viver as coisas do coração, da Alma.

Ele sente cada vez mais o desejo de descobrir a própria Essência, de manifestá-la, de doar o que aprende.

Fica atenta a usar bem o teu tempo para criares espaço ao teu corpo, ao teu coração, à tua Alma.

Lembra-te porém que, às vezes, o pouco tempo pode ser também um impulso para aprenderes a correr em vez de caminhar...

Às vezes há a urgência de aprender ou de experimentar rapidamente alguma coisa.”

“... Procura com felicidade, como se fosse uma brincadeira, as possibilidades de alguma coisa que te possa criar mais tempo, algo que possas mudar.

E aceita esta necessidade de tempo para ti, para o teu coração, para a tua Alma.

Esta é uma necessidade que podes valorizar, mas cria-lhe mais espaço, porque na realidade é o desejo da Alma.

Sente que podes ser amante do Tudo, então sente a necessidade de ficar perto do Tudo que contém o Amor, que contém a Luz.

É por isso que o teu tempo se está a tornar cada vez mais precioso.

Vive-o intensamente, totalmente, pedindo-Me sempre para te ajudar também aqui.”

Pergunta:

Podes ajudar-me a compreender melhor como observar o plano da minha Alma?

Resposta:

“Não somente o podes observar como uma hábil ilustradora olhando-o do alto, mas podes também sentir com o coração o que podes apagar, mudar ou deixar.

E se estiveres incerta, podes em cada ação, passo, expressão, ou escolha, perguntar-te:

– Isto é realmente importante para o meu corpo, o meu coração, a minha Alma? Isto é realmente necessário, ou está a desviar o meu olhar do Céu, da minha Alma? –

E isto faz sempre coMigo, porque esta tua pergunta criar-Me-á espaço, criará espaço para a Minha ajuda, para compreenderes a resposta do teu coração.

Com serenidade olha todo o teu quotidiano, reconhecerás a quantidade de tempo que é fácil tirar ao coração, à Alma, para pensamentos inúteis, para expressões e ações não necessárias, para hábitos.

Descobrirás muitas coisas não indispensáveis, muitas ilusões.

Ao dares grande espaço ao coração, muito tempo à Alma, no coração entrará a paz que estás a procurar, o Amor que te sacia. É assim que deixarás de lado muitos hábitos, muitas coisas, porque sentirás aquelas que realmente te levam à paz, à felicidade, ao Amor.

Vive tudo intensamente, em tudo faz-te esta pergunta, e saberás criar as prioridades, reconhecer o Tudo, escolher conscientemente.

E quando chegar algo que muda o teu programa, sorrirás, ao sentires que aquele algo é muito importante para a tua Alma, quer tu o compreendas ou não naquele momento.”

“... Protege o teu coração, a tua Alma, a tua serenidade.
Tens necessidade de paz, de calma, de Amor.
O quotidiano deve ser vivido, mas aprende também a proteger-te das coisas do quotidiano, quando estas te tiram a serenidade, te tiram a calma, a paz.
Respira conscientemente levando dentro de ti o Amor, a Luz, que sempre continuarei a incutir dentro de ti.
Alivia cada dia mais o teu coração, atenta para não deixar que nada nem ninguém o sobrecarreguem, para deixar livre as tuas asas.
Com consciência e responsabilidade vive o teu quotidiano.
Presta atenção ao teu corpo e cura-o, protege o teu coração, a tua Alma do que não é Luz, do que não é Amor.
Lembra-te que és livre para escolher tudo, também para te afastares ou mudares de direção.”

Pergunta:

Muitas vezes no trabalho tenho dificuldades com os meus colegas, pode-me ajudar?

Resposta:

“Observa estes ‘Corações’ como Almas que te podem treinar, te podem ajudar a lembrar o Antigo, Almas com as quais podes manifestar os teus conhecimentos da Alma, exprimir a tua Essência.

Sente que estás ali por muitas razões, que estás ali para ti, mas sente também que estás ali para estes ‘Corações’, estás ali para a Luz e o Amor.

Se te sentires ao serviço da Luz e do Amor, serás feliz não somente ali, mas em qualquer lugar que fores, porque sentirás que Eu estou ali contigo, para doar juntamente contigo, para levar Luz através de ti, para encher aqueles ‘Corações’ de Amor, envolver aquelas Almas com a Luz, e tudo através de ti. Tantos são os ‘Corações’ que têm fome, têm sede, tantos são os lugares que te esperam.

Se te lembrares disto, o teu coração ficará leve, e cada vez mais força terás para viveres tudo serenamente.”

Pergunta:

Daqui a poucos dias vou começar um trabalho novo, o que é que me espera?

Resposta:

“Uma diferença, porque agora o viverás como Alma despertada.

Agora tens a capacidade de criar muitas ocasiões para levares Luz, para doares Amor, para levares as sementes do despertar, para doares as consciências da Alma.

Cada dia, de manhã, pede-Me ajuda para poderes ser quem és, para poderes exprimir a tua Essência naquele trabalho.

Pede-Me para te ajudar a compreender onde podes levar tudo isto, como é que podes criar as possibilidades para que isto aconteça, e pede-Me para te levar às situações para poderes viver tudo isto.

Não olhes para o trabalho como algo que te permite viver o teu quotidiano, ou como uma responsabilidade da tua vida, mas

olha-o como um grande meio para doares o que tens, para exprimires o que és, para cooperares coMigo.

E aí, muitas ocasiões terás.

Pensa antes de tudo nisto, não te preocupes por nada, e vás serena.”

Pergunta:

Estou procurando tanto um trabalho que possa aquecer o meu coração, mas não o consigo encontrar. Talvez isto tenha pouca importância no meu Caminho?

Resposta:

“Tudo o que vives tem importância, porque faz parte do desígnio da Alma, e o que é importante, é que tu não lhe dês demasiada importância.

Isto é diferente. Mesmo que te pareça que a diferença é subtil, pelo contrário, ela é muito grande.

Assim, vive com responsabilidade e age intensamente em todas as coisas, pequenas e grandes, e nada alentecerá o Caminho que escolheste, afastará o teu olhar do Céu.

O grande crescimento é nas pequenas coisas de todos os dias, é por isso que é necessário estarmos atentos a tudo o que vivemos.

Também um breve encontro, uma simples situação, um pequeno acontecimento, podem conter uma lição, uma ocasião para mudares ou doares.

Isto é observar, isto é crescer, isto é aprender, e depois deixar correr o tudo para fluir no Tudo, com o único objetivo de deixar livre a Alma, de crescer e evoluir.

Isto leva-nos a vivermos tudo com grande responsabilidade, sem nos agarrarmos a nada, sem sentirmos que nada é mais importante do que nós mesmos, do que a Alma, do que o nosso Caminho.

Isto é deixar que nada possa perturbar o coração.

Não é fácil encontrares um trabalho que aqueça o teu coração, mas, por mais que o teu quotidiano te possa parecer frio, podes aquece-lo ao o aceitares, observando tudo do alto, vivendo tudo como oportunidades.

É ao aquecer os ‘Corações’ que encontrares, que o teu coração se aquecerá.

E se viveres assim, se te apresentares assim, muitos ‘Corações’ depois aquecerão o teu coração.

E assim é, e será, com o teu trabalho.

Vive com simplicidade, com felicidade, mantendo aberto o coração para cada mudança.

Depois, age para encontrares um trabalho mais indicado para ti, mais leve para o teu coração.

E também nisso pede-Me para te ajudar, para Me permitires assim, de fazê-lo totalmente.”

Pergunta:

Pergunto-te se o trabalho que estou a fazer agora é compatível com o meu crescimento, porque sinto o desejo de ter mais espaço para mim, mais tempo livre para a minha Alma.

Resposta:

“Este trabalho é bom para o teu crescimento, mas não é indispensável para ele.

Observa-o para colheres tudo o que ali podes viver, exprimir, doar, aprender, ajudar.

Depois, olha ao teu redor para ver se há outros lugares mais confortáveis, para encontrares um trabalho que te possa permitir ter mais tempo para a tua Alma.

Se realmente desejares mudar o teu trabalho somente para o teu coração, para a tua Alma, as ocasiões não faltarão.”

Pergunta:

Não me sinto bem no meu trabalho e não sei que outro poderia fazer.

Resposta:

“Quanto mais caminhares num Trilho de Luz, com o coração aberto, seguindo a tua Alma, menos será fácil continuares a viver o quotidiano, trabalhar em situações onde não te podes exprimir a ti mesma, viver a tua Essência.

Ao cresceres, ao te elevares, afastar-te-ás naturalmente do mundo, das vibrações emitidas dos ‘Corações’ muito agarrados ao mundo e às coisas do mundo.

Com Amor aceita este trabalho, e vive o tudo com as consciências que tens.

Leva o teu pensamento, as tuas ações, a tua energia, em direção às oportunidades novas, pedindo-Me para te ajudar.

E lembra-te que tudo muda e mudará, tudo podes criar e viver, de forma nova, em lugares novos, que te permitam caminhar com mais leveza, viver com mais simplicidade, se estiveres pronta a mudar, a deixar.”

Pergunta:

Ultimamente não me sinto bem no ambiente onde trabalho.

Resposta:

“Bem poucos serão os ambientes onde te poderás sentir bem. Ao amares cada vez mais a liberdade, a integridade, a harmonia, a felicidade, o Amor, que naqueles lugares dificilmente se pode encontrar, ao seguires um Trilho de Luz, cada vez mais vives com dificuldade nos lugares onde tudo é criado para objetivos bem distantes do coração e da Alma. Estás a sentir que a tua Alma te pede outro, que o teu coração te pede vibrações muito diferentes, às vezes opostas. Tudo observa do alto, com as consciências que tens, pede-Me para te ajudar e observa se existem possibilidades para mudanças. Isto, mesmo continuando a aceites e amares o teu quotidiano, o teu trabalho, as pessoas ao teu lado.”

Pergunta:

Procurei muito, mas não consigo mudar este trabalho que não aguento mais.

Resposta:

“A chave é antes de tudo aceitá-lo e fazer tudo para conseguires também amá-lo.

Sente-o como uma ocasião, uma ajuda, como o trabalho muitas vezes é.

Não o vivas mais com ansiedade, porque ela ofusca tudo e ofusca também as possibilidades que estão perto de ti. Leva a serenidade dentro do teu coração, doando-Me estas dificuldades.

Depois, chama-Me e diz:

– Ajuda-me a sentir e viver este meu trabalho, como um treino, uma ocasião, como uma oportunidade para mim, para doar o que tenho, o que conheço, aos ‘Corações’ que ali encontro. Ajuda-me a viver tudo com intensidade e com serenidade – .

Lembra-te que quando ali não existirem mais ocasiões para aprenderes ou doares o que a tua Alma escolheu, chegará a oportunidade de mudares.

Vive tudo na entrega.

A entrega verdadeira, cria espaço ao novo, a escolha de seguir a Alma antes de tudo, cria ocasiões novas.

Fica pronta não somente para mudar o trabalho, mas para qualquer mudança.

Sonha o que gostaria de mudar, sabendo que as mudanças depois poderão ser diferentes, muito maiores, muito mais

bonitas, com mais possibilidades de te tornares feliz, de viveres serena, em paz.”

Pergunta:

Estou consciente que o meu trabalho pode ser uma grande oportunidade para mim e para a minha Alma, mas existem fortes tensões, maneiras de agir injustas, faltas de respeito, que me empurram a deixá-lo.

Resposta:

“Estás a sentir que tudo isto torna o teu coração pesado, e que não podes mais aceitar o que ali acontece.

Exprime o que sentes certo para ti, pede o respeito que desejas, partilha a maneira como escolheste viver.

Isto pode mudar muito as situações e as vibrações de quem está ao teu redor.

Faz tudo sorrindo, e observa se esta tua serenidade, a paz que levas ao partilhares, provoca alguma mudança.

Se isto não acontecer, sabes que chegou o momento para dizeres:

– Isto não aceito mais, porque escolhi viver com serenidade, em paz, na liberdade –.

Então, não exprimas juízos e vive a tua Essência de guerreira que luta pela verdade, pela Luz e pelo Amor.

É indispensável exigir o respeito e poder ser livre para agir na Luz, com o Amor: isto é viver o Poder do Ser.

Se estiveres sempre pronta a deixares tudo de lado, conseguirás levar clareza e exigir respeito, em qualquer lugar e com qualquer pessoa.

