RELIÇANDO

o eu ao Eu
o ser ao Ser
a vida à Vida

Carlos Albarran

RELIGANDO

o eu ao Eu

o ser ao Ser

a vida à Vida

Carlos Albarran

Índice

Sinopse..... 6

Prefácio..... 8

CASA DE PAZ MORADA DE AMOR RESIDÊNCIA DE HARMONIA TEMPLO DA SABEDORIA MOSTEIRO DA PERFEIÇÃO UNIVERSO DO SER.....9

ORDEM CÓSMICA.....12

CONSTRUÇÃO.....13

Movimento para a Harmonização Global.....19

Trabalhador da Luz..... 21

Servidor Espiritual..... 23

Integridade..... 24

Consciência..... 25

Inteligência..... 27

Espírito Alma Corpo..... 28

Meditação..... 33

Também é dada grande importância à respiração, pois que a respiração pode ser coordenada pelo sistema nervoso somático (voluntário) e pelo sistema nervoso autónomo (involuntário).....33

A "respiração completa" consiste, primeiro, em expandir o abdómen (o diafragma baixa e faz também uma ligeira massagem nos órgãos da barriga), depois expandir o peito e de seguida erguer os ombros para encher a parte superior dos pulmões, que raramente é utilizada; sustem-se a respiração por algum tempo; em seguida esvaziam-se completamente os pulmões, em ordem inversa, começando por cima; sustem-se a respiração por algum tempo; e efetuam-se mais algumas respirações.....34

Respiração integral: Além da parte mecânica, física, descrita acima, a respiração integral acrescenta-lhe atitude emocional, conhecimento mental e intenção consciencial.....35

Eis algumas das técnicas utilizadas por praticantes de yoga (apanhadas do livro "Hata Yoga" de Ramacháraca):.....37

RESPIRAÇÃO VOCAL.....38

RESPIRAÇÃO RETIDA.....38

ESTIMULAR AS CÉLULAS PULMONARES.....39

EXTENSÃO DAS COSTELAS.....40

EXPANSÃO DO PEITO.....40

EXERCÍCIO ANDANDO.....40

EXERCÍCIO DA MANHÃ.....41

PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO.....41

O que aqui é dito em relação à respiração, também pode ser adaptado para a alimentação.....42

A "visualização criativa" também é bastante usada, na "meditação", e para várias finalidades.....43

Meditar é médio estar, é estar no meio, é 'estar', estabelecer as ligações, entre o nível de consciência corporal (que perceciona, coordena e atua na aparência formal) e o nível de consciência espiritual (que perceciona,

coordena e atua na essência pura), é, portanto, 'estar' no nível de consciência anímica (que perceciona, coordena e atua na energia em movimento)....46

O ser integral, que somos, comporta 3 níveis de consciência (corporal, anímico e espiritual)....46

O ego, o nível de consciência ligado à personalidade (aparência do conjunto dos corpos), coordena algumas funções do ser e suas relações com o exterior....47

Meditação em grupo: meditar em grupo pode tornar-se mais fácil, se nos apoiarmos uns aos outros, e se formos apoiados pela hierarquia espiritual, além disso, as energias movimentadas no grupo são mais do que a soma das energias movimentadas em cada um....48

Meditação guiada: na meditação guiada um dos elementos do grupo assume o papel de coordenador, normalmente esse coordenador, ou tem mais ou melhores conhecimentos, ou consegue estabelecer melhor e mais consciente ligação com a hierarquia espiritual, ou é mais intuitivo, ou é nomeado pelo grupo....48

Numa autêntica meditação, pelo menos quem a está a coordenar, deve estar em estado meditativo, em ligação com a sua alma, núcleos superiores de consciência e hierarquia espiritual, para receber inspiração e/ou intuição, de modo a que a sua coordenação esteja em harmonia com o 'plano evolutivo', participando na ordem cósmica....49

Na meditação passiva o ser deve ficar em silêncio e quietude para melhor rececionar as intuições, inspirações e informações que lhe vêm dos seus níveis de consciência anímico e espiritual, dos seus núcleos de consciência superiores, ou/e da hierarquia espiritual....49

Silêncio e quietude....51

silêncio....52

silêncio....53

silêncio....54

Livre-arbítrio e determinismo....55

Crucificação....58

Ciclos....61

movimento-espaço-tempo....65

CIVILIZAÇÃO....66

COMUNIDADES....69

A 'MINHA' COMUNIDADE TÓPICOS PARA REFLEXÃO....79

ECO-CIDADE....85

HUMEN (HUMan ENergy ENergia HUMana)....86

Jeolinguajem....91

Geolinguagem....91

PEREGRINANDO....99

PELA TERRA....105

PELA TERRA....106

ESPERANÇA DE PAZ - CONFIRMAÇÃO DE AMOR - CERTEZA DE GLÓRIA 108

BIOGRAFIA....112

Sinopse

Este livro, de certo modo, começa pelo fim, pois que é a finalidade que determina o início!

Mas, qual é essa finalidade?
O que é que eu, o que é nós mais pretendemos?
Será uma:

CASA DE PAZ - MORADA DE AMOR - RESIDÊNCIA DE HARMONIA - TEMPLO DA SABEDORIA - MOSTEIRO DA PERFEIÇÃO - UNIVERSO DO SER

É este o edifício que estamos construindo?
que paciente e perseverantemente estamos construindo?

Já estamos religando o pequeno eu ao grande Eu, o pequeno ser ao grande Ser, a pequena vida à grande Vida?

Já temos alguma noção de quais os arquétipos a serem manifestados, em determinado tempo e em definido local, para que a ordem cósmica se cumpra?

Conseguimos imaginar a verdade, para que a ponte entre o intelecto e a intuição se estabeleça e se firme?

Já agimos, predominantemente, guiados pela intuição?

Estamos a participar no movimento para a harmonização global?

Já somos trabalhadores da luz, ou ainda somos guerreiros?

Estamos suficientemente alinhados e sincronizados com os estados de consciência superiores, para que possamos ser considerados servidores espirituais?

Como está a nossa integridade, o viver com a consciência de que somos espírito-alma-corpo?

Estas são algumas das questões que este livro coloca às nossas inteligências, porém, para conseguiremos encontrar as melhores respostas, necessitamos da intuição.

Este é um livro que pretende estimular a intuição, latente e presente em cada um de nós.

Ele começa por apontar a 'meta' a atingir e vai progressivamente sugerindo alguns 'caminhos', 'esclarecendo' conceitos, apresentando ideias e convidando-nos a litigar-nos mais consciente à 'hierarquia espiritual'.

Prefácio

Fui escrevendo, folhetos, artigos, textos, apontamentos, comentários, …

Agora resolvi reuni-los e apresentá-los, com alguma ordem lógica.

Modifiquei e acrescentei algo mais, e eis que aqui estão!

Por isso, este livro não é estruturado, com uma narrativa sequencial, mas certamente vale a pena lê-lo, pois que reflete aquilo que fui intuindo, compreendendo e vivendo.

Espero que possas assimilar algo, que se encaixe no teu sistema de crenças, que te estimule a intuição, que te enriqueça e te incentive a ir mais além.

A aprendizagem é constante, o conhecimento não pára, e a sua integração no nosso viver, também não.

Mais do que recolher informação, mais do que analisá-la e sintetizá-la, mais do que tudo isso, o que mais importa é compreender, e viver de acordo com essa compreensão.

Bem sei que há aqui, nalguns textos, conteúdos que talvez sejam difíceis de entender, mas mesmo assim observa-os, para que algo fique nessa memória e possa mais tarde ser compreendido.

Este livro, de certo modo, começa pelo fim, pois que é a finalidade que determina o início!

Carlos Albarran

CASA DE PAZ
MORADA DE AMOR
RESIDÊNCIA DE HARMONIA
TEMPLO DA SABEDORIