Mergulho Profundo
Tania Lacerda

Conexão Interna.

Desde pequena sempre achei que não existia certo ou errado; melhor ou pior; menos ou mais. Embora minha criação tenha sido dentro de padrões muito rígidos, minha alma sempre foi muito livre e "rebelde" aos olhos de meus pais, pois até que me dessem uma explicação lógica e racional, meu pequeno ser não conseguia aceitar aquilo como Lei ou Regra. Confesso que ainda hoje sou assim, não mais me rebelando como antes fazia, mas seguindo sempre a minha intuição, aquilo que meu coração diz.

O fato é que não existe o que é melhor ou pior. Mas sim aquilo que se ajusta melhor em cada um. É claro que isso é uma visão minha. O que não significa dizer que tenha que ser a sua. Afinal de contas, esse livro nada mais é do que relatos das minhas próprias vivências e experiências que compartilho com vocês.

Mas essa introdução toda foi apenas para falar das técnicas indicadas para as pessoas que estão em busca de uma conexão maior com eles próprios, ou se preferirem, com Deus.
E embora, tais técnicas sejam diferentes, a essência é sempre a mesma: aquietar a mente, visualizar, agradecer e soltar.
Aquietar a mente a meu ver, não significa fazer você parar de pensar, porque sinceramente, acho isso impossível, dentro dos padrões os quais vivemos. Mas sim, fazer de você um observador de você mesmo.
E essa observação não está simplesmente focada no que você pensa; mas focada em você como um todo: pensamentos, sentimentos e ações; mental, emocional e físico.

Observar-se com a intenção de descobrir-se; de conhecer-se, de saber-se; de sentir-se. Pois essa é também uma dica dos que nos estimulam a uma conexão conosco, ou com Deus: “Conhece a ti mesmo”!

Aquietar a mente é olhar pra você por alguns instantes e se abraçar. E com certeza, isso eu posso lhe afirmar, que da mesma forma que você se depara com as suas sombras; você também descobre um imenso tesouro encerrado em você mesmo, que na maioria das vezes, você não sabia que possuía.

Aquietar a mente nos leva a uma viagem por dimensões não fora de nós, mas a estágios de consciência onde o tempo e o espaço perdem o sentido, visto o aumento da frequência vibracional; pois quanto menos denso você se torna, mais sutil se torna a sua vibração.

E isso é algo que é impossível não sentir, pois o sentimento de maravilhar-se com o que está acontecendo; a emoção pela qual você é tomada; é algo assim indescritível e muito pessoal; afinal, você está trilhando o seu caminho, o seu mundo interno, embora o sentimento de conexão com tudo e com todos é permanente. Não sei se me faço entender, mas o fato é que é muito difícil exprimir em palavras esse sentimento. Dessa forma, meditar pode funcionar para muitos, mas não para todos. E também penso que meditar não seja apenas sentar-se em posição de lótus, respirar e elevar o pensamento. Rezar é uma meditação. Cantar é uma meditação. Dançar é uma meditação. Amar é uma meditação. Estudar é uma meditação. Quando isso tudo tira você dos vários caminhos e barulhos da mente, você está entrando em um processo de acalmar a sua mente, e talvez depois disso, você tenha vontade de ficar quieto, calado, envolvido em seu próprio cansaço, e quem sabe isso não lhe traga uma maior conexão com você mesmo.

O que estou querendo passar, é que não existem fórmulas únicas para acalmar a mente.
Existe o que se ajusta melhor a você.
Existe o que mais lhe toca o coração.
E acredite; cada um age conforme a sua própria natureza. E isso não invalida ou diminui a forma que cada um escolhe para aquietar a sua mente.
Não sigo um caminho específico, sigo a essência de todos os caminhos que me levarão a mim mesma. Que pode ou não, servir para você.
Quanto a visualizar, penso ser essa a parte mais fácil, pois nossa mente não entende palavras, mas imagens.
Quando alguém diz pra você a palavra "cavalo", não é palavra que você vê em sua mente, mas a imagem do que você conhece como cavalo.
E mesmo quando alguém utiliza a palavra em sentido conotativo, como por exemplo: "Fulano é um cavalo", a imagem que vem a sua mente é de alguém estúpido, rude, ignorante.