É quando tememos deixar, perder, que sufocamos a nossa expressão, aceitamos os compromissos, não vivemos o nosso poder iluminado.

Isto leva-nos também a ver as prisões como proteção, leva-nos a procurar seguranças nas ilusões do mundo.

Mas a Alma não pode ser livre de se elevar ao Céu, se aceitarmos estas prisões, que para cada um podem ser diferentes.

Nas prisões o guerreiro não pode combater, a criança não pode correr feliz, a flor não pode desabrochar, porque ali não chegam os raios do sol.

Agora podes compreender como pode ser uma ocasião para cresceres, para aprenderes, para doares, para exprimires, o aceites e viveres uma situação, o saberes transformar aquela situação, e o distanciar-te daquela situação.

Vive tudo, exprime tudo, sem nenhum temor, ao saberes que tudo o que é bom para a tua Alma levarei até ti, também uma mudança agora inimaginável para ti.”

Pergunta:

Temo que ir de férias seja agora arriscado para mim, para o meu Caminho.

Resposta:

“É arriscado tendo em conta o lugar que escolheres, à maneira como viveres as tuas férias.

Podes escolher um lugar onde viver as coisas que tornam ainda mais leve o teu coração, onde podes ter mais tempo ou espaço para a tua Alma, e assim exprimires ainda mais a felicidade e a gratidão.

Podes escolher um lugar onde tens a possibilidade de levar ainda mais Amor e atenções ao teu corpo, e reforçá-lo.

Podes escolher um lugar onde podes estar em contacto com a Natureza, com a tua Alma, coMigo.

Assim os momentos de férias não vão ser arriscados, mas podem-se tornar grandes possibilidades.

Podem ser momentos para regenerar e nutrir o corpo, o coração e a Alma.

Fica vigilante ao escolheres o lugar que te permita tudo isto, fica atenta à maneira como vives esse tempo.

E pode acontecer que, também o momento de férias, se torne uma ocasião para treinares, para exprimires a tua Essência, para doares o teu Amor, para doares sementes do despertar às Almas que ali encontrares.

Vive o tudo na felicidade total, brincando.

Lembra-te que a Criança que está dentro de ti, tem a necessidade de brincar, de cantar, de correr livre.”

Comentário

Amada Alma Luminosa, o que agora leste poder-te-ia fazer pensar que a vida do 'despertado' não é simples.

As consciências pedem empenho.

As escolhas responsáveis podem criar temores.

O pedido de atenção contínua ao que vivemos, ao que nos rodeia, pode-nos parecer stressante.

A coerência que o Caminho do crescimento pede, pode fazer com que se sinta tudo demasiado laborioso.

Mas na realidade não é assim...

Naturalmente, também a vida de quem está num Caminho luminoso, nem sempre é fácil ou simples, mas pode-se torna-lo, ao vivermos o que os nossos Anjos nos indicam. E assim a vida pode também ser muito feliz e gratificante.

Por experiência própria, e de muitas pessoas que encontrei no meu Caminho, posso dizer que é muito mais difícil e cansativo vivermos sem as consciências da Alma.

O quotidiano muitas vezes sobrecarrega, entristece, magoa.

Observando do alto, o facto de nos tornarmos testemunhas do que nos acontece e do que acontece ao nosso redor, torna-se numa fonte de serenidade contínua, que nada nem ninguém nos pode tirar.

Conquistar um alto topo pede sempre empenho, atenção e esforço, mas todo o cansaço desaparece quando chegares ao topo e te deixares embriagar da felicidade, das emoções que ali sentes, enquanto o teu olhar se perde no horizonte infinito do Céu.

Alma Luminosa, não é uma utopia vivermos entregues sorrindo ao Céu, amarmos o Universo com a felicidade de sabermos que somos conduzidos, protegidos, ajudados pelos Anjos. Sentirmos que tudo podemos deixar fluir e não nos deixarmos tocar por nada.

Não é uma ilusão vivermos no mundo, mas sem nos sentirmos do mundo, amarmos tudo, sem nos agarrarmos a nada.

Isto pode-se tornar realidade ao vivermos as palavras dos Anjos, dia após dia.

