

3ª EDIÇÃO

JORNADA 21 DIAS

**PARA CONEXÃO COM A
CENTELHA DIVINA**



Temporariamente
Humana

Autora: May Andrade

ÍNDICE

SOBRE A AUTORA.....	03
INTRODUÇÃO	04
DIA 1 TEMA: QUEM É A CENTELHA DIVINA E COMO ACESSÁ-LA.....	09
DIA 2 TEMA: O SILÊNCIO	14
DIA 3 TEMA: ENERGIA	18
DIA 4 TEMA: A GRATIDÃO	21
DIA 5 TEMA: A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR	26
DIA 6 TEMA: CONTEMPLAÇÃO.....	30
DIA 7 TEMA: CONTROLANDO A ATIVIDADE MENTAL	34
DIA 8 TEMA: O TODO É TUDO O QUE HÁ	38
DIA 9 TEMA: O ABRAÇO DE DEUS	42
DIA 10 TEMA: CURANDO O RELACIONAMENTO COM DEUS	46
DIA 11 TEMA: O DESAPEGO	49
DIA 12 TEMA: VOCÊ NASCEU PARA SER FELIZ.....	53
DIA 13 TEMA: O “EU SOU”	56
DIA 14 TEMA: O AMOR E A CENTELHA	60
DIA 15 TEMA: A CENTELHA E O EGO.....	63
DIA 16 TEMA: SABEDORIA	67
DIA 17 TEMA: O MEDO	71
DIA 18 TEMA: SINCRONICIDADE	75
DIA 19 TEMA: A SEMENTE DO BEM.....	79
DIA 20 TEMA: SUA IMAGEM ATRAVÉS DOS OLHOS DE DEUS.....	83
DIA 21 TEMA: REVISANDO SUA EXPERIÊNCIA NESSES 21 DIAS	86

SOBRE A AUTORA



**MAYLA
ANDRADE**

Mayla Andrade, mais conhecida como May, é Professora, Palestrante, Coach e Reprogramadora Mental. Formada em Letras e apaixonada pela arte de ensinar.

Estudou Cabala Judaica pelo Kabbalah Centre em Los Angeles - CA, EUA. Também estudou Coaching e Quebra de Paradigmas com Bob Proctor pelo Proctor Gallagher Institute nos EUA. É formada em Coaching Integral Sistêmico e Barras de Access Consciousness, entre outros Cursos na área do Desenvolvimento Pessoal. Estudiosa de Física Quântica, Filosofia, Metafísica, Autoconhecimento e Espiritualidade.

May também é reconhecida como Professora de Filosofia Hermética, que ajudou a popularizar no Brasil, através da internet, com os ensinamentos do Livro "O Caibalion".

Em 2018 decidiu compartilhar seus conhecimentos na internet de forma despretensiosa e conquistou através das técnicas e estudos o seu primeiro "salto quântico", quando um de seus vídeos viralizou na internet, ganhando mais de 4 mil inscritos por dia. O que era apenas um hobby, se tornou a sua missão de vida.

Hoje soma milhares de Alunos em seus Cursos e seguidores em suas Redes Sociais e milhões de visualizações em seus dois Canais no YouTube, "Temporariamente Humana" e "Centelha Divina TV".

Reconhecida por sua didática de fácil compreensão e carisma, May já recebeu inúmeros depoimentos de seus alunos e seguidores, que tiveram suas vidas transformadas depois que começaram a seguir as orientações ensinadas por ela em seus Cursos e Redes Sociais.

INTRODUÇÃO

"Tudo é peso morto para o homem que tem fé na sua divindade. Ele se mantém no mundo, porém não lhe carrega o peso. Pois o homem é preso por tudo aquilo que agarra. Deixai de agarrar as coisas e elas não vos prenderão em suas garras."
(O Livro de Mirdad)

Há uma profunda verdade, um lindo ensinamento esconda nas linhas dessa passagem do livro de Mirdad. Ela nos ensina que nossa confiança deve estar na divindade interior, na Centelha Divina, Deus dentro de nós.

O que eu quero e o que preciso está sempre ao meu alcance, todas as nossas necessidades são providas pela divindade interior, só que, muitas vezes não conseguimos acessar esses benefícios porque estamos desalinhados com essa fonte.

Estamos mantendo nosso foco e nossa segurança nas coisas fora de nós. Acreditamos que precisamos de uma determinada quantia de dinheiro no banco para nos sentirmos seguros, acreditamos que precisamos da companhia e do amor de uma determinada pessoa para nos sentirmos amados. Acreditamos que precisamos ter uma determinada forma física e aparência para nos sentirmos belos e saudáveis, acreditamos que precisamos viver perto dos familiares para poder ter apoio e ajuda de alguém quando precisarmos. Todas essas coisas são maravilhosas sem dúvida, porém, não devem se tornar "pesos mortos" para nós ao ponto de nos prender.

Quantas pessoas não estão presas a um trabalho que odeiam por medo de ficar sem dinheiro para prover suas necessidades? Quantas pessoas não estão presas a um relacionamento abusivo ou mesmo frio e sem sentido, pelo simples fato de acharem que é melhor ficar na relação do que se sentir sozinho depois?

Quantas pessoas têm vontade de mudar de casa, bairro, cidade ou país, mas não o fazem porque acreditam que ficar onde estão é mais seguro e estável? Elas ficam buscando aquilo que chamam de estabilidade para garantir sua proteção contra as intempéries da vida.

Não há estabilidade em nenhuma coisa desse mundo físico,

material, nesta Matrix. É tudo um castelo construído na areia, um dia a onda do mar vem e leva tudo, o emprego, o relacionamento, a família, a casa, o carro, a beleza, a saúde. Tudo se dissipa como fumaça, porque tudo isso não passa de fumaça.

São nessas coisas que você põe sua confiança? Crescemos ouvindo que temos que ser realistas, que temos que tirar a cabeça das nuvens e colocar os pés no chão. Quando crianças, damos muito mais valor à nossa imaginação, aos nossos estados mentais. A criança, por ser uma centelha nova, recém-chegada a este mundo da matéria, ainda tem dentro de si a semente de sua verdadeira origem muitos latente em si, mas com o passar do tempo, vai sendo treinada a acreditar menos na voz que vem de dentro, no mundo da imaginação, para colocar todo seu foco e confiança nas coisas externas. Os pais, a família, os amigos, a escola, a sociedade em geral, tira o foco da criança do sonhar, do imaginar, para o colocar nas coisas externas.

Quando Cristo ensinou que precisamos ser como crianças para entrar no reino dos céus ele não se referia a um reino físico ou a uma dimensão vindouro em algum lugar acima das nuvens, ele falava do reino interior, do reino que está dentro de nós, na nossa maravilhosa imaginação. Porque Cristo sabia que a imaginação cria a realidade, e as crianças tem noção disso muito mais que os adultos.

A imaginação é o reino da causa, este mundo físico é o reino do efeito. O que a mente humana pensa ela cria. Pensamentos se tornam coisas, pensamento são ondas de informação, coisas são o colapso dessas ondas transformando-as em partícula, em energia extática, tangível.

Olhe a sua volta, escolha um objeto qualquer para colocar nele a sua atenção por alguns segundos. Olhando para esse objeto qualquer, pense de onde ele veio? Quem o fabricou? A origem desse objeto é a imaginação. Alguém, em algum lugar do mundo precisou ter a ideia de criá-lo, essa pessoa teve a ideia, depois começou a formá-lo em sua imaginação. Antes que o objeto finalmente chegasse a essa forma física ele passou por todo o processo imaginativo na mente da pessoa que o idealizou. Agora ele está aí, tangível, na sua frente, se tornou uma realidade. Isso acontece com tudo, absolutamente tudo.

Quando você sente sede sua reação natural é pensar em resolver

o problema da sede. Automaticamente, em fração de segundos, sua mente cria uma imagem de você bebendo água, às vezes até sente a boca salivar e sente a água gelada descendo por sua garganta. Logo em seguida, lá está você com um copo de água na mão realizando o que antes existia somente em sua imaginação. Fazemos isso todos os dias, a todo momento, e já é um processo tão automático que nem mesmo percebemos. Muitas dessas criações mentais são tão rápidas que duram pouquíssimos segundos, em torno de 16 segundos.

Mas qual seria a diferença entre essas manifestações da realidade tão rotineiras e aquelas que chamamos de grandes sonhos e metas? A diferença é a certeza. A dúvida, o medo, a ansiedade e emoções afins, sugam toda a energia que você precisa para tornar sua visualização em realidade. Toda visualização, toda imagem mental exige emprego de ENERGIA, sim, tudo funciona à base de energia, a energia não fica parada, ela está em constante movimento, na verdade, nada no universo está parado, tudo vibra o tempo todo, até mesmo aquilo que pensamos não se movimentar, como prédios, construções em geral, pedras e objetos. Se você observar esses objetos através de um microscópio você verá partículas, moléculas e fótons, vários componentes que formam aquela matéria, todos vibrando, se movendo.

Há muitos anos comprei uma linda bota de inverno, guardei a bota no guarda-roupas bem embalada e ela ficou lá por quatro anos, porque na época eu morava no norte do Brasil, onde o clima era o tempo todo quente e não via oportunidades de usá-la. Quando finalmente fui fazer uma viagem para um lugar frio, lembrei da bota e fui buscá-la para colocar na mala. Quando abri a embalagem e quando peguei a bota ela se esfarelou nas minhas mãos mesmo sem nunca ter sido usada. Aquele ocorrido me impressionou, pois eu tinha sapatos com idade superior à da bota, os quais eu usava sempre e que mesmo desgastados pelo uso, estavam em melhor condição do que a bota que eu nunca havia usado.

A vibração é uma das mais poderosas leis do universo, graças a ela estamos em constante movimento e o nosso universo em constante transformação. Portanto, quando você cria um evento mental é necessário você empregar uma certa quantidade de

energia para trazê-lo ao mundo da matéria, esse fenômeno é chamado na mecânica quântica de "colapso da função de onda", que é quando o pensamento, que é uma onda de informação, colapsa se transformando em partícula, a saber, matéria.

No exemplo do copo de água que falamos anteriormente, quando você, ainda que automaticamente, cria a imagem mental de você bebendo água, é necessário que você empregue parte de sua energia na criação desse evento. Você precisa se movimentar para ir até onde a água está, ou mesmo que alguém traga a água até você, ainda assim há o emprego de energia no ato de segurar o copo e levá-lo à boca, no ato de engolir a água. Mas se você estivesse perdido em um deserto, sem sombra, sem comida, sem água e sem esperança de que alguém pudesse te encontrar, sem dúvida, o ato de beber água te pareceria impossível, assim sendo, você perderia o benefício da certeza, que é um componente muito importante nesse processo, pois é ela que te faz economizar energia no colapso da função de onda.

Neste caso, você precisaria empregar uma quantidade muito maior da sua energia para realizar o ato imaginário de beber água, além disso, sua atenção estaria dividida com diversos outros objetos de atenção, que seria a solução dos vários problemas que você teria numa situação como essa. Sua energia estaria sendo direcionada a diversos pontos, como, no fato de querer que alguém te salve, de se manter vivo até que alguém te encontre, e de procurar soluções para sair daquela situação sozinho. Com essa energia dividida, você se sentiria fraco e incapaz. Assim como uma tomada quando ligamos muitos aparelhos eletrônicos nela e ela se sente sobrecarregada. O segredo é focar sua atenção em uma coisa de cada vez.

Partindo desse raciocínio, você tem a opção de escolher um assunto de cada vez para ser seu objeto de atenção, por exemplo, fazendo uma lista de prioridades onde 1 é o mais urgente e os demais motivos vão sendo numerados na sequência. Só que, fazendo isso, por mais que seja uma excelente opção de organizar suas metas e objetivos, com o tempo, isso se torna cansativo demais e você pode desanimar. Assim sendo, há uma outra opção, que particularmente é a que mais me agrada, que é manter o foco na conexão com a Centelha Divina, isto é, a divindade interior. Essa divindade interna, com a qual todos nascemos, vive em nós e

é a chave para todo sucesso na vida. Quando damos ouvidos ao que nossa Centelha Divina tem a dizer, sempre triunfamos, pois ela nos conecta com a fonte de toda sabedoria e conhecimento, a saber, a Fonte Criadora.

Quando vivemos em alinhamento com a Centelha Divina vivemos dentro de nós, é como se estivéssemos o tempo todo ouvindo alguém soprar as respostas no nosso ouvido, e de fato assim é. Quando nos alinhamos com a Centelha temos clareza, temos entendimento, temos compreensão e sabedoria, confiamos nela e partimos para a ação sem medo, porque temos certeza que toda ação dirigida por essa voz interior sempre nos conduz ao sucesso e ao bem-estar. Confiar nessa divindade interior é depositar nossos tesouros no céu, onde ladrões não roubam e a traça não destrói; é construir nosso castelo na rocha, onde nem os ventos, as tempestades e as ondas do mar da vida não o derrubam. Quem tem plena confiança na comunhão com a divindade interior tem tudo.

Por essa razão eu acredito que o foco de todo ser humano deveria ser antes de tudo, na busca por esse alinhamento com a divindade interior, uma vez que, resolvendo essa conexão você resolve tudo. Tudo mais é paliativo, seja qual for a solução para qualquer que seja o problema, logo em seguida outro problema, outra necessidade surgirá e exigirá de você uma nova e diferente solução. Viver assim é desgastante e cansativo, em algum momento da vida o estresse de ficar “apagando esses incêndios” acaba nos consumindo. A minha proposta com essa jornada é que, você mantenha todo seu foco na conexão com a Centelha Divina dentro de você; é te levar a desejar, ansiar, a querer ardentemente essa conexão, e é disso que Cristo falava quando nos aconselhou a buscar o reino dos céus em primeiro lugar e todas as demais coisas nos seriam acrescentadas. O reino dos céus a que Cristo se refere é um estado de consciência onde o ser humano entra em alinhamento vibracional com sua Centelha Divina, é quando a criatura encontra com o Criador dentro de si mesma. Quando esse alinhamento acontece tudo flui naturalmente para a pessoa, a pessoa fica bem, parece bem, se sente bem, se relaciona bem com os demais, tem clareza de ideias e pensamentos, emana amor, alegria e gratidão e todos os sentimentos que fluem de Deus. É como dar a Deus o leme do seu barco e se tornar apenas um passageiro nessa experiência temporariamente humana. Deixe a Centelha Divina fluir dentro de você e assim tudo na sua vida passa a fluir.

DIA 1

QUEM É A CENTELHA DIVINA E COMO ACESSÁ-LA





Tema: Quem é a Centelha Divina e como acessá-la.

“Deus está no poço”

Essa história foi contada por Neville Goddard em uma de suas palestras na década de 70.

Certo dia, um homem estava fazendo a barba na frente do espelho e sua filha de 4 anos perguntou: "papai, onde Deus mora?"

O pai, sem pensar muito, logo respondeu: "Deus mora no poço, filha". Ao ouvir essa resposta a menina ficou assustada e correu para falar com a mãe.

A mãe, logo em seguida veio perguntar ao pai o porquê de ele ter dado essa resposta à menina. Ele disse que não sabia, que respondeu sem pensar.

Logo depois o pai se lembrou de onde viera aquela resposta. Ele lembrou que quando era criança, morava num sítio no qual, em frente da casa havia um poço.

Certo dia, enquanto brincava em frente de casa avistou uma pequena caravana de andarilhos. A caravana parou na frente de sua casa e pediu ao pai do menino que pudessem beber da água do poço, o que lhes foi permitido.