A dificuldade da visualização talvez esteja no fato de que você deve sentir o que está visualizando. Aliás, sentir é um ingrediente indispensável, em todas as etapas para a conexão.
Porque para aquietar sua mente, é preciso senti-la quieta. Assim, quando você visualiza uma Luz, é preciso sentir essa Luz. E muitas vezes você pode nem vê-la. Mas sentir a Luz, já é uma visualização, não com a mente, mas com o coração.
Talvez focar em cada detalhe de sua visualização, lhe leve a um sentimento maior. Cor, cheiro, tamanho etc. O importante é não perder o foco da sua visualização e do sentimento que aquilo lhe traz. Costumo em minhas visualizações adicionar um sorriso no rosto, pois isso além de aumentar a satisfação do que estou sentindo, rir tem o poder de se espalhar e contagiar a tudo e a todos.

E para comprovar o que estou dizendo, experimente sorrir, gargalhar se for preciso em algum lugar, e note que além das pessoas lhe acharem louca, elas não resistirão ao impulso de sorrir também.
É óbvio que quando você se sente feliz pelo sentimento provocado por sua visualização, é quase que instintivo agradecer.
É como você receber um presente de alguém; e esse presente lhe deixar tão feliz, que instintivamente, você abraça a pessoa e diz muito obrigado.
E mesmo que você não reaja dessa forma, nunca se esqueça de agradecer, até porque dizem que quanto mais você agradece, mais você recebe.
Agora quanto à última etapa, essa é pra mim a mais difícil: soltar. Mas o que significa soltar? Entregar tudo aquilo que você está sentindo ao Universo. Desapegar.

Todos nós sabemos e sentimos a dificuldade que é desapegar. Entregar e confiar. Sim, porque é isso que precisamos fazer.
Entregar ao Universo o que pensamos, visualizamos, sentimos e agradecemos para que Ele, Deus, Universo, o nome que você queira dar e que mais se ajuste às suas crenças; possa então agir.
Porque pense comigo, a energia que foi criada e na qual você encontra-se banhada nesse momento está em fluxo.
Você através do seu pensamento, sentimento, visualização e agradecimento, fez com que a energia da Fonte fluísse até você a fim de que em determinado momento fosse impossível identificar qual era a energia da Fonte e a sua.
E é maravilhoso sentir isso. É Divino sentir-se assim.
Mas tudo está em movimento no Universo. Nada está estagnado em um ponto só.

Pra que essa energia continue a vibrar, é preciso que ela continue fluindo.
Então, deixe ir. Deixe fluir.
Deixe evoluir, pois só assim você obterá resultados.
Penso que conhecer a nós mesmos é como retirarmos todas as camadas da cebola e nos reconhecermos como a energia primeira vinda da Fonte.
Conhecer a nós mesmos é como um mergulho profundo em você mesmo, e melhor; é saber com absoluta certeza que essa é a nossa Real Identidade.

Acalmando a mente

Tudo é energia, e tudo é feito de átomos.
O átomo é a menor partícula existente, conforme os ensinamentos quando nós estudávamos.
Mas hoje, a física quântica provou através de experimentos, que existem partículas menores ainda que o átomo.
Observe:
ÁTOMO - ELÉTRON - QUARK CAMPO - VÁCUO QUÂNTICO
Note que quanto menor é a partícula, maior é a velocidade da sua vibração, ou seja; maior é a sua frequência vibratória.
Para termos uma ideia, um átomo vibra em uma velocidade de 15 trilhões de Hertz por segundo.
Agora vamos raciocinar!

Nós sabemos que um aglomerado de átomos forma uma molécula; um aglomerado de moléculas forma uma célula; um aglomerado de células forma um órgão; um aglomerado de órgãos forma um sistema. E por fim, um aglomerado de sistemas forma o nosso organismo.

A cada formação de moléculas, células etc., foi necessário que o átomo baixasse a sua velocidade em Hertz por segundo, ou seja, baixasse a sua frequência vibracional, certo?

E para que o nosso organismo se forme, foi preciso chegar a 20 Hertz por segundo.

Vocês conseguem perceber que o processo de criação, de materialização das coisas se dá no mesmo sentido?

Entretanto, veja bem, esses 20 Hertz por segundo acontece pelo excesso de pensamentos que temos devido a nossa própria vida, os desafios que surgem, a nossa maneira de lidar com esses desafios, que estamos sempre muito apressados, acelerados, irritados etc.

No entanto, o ideal é que nossa vibração chegue ao mesmo, ou quase ao mesmo nível da vibração do planeta, que vibra 7.83 Hertz/s. Mas como conseguimos isso?
Resposta simples e clara: entrando em estado Alfa, onde as nossas ondas cerebrais vibram em 7.13 Hertz/s.
Ou seja, quase igualando à mesma frequência do Universo. Dessa forma, fica claro, que para se conseguir que qualquer coisa que queiramos, primeiramente; precisamos estar em sintonia, ou quase na mesma vibração do Universo.
Fica óbvio que toda técnica funciona, quando acalmamos o nosso mental, nos voltando para dentro de nós mesmos, expressando aquilo que realmente somos.
E é esse voltar pra dentro de nós mesmos que nos fará encontrar a origem, a causa verdadeira não só dos nossos desafios, mas o padrão de comportamento que assumimos perante a eles.

Porque não são os desafios que impedem o nosso pleno desenvolvimento, pelo contrário, os desafios são as armas que trazemos para o nosso aprendizado, e consequentemente, a nossa evolução. Pense em uma estrada enorme, onde o fluxo de carros de repente se torna lento e congestionado. Imagine que você está no início da estrada; e que o fluxo de carros a sua frente é enorme.

Você que acabou de entrar na estrada, não sabe o que aconteceu lá na frente, que está provocando esse imenso congestionamento.

No entanto, quem está lá na frente sabe o que aconteceu. Uma árvore tombou e bloqueou o fluxo natural dos carros.

Como resolver isso? Como os carros voltarão a seguir de forma natural e sem congestionamento? Retirando o que está impedindo a passagem dos carros, certo?

Assim age qualquer técnica de harmonização do nosso Ser e da nossa vida.
Primeiro identifica-se o que está travando, obstruindo, impedindo a prosperidade em nossas vidas, e é bom que fique claro, que prosperidade não está vinculada apenas ao aspecto financeiro; esse é apenas um dos aspectos da prosperidade. Prosperidade é harmonia, equilíbrio em todos os setores da nossa vida. Ninguém é feliz tendo dinheiro e não tendo saúde, por mais que o dinheiro possibilite todos os melhores tratamentos para a sua saúde, mas ainda assim você não se sentirá feliz, pois lhe falta algo.
Sendo assim, antes de aprender qualquer técnica, aprenda a se conhecer.
Aprenda a acalmar o seu mental, entrando em alfa, e consequentemente, em sintonia com o Universo.

https://youtu.be/KEH4MJcRK08

Os efeitos de não sabermos quem somos

Tenho plena certeza de que a causa dos nossos sofrimentos e dores reside no fato de tentarmos ser quem não somos.
E isso só acontece porque na verdade não sabemos nem quem nós somos.
E demonstramos isso quando caminhamos no sentido contrário ao que realmente queremos, pensamos e sentimos.
Ou pra agradar a alguém e se sentir aceito; ou pra nos sentirmos superiores ou em igual condição a alguém, enfim, vivemos em função do outro. Esquecemos de nós, nos machucamos, nos ferimos, traímos aquilo que acreditamos e verdadeiramente sentimos, ou seja; não seguimos o nosso coração.
E não seguimos o nosso coração porque não nos amamos, não nos acolhemos e não nos respeitamos.
Não seguimos o nosso caminho. Seguimos sempre o caminho do outro.

Talvez se parássemos um pouco, aquietássemos nossas mentes racionais barulhentas, perceberíamos o grande tesouro encerrado em nós, contendo exatamente tudo que precisamos.
Veja bem eu disse: “tudo que precisamos”, não o que supomos que precisamos.
Porque como o nosso olhar está direcionado ao outro, percebemos apenas o que o outro tem e é, e supomos que nós também precisamos ter e ser como o outro.
O fato é que cada um é o que é; ou como diria um grande amigo do plano Astral, cada um age conforme a sua natureza.
Pois somos nós que criamos esse corpo do jeitinho que ele é, porque quando estávamos em outra dimensão, antes de encarnar, escolhemos exatamente, tudo que precisávamos vivenciar através da experiência terrena, para nossa evolução.

E se aqui; esquecemos dos acordos feitos “lá”, a amnésia é uma constante em nossas vidas.
Esquecemos tudo que sentimos dentro da barriga de nossas mães; esquecemos muita coisa que nos aconteceu quando criança; esquecemos quase sempre o que nos acontece quando dormimos, sem contar, o esquecimento das diversificadas vidas já vividas em outros tempos, outras épocas...
Penso que o caminho para diminuirmos os nossos sofrimentos e dores é o autoconhecimento.
E se não tomarmos a decisão de iniciar esse exercício diário, com afinco e determinação, seremos engolidos, devorados, por nossos atos, pensamentos e sentimentos egóicos.
Nossas dores só existem na nossa mente racional.
Nosso coração compreende que cada dor além de ter sido criada por nós mesmos, está ali, por conta do desconhecimento da importância e do valor real em nosso caminhar; porque elas não são dores, são aprendizados.

Quantas vezes você se perguntou por que determinada ação sua, provocou determinado pensamento e emoção? Raramente creio eu. Desperdiçamos o nosso tempo valioso em observar o jardim do vizinho, mas esquecemos de regar as nossas flores.

Por isso, peço uma reflexão sobre o quanto temos nos dedicado a conhecer a nós mesmos.

Sobre por quanto tempo, iremos continuar parados, perante a figura lendária da Esfinge a nos impedir de caminhar de forma harmoniosa e equilibrada; alertando-nos com letras garrafais, a sua eterna condição para nos deixar passar: “DECIFRA-ME, OU TE DEVORAREI”!

Comando ou Controle?

Temos controle sobre as coisas que acontecem em nossas vidas? Estamos no comando de tudo? Penso que estamos em constante ressonância com tudo que está a nossa volta, e com isso atraímos situações necessárias ao nosso aprendizado enquanto aprendizes no processo de ser humano. Por isso, não considero que tenhamos controle, embora, as situações sejam provocadas, primeiro pela ressonância, e segundo por representar tal situação, um instrumento de aprendizado. Entretanto, nem sempre estamos no comando, porque, se assim fosse, nossas posturas perante aos acontecimentos, seriam da compreensão do por que do acontecido; mas nossas reações são: de culpar a algo ou, a alguém, nos vitimizando e retirando de nós a responsabilidade; não o julgamento; mas a responsabilidade pelos acontecimentos; e com isso, pela falta de comando, perdemos o controle, não das situações, mas de nós mesmos.

Nosso Momento Atual

Vivemos um momento atual em que queremos mudanças.

Mas por que queremos essas mudanças?

Você já se fez essa pergunta?

Talvez você me responda que a resposta é óbvia, pois ninguém aguenta mais tanta angústia, tanta insegurança, tanto pânico, medo; e por aí vai.

Entretanto, essa resposta óbvia é dada pela mente racional, pelo EGO, que se transforma em uma enorme armadilha, para que você continue com sua frequência vibracional baixa, visto estar vibrando tais sentimentos, que mais se fortalecem em seu ser. Você está vibrando o que não quer!

Já pensou por um momento, que você, assim como todos nós queremos mudanças no quadro atual para que as pessoas voltem às suas atividades econômicas e sociais; para que todos tenham saúde, que fiquem mais seguros, confiantes e tranquilos?

Toda mudança externa, requer uma mudança interna. Se você não quer angústia, incerteza, medo e insegurança; vibre primeiramente a aceitação de que o problema existe, e é um fato que todos devem encarar e vivê-lo.

Depois vibre confiança, segurança, certeza e crença que tudo será dessa forma, pois é seu desejo, não só para você, mas para todos os seres desse planeta.

Não se julgue, ou se castigue por sentir medo. Acolha, ame e respeite essa criança que tem medo. Coloque-a em seu colo, abrace-a, lhe dê carinho e principalmente, respeite a sua dor.

Diga a ela que tudo vai passar e que é normal sentir medo, angústia e insegurança nessas horas.