A chave está aqui: vivermos o aprendido.

Esta é uma grande conquista que pede tempo e paciência.

Pede muita compreensão de nós mesmos, sobretudo quando não conseguimos pôr em prática as sugestões dos Anjos, (que criam as grandes alquimias em tudo) porque estamos envolvidos nas emoções, nas situações.

Pede constância no treino para nos lembrarmos o quanto conhecemos, exatamente no momento em que o precisamos.

Esta não é uma conquista somente grande, é também maravilhosa, porque nos leva a despertar sorrindo, a caminharmos na felicidade, a adormecermos serenos nos braços dos Anjos com a paz no coração.

Resumo expressões sugeridas

pelos *Anjos*

– *Um Anjo faria assim?*

Um Anjo viveria assim?

Um Anjo se exprimiria assim? –

– *Um Anjo amaria assim? Ajudaria assim? Doaria assim? –*

– *Se visse um Anjo à minha frente, teria este pensamento, esta intenção? Teria este desejo? Agiria assim? –*

– *Se visse tantos Anjos brancos ao meu redor, pensaria assim? Teria esta intenção? Desejaria isto? Agiria assim? –*

– *Se visse perto destas pessoas o seu Anjo, se visse que existem tantos Anjos ao nosso redor, exprime-ria-me assim? Comportar-me-ia assim? Agiria assim? –*

– Tenho uma mãe que me ama, tenho um pai que me protege, tenho um guerreiro forte que me defende, tenho um farol que ilumina todas as minhas noites – .

– Daqui a pouco voltará a felicidade, porque eu escolhi a felicidade – .

– Estou nos braços do meu Anjo, posso somente sorrir – .

– Sinto que estou ao colo do meu Anjo – .

– Agora observo Tudo do alto, com clareza, com integridade– .

– Agora não compreendo isto, mas sei que faz parte do desígnio da minha Alma – .

– Estou num mundo, num espaço, imensamente grande, posso andar num espaço igualmente grande, e, depois, voltar de novo aqui – .

– Isto também mudará, esta também é uma ocasião que a minha Alma escolheu para crescer, para evoluir – .

– Nada conta se não o Amor, se não a Luz – .

– Se isto é bom para mim, desejo compreender com o coração, o que aconteceu – .

– Com felicidade isto agora escolho – .

– A minha intenção, o meu pensamento, o meu passo, a minha ação, a minha expressão, estão claras? Estão simples? Estão

na humildade? Estão luminosas? São de Amor? Têm o objetivo de iluminar, de doar Amor, de seguir a Alma? –

– O que temo ainda? Existe um temor no meu coração? –

– Eu tenho a força e as capacidades para viver tudo isto e, assim, tudo conquistar – .”

– Estes momentos de cansaço existem porque estou perto duma meta, de uma vitória, de uma mudança, porque cheguei aqui depois de ter longamente caminhado, muito ter agido. Posso vivê-los, porque tenho toda a força necessária – .

– Agora não consigo compreender, mas estou certa que o que estou a viver é necessário para a minha Alma – .

– Sei que isto é útil para a minha evolução. Ajuda-me a compreender o que esta dificuldade me quer ensinar, que passo me empurra a dar. Estou certa que conTigo tudo se derreterá, cada obstáculo superarei – .

– Tudo isto cedo passará. Agora aceito esta opressão, esta dificuldade, e amo-a como grande oportunidade, sabendo que cada opressão pode tornar-se numa leveza que faz voar a minha Alma – .

– Porque grandes passos dei, mudanças aconteceram, ainda mais a minha Alma me pede agora para estar vigilante, para estar em alerta – .

– Obrigada por esta ocasião de treino, de aprendizagem. Aqui tenho a possibilidade de viver o que tornará a minha Alma cada vez mais luminosa – .

– Isto é realmente importante para o meu corpo, o meu coração, a minha Alma? Isto é realmente necessário, ou está a desviar o meu olhar do Céu, da minha Alma? –

– Ajuda-me a sentir e viver este meu trabalho, como um treino, uma ocasião, como uma oportunidade para mim, para doar o que tenho, o que conheço, aos ‘Corações’ que ali encontro. Ajuda-me a viver tudo com intensidade e com serenidade – .

– Isto não aceito mais, porque escolhi viver com serenidade, em paz, na liberdade – .

Conclusão

“... Como uma pequena criança pego na tua mão, para te conduzir onde escolheste ir.

Pode acontecer que, mesmo havendo sol, tu te sintas no meio de um temporal, na escuridade, e assim, às vezes, podes perder o caminho.

Docemente, sempre te ajudarei a descobrires novamente o sol, e a recomeçares o caminho no Trilho escolhido pela tua Alma.”

“... O que te sugiro, o que em alguns momentos te impulsiono a fazer, lembra-te que é somente para te ajudar a realizares o desígnio da tua Alma, e a viveres na felicidade, com a paz no coração.

Se algo te parecer difícil, ou cansativo, ou doloroso, lembra-te que é para o teu bem, é somente o que a tua Alma escolheu viver, para alcançares o topo, para conquistares uma imensidade inimaginável.”

“... As Minhas palavras podem ser totalmente simples, as consciências podem-te parecer claras, mas quanto mais cresceres, mais compreenderás o seu significado profundo. E mesmo que te pareça que tenhas compreendido totalmente uma consciência, e que aches que a guardaste no teu coração, ela será tua somente quando a tiveres experimentado, muitas vezes, em situações diferentes. Isto porque as Nossas palavras contêm muitos significados. Isto porque o que até agora viveste ou estás a viver, pode ser uma ajuda para as compreenderes, mas muitas vezes também um impedimento.”

Querida Alma Luminosa, estas mensagens exprimem também a minha experiência no início do Caminho do crescimento.

Naturalmente recebo contínuas confirmações disto.

Muitas vezes, o que me parecia difícil para viver todos os dias, em todas as situações, não o era assim tanto.

O que, ao contrário, me parecia mais fácil, ou que sentia como uma brincadeira divertida, na realidade pedia-me muito mais atenção, constância e maior empenho.

Mas tudo consegui fazer e viver com a ajuda dos Anjos.

Com o objetivo de nos lembrar que a vida é na realidade uma grande brincadeira, que tudo o que fazemos podemos tornar numa brincadeira, os Anjos chamam ‘brincadeiras’ a todas as pequenas meditações, visualizações que nos doam, as expressões que nos sugerem para dizermos, tanto no coração como em voz alta.

Eles nos dizem:

“... Nós também estamos de mão dadas para brincarmos conVosco...

Nós conhecemos cada brincadeira que te doamos, tu podes conhecê-la totalmente somente depois de a experimentares.

Então, brinca coMigo na felicidade, na simplicidade, na confiança.

Cada vez que a brincadeira mudar, ensinar-te-ei as regras do jogo, assim poderás brincar de novo.

Não importa se ainda não conheces a totalidade da brincadeira: simplesmente brinca como uma criança feliz, despreocupada.”

“... Experimenta as brincadeiras que te doo com o coração de criança, com a mente afastada, com felicidade.

Faz estas brincadeiras muito, para que elas te possam ajudar a aprenderes, a cresceres rapidamente, a viveres na serenidade e na paz.

E assim, ir para escola, viver o quotidiano, viver a vida, se tornará nada mais do que uma brincadeira que descarrega o coração, que traz felicidade.

Quando poderes, pratica estas brincadeiras na Natureza, porque ela contém muitas sabedorias, também as sabedorias antigas.”

Encontro

Com o Despertar, ao vivermos conscientemente, com responsabilidade, sentimos a necessidade de curar as feridas do nosso coração, de derreter os traumas que temos ultrapassado, de transformar os sentimentos que temos reconhecido em nós.

Ao vivermos com mais leveza, ao conhecermos felicidades novas, muitas vezes nasce em nós o desejo de partilhar as nossas experiências, as novas consciências adquiridas, sobretudo com quem está a sofrer, com quem está a viver situações difíceis, similares àquelas que nós já vivemos, com a esperança de lhe podermos doar uma ajuda.

Por isso, Alma Amada, no nosso próximo encontro, levar-te-ei as mensagens dos nossos Anjos, com as quais nos ajudam a curarmo-nos a nós mesmos, a aprendermos como ajudar, a agirmos pessoalmente para favorecer a cura de quem nos pede ajuda com o objetivo de recuperar o bem-estar psicofísico.

Doar ajuda, é uma arte que aprendemos dia após dia, ao guardarmos tudo como riquezas sobretudo as nossas experiências.

Pede Amor incondicional, o ato de se doar totalmente, ganhar empatia com o outro e, ao mesmo tempo, ficar distanciado, para ter sempre uma visão clara.

Quanto mais o nosso coração for curado, saciado, cândido, mais a nossa personalidade estará longe, mais poderemos doar a ajuda verdadeira.

A cura total do nosso coração, pede também a transformação do passado e a conclusão do Antigo.

Por isso, os Anjos nos deram umas ‘Chaves de Luz’ para serem usadas conosco e com quem desejamos ajudar.

Elas são:

- a Compaixão,*
- a Compreensão,*
- a Amabilidade,*
- a Sensibilidade,*
- a Responsabilidade,*
- a Força,*
- o Equilíbrio,*
- a Placidez,*
- a Paciência,*
- a Assertividade,*
- a Clareza,*
- o Perdão,*
- o Candor do coração, etc.*

Eles ajudaram-nos a compreendê-las e a usá-las.

Outras mensagens doam-nos sugestões para nos conseguirmos exprimir como desejamos, para nos tornarmos como escolhemos ser, para vivermos como achamos que é certo para nós.

Adeus, doce Alma Luminosa, até logo, com todos estes belíssimos dons dos nossos Anjos.

Índice

<i>Prefácio</i>	1
<i>Guia à leitura</i>	20
<i>Introdução</i>	21
I A Reincarnação e os Antigos	23
II O Despertar da Alma	46
III A Vida: significado e objetivo	61
IV A personalidade, o ego, o ‘eu’	77
V A Humildade e a Simplicidade	97
VI Expressar o ‘Poder do Ser’, o ‘Poder da Alma’	113

VII	Como se relacionar com o corpo	125
VIII	Saber-se entregar	146
IX	Como viver a Vida, o quotidiano, o trabalho	164
	Apaixona-te pela Luz e pelo Amor	167
	Eleva-te ao Céu	170
	Os Anjos como exemplo	173
	Ama todas as Criações. Fala com o mundo real invisível	177
	Leva nos braços a tua Criança interior	180
	Caminha com entusiasmo, vive tudo como uma brincadeira, sorri, canta, dança	184
	Une a responsabilidade e o empenho, à intensidade e à ligeireza	188
	Vive ‘tocando levemente’ o mundo	194
	Unicidade e Individualidade	196
	Desejo de isolamento	201

Vive o presente	205
Como viver as emoções	208
O que fazer para aumentar o sentir	210
A importância das escolhas	214
A concepção	223
Derrete os temores e as dúvidas	226
Compreender o significado dos cansaços, das dificuldades, dos sofrimentos, e como os superar	230
Como podes viver o quotidiano, o trabalho, os momentos de férias	238
<i>Conclusão</i>	266
<i>Encontro</i>	269

Livros de Satya

A tua mão na Minha

Estou perto de ti

Curar-se e ajudar a curar

Ajudar com a Luz e o Amor

Disponíveis:

- em livro e em versão digital (e-books)
- em pequenos e-books
- em áudio
- em outras línguas

Satya canalizou a parte de Dave nos livros de Sriyam:

Não estava só - 1º -

Não estava só - 2º -

Para informações e atualizações sobre as obras de Satya e Sriyam visite o website: www.suonidiluce.com

Pequenos e-books
extraídos dos livros de Satya

A Arte de ajudar

A Natureza chama-nos

A Viagem continua

Acaricia a Terra

As 'Chaves de Luz'

Atuar para crescer e criar

Cria com o Respiro e o Silêncio

Como uma 'Nuvem'

Doar e tornar-se Dom

Es esperada

Exprime quem és

Faz brilhar o teu corpo

Fonte de Sabedoria

Mas o que é o Amor verdadeiro ?

O Curandeiro interior

O Despertar da Alma

O Caminho da cura

O teu melhor Amigo

Quais são as dificuldades e os sofrimentos?

*S*ende sereno o teu quotidiano

*S*er feliz sem parar

'*S*er' ou 'ser' ?