O menino ficou olhando para um enorme homem de barba longa que tirava água do poço e que de repente, ficou imóvel olhando

O menino ficou olhando para um enorme homem de barba longa que tirava água do poço e que de repente, ficou imóvel olhando para dentro do poço, por um tempo que, para o menino, pareceu muito longo.

Ao perceber que o menino lhe fitava os olhos, o homem falou: "Garoto, venha cá." O menino se aproximou e o homem lhe perguntou: "Você sabe onde Deus mora?" O menino balançou a cabeça em negação.

O homem então pegou o menino no colo e disse: "Veja. Deus mora no fundo do poço." O garoto olhou mas, naquela água calma e cristalina apenas viu o próprio reflexo.

"Senhor, não vejo nada, apenas eu mesmo na água" disse o menino. O homem respondeu: "Agora você sabe onde Deus mora".

Ao longo dos séculos as mais diferentes religiões tiveram muitas divergências, em algo, porém, elas concordam: que é com o conceito de que há uma semente da divindade em todos nós. Essa "semente" já recebeu muitos nomes: Espírito Santo, Espírito de Deus, Eu Superior, Eu Interior, Divindade Interior, Micro-deus, Centelha Divina, intuição, coração e até mesmo alma. Mas aqui no nosso Desafio de 21 Dias, vamos chamar de Centelha Divina.

Centelha Divina, porque uma centelha é uma chama que ilumina, aquece e purifica. Essa divindade interior é a essência da Fonte Criadora dentro de cada um de nós. Pense nela como uma chama que ilumina seu caminho e dirige seus passos, pense nela como a chama que aquece seu coração nos momentos de frieza espiritual e desânimo. Pense nela como essa chama que purifica assim como o fogo purifica o ouro. Sua Centelha Divina é a sua parte divina, sua verdadeira identidade, é quem você realmente é. Você não é seu corpo e nem mesmo sua mente que se identifica com esse corpo e esse personagem físico. Você é energia, você é um espírito eterno vivendo essa maravilhosa experiência temporariamente humana. Sua Centelha Divina é sua divindade interior que está com você desde antes de você existir nesse corpo físico. Ela te conhece, te entende, te ama, não te julga, nem condena, seu amor por você é verdadeiramente incondicional. Ao longo de sua vida, todas as vezes em que você clamou por ajuda e proteção, sua Centelha foi quem te socorreu. Às vezes você a chamou de anjo da guarda, porque sentiu que havia algo te

protegendo. Algo que é muito importante de você saber é que, todas as pessoas têm Centelha Divina em si, independente de quem seja, a única diferença entre as pessoas é seu grau de alinhamento e comunicação com a Centelha. Quanto mais desalinhados estamos da nossa Centelha Divina, mais mal nos sentimos e pior agimos, por outro lado, quanto mais alinhados vibracionalmente com ela, melhor nos sentimos e melhor nos tornamos, porque passamos a vibrar na frequência da Centelha, que é puro amor.



Para nos conectarmos, isto é, entrarmos em alinhamento vibracional com nossa Centelha, é preciso ajustarmos nossa vibração para nos sintonizarmos com a frequência dela, tal qual fazemos para encontrar uma estação de rádio. E como vibramos nessa frequência? É importante você entender e aceitar que tudo é energia, a neurociência e a física quântica já comprovaram que o ser humano vibra em hertz. Cada sentimento representa uma frequência na escala das vibrações emocionais. Sentimentos como medo, apatia, tristeza, raiva, egoísmo e inveja vibram em baixas frequências, enquanto que sentimentos como: gratidão, alegria, amor e paz, vibram em altas frequências. Quanto mais alimentamos sentimentos de vibração elevada mais perto da nossa Centelha nos sentimos, melhor fica nosso humor, tudo começa a fluir melhor em nossa vida. E se fizermos desses sentimentos uma vibração constante em nossa experiência, sem sombra de dúvidas, nossa vida mudará. Quanto mais alto vibrarmos, mais conectados e alinhados estamos da nossa Centelha. Todo sentimento negativo é evidência de desalinhamento com nossa divindade interior.

EXERCÍCIO 1: EXERCÍCIO DO ESPELHO.

Esse exercício tem por objetivo abrir sua perspectiva para olhar a si mesmo pelos olhos da Centelha Divina além de te dar a sensação de estar face a face com ela. Ainda me lembro do dia em que fiz esse exercício a primeira vez e a emoção que senti. Ainda hoje gosto de fazê-lo porque sempre tenho experiências poderosas.

Você deve ficar sozinho, pode ser no banheiro, de frente para o espelho. Fique parado, olhe fixamente para seu reflexo no espelho, olhe dentro dos seus olhos. Perceba que você não é esse corpo, mas aquilo que observa o corpo no espelho, aquilo que está dentro do corpo. Comece a olhar para seu reflexo sob a perspectiva de que você não é aquela imagem no espelho, olhe para aquela imagem no espelho como se ela não fosse você, veja o que sente. Comece a fazer perguntas para sua Centelha mentalmente e olhando bem dentro dos olhos do reflexo de seu corpo. Pergunte tudo o que sempre quis perguntar para Deus. Peça também para sua Centelha se comunicar com você e te ajudar nessa jornada em busca na conexão com ela. Quando terminar essa experiência, anote em um caderno ou folha de papel o que sentiu.



| DIA 2

O SILÊNCIO





Tema: O Silêncio

Sua mente é um mar de águas profundas. Nas profundezas abissais desse mar se esconde a Centelha Divina, o Eu Sou, a divindade interior, que é a essência de quem você realmente é. Esse Tesouro oculto dentro do ser é a fonte de todas as riquezas, da sabedoria e do entendimento. Mas só descobre esse Tesouro quem se aventura a mergulhar no silêncio interior, onde o Ser e o não-ser se encontram. Quanto mais fundo se mergulha menos se ouve os barulhos externos, mais silenciosa fica a mente, até que não se ouça nada além do silêncio.

O silêncio tem voz e tem muito a dizer. Nesse silêncio das águas profundas do seu ser toda forma se desfaz. Lá não há seu nome, sua aparência, sua profissão, sua nacionalidade, sua identidade. Esse é o silêncio do Ser que descobre que a forma na verdade não é. Nesse silêncio todos os rótulos e títulos se desfazem, nada fica, tudo se desfaz e o que resta é somente o Eu Sou, a consciência de ser. Nesse silêncio "estrondoso" estão todas as respostas. Mergulhe fundo nele todos os dias até ir fundo o bastante de modo que nada te reste, além da consciência de estar. Aí você encontra o Eu Sou, o Divino, o imutável, o sem-forma que assumiu todas as formas, o Todo.

Deus habita no silêncio. Nossas mentes sempre estão muito ocupadas para ouvir a suave e doce voz da divindade interior. Há muito ruído externo, há o que se diz fora de você e o que sua mente

diz o tempo todo. Preste atenção no qual tagarela é sua mente, já pensa e fala no automático, ela está sempre reproduzindo imagens e diálogos internos sobre os mais diversos assuntos. Geralmente são preocupações com o futuro, pensando no que fazer se isso ou aquilo acontecer ou como será quando algo ocorrer. Outras vezes seus diálogos internos são lembranças de um passado distante ou mesmo recente, arrependimentos e especulações sobre como teria sido se isso ou aquilo tivesse acontecido. Faz parte da nossa condição temporariamente humana o ter uma mente ativa, principalmente nestes novos tempos em que o advento da tecnologia trouxe a internet e com elas um dilúvio de informações. Desde crianças já estamos viciados em estarmos com a mente o tempo todo ocupada com algo. As pessoas não conseguem mais ficar alguns minutos paradas sem estarem mexendo em seus celulares e tablets.

A voz da Centelha só se ouve no silêncio, quando calamos nossa mente, que na verdade não é quem nós realmente somos, é que então somos capazes de ouvir a voz interior que se esconde dentro de nós. Quando cessamos os pensamentos calamos a voz desse personagem que acreditamos que somos e nos conectamos com a Centelha Divina, nossa verdadeira identidade. Para acalmar a mente é preciso fazer da meditação uma prática diária. Quanto mais praticarmos o silêncio, mais fácil se tornará ouvir a voz da Centelha. Ela fala conosco por meio da intuição e da inspiração.

Meditar não é algo difícil nem complicado. Você só precisa começar com poucos minutos por dia, de preferência pela manhã, logo cedo quando a mente está mais calma. Na nossa cultura, fomos muito ensinados a falar com Deus por meio de diversas orações e rezas, por vezes falamos, falamos, e nos sentimos tão angustiados quanto quando começamos. A meditação é nos colocarmos à disposição para ouvir, apenas ouvir a voz de Deus. Quando você sentar para meditar é muito importante que você tenha a intenção genuína de se conectar com sua Centelha Divina. Solte a expectativa dos acontecimentos posteriores, apenas relaxe e deixe que o silêncio tome conta de você. Ao iniciar a meditação apenas diga: Querida Centelha Divina, minha divindade interior, eu sou teu, eu me entrego a ti, aqui estou, sou eu.

EXERCÍCIO 2: MEDITAÇÃO: O OBSERVADOR CEGO.

Esse exercício vai te ajudar a se preparar para entrar em meditação mais profunda. Se você já estiver familiarizado com a prática da meditação apenas faça a meditação como já faz normalmente. Mas para aqueles que ainda estão se adaptando à essa prática, eu sugiro o exercício do observador cego. Sente confortavelmente em uma cadeira, sofá ou mesmo no tapete em posição de lótus, o importante é você escolher uma posição em que esteja confortável e na qual poderá permanecer imóvel por mais tempo sem sentir nenhum desconforto.

Não se preocupe tanto com o som ambiente, mas certifique-se de que você escolha um lugar onde não será incomodado durante



a prática. Feche os olhos e comece a perceber o os sons ambientes. O nome dessa prática é “o observador cego” porque as pessoas sem o sentido da visão percebem o ambiente à sua volta com sua audição. Preste atenção aos sons no seu ambiente, o que você ouve? Vozes de pessoas? Crianças brincando lá for a? Carros passando? O gotejar de uma torneira? O tic-tac de um relógio? As batidas do seu coração ou a sua respiração? Mantenha o foco um pouco em cada um dos sons, identificando-os sem os julgar, sem pensar nada sobre eles, lembre-se que você é apenas um observador nesse momento. Encontre um som constant no qual possa manter seu foco por mais tempo. O importante é distrair sua mente para cessar seus pensamentos. Essa prática te ajudará a começar a meditar sem auxílio de meditação guiada e nem sons de aplicativos. Se você não estiver acostumado a meditar, comece com pelo menos 5 minutos, do Segundo dia em diante vá aumentando aos poucos até que você medite pelo menos 15min todos os dias.

DIA 3

ENERGIA





Tema: Energia

Você é energia. Energia não pode ser criada nem destruída. Energia é para sempre energia. Ainda que ela assuma formas diferentes ela continua sendo energia. Você é bem mais que um corpo físico, mais que uma alma ou um espírito, você é em essência energia. Energia que vibra, que emana frequências vibracionais. Preste atenção nos seus sentimentos, eles são a forma como seu corpo físico tem de interpretar a energia que está emanando.

Tudo é energia. Você e sua Centelha Divina são energia, sua Centelha é energia sem forma e você é energia em forma física. Pense em você, ou melhor, no seu corpo físico como sendo um condutor da energia da Centelha, ela passa através de você, é essa energia que, por mais que, muitas vezes, não perceba e não sinta, é ela quem te mantém vivo. Vamos dizer que seu corpo é como se fosse uma torradeira de pão e a eletricidade tomada por onde passa a energia elétrica. Um copo de plástico é um recipiente, e por ser um recipiente ele pode conter uma quantidade limitada de água, mas se eu cortar o fundo do copo agora o copo se tornou um canal, agora o copo pode conter uma quantidade infinita de água porque a quantidade que entra é a que sai, assim sendo, o copo agora é um canal. Pense no seu corpo como esse canal por onde a energia da Centelha Divina passa. Um canal não tem a função de armazenar, mas de deixar o fluxo passar por ele.

EXERCÍCIO 3: O CANAL DE ENERGIA

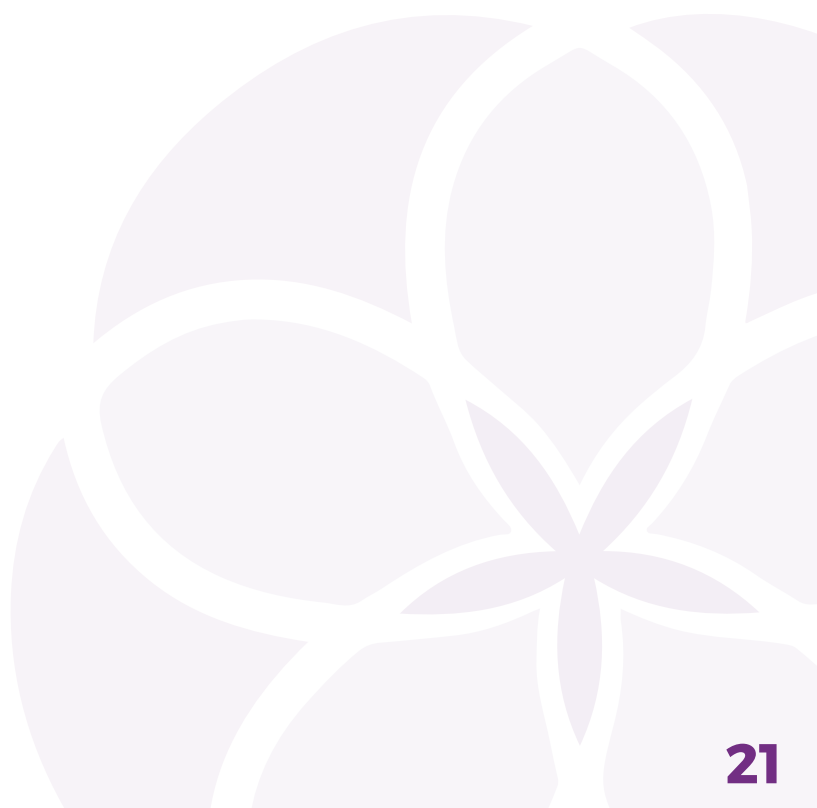
Esse exercício tem o objetivo de te fazer experimentar a experiência de sentir fisicamente a energia da Centelha passando por dentro de você. Quando você e a Centelha entra em ressonância você se torna esse canal livre de obstruções e essa luz e energia pode passar através de você para todas as áreas e pessoas na sua vida.

Deite-se num tapete ou mesmo na cama de peito para cima, afaste um pouco as pernas e braços esticados, feche os olhos e estabeleça a intenção de se ver como esse canal por onde passa a energia da sua Centelha. Diga em sua mente: Querida Centelha Divina, Deus em mim, estou aqui, sou um canal por onde voluntariamente permito que sua energia passe.

Então silencie a mente e comece a imaginar a energia da Centelha passando por cada parte do seu corpo. Enquanto imagina, você sentirá algumas reações no corpo, podem ser arrepios ou formigamento em algumas partes do corpo. Solte a expectativa, deixe que a experiência seja fluida e natural. Apenas fique lá relaxando e aproveitando aquele momento. Tenha uma atitude de gratidão e disponibilidade.



A GRATIDÃO





Tema: A Gratidão

Uma vez, eu soube que uma determinada moça havia tido bebê recentemente e que ela estava passando por dificuldades financeiras. Decidi falar com meu marido e ir visitá-la levando uma quantia em dinheiro e alguns presentes. Na época eu estava sem carro, pois havia vendido o meu recentemente, por isso, pedi o carro do meu pai emprestado, acontece que, o carro era de um modelo muito bonito e um pouco caro na concepção da maioria das pessoas. Fui com meu marido até a casa da recém mamãe, levando um presente para o bebê e um presente para a mãe, além de uma nota de 100 reais.

Estacionamos o carro, entramos na casa, entreguei os presentes, com exceção do dinheiro, conversamos um pouco, segurei o bebê no colo; esses rituais que fazemos durante visitas à recém-nascidos. Finalmente nos despedimos, e ela nos acompanhou até a frente da casa, olhou para o carro de meu pai estacionado na frente da casa e com um olhar de espanto e desdém franziu a testa, arqueou os lábios para baixo e perguntou: “Esse carro é de vocês?” Ao que eu prontamente respondi que não, que havia pegado emprestado do meu pai. Ela balançou a cabeça em sinal de positivo, foi quando meu marido tirou a nota de 100 reais do bolso e entregou para ela, ao passo que, ela pegou a nota, olhou para ela como se fosse algo de valor insignificante, depois olhou para o carro novamente e disse: “É né? Qualquer coisinha já ajuda” concluiu sua fala sem falar a palavra mágica: obrigado.

Primeiramente me senti muito mal, muito triste, pois eu havia percebido que ela não havia demonstrado gratidão, e notei que durante todo o tempo da nossa visita ela não havia mencionado nenhuma vez a palavra “obrigado”. E pior, fiquei me perguntando será que ela imaginou, porque viu o carro, que eu era muito rica e que 100 reais para mim era como dar uma esmola? De fato, aquilo me fez bastante mal, porém sei que o erro estava em mim em, de alguma forma, querer receber a gratidão da parte de alguém que eu estava ajudando. De uma forma ou de outra, uma das muitas lições que tirei desse ocorrido, foi que, a gente não sente vontade de repetir a ajuda à pessoa que não demonstra gratidão. A ingratidão é um sentimento terrível que apunhala a mão que dá e que apodrece a mão que fere. Ambos os lados sofrem. Fiquei pensando que, talvez, a razão daquela moça passar por tanta escassez fosse justamente a falta de gratidão.

Com Deus não é diferente. Quantas vezes nos pegamos reclamando e reclamando do que não temos, até brigando com Deus. Quando fazemos isso, vibramos em frequências baixas e não podemos ouvir nossa Centelha e nem receber os benefícios que o alinhamento com a divindade interior tem para nos dar.

A gratidão tem o poder mágico de nos conectar rapidamente com nossa Centelha Divina. Um coração cheio de gratidão emana uma agradável vibração que é irresistível para sua divindade interior, pois este sentimento está entre os sentimentos mais nobres e poderosos da escala vibracional. Como já falamos antes, a nossa Centelha só vibra em altíssimas frequências, que é onde os sentimentos de amor, paz, satisfação e gratidão se encontram. Quanto mais alimentamos o sentimento de gratidão mais alinhados com nossa Centelha ficamos.

“Quando você é grato pelas coisas que você tem, não importa quão pequenas elas podem parecer, você verá essas coisas aumentarem instantaneamente. Se você for grato pelo dinheiro que você tem, mesmo que pouco, você verá seu dinheiro magicamente crescer. Se você for grato por uma relação, mesmo que ela não seja perfeita, você verá ela milagrosamente ficar melhor.

Se você for grato pelo emprego que você tem, mesmo que não seja o emprego dos seus sonhos, as coisas começarão a mudar tanto que você amará mais seu emprego e todos os tipos de oportunidades

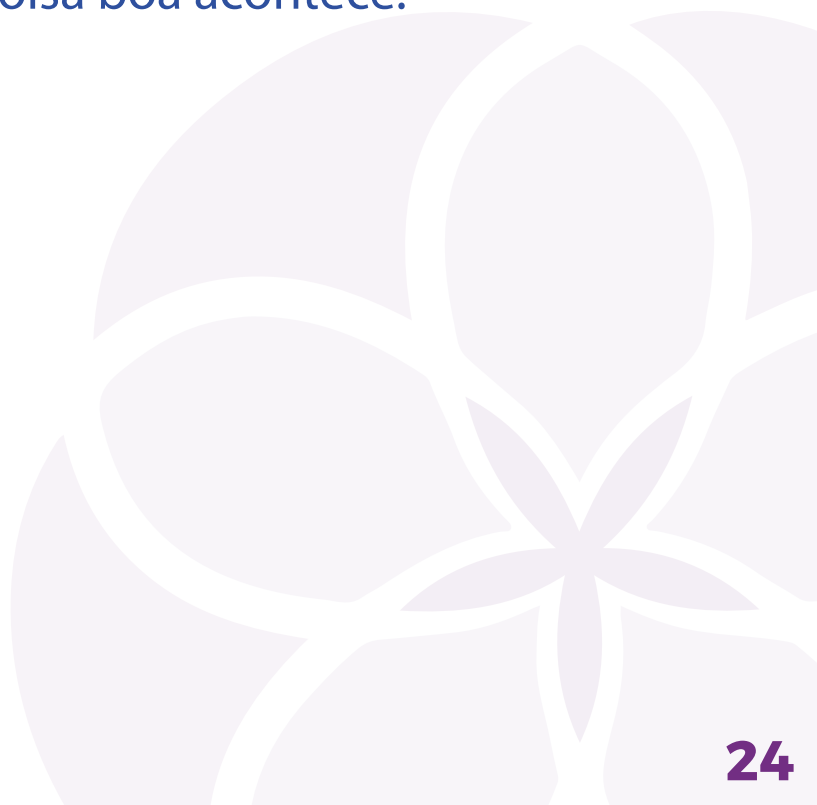
pelas quais você trabalhou subitamente aparecerão.

Quando você direciona sua gratidão para alguma coisa ou alguma pessoa, você sentirá ainda mais, e sua gratidão terá muito mais poder, e criará muito mais magia”.

(Trecho do livro “A Magia” de Rhonda Byrne)



Olhe para tudo o à sua volta com gratidão. Veja tudo como um presente ou uma oportunidade que sua Centelha Divina está te dando. Olhe para sua casa e diga “Obrigado, minha Centelha Divina, pela casa em que moro, enquanto muitos vivem nas ruas, eu tenho esse benefício de ter um abrigo seguro para viver”. Faça isso com tudo, com os moveis da sua casa, com seu carro, com sua família, saúde, emprego, etc. Observe com atenção tudo o que você já tem na vida, seja grato pelo que tem ao invés de ficar triste ou reclamar do que falta. Uma pessoa verdadeiramente agradecida não dá lugar a sentimentos de inveja, escassez ou competição, porque sabe que o hábito de agradecer libera o fluxo de receber. Quanto mais a gente agradece, mais coisa boa acontece.



EXERCÍCIO 4:

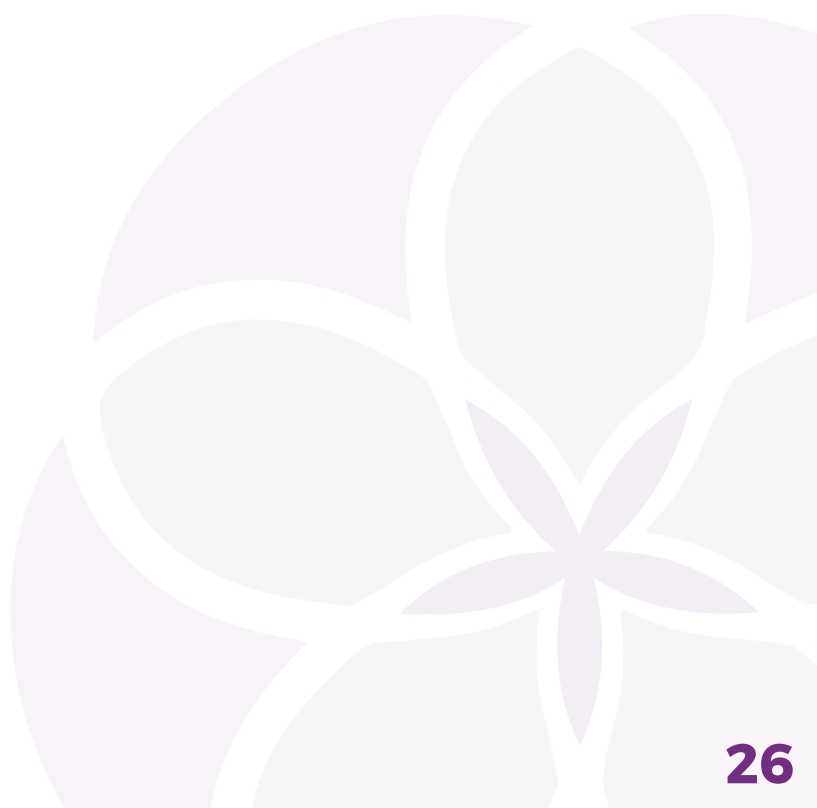
CADERNO DA GRATIDÃO

Esse exercício é o meu favorito, pois ele tem o poder de nos alinhar quase que instantaneamente com nossa Centelha Divina, a fonte da gratidão. Além disso, ele nos ajuda a fazermos da gratidão um hábito, pois nos força a analisarmos nossa vida sob uma perspectiva positiva. Ele também pode te servir de diário de motivação, porque quando em momentos onde a tristeza quiser te dominar, você poderá navegar entre as páginas e se sentir motivado pelas bênçãos que já escreveu lá, assim terá a oportunidade de transmutar seu estado mental rapidamente.

Separe um caderno, trate-o com muito carinho. Se quiser deixa-lo ainda mais especial, faça uma capa bem bonita e escreva nela “Caderno da Gratidão”. Todas as manhãs, logo após seu período de meditação, escreva no caderno pelo menos 5 motivos pelos quais você se sente grato. Peça a ajuda da sua Centelha Divina, para te inspirar. Conforme os dias vão passando e você for fazendo da meditação e da prática do caderno da gratidão um hábito, mais fácil e fluido será escrever no caderno. Lembre-se do exercício do canal de energia, pense em você como um canal por onde a energia da Centelha passa. Deixe a energia da gratidão que flui da Centelha te inspirar e você perceberá que escrever no caderno se tornará um prazer.



A IMPORTÂNCIA DO BEM-ESTAR





Tema: A importância do bem-estar

Por que o bem-estar é importante? Ele é importante não apenas para nos sentirmos bem, mas principalmente para nos conectar com a Centelha Divina em nós. Quando estamos vibrando em altas frequências nosso alinhamento com a Centelha fica mais intenso, e é nesse momento que as ideias vêm, conduzidas pela inspiração e pela intuição. As coisas começam a se mover positivamente para você. Você se sente bem, se sente saudável, feliz, positivo, você brilha. As pessoas vão perceber que você está mais iluminado, mais sereno, de sorriso fácil. A sensação de bem-estar e satisfação é consequência natural do alinhamento com a divindade interior.

Essa divindade dentro de você é generosa, amável e bondosa. Ela só tem bênção para te dar, ela quer o seu melhor, ela te olha e te vê perfeito e merecedor de todas as coisas que você considera boas. A sua missão nessa experiência temporariamente humana é ser feliz, é experimentar a variedade e o contraste e mesmo assim ser feliz. Sim, você nasceu para ser feliz, muito feliz. A Centelha Divina só quer uma coisa, a sua satisfação e Bem-estar. Se permita ser feliz, aceite que ser feliz é seu propósito de vida.

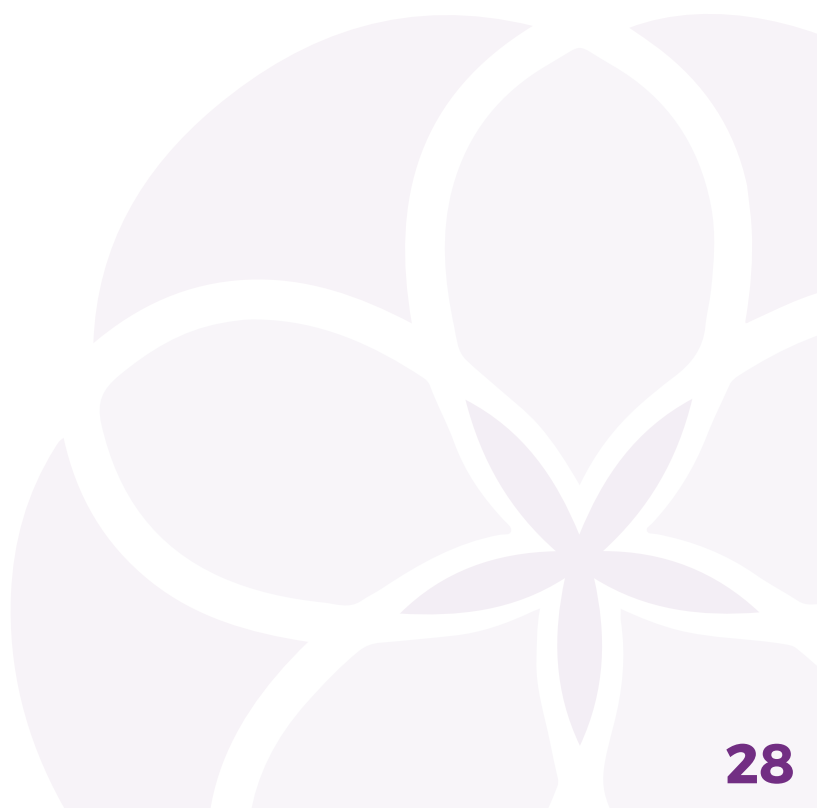
Todo mundo nasceu para ser feliz. É o plano de Deus que as pessoas sejam felizes, mas essa felicidade só nasce do alinhamento com a divindade interior, porque é uma felicidade que sabe que a Centelha é puro amor. O problema é que há um paradigma na consciência coletiva que diz que “a vida é dura”, que “que tudo é

difícil". Desde crianças ouvimos que há virtude em viver uma vida sofrida, crescemos acreditando que só se ganha na força, na garra, na luta. Acordamos de manhã e dizemos que somos guerreiros indo para a batalha, comparamos a vida com uma guerra onde os mais fortes e espertos vencem. Nos ensinaram que temos que nos anular para agradar aos outros, que temos que negar nossos desejos e vontades. Nos dizem até que "querer não é poder", que não se pode ser feliz o tempo todo. Saia desse engano já!



Você pode sim ser feliz o tempo todo, está tudo bem ter sonhos, desejos e vontades, está tudo bem se preocupar com seu próprio bem-estar. Você pode se fazer feliz, porque tudo o que você precisa para ser feliz está dentro de você, está no seu relacionamento com sua Centelha, que pode tudo e que é puro amor.

Tenha mais carinho com você mesmo. Cuide melhor de si e procure cultivar hábitos saudáveis que te deixem vibrando em altas frequências o máximo de tempo possível. A sua Centelha adora ver você satisfeito e feliz, acredite!



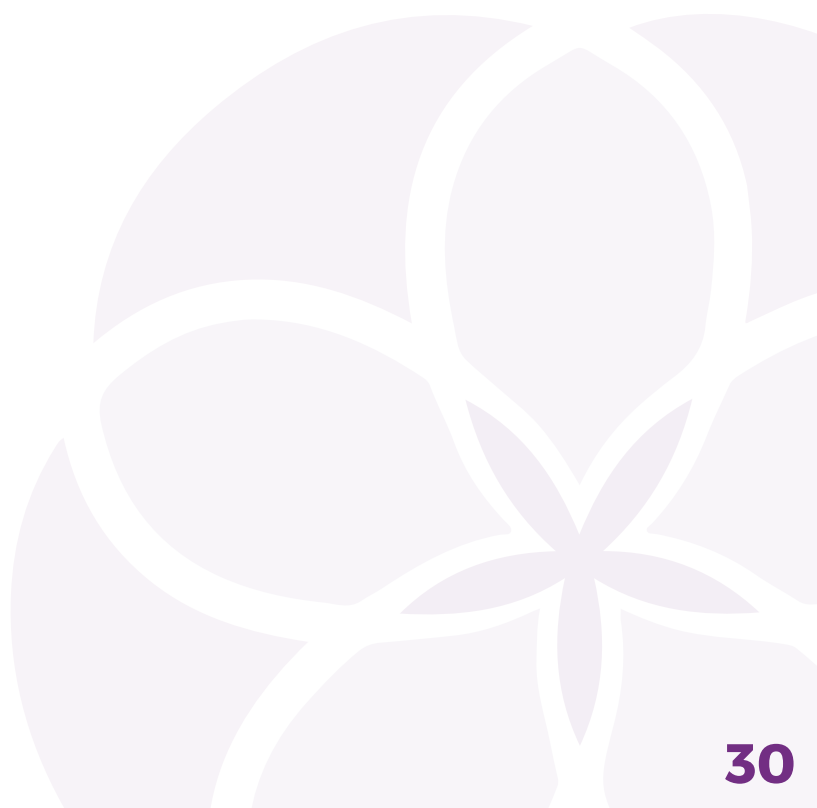
EXERCÍCIO 5: A LISTA DO BEM-ESTAR

Esse exercício é muito simples e tem o objetivo de gerar satisfação em seu dia-a-dia.

Faça uma lista com cinco coisas que você AMA fazer. Podem ser coisas simples, como: parar na sorveteria e tomar seu sorvete favorito, ouvir sua música favorita várias vezes, comer uma barra de chocolate ou uma trufa, usar sua melhor roupa, tomar um banho quente e demorado, ligar para uma pessoa agradável só para dizer “oi”, levar o filho para passear ao ar livre, comprar um presente para si mesmo, ir tomar um café com uma amiga etc. Peça inspiração para sua Centelha Divina quando estiver pensando nos itens da lista, lembre-se que você é um canal por onde a energia da Centelha passa. Conforme for realizando os itens da lista diga a si mesmo: “estou fazendo isso por mim. Eu mereço a satisfação e o bem-estar”. Veja cada item da lista como um presente da sua Centelha para você. A sensação de satisfação virá com certeza, e quando ela vier, lembre-se que nesse momento você estará em alinhamento com sua Centelha, então lembre dela e agradeça.



CONTEMPLAÇÃO





Tema: Contemplação

Uma das melhores formas de se manter em alinhamento vibracional com sua Centelha Divina é desenvolver o hábito de se manter em constante estado de contemplação e apreciação. Contemplar é olhar tudo ao seu redor com uma atitude de apreciação, é observar calmamente cada detalhe sem julgamentos, apenas apreciando. Esta é a atitude de Deus segundo a narrativa bíblica da criação do mundo, quando a divindade concluiu sua obra, contemplou-a com apreciação e disse que estava tudo muito bom.

Nossa sociedade anda tão ocupada que não tem tempo, ou acha que não tem, para fazer da contemplação um hábito. Já acordamos apressados, pulamos da cama de pressa, tomamos um banho de 3 minutos, escolhemos qualquer coisa no guarda-roupas, engolimos rápido o café da manhã. No caminho para o trabalho ou a escola nos locomovemos no piloto automático, mal sabemos onde estamos, não prestamos atenção a nada no ambiente que nos cerca. Nossa única preocupação é não nos atrasar.

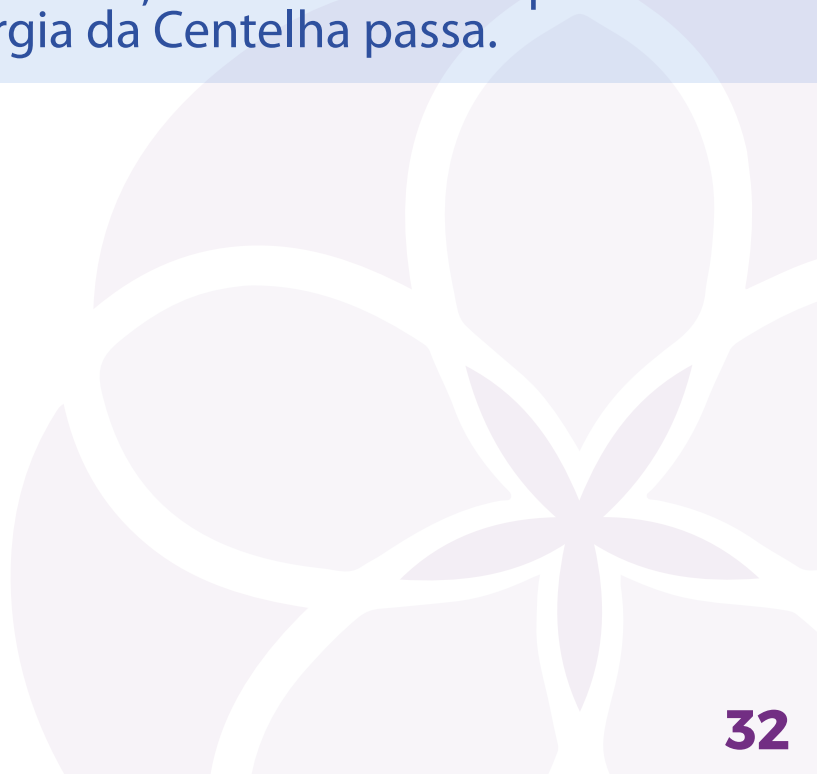
Não temos vivido, temos sobrevivido, fazendo tudo como máquinas, como sonâmbulos ou zumbis. Quando comemos não prestamos atenção no gosto da comida, não nos permitimos saborear enquanto temos a consciência de agradarmos nosso

paladar. Não nos banhamos com calma, permitindo que nossa pele sinta a agradável sensação da água escorrendo pelo nosso corpo. Não permitimos que o nosso olfato se dê ao luxo de sentir o agradável cheiro do perfume que espirramos na nossa roupa. Não permitimos que nossos olhos contemplem a beleza no caminho de casa para o trabalho e a escola. Até que um dia você se pergunta: “Nossa! Nunca notei que construíram um novo prédio nessa esquina”.

Na nossa constante pressa por medo de perder tempo, acabamos perdendo a vida. Vivemos sem viver, comemos sem comer, andamos sem andar, olhamos sem olhar. A vida passou diante dos nossos olhos e nem nos demos conta.



Quando temos colocamos nossa plena atenção em tudo que estamos fazendo, colocamos ali a nossa consciência. A divindade dentro de nós sente, vê, cheira, saboreia, toca e ouve através dos nossos cinco sentidos. Quando você se senta para comer, é Deus comendo, quando se perfuma Deus quer sentir o cheiro do seu perfume, quando abraça, quando beija, é Deus fazendo tudo isso através de você. Desacelere e permita que a divindade interior viva através de você. Lembre-se, você é um canal por onde a energia da Centelha passa.



EXERCÍCIO 6: CONTEMPLAR

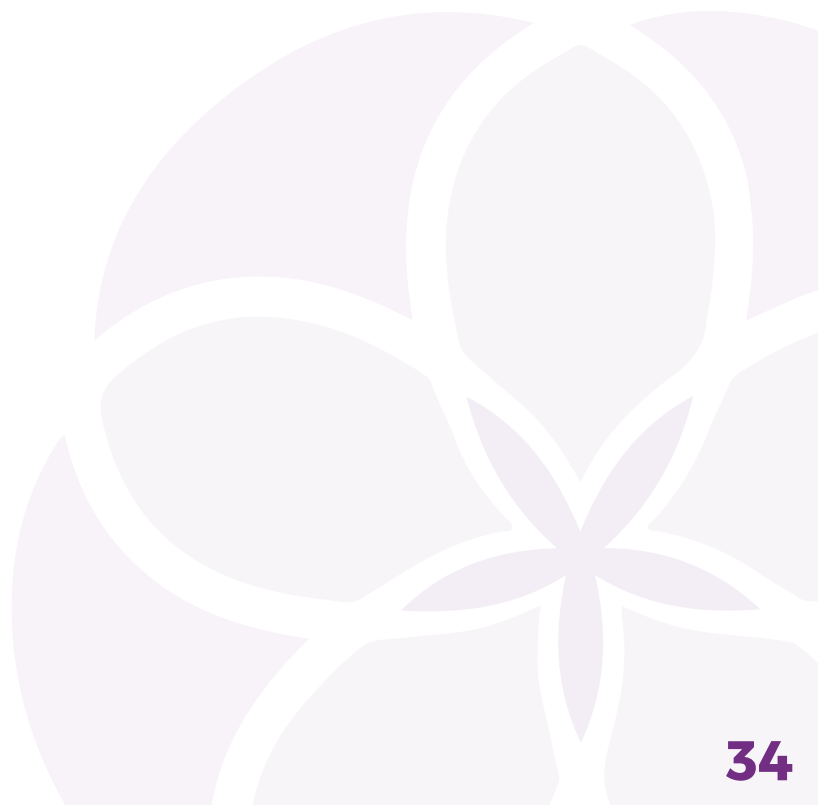
Esse exercício tem o objetivo de te ajudar a fazer da prática da contemplação um hábito. Ele te tira do modo automático e te coloca no modo de atenção plena, é nesse modo que conseguimos perceber a vida sob os olhos da Centelha. Tenha em mente que você é um canal por onde a Centelha Divina em você experimenta as sensações dessa experiência física. A Centelha é sua parte sem forma, e seu corpo é a sua parte física.

Separe um momento do dia em que você possa se aquietar, se sentar e observar o ambiente. Pode ser no final do dia, colocando uma cadeira na frente de casa para contemplar o pôr-do-sol. Ou mesmo observar a movimentação externa da sua janela. O que você vê? O que ouve? Quais os elementos no cenário que observa? Lembre-se de observar sem julgar, sem pensar nada sobre o objeto de sua atenção. Diga a si mesmo: “Meus olhos são os olhos de Deus. Ele está vendo através de mim.”



DIA 7

CONTROLANDO A ATIVIDADE MENTAL





Tema: Controlando a atividade mental

Controlar nossos pensamentos é mais difícil do que parece. A maioria das pessoas vive no automático. Nem percebem que suas mentes estão trabalhando a todo instante, estão se afogando num dilúvio de pensamentos. Nunca estão no presente, geralmente estão no passado relembrando ou lamentando algo, ou no futuro, se "pré-ocupando".

Muitas pessoas dizem que "só" pensar positivo não resolve nada. Mas eu pergunto: e pensar negativo resolve alguma coisa? É preciso começar a treinar a sua mente como se adestra um animalzinho, ensiná-la a obedecer seus comandos. Entenda uma coisa, ou você controla a sua mente ou ela irá controlar você.

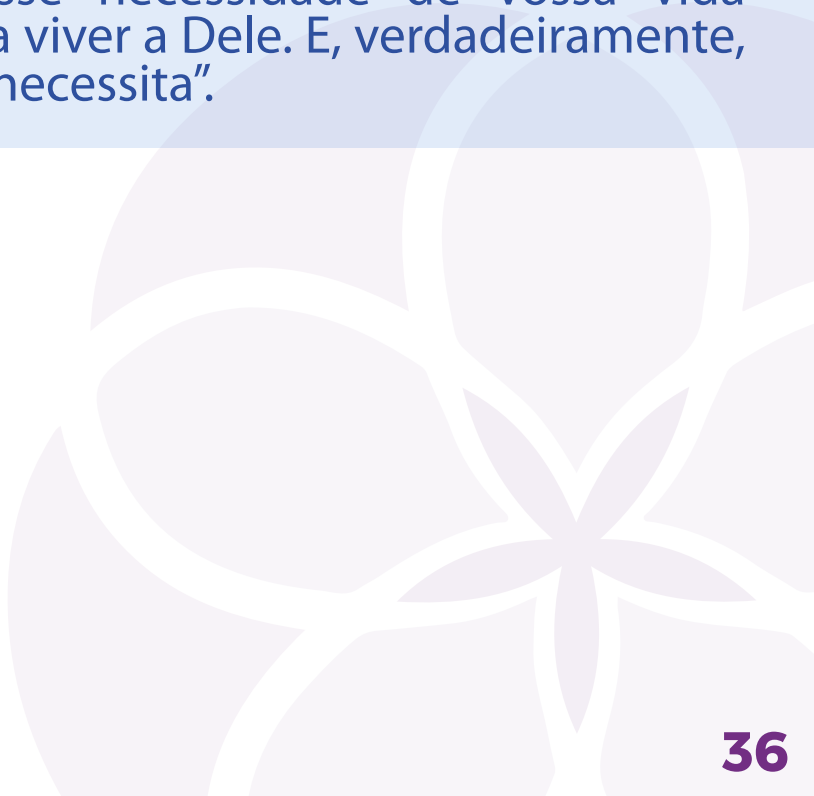
A prática consciente do pensamento positivo aliada a um propósito definido e ações positivas, sem dúvida, vão gerar frutos maravilhosos na vida de quem os cultiva. A primeira dieta com a qual devemos nos preocupar é a da mente. Porque é na mente que tudo acontece. Uma mente negativa não dá a ninguém um corpo saudável, e nem uma vida positiva. A neurociência confirma que muitas doenças são causadas por uma atividade mental constantemente negativa.

Treinar a mente a silenciar e a trocar os pensamentos negativos pelos positivos é essencial para o sucesso em tudo que se faz. Mas só ficar policiando a mente é cansativo, nesse "cabo de guerra" a mente geralmente vence.

Por isso o alinhamento com a Centelha Divina dentro de nós é tão importante. Porque quando nos alinhamos com a Centelha Interior, naturalmente começamos a pensar, agir e a sentir como nossa Centelha. Ao contrário da imagem do deus vingativo que julga e condena, a Centelha apenas observa os pensamentos, porque sabe que tudo é uma ilusão do ego, ela não se identifica com os pensamentos, o ego sim. A atividade mental é parte do sistema do ego em nós, precisamos entender que não somos nosso corpo, nem nosso ego e muito menos nossa mente. Somos a energia eterna que habita esse corpo temporariamente.

Eu gostaria de terminar esse tema com uma citação do Livro de Mirdad que diz o seguinte:

“Pensai como se cada um de vossos pensamentos tivesse de ser gravado a fogo no céu, para que todos e tudo o vissem. E, verdadeiramente, assim é. Falai como se o mundo todo fosse um único ouvido atento a escutar o que dizeis. E, verdadeiramente, assim é. Agi como se todos os vossos atos tivessem de recair sobre vossa cabeça. E, verdadeiramente, assim é. Desejai como se vós fosseis o desejo. E, verdadeiramente, o sois. Viveis como se vosso Deus, Ele próprio, tivesse necessidade de vossa vida para viver a Dele. E, verdadeiramente, Ele necessita”.



EXERCÍCIO 7: OBSERVADOR DE PENSAMENTOS

Este exercício tem o objetivo de te fazer perceber a diferença entre você e sua mente através da prática da observação consciente da sua atividade mental.

Separe um tempo e um lugar onde não será incomodado e sente-se confortavelmente. Decida que você e sua mente são duas coisas distintas. Feche os olhos, respire profundamente, segure contando até 3 e solte o ar lentamente. Repita esse processo 5 vezes, esse número de repetições será suficiente para te deixar em estado de relaxamento. Perceba que enquanto seu foco está em executar o exercício de respiração a sua mente te obedeceu, isso aconteceu porque fez ela focar no exercício. Uma vez relaxado, e tendo estabelecido que você e sua mente são coisas separadas, ainda de olhos fechados, comece a observar os pensamentos, observe-os sem os julgar, sem os rotular de mal ou de bom, e sem sentir qualquer emoção, imagine que você está de longe apenas observando algo fora de você. Esses pensamentos não são seus, imagine que são apenas parte de um rio e que a correnteza desse rio está os trazendo e os levando. Você deverá precisar de cerca de 10 minutos para fazer essa atividade.



**O TODO É TUDO
O QUE HÁ**





Tema: O Todo é tudo o que há

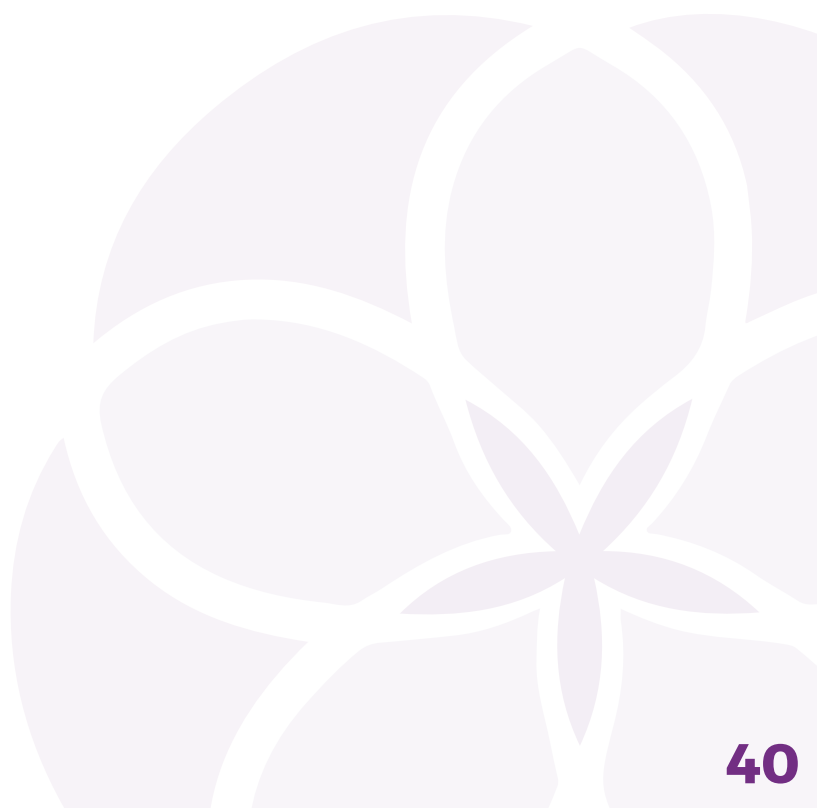
O caminho que conduz à expansão de consciência é o caminho que nos leva à compreensão da unidade do ser. Que nos faz entender com clareza que não existe separação, que tudo está conectado, somos em essência um único ser, energia. Pense em cada pessoa como sendo uma lâmpada, há lâmpadas de vários formatos e cores, cada uma mais adequada para uma função, mas note que uma lâmpada, para exercer a função para a qual foi criada, necessita de um componente essencial, a energia. A energia passa por ela fazendo-a funcionar, fazendo-a iluminar. A energia que passa por uma lâmpada é a mesma que passa por todas as outras lâmpadas em todos os lugares do mundo. Você consegue segurar a energia? Dar uma forma a ela? Você sabe dizer onde a energia habita? De onde ela vai e para onde ela vai? A energia passa onde há um condutor preparado para recebê-la. Assim como as lâmpadas, nosso corpo é um condutor de energia, a energia do Todo. Pense no Todo como essa corrente elétrica que assume diferentes formas de acordo com o tipo e formato da lâmpada. A mesma energia que faz a lâmpada amarela funcionar é a mesma que faz a lâmpada branca, a azul, a vermelha.

Dentro de cada pessoa, animal ou coisa, passa a energia do Todo, a energia de Deus, da Fonte Criadora. As formas físicas que vemos no mundo são a maneira que a consciência sem forma encontrou de assumir uma forma e se tornar tangível. Portanto quando vemos

uma forma que chamamos de física, aquela é uma expressão da energia do Todo na matéria, em forma de partícula. O Todo é onda, a energia, a consciência é onda, na onda não existe forma. Ou por acaso você consegue saber qual a forma da energia, ou do Wi-Fi no seu celular ou da onda de rádio? Mas a energia se manifesta através da lâmpada, o wi-fi através do celular, a onda de rádio através do rádio e de qualquer aparelho físico que esteja na mesma frequência.



Olhar para tudo e para todos à sua volta, inclusive para si mesmo sob essa perspectiva, entendendo que todas as formas físicas, tangíveis, sólidas, são em essência, energia condensada, energia em movimento extático. A mesma energia que forma você forma o seu carro, a sua casa, a sua família, a natureza e todas as pessoas. Há somente um ser em todo universo, esse ser é o Todo, o Todo, que é chamado de Deus, é a energia invisível, sem forma, é a consciência que assumiu todas as formas. O Todo é você, sou eu, somos nós. É tudo o que há, está tudo interligado, tudo conectado.



EXERCÍCIO 8: **OLHA EU ALI**

Essa prática tem o objetivo de ampliar nossa percepção de mundo, você perceberá que algo maravilhoso acontecerá dentro de você, não mais olhará para as coisas e pessoas e pensará: "não é comigo". O caminho para a expansão da consciência é buscar o entendimento sobre a unidade do ser, é compreender que a separação é uma ilusão dos sentidos, que somos um só, que o Todo é tudo o que há, ele é tudo em todos.

Esse exercício é ensinado por Neale Donald Walsh, autor de "Conversando com Deus", e ajuda-nos a transcender a ilusão da separação, pois nos dá a oportunidade de olhar para o mundo à nossa volta pelos olhos da nossa Centelha Divina.

O exercício funciona assim: ao sair na rua olhe para todos e para tudo e diga: "Olha eu ali". Olhe para o morador de rua deitado na calçada e diga para si mesmo: "olha eu ali, deitado na calçada, enfrentando meus próprios dilemas". Olhe para uma mãe com sua criança e diga: "Olha eu ali, sou aquela mãe e sou também aquela criança".

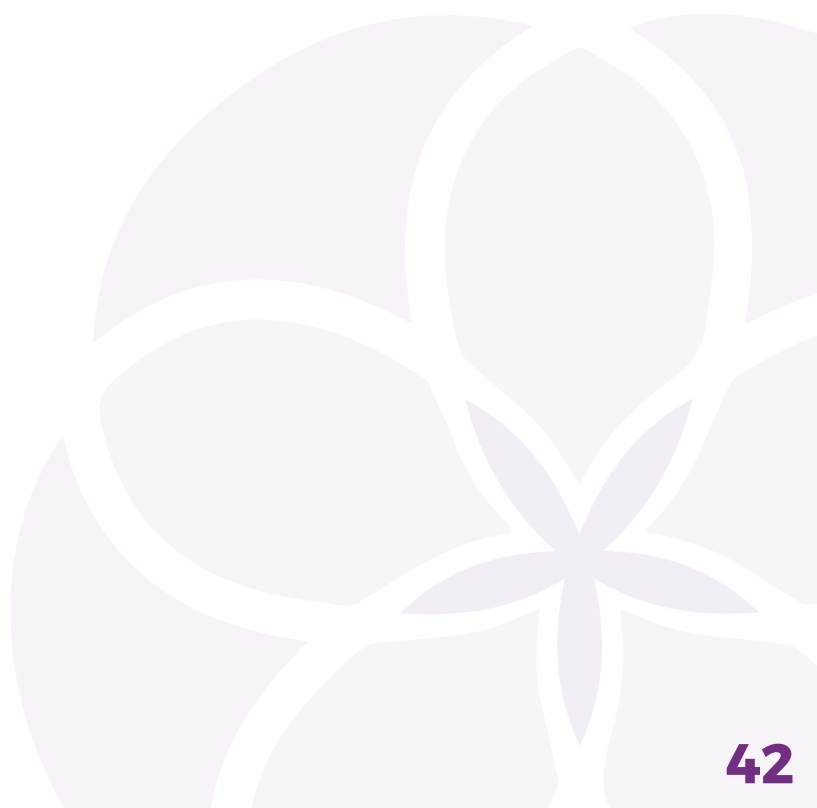
Ao olhar para a moça bonita, para o homem que passa em seu carro importado, para o guarda de trânsito, para o vendedor no sinal, olhe para todos e diga: "olha eu ali".

Ao olhar para o lixo jogado no chão, para a árvore num parque, para os pombos na calçada, para os prédios, para as casas, diga: "olha eu ali, em forma de lixo, em forma de árvore, em forma de pássaro, em forma de prédio, em forma de casa".



DIA 9

O ABRAÇO DE DEUS





Tema: O abraço de Deus

Uma vez que entendemos que tudo é energia passamos a ver o mundo e a interagir com ele de forma diferente. Quando conseguimos nos relacionar com as pessoas e as coisas através da vibração, nos tornamos poderosos, verdadeiros alquimistas da nossa própria vida. Mesmo as pessoas mais distantes desse entendimento admitem que sentem o efeito da energia de pessoas e ambientes nela, será que você nunca ouviu alguém dizendo que sentiu uma energia pesada em determinado ambiente, ou que não sabe explicar, mas não conseguiu se sentir à vontade perto de pessoa A ou B? O mesmo serve para identificar a energia do polo positivo, é maravilhoso quando encontramos pessoas tão animadas energeticamente que por onde passam deixam os outros se sentindo bem.

Quando temos esse conceito claro em nossas mentes podemos dar e receber energia no nosso contato com pessoas e coisas. A energia está em tudo, nas plantas, nas pedras, nos objetos, nos animais e pessoas. Quanto mais vivemos com a intenção de sermos um canal por onde a energia da nossa Centelha Divina passa, melhor interagimos com o mundo à nossa volta e mais hábeis na interação coma energia vamos nos tornando. Conseguimos identificar, sentir e ler a energia nas pessoas e coisas, conseguimos emanar deliberadamente energia para outra pessoa mesmo que ela esteja distante. As pessoas já fazem isso todos os dias sem se perceber, tenho certeza que já aconteceu com você ou

com alguém que você conhece, que passou dias pensando em uma determinada pessoa que você não via há algum tempo, logo depois a pessoa aparece e você diz: “não acredito, eu estava pensando em você esses dias. Que coincidência!”

A energia pode ser transmitida de diversas formas, até pelo pensamento focado, porém, acredito que o contato físico é a mais efetiva forma de troca de energia. Que bom seria se pudéssemos abraçar todas as pessoas simplesmente para sentir a energia delas e dar a nossa. Quanto mais alinhados com nossa Centelha Divina mais vibramos na mesma frequência dela, e começamos a sentir um transbordar de amor em nosso coração, você começa a olhar para as pessoas e sentir simpatia, compaixão, carinho, afeto e amor, você sente vontade de sorrir e abraçar todo mundo, principalmente quando você capta alguém que está emanando alegria, satisfação, positividade. Isso acontece porque a Centelha é puro amor, ela só ama, ama, ama, ama.



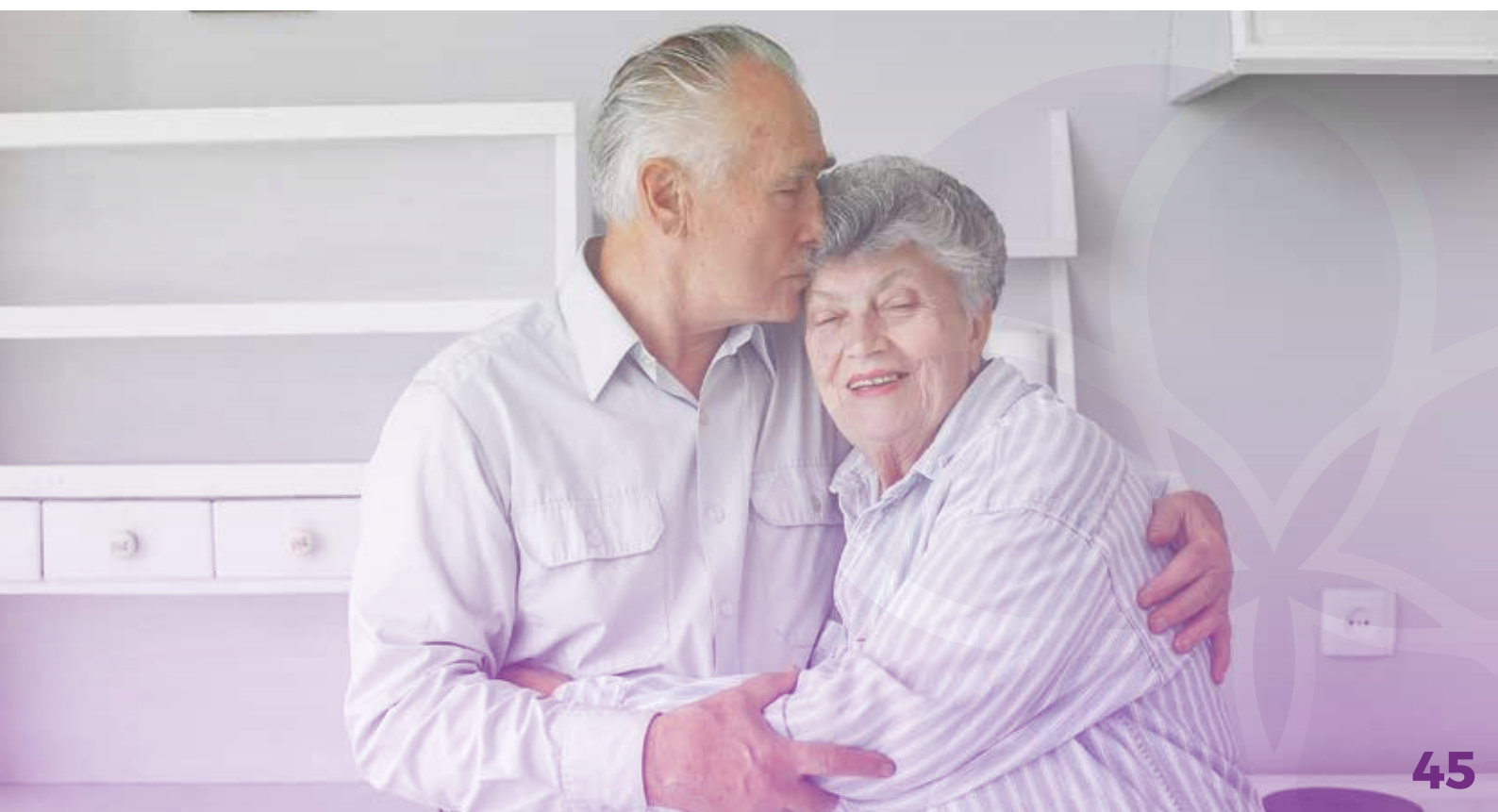
Ah! Que bom é um abraço gostoso, apertado e carinhoso. Infelizmente, devido nossa cultura ser tão apegada à lascívia desse mundo, as pessoas já quase não se abraçam mais. Pouco se tocam. Porque não se pode abraçar com o coração cheio de sinceridade, sem os filtros das segundas intenções? Porque nosso ego não conhece o abraço de Deus, não conhece o amor incondicional da Centelha.

Só há um ator nesse mundo, porém são muitos os personagens. O Todo, a saber, Deus, é esse ator e os personagens somos nós. Quando duas pessoas se abraçam é Deus se abraçando. Quando duas pessoas se beijam, é Deus se beijando. Quando a mãe amamenta o bebê, é Deus amamentando a si mesmo. Se isso te soa estranho é porque ainda dormes na ilusão da separação. Deus não é muitos, Ele é um só.

EXERCÍCIO 9: ABRAÇO ENERGÉTICO

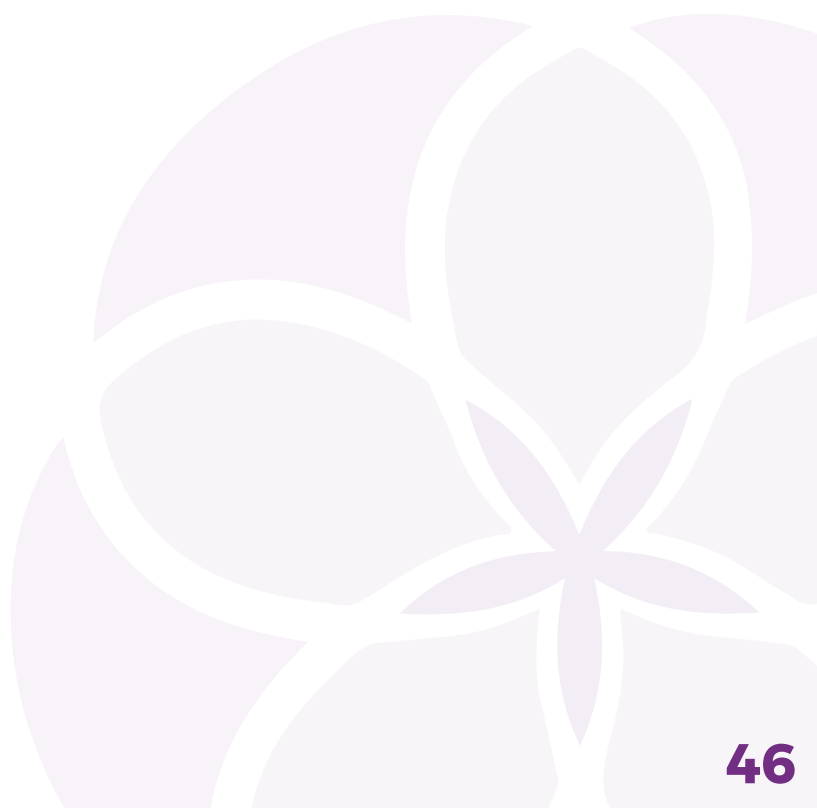
O desafio hoje é ABRAÇAR ALGUÉM!

Decida dar um abraço energético em alguém. Um abraço energético é aquele onde você tem a intenção de transferir energias. Dê um abraço bem longo e apertado na pessoa, deixando seu coração queimar de amor, de alegria, de ternura, e diga a si mesmo no momento do abraço: "Estou abraçando Deus, estou abraçando minha Centelha Divina". Tenho certeza que ambos, você e a pessoa abraçada se sentirão em alta frequência vibracional, ambos nesse momento estarão alinhados com a essência divina dentro de vocês. Se você achar esse desafio difícil, você pode começar treinando com um urso de pelúcia, imaginando que está abraçando sua Centelha, e de fato estará, porque a essência do divino está em tudo, inclusive nos objetos, nas pedras, na natureza. Outra forma de treinar pode ser com seu pet. Pegue seu cachorro, seu gato e dê um gostoso abraço neles. Você também pode fazer isso com uma árvore, que delícia é abraçar uma árvore e sentir a essência da Fonte Criadora emanando dela. O importante é começar a abraçar, depois você pode se sentir mais confiante para abraçar alguém próximo a você.



DIA 10

CURANDO O RELACIONAMENTO COM DEUS





Tema: Curando o relacionamento com Deus

Um dia, quando ainda estava no início da minha jornada no autoconhecimento e espiritualidade, eu conheci o Ho-oponopono, essa linda oração havaiana que tem o objetivo de limpar memórias de dor através da repetição dessas quatro frases: sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato.

Mas um dia, um pouco angustiada na minha busca por saber quem Deus de fato era. Me tranquei no quarto e ajoelhada comecei a fazer o Ho-oponopono para Deus.

Na época eu não entendia muito bem sobre a divindade dentro de nós, a Centelha Divina. Eu ainda acreditava num Deus ausente, distante, sentado em algum trono, num longínquo céu. Mesmo assim, fiz o Ho-oponopono para a divindade criadora do jeito que eu entendia.

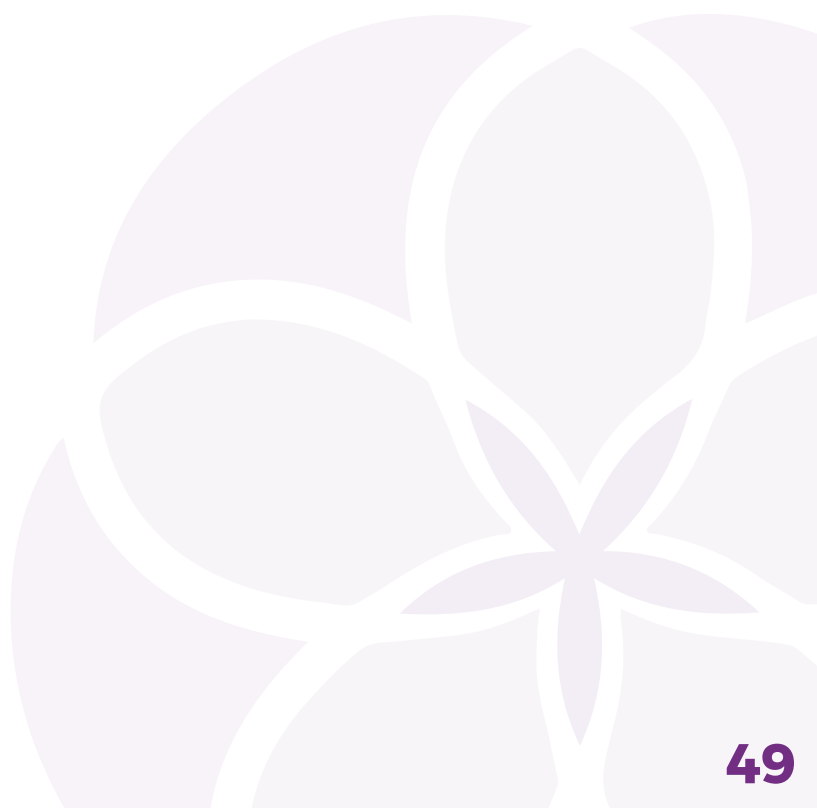
Eu disse: “Deus, seja lá quem você for, eu já cansei de te procurar, quero saber quem o senhor é, eu tenho esse direito. Quero saber de onde vim e o que realmente sou”. Logo depois comecei a recitar as quatro frases do Ho-oponopono. A experiência foi transcendental. Senti uma energia tão forte e quase tangível me envolver como em um abraço energético. Chorei copiosamente, me senti tão amada. Deus estava lá e eu sentia ele fluir de dentro de mim. Meu coração queimava.

EXERCÍCIO 10: HO-OPONOPONO PARA A CENTELHA DIVINA

Separe um momento onde possa ficar sozinho e não ser incomodado. Coloque-se em uma posição confortável. Estabeleça uma intenção reverente de oração. Decida que vai acessar Deus dentro de você. Com todo amor, diga repetidas vezes: "Centelha Divina, Deus em mim, sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grato". Repita as 108 vezes se tiver japamala ou um terço, ou faça as repetições sem contar, simplesmente até sentir que já é suficiente. Tente soltar a expectativa, se você não sentir nada no primeiro dia, tente novamente no segundo, terceiro, etc. É ideal fazer disso uma prática sempre que sentir que está distante da conexão com a Centelha. A Centelha dentro de você não resiste a um coração que busca genuinamente pela conexão com Deus.



O DESAPEGO





Tema: O Desapego

“Nada tem qualquer poder sobre mim além daquele que eu mesmo lhe dou através dos meus próprios pensamentos conscientes”. – Anthony Robbins

É você mesmo quem determina o grau de importância que dá às coisas e situações. É você quem dá às pessoas e aos fatores externos o poder de te controlarem.

É você quem decide se apegar, que permite que esse apego te domine. Todo apego é contraproducente, isto é, ele produz o efeito inverso. Quanto mais nos apegamos menos possuímos e mais somos possuídos. O apego dá a outrem o poder de nos dominar.

Isso é muito perigoso, porque é como colocar nas mãos de pessoas e situações as rédeas da sua vida e das suas emoções. Eu gosto muito do exemplo que aprendi com Abraham-Hicks. Se alguém que você não conhece ligasse para sua casa e dissesse: "Não te conheço, mas estou ligando só para dizer que nunca mais quero falar com você".

Certamente você iria rir e pensar que foi apenas um trote. Você não daria a mesma importância que daria se alguém a quem você está bastante apegado fizesse o mesmo.

É por se apegar tanto às pessoas, coisas, e fatores externos em geral, que as pessoas sofrem. O desapego é a liberdade. Não significa que não ama, que não se importa, pelo contrário, o verdadeiro amor lança fora todo medo, porque sabe que o que é para ser será.

Quando entendemos isso não sofremos com a opinião das pessoas sobre nós. Conseguimos dar a volta por cima quando um relacionamento ou uma fase da vida se encerra. Aceitamos que ciclos se encerram para que outros se iniciem. Desejamos o bem da pessoa que saiu da nossa vida, pois temos paz com a situação. Essa paz só se encontra no desapego que flui do alinhamento com a Centelha Divina em nós.



Veja tudo como sendo emprestado. Sua família, seu emprego, seu país, seu carro, sua casa e até mesmo sua VIDA, é tudo emprestado. Deus te emprestou tudo isso, entenda e aceite de bom grado quando ele pedir de volta, entenda que o divino em você é puro amor e está sob o controle de tudo. Desapegar-se é soltar. Soltar é entregar confiantemente todas as coisas nas mãos da Centelha Divina, que cuida de você, que se importa com você e que sabe de todas as coisas. Você é um espírito eterno, todas as outras coisas são parte dessa experiência temporariamente humana.

EXERCÍCIO 11: DESAPEGANDO-SE

Esse exercício tem o objetivo de fazer você sentir o poder do desapego e entender melhor o soltar. O soltar é entregar todas as coisas, especialmente as que você considera as mais preciosas aos cuidados da sua Centelha Divina. Fazendo isso você trabalha o sentimento de confiança na sua divindade interior que te ama e cuida de você.

Peça inspiração para sua Centelha para escolher algo para “sacrificar”, tem que ser um objeto pelo qual você tenha um certo apego. Pode ser seu par de sapatos favorito, ou seu casaco novo, ou um item de decoração da sua casa, um livro que gosta muito. Escolha o objeto e doe para outra pessoa que você ache que fará bom proveito dele. Doe só de pensar? Esta é a intenção do exercício. Fazer você, através de um ato simbólico, aprender sobre entrega e confiança na sua Centelha. Entenda que são apenas objetos, a Centelha te deu e te foi útil pelo tempo que tinha que ser. No alinhamento com a Centelha não existe escassez, há somente abundância. Quando a gente desapega, coisas ainda melhores vêm. Apenas faça este exercício se sentir que consegue, que está fazendo por amor no coração e com a compreensão da sua finalidade. Ninguém, além da sua Centelha, precisa saber, ela sabe e mesmo assim não te julga, ela respeita seu tempo de evolução. Se preferir, espere a compreensão surgir e faça em uma outra oportunidade quando se sentir mais preparado. Não há julgamentos no processo.



DIA 12

**VOCÊ NASCEU
PARA SER FELIZ**





Tema: Você nasceu para ser feliz

Todos os dias ao acordar se espreguice e diga para o Universo: EU NASCI PARA SER FELIZ! Se olhe no espelho e diga para seu reflexo: EU NASCI PARA SER FELIZ! Sim, sim, sim, você nasceu para ser feliz e não aceite menos que isso. Todo mundo nasceu para ser feliz. O problema é que há um paradigma na consciência coletiva que diz que "a vida é dura", que "tudo é difícil", etc. Quem nunca ouviu isso quando criança? Crescemos acreditando que Deus se agrada em nos ver no sofrimento, na angústia, na dor, na escassez. Quando vemos alguém que parece ser feliz o tempo todo, logo pensamos que há alguma espécie de hipocrisia na pessoa, afinal, não se pode ser feliz o tempo todo, pelo menos é o que dizem. Mas eu digo a você: saia já desse engano! Deixa eu te contar uma coisa.... Não precisa ser assim! Você pode, você deve e tem todo direito de ser feliz sempre. Coloque na sua cabeça que VOCÊ NASCEU PARA SER FELIZ!!!!

Tudo o que você precisa para ser feliz já está dentro de você. Está no seu relacionamento com sua Centelha Divina e não em fatores externos. Quando você entende que sua missão é alinhar-se com seu Eu Superior, você entende que a felicidade que nasce desse alinhamento é inabalável. Você não permite que fatores externo te entristeçam, quando você desliza e permite que a tristeza reine, ainda que por alguns minutos, corra logo para o abrigo seguro do alinhamento com sua Centelha Divina. Nada permanece triste por muito tempo quando estamos alinhados à nossa divindade interior.

EXERCÍCIO 12: EU NASCI PARA SER FELIZ!

Todos os dias ao acordar se espreguice e diga:
EU NASCI PARA SER FELIZ! Se olhe no espelho e diga para seu reflexo: EU NASCI PARA SER FELIZ! Ao longo do dia, quando algo quiser tirar sua paz e te deixar triste lembre-se de dizer a si mesmo “EU NASCI PARA SER FELIZ”. Faça dessa frase seu mantra.



Oração para começar o dia bem:

**Eu nasci para ser feliz
E não aceito menos que isso.**

**Eu nasci para ser feliz
Está tudo bem em minha vida
Deus me guarda e me guia.**

**Eu nasci para ser feliz
Em toda situação adversa eu
aprendo, evoluo e cresço.**

**Eu nasci para ser feliz
Este é o desejo de Deus para
mim
Ser feliz é meu destino.**

O “EU SOU”





Tema: O “Eu Sou”

O verdadeiro nome de Deus é “Eu Sou”. Ele é a consciência de ser, ele é tudo o que há. Todos somos personagens no teatro da vida onde Deus é o ator que interpreta todos os personagens. Embora pareçamos divididos, somos um. Esse mistério é maravilhoso demais para a limitada mente humana. Para entendermos melhor quem é o “Eu Sou” dentro de nós, é preciso entender que existem dois aspectos diferentes de você e dois grandes planos da realidade, ou duas dimensões se preferir.

Um dos planos é este que chamamos de realidade ou de mundo material, onde tudo é partícula. O outro é o plano não físico, também conhecido como plano espiritual, onde tudo é onda. Então existem essas duas dimensões, uma onde tudo é partícula, a outra onde tudo é onda, o tangível e o intangível, o visível e o invisível.

Nesse plano físico habita seu “eu inferior”, ou seja, seu corpo físico, essa imagem que você vê refletida no espelho e pensa que é tudo o que você é. No plano não físico há o outro aspecto de você, que é o que chamamos de Centelha Divina. É este seu Eu Superior, que habita o plano superior.

Tudo é criado primeiramente no plano superior, onde sua Centelha está, este é o reino da causa, o outro é o reino do efeito.

O plano físico é apenas um reflexo do plano superior. O modo de acessar o plano superior é através da nossa imaginação. É na imaginação onde tudo é criado. Não há nada que exista nesse mundo físico que não tenha sido primeiramente criado na mente.

Quando você pensa: “estou com sede, preciso tomar um copo de água”, no momento em que você fala isso, você se imagina bebendo água e consegue até sentir de antemão sua boca salivar. Logo em seguida, aquilo que você criou em sua imaginação te torna real. Você se vê em pé tomando um copo de água.



Seu “Eu Sou” é a divindade em você, é sua versão Deus. Procure ver a vida através da perspectiva da sua Centelha Divina, use sua imaginação para se alinhar com ela e subir ao plano superior. Como é o plano superior? Use sua imaginação para descobrir. Quando usar a frase “eu sou” tenha o cuidado de completa-la com aspectos que correspondem à sua versão deus. Isso te ajuda a se alinhar com sua divindade interior.



EXERCÍCIO 13: TRANSMUTAÇÃO MENTAL

Esse exercício tem o objetivo de te fazer mudar seus estados mentais, fazendo você ver tudo à sua volta pela perspectiva dos olhos da sua Centelha Divina, ou Eu Superior.

Sente-se confortavelmente em uma cadeira, respire fundo, segure o ar por 3 segundos e solte lentamente, repita esse exercício de respiração por cinco vezes. Isso já será suficiente para te ajudar a entrar em um estado de relaxamento. Em seguida comece a se imaginar subindo, subindo, subindo, cada vez mais alto. Até que você vê uma película fina e transparente que lembra a superfície de uma bolha de sabão. Então você passa por ela, agora você está no plano superior e agora você se transformou no seu eu superior, agora você é a sua Centelha Divina. Sinta o que ela sente, se veja como ela se vê, agora você é Deus! Então comece a dizer: “Eu sou a abundância, eu sou a prosperidade, eu sou a luz, eu sou o amor, eu sou a alegria, eu sou o Eu Sou”. Vá dizendo “eu sou” e completando a frase com tudo aquilo que você acha que Deus é. Você é o “Eu Sou”.



DIA 14

O AMOR E A CENTELHA





Tema: O amor a centelha

“Você tem que se tornar livre da dependência de qualquer relacionamento de natureza física e se tornar consciente do seu Eu Superior (Centelha Divina), que é sua verdadeira alma gêmea. Só quando este relacionamento estiver em dias é que todas as outras coisas vão melhorar na sua vida.” – Abraham-Hicks

O amor vibra em 528 hertz, é uma altíssima frequência vibracional. Quando vibramos no amor estamos em alinhamento vibracional com nossa Centelha Divina. O sentimento de amor acontece quando você e sua Centelha concordam em algo, porque ela é puro amor. Deixe que o amor seja o eletromagnetismo pelo qual as coisas e pessoas cheguem em sua vida. Atraia Deus dentro de você com a energia do amor. Quando isso acontece todas as suas decisões e ações passam a ser movidas pela força ativa do amor. Coloque amor em tudo o que faz, em todos com quem se relaciona. Use a energia do amor para tomar suas decisões e para dar sua opinião sobre pessoas e coisas. O verdadeiro amor só nasce da conexão com a sua Centelha interior.

EXERCÍCIO 14: TÉCNICA DO “EU AMO” PARA A CENTELHA DIVINA

O objetivo desse exercício é te ajudar a perceber como usar a energia do amor em tudo na sua vida. Isso é importante porque quando vibramos no amor estamos em alinhamento vibracional com nossa Centelha Divina, que é puro amor. O amor é uma energia muito poderosa, quando colocamos amor em tudo que fazemos, colhemos resultados maravilhosos.

Esta técnica funciona assim: você deve colocar as mãos no coração, fechar os olhos e dizer “Eu amo, amo, amo, aaaaamo a minha Centelha Divina. Eu amo estar em alinhamento vibracional com minha Centelha.” Siga repetindo essa frase enquanto sente que sua Centelha está ouvindo. Se puder separar um tempo para fazer isso com calma, coloque uma música romântica para te deixar bem inspirado a estabelecer o romance entre você e sua divindade interior, que é a sua verdadeira alma gêmea.



DIA 15

A CENTELHA E O EGO





Tema: A Centelha e o Ego

Para tornar mais fácil a compreensão do que é o Ego, eu gostaria de usar uma ilustração descrita no Livro de Mirdad. O livro de Mirdad é uma linda e inspiradora narrativa que conta a história de 9 monges em um mosteiro chamado "A Arca" no alto de uma montanha escarpada.

Para sua melhor compreensão deve-se entender o sentido simbólico da história, onde cada personagem representa um estado de consciência e a história representa um drama mental na mente do ser humano.

Na narrativa há dois personagens principais. O primeiro é Shamadam, o monge líder do mosteiro. O outro é Mirdad, um estranho que chega ao mosteiro numa noite fria e chuvosa, nu, cheio de feridas no corpo, com fome e tremendo de frio.

Mirdad pede acolhida no mosteiro, mas Shamadam o recebe apenas para fazê-lo de servo. Mirdad passa 7 anos calado enquanto exerce suas funções de criado. Um dia ele se levanta no meio dos monges, começa a falar e uma torrente de sabedoria jorra de sua boca.

Durante toda a história vemos Shamadam, que representa o Ego, lutando de todas as formas para não perder a liderança do

mosteiro para Mirdad, que representa a divindade em nós. Shamadam e Mirdad, são os dois aspectos de você, o ego e a Centelha. Sua verdadeira identidade é Mirdad, porém, quando nascemos só conhecemos o Shamadam dentro de nós. Nos ensinam que Deus está lá fora, que somos essa imagem que vemos no espelho, que somos nosso nome, nossa profissão, nosso estado civil. Quando alguém nos pergunta: “Quem é você?” Normalmente usamos os rótulos que nos definem. Essas definições não são quem você é de fato.



O Ego é um personagem que a essência divina usa para participar do teatro da vida. O Ego é apenas a sombra do nosso verdadeiro “Eu”. Muitos são os personagens, mas somente um ator interpretando todos eles, este ator é Deus, é o Todo, que é tudo o que há. Aprenda a ver além do Ego, além desse personagem temporariamente humano, debaixo desse conjunto de carnes, músculos, tecidos e ossos, existe Deus.



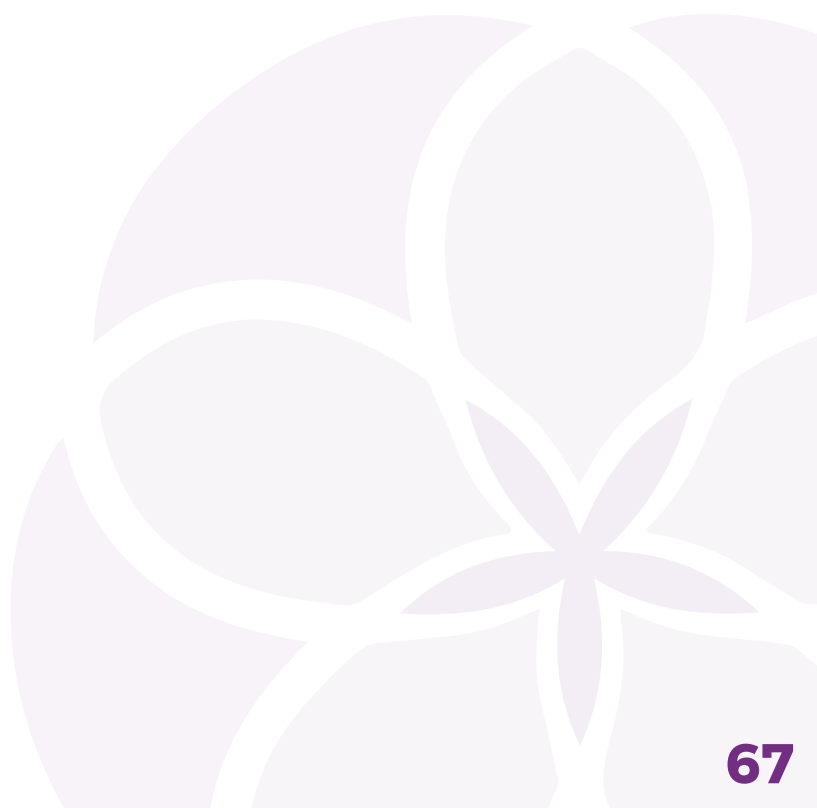
EXERCÍCIO 15: CAÇA AO EGO

Este exercício tem o objetivo de te ajudar a identificar a diferença entre a ação é do ego ou da Centelha, através do autopolicciamento.

Passe o dia atento aos seus sentimentos e reações diante de pessoas e situações. Decida que irá pegar o ego no flagra quando ele estiver atuando, leve esta intenção com você e siga suas atividades normais do dia. Quando você estiver diante de alguma situação que exigirá de você uma resposta, por exemplo, em uma roda de amigos conversando. Seja qual for a situação, fique atento às suas próprias reações, antes de reagir pare e decida quem irá responder por você, o ego ou a Centelha. Caso você tenha alguma reação seja através de atitude, fala ou mesmo pensamento, onde você identificar que agiu com o ego, diga a si mesmo: “Tudo bem ego, eu te peguei no flagra. Eu sou a Centelha Divina, eu sou Deus e em mim só tem amor.” Não se julgue, não se condene, não se sinta frustrado, pelo contrário, fique feliz, afinal, você pegou o ego no flagra, e agora poderá tomar as rédeas da situação pela perspectiva da Centelha Divina. Quanto mais você praticar esse policiamento, mais o ego se enfraquecerá e naturalmente a Centelha tomará conta de quem você é.



SABEDORIA





Tema: Sabedoria

"Para o sábio tudo é fonte de sabedoria. Para o não sábio até a sabedoria é loucura".

- O Livro de Mirdad

Quanto mais alinhados com nossa Centelha Divina mais facilidade temos em encontrar a sabedoria em todas as coisas. Ao olhar para a natureza, para as pessoas, lugares, coisas ou situações devemos nos perguntar: "o que será que posso aprender com isso? Como posso crescer com essa situação?" Esse questionamento será como bater na porta da sabedoria, e ela sempre abre.

O desafio é começar a olhar para tudo ao seu redor e se perguntar: "Centelha Divina dentro de mim, o que quer me ensinar com esta imagem ou situação? O que posso aprender com ela?" Às vezes a lição vem de uma pessoa que você acabou de conhecer o com quem já convive. Às vezes vem de um passarinho que pousa na janela, de uma borboleta, de uma árvore, de uma cena do cotidiano que você presencia.

Não tente forçar um raciocínio, confie no primeiro pensamento que vier, se coloque primeiramente apenas como um observador até que sinta a inspiração fluir. Apenas se coloque à disposição em

aprender com qualquer pessoa ou circunstância. Você tem tanto a aprender com o garotinho que engraxa sapatos, como com o professor universitário que tem uma coleção de diplomas. Experimente sentar com diferentes pessoas e ouvi-las com atenção, com o coração aberto para a sabedoria sem julgar a fonte digna ou indigna. A voz da Centelha está em tudo.



EXERCÍCIO 15: AS PÉROLAS DA SABEDORIA

Peça ajuda da Centelha para abrir seu entendimento para as lições presentes no seu dia a dia. Peça para ela tocar seu coração quando você estiver diante de uma pérola de sabedoria. Mantenha-se aberto e alerta a todos os eventos do cotidiano, por mais banais que pareçam ser, em tudo se esconde uma lição, mas só os ouvidos e os olhos atentos conseguem encontra-la. Olhe com atenção para uma cena ou coisa que chamar sua atenção durante o dia, você saberá quando ela chegar, afinal, você pediu para sua Centelha te avisar. Então se pergunte: "O que isso tem a me ensinar?" Sua Centelha responderá. Anote a lição no caderno da gratidão para não esquecer e depois compartilhe com mais alguém o que aprendeu.



O MEDO





Tema: O medo

Há muitos anos minha família morava numa ilha na Amazônia, éramos ribeirinhos. Ribeirinho é o termo usado para as famílias que vivem em casas de palafitas às margens do rio Amazonas e que usam as embarcações como seu principal meio de transporte.

Nessa época, todos moravam juntos, meus pais, eu e minha irmã, com nossos avós, tios e tias. Minha avó criou um personagem em forma de espantalho que ela batizou de "Seu Libório".

Minha avó conta que "Seu Libório" a ajudou a criar todos os seus filhos e também os netos. Nessa época, para evitar que as crianças fossem sozinhas para o trapiche que ficava na frente da casa, ela colocava Seu Libório lá no final do trapiche.

Então, para tornar o personagem ainda mais real ela contava histórias sobre Seu Libório que, para nós que éramos crianças, pareciam muito assustadoras. Nós morríamos de medo do Seu Libório, por isso, evitávamos o trapiche quando ele estava lá de pé, olhando para nós à distância.

É claro que o tempo passou e conforme fomos crescendo fomos tomando consciência de que Seu Libório era apenas um mito. Já adultos, sentamos com nossa vó e lembramos com carinho do personagem que ela criou em sua imaginação e que se tornou tão real na nossa.

Hoje em dia essa história me faz refletir sobre os "Seus Libórios" da vida. Quantos "Seus Libórios" já não existiram e ainda existem na nossa vivência? Muitos.

Encontrei muitos "Seus Libórios" ao longo da vida. Ele estava em todo lugar, na igreja, no trabalho, na família, nos relacionamentos. Ele sempre esteve lá, estabelecendo meus limites e se colocando entre mim e meus sonhos.

Ele representa os medos criados em nossas mentes pelo que as pessoas e até mesmo nós mesmos nos contamos. Muitos desses medos são como Seu Libório, apenas imaginários, um espantalho para limitar ingênuos.



Mas conforme nossa consciência vai se expandindo, vamos perdendo o medo. A coragem cresce junto com a experiência e o entendimento.

Antigamente eu tinha muito medo de morar no exterior, achava que morar fora do meu país de origem era arriscado demais, porém, hoje em dia me sinto tão corajosa que seria capaz de morar em qualquer país do mundo.

Se tens medo de algo investigue, busque conhecimento sobre o assunto. Expandir sua consciência, quem sabe você não descubra que seu medo era apenas um "Seu Libório".

EXERCÍCIO 17: VENCENDO SEU MEDO

Este exercício tem o objetivo de te ajudar a identificar seus medos e a te dar uma direção do caminho para vencê-los. O medo vibra em uma frequência baixíssima e isso interfere na sua conexão com a Centelha Divina, além de limitar sua expansão de consciência. Não há o que temer, você é um com a Divindade interior que está em tudo e em todos.

O exercício é o seguinte: peça ajuda da sua Centelha e reflita do que tem medo. Pode ser medo de ficar pobre e passar necessidade, pode ser medo de perder seu emprego, medo de perder um relacionamento amoroso ou de nunca encontrar um. O medo está em diversas áreas da nossa vida. Quando identificar pelo menos alguns de seus medos, pegue uma folha de papel, faça um risco vertical no meio dividindo-a, de um lado anote os medos que conseguiu identificar, do outro lado escreva ações que você pode tomar para vencer esses medos, peça inspiração para sua Centelha. Reflita onde pode começar a pesquisar para se informar melhor sobre aquele assunto. Quanto mais conhecemos, menos tememos.



SINCRONICIDADE





Tema: Sincronicidade

Você já notou situações que ocorreram em sua vida que mesmo achando que eram uma coincidência, elas pareciam estar tão relacionadas que a sensação é de foram arranjadas por uma força superior ou mesmo pelo destino? Quando esses eventos ocorrem em nossas vidas nos levamos a refletir sobre as conexões no nosso dia a dia. Não vemos mais os eventos diários como meros eventos, como meros golpes de sorte ou coincidências, pois entendemos que a sabedoria do divino está se manifestando o tempo todo em tudo.

O psicólogo Carl Jung em suas pesquisas, criou um termo para definir esses eventos, ele chama de sincronicidade. É esse termo que vamos usar aqui no nosso desafio. Quando nossa conexão com a Centelha Divina em nós vai ficando mais clara, as sincronicidades vão se tornando mais frequentes em nossa perspectiva. Você começa a perceber números repetidos, números iguais, você olha para o relógio e a hora marcada é exatamente uma hora cheia, em ponto. Andando pela rua você percebe todos os sinais de trânsito se abrindo no momento em que você se aproxima. Um passarinho pousa perto de você e fica te observando atentamente, uma borboleta entra na sua casa, alguém te elogia e diz que você tem algo diferente em você, um estranho chega e faz uma gentileza para você. O livro que você pensou em comprar aparece em cima da mesa de alguém que já o está lendo, ou mesmo você percebe alguém no ônibus, no metrô lendo o mesmo livro.

Você abre a internet e lê uma frase com o mesmo conteúdo da sua conversa com alguém há algumas horas atrás.



Essas sincronicidades são sinais do universo, são mensagens da sua Centelha te dizendo que está presente, que está te conduzindo, te guiando, te orientando. Toda vez que uma sincronicidade acontecer, receba isso como um recado da sua divindade interior dizendo que se importa, que te ama e cuida de você. Acredite que você não está sozinho nessa jornada.

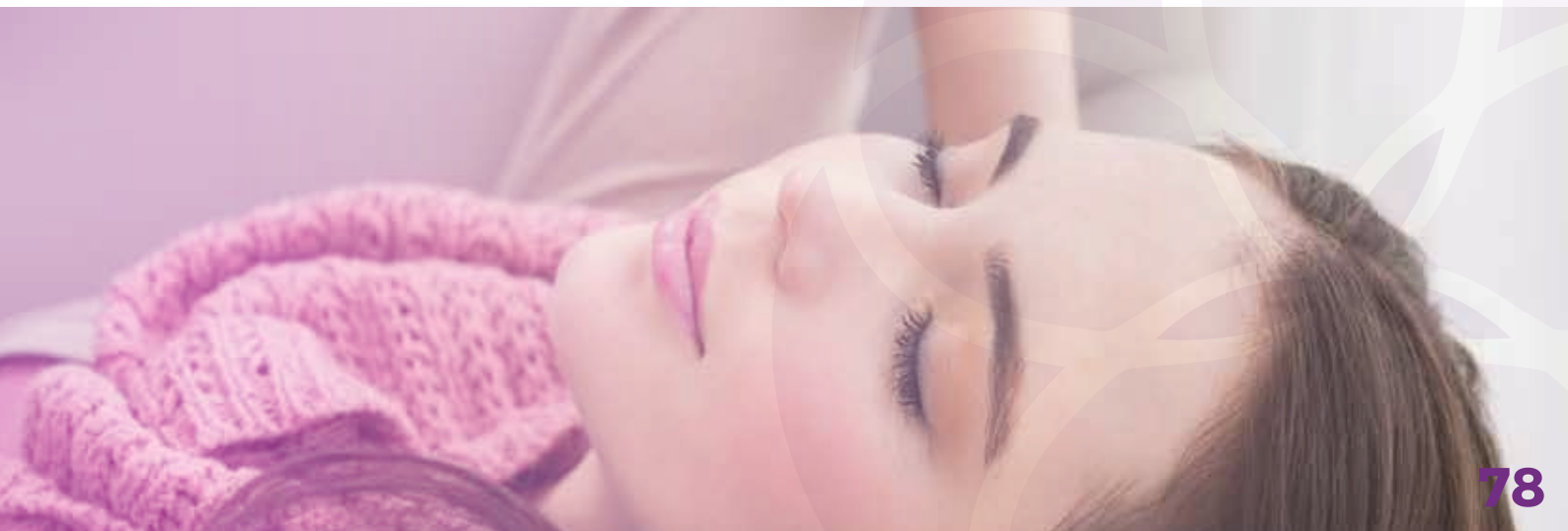


EXERCÍCIO 18:

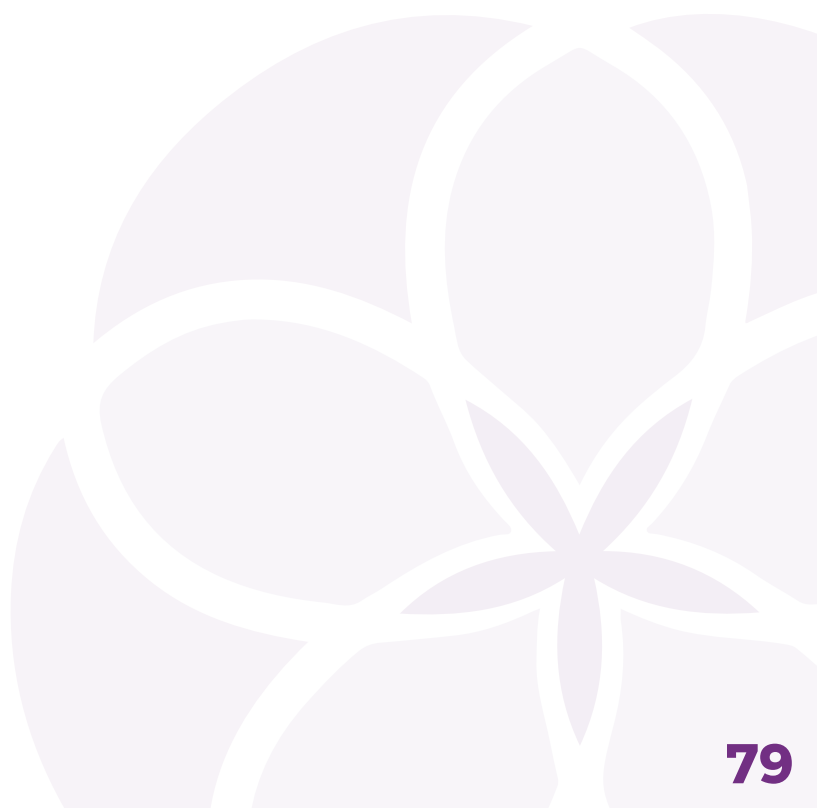
IDENTIFICANDO SINCRONICIDADES

Esse exercício tem o objetivo de te ajudar a desenvolver a percepção na comunicação com sua Centelha Divina através da identificação de sincronicidades no seu cotidiano. Conforme explicamos no tema de hoje, as sincronicidades se tornam mais frequentes e as percebemos mais conforme nosso grau de alinhamento com nossa Centelha aumenta.

A pratica de hoje vai ser assim: Fale com sua Centelha pedindo a ela que te ajude a identificar as sincronicidades, em seguida solte a expectativa e a ansiedade, afinal, as sincronicidades só acontecem quando parecemos estar distraídos, e elas chegam justamente para nos “acordar” da nossa distração da Matrix, da ilusão dos sentidos. Siga seu dia normalmente, e quando as sincronicidades aparecerem guarde a lição consigo e anote no caderno da gratidão como foi. As sincronicidades podem aparecer de diversas formas: números repetidos (11:11, 3:33), ou mesmo pode acontecer de você perceber o mesmo número em vários lugares diferentes, ou o ponteiro do relógio mudou para uma hora cheia no exato momento em que você olhou para ele, ou você pode perceber que vários sinais de trânsito ficam verdes assim que você se aproxima deles, ou você pode notar um pássaro que pousa perto de você e tem um comportamento específico em sua direção. São infinitas as possibilidades nas quais sua Centelha te enviará sinais. Você sentirá no seu coração uma emoção, ou mesmo um arrepio, confirmando que você encontrou uma sincronicidade. Assim que puder anote no caderno da gratidão como foi sua experiência.



A SEMENTE DO BEM





Tema: A Semente do bem

A Lei do dar e receber é baseada no fato de que tudo no universo opera através da dinâmica de troca. Todo relacionamento é baseado no dar e receber, porque dar e receber são diferentes aspectos por onde a energia do universo flui. Então, se você quer amor, dê amor, se você quer atenção, dê atenção, se você quer a prosperidade sinta a generosidade. Aquilo que se dá, se recebe.

Ninguém planta sementes de uva e espera colher tomates. Tudo o que queremos colher em nossa vida precisa ter uma semente corresponde ao fruto que desejamos. Você escolhe a semente o universo te dá o fruto, essa é uma lei natural do universo, e é sempre justa. Observe em quais áreas da sua vida você tem colhido resultados que não deseja, como poderia mudar isso? Pense na polaridade inversa a isso e você saberá qual a semente quer plantar. Por exemplo, se você tem a percepção de que determinada pessoa só tem críticas a seu respeito e isso te deixa chateado, decida plantar a semente do elogio na vida dessa pessoa, por mais que essa atitude pareça ser positiva apenas para a outra pessoa, na verdade o maior beneficiado será você, assim como o fazendeiro que escolhe plantar milho se delicia com o fruto da sua colheita mais tarde, você se alegrará em ver como a outra pessoa irá mudar o comportamento em relação a você, no final das contas, de controlado você passa a controlar. Você passa a controlar tudo e todos quando escolhe que semente quer

plantar. Pense nas suas atitudes, palavras e pensamentos, como sementes, veja a vida como o campo onde essas sementes serão plantadas. Como você deseja que sua vida seja? Próspera? Alegre? Feliz? Bela? Comece a plantar a semente da prosperidade, da alegria e da felicidade na vida dos outros sabendo que os frutos desse plantio serão usufruídos por você mais tarde.



Quando plantamos essas sementes positivas na vida dos outros, num primeiro momento parece que só a pessoa que recebe a semente se alegra e é beneficiada, mas depois aquelas sementes te darão o fruto digno da sua colheita. Siga em frente plantando, jogando em tudo e em todas as sementes de tudo o que você quer ver em sua vida.



EXERCÍCIO 19: LISTA DAS BOAS-AÇÕES DIÁRIAS

Esse exercício tem o objetivo de te ajudar a entender na prática que suas ações e palavras são sementes que plantamos na vida dos outros e colhemos na nossa.

Sente, peça inspiração da sua Centelha e faça uma lista com 5 atitudes (sementes) positivas que você pode plantar na vida de alguém ao longo do seu dia. Podem ser coisas simples como: elogiar alguém pessoalmente, ou deixar um comentário carinhoso na postagem de alguém com quem você pouco se relaciona, pode ser também comprar um sorvete para uma criança de rua, dar a preferência para alguém no trânsito, separar algumas roupas, sapatos, ou itens afins e direcionar para doação, dar uma gorjeta a um garçom, ou ceder seu lugar no ônibus. Dependendo de como seja seu dia, tente encaixar 5 ações que você possa fazer em 24h. Escreva no caderno da gratidão como se sentiu praticando as ações e agradeça sua Centelha Divina por ter te ajudado.



DIA 20

SUA IMAGEM ATRAVÉS DOS OLHOS DE DEUS





Tema: Sua imagem através dos olhos de Deus

Como sua Centelha Divina te vê? Ela não julga nenhum aspecto da sua aparência, nem leva em conta aquilo que você gosta de chamar de conquistas na vida. Ela não observa o tamanho do seu ego, nem seus defeitos e fraquezas. Pelo contrário, ela te ama e te aceita incondicionalmente, sem reservas, sem regras, porque sabe que você está em processo de expansão. Ela entende que há um tempo certo para tudo, que a divina semente dentro de cada criatura na terra, florescerá em seu devido tempo.

Entenda e aceite que **ESTÁ TUDO BEM** com você, está tudo bem. Tudo está como deveria ser, tenha calma. Não há pressa na sua expansão de consciência. Há um plano perfeito para você. Procure se amar e se aceitar como você é. Quando se olhar no espelho olhe para seu reflexo e pense de você o que sua Centelha pensa e sente sobre você.

EXERCÍCIO 20: A TÉCNICA DO ESPELHO PELA PERSPECTIVA DA CENTELHA

Fique em pé, diante do espelho, como ficou no primeiro dia do nosso desafio. Agora feche os olhos, mentalmente, suba ao nível da sua Centelha Divina, do seu Eu Superior. Faça a técnica da transmutação mental usando o poder do Eu Sou, que já ensinamos. Quando se sentir conectado à Centelha Divina, abra os olhos lentamente e fique parado, observe o reflexo do seu corpo físico no espelho, mas olhe para aquela imagem como se você fosse seu Eu Superior, e de fato você é. Preste atenção aos detalhes, aos seus cabelos, aos seus olhos, nariz, lábios. Imagine o que a Centelha está falando e pensando sobre o que está vendo, o que ela fala e pensa de você? Após terminar o exercício anote no caderno da gratidão como se sentiu durante essa prática. Você está se vendo diferente?



**REVISANDO SUA
EXPERIÊNCIA
NESSES 21 DIAS**





Tema: Revisando sua experiência nesses 21 dias

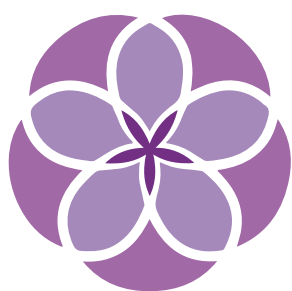
Então, chegamos ao fim da nossa jornada de 21 dias para conexão com sua Centelha Divina. Se você se dedicou nessa busca e se fez de todo coração, você deve ter sentido algum resultado, uma maior aproximação da sua relação com sua divindade interior. É importante ressaltar que, o alinhamento com nossa Centelha Divina é um processo diário e que dura uma vida inteira. Enquanto estivermos nessa experiência temporariamente humana enfrentaremos os desafios da vida, porém, conforme nossa conexão e alinhamento com nossa Centelha vão ficando mais claros, menores esses desafios parecerão e mais fortes, mais felizes, mais sábios, mais generosos, mais amorosos e mais bondosos vamos ficando. Temos abundância de todas as coisas que consideramos boas. Adquirimos maior controle dos nossos pensamentos e mais fácil será mudar nossos estados mentais.

Use este material para repetir esta jornada várias outras vezes e perceba que conforme você a repete, mais fácil ficará colocar todos os exercícios em prática, enquanto seu alinhamento com sua Centelha vai melhorando. Tudo começará a fluir mais e melhor e você se sentirá amparado e conduzidos pela sua divindade interior, bem como pelas consciências não-físicas que te acompanham.

| EXERCÍCIO 21: REFLETINDO SOBRE OS APRENDIZADOS

Sente com calma, após meditar e leia o caderno da gratidão, faça uma leitura dinâmica apenas folheando e passando os olhos pelas páginas, lendo uma coisa aqui e outra ali. Então reflita sobre como foi essa experiência de 21 dias de conexão com sua Centelha Divina. Deixe fluir e escreva um resumo de como foi para você esses dias e o que mais te tocou, o que mais sentiu de mudança. E vamos compartilhar!





Temporariamente
Humana