É compreendendo nossos processos e os aceitando sem julgamentos, que nos tornamos mais fortalecidos, amorosos e confiantes de que apesar de tudo, nós nos aceitamos e nos amamos profunda e completamente.

No que você anda acreditando?

Tudo que acreditamos torna-se uma verdade para nós, mas veja bem, para nós!
Não significa dizer que quem pense diferente, que enxergue a vida e o mundo através de outra lente, esteja errado e nós certos; ou o contrário, o outro certo e nós errados.
O fato é, que tudo que acreditamos como verdades, tornam-se crenças, modelos e guias de posturas que tanto podem nos limitar ou fortalecer.
Por exemplo, se nos achamos inteligentes, assim agiremos; assim será o nosso comportamento a ser projetado para tudo e todos.
Entretanto, se nos achamos incapazes, assim também será nossa postura perante a tudo e a todos, como assim também, será a postura das pessoas e do mundo em relação a nós; ou seja, tudo e todos nos tratarão como alguém incapaz, pois atraímos para nós aquilo que emanamos.

Já diziam os grandes Mestres, que somos aquilo que pensamos e sentimos ser. E consequentemente, assim será a nossa realidade.

Paremos um pouco e observemos a nossa vida! Como ela está? Boa? Ruim? Mediana? Está bom para nós, ou gostaríamos de mudar algo na nossa vida?

Primeiramente, precisamos perceber que a nossa vida é fruto dos nossos pensamentos, sentimentos e ações.

Nada de bom ou de ruim que esteja acontecendo é obra do destino, de um Deus vingativo que quer nos punir pelos nossos pecados, e muito menos por obra de outra pessoa, seja essa encarnada ou desencarnada.

Percebido e sentido isso dentro do nosso coração, perguntemos a nós mesmos no que estamos acreditando?

No que estamos tomando para nós como verdades absolutas?

Essas verdades foram criadas pela nossa mente; ou nos foram ensinadas em algum tempo de nossas vidas?
Essas verdades nos limitam, ou nos fortalecem?
Usamos essas verdades para nos proteger de algum desconforto?
Enfim, o caminho é trabalhoso e árduo, porém com resultados impressionantes, acredite! Ou melhor, experimente!
Pegue um papel e um lápis e escreva um desejo seu, e ao lado, o motivo, o primeiro que vier na sua cabeça, pelo qual você não o realiza.
Por exemplo: Eu desejo ....., mas não posso porque.....
Esse exercício nos faz descobrir tudo aquilo que acreditamos ser verdades, e que nos limitam.
Veja bem, isso tem funcionado para mim. Estou compartilhando a minha experiência com vocês.
Talvez vocês encontrem outras formas de descobrir o que os têm limitado. Não importa. São os resultados que nos interessam, não é mesmo?

Frases como:

- Eu não tenho tempo suficiente para nada.
- Eu tenho muito medo.
- Ah se eu tivesse dinheiro.
- Eu não sou capaz.
- Eu sou cabeça dura mesmo.
- Eu nunca vou ganhar dinheiro.
- Jamais vou ser promovido.
- Sempre fui muito esquecido.
- Estou velho demais para isso.
- Agora é tarde... Agora é cedo demais.
- Ah... Isso eu não consigo fazer de jeito nenhum.
- Sou assim mesmo, não vou mudar nunca.
- Só ganho pra pagar as contas.
- Isso não é pra mim, só para os outros.
- Ah... Se eu tivesse uma chance.
- O problema é dos outros.
- Ah... Depois, agora não... Mas o ano que vem...

Têm o poder de impedir o nosso pleno desenvolvimento e potencial.

Por isso, lhe convido a desafiar cada um desses impedimentos com questionamentos.
Encontrando o motivo da existência do que vem depois dos porquês você não realiza aquilo que deseja.
Serão eles reais? Ou simplesmente estão ali ocultos em nosso inconsciente, porque em algum tempo tomamos para nós como verdade?
Essa verdades foram criadas por nós, ou alguém nos ensinou que era assim?
Chegou a hora de descobrirmos as nossas próprias verdades! Chegou a hora de descobrirmos quem somos de verdade e o enorme potencial que temos!
Lembre-se que: ***"Você constrói a sua auto-imagem através dos seus pensamentos. E o seu subconsciente aceita o que você vai afirmando para si mesmo e isso vai reforçar a auto-imagem que você possui. A sua auto-imagem surte grande impacto na sua forma de agir"***

Fazendo as pazes com os nossos pais

Quando criança não se tem a consciência de que nossos pais não são perfeitos; não se tem a consciência de que o mundo não gira em torno do nosso umbigo.
Quando criança não se tem condições cerebrais para compreender que tudo que nossos pais nos deram era o melhor que eles tinham a oferecer.
Não se tinha condições de compreender que seus erros e imperfeições conosco era simplesmente uma projeção da relação deles com os pais deles, não conosco. E por não se ter consciência de nada disso; trazemos para a vida adulta as dores sentidas naquele momento.
Porque embora hoje possamos compreender tudo isso com racionalidade, pois possuímos maturidade para tal compreensão, a dor sentida quando criança está armazenada em nosso inconsciente. E a função da dor é doer.

E a dor dói, porque apesar de compreendermos racionalmente; inconscientemente ainda não compreendemos que tudo que eles nos deram de bom ou de ruim, dentro da nossa visão, foi exatamente, o pouco do que precisávamos aprender nessa encarnação para nossa evolução.
Creio nos acordos feitos por nosso Espírito em outros planos, sobre tudo aquilo que precisaremos vivenciar necessário para nossa evolução.
E acredito ainda, que por conta desses acordos, atraímos para nós, situações que nos levem ao aprendizado.
Portanto, meus pais foram uma escolha do meu Espírito pelo conteúdo necessário à minha evolução, e que eles tinham para me dar.
Havemos de ser eternamente gratos aos nossos pais, no mínimo, pelo corpo físico que nos deram. Havemos de ser gratos aos nossos pais, porque dentre os inúmeros acordos que fizeram quando ainda Espíritos, um deles foi o de servirem de instrumentos para a nossa evolução.

Assim como devemos ser gratos também, a todos aqueles que vieram antes de nossos pais, para que hoje estejamos aqui.
Por isso convido a cada um de vocês a fecharem os olhos e imaginarem seus pais em sua frente.
Os reverencie, agradeçam por tudo que fizeram por vocês e devolvam a eles as dores que vocês carregam, mas que não são suas, pois elas foram geradas pelas projeções de seus pais com os pais deles, logo essa dor é deles, e só eles podem encaminhá-las a sua origem.
Falem do seu Amor, da sua eterna gratidão por lhe terem dado um corpo para a evolução do Espírito e por eles terem concordado em serem os responsáveis pelo masculino e feminino que há em cada um de vocês.
Afirmo com toda certeza do meu coração, que esse exercício os levará a destruir todo e qualquer bloqueio que possa existir no relacionamento de vocês e seus pais, e todos aqueles probleminhas que existem por conta dessa dor antiga.

Mensagem

Não se enganem; o lado oposto à Luz conhece todos os atalhos para chegar até vocês sem muita dificuldade, pois conhecem e reconhecem o que há de pior em cada um de vocês.
E inteligentemente, característica principal desse lado; vai minando a resistência, a vulnerabilidade e a ignorância de cada um.
Logo; é imprescindível a atenção e vigilância constante em seus pensamentos, sentimentos e ações, pois a época é de limpeza, e todas as mazelas humanas estão sendo colocadas a olhos nus.
Fiquem atentos!
Abram os olhos da alma e ouçam a voz do Espírito encerrado em seus corações, clamando por "Amai-vos uns aos outros, como eu vos amei".
Só pela Pureza dos pensamentos, Força dos sentimentos e Humildade das ações; vocês poderão passar por essa fase com Amor, Vigor e Sabedoria.
Lembrem-se: "Tudo conectado está!"

Que a Luz do Grande Espírito consiga alcançar mente e coração de vocês, ainda que todas as portas internas de vocês estejam fechadas para a Luz!
Com o meu mais profundo Amor,
Caboclo Tupynambá.

Equilíbrio não significa julgar qual prato da balança está correto, mas sim compreender o porquê de cada um assumir as posturas que assume. Isso é mais do que equilíbrio; isso se chama compaixão, que nada tem a ver com "pena" ou "dó"; mas sim, se colocar no lugar do outro e se perguntar o que você faria se estivesse lá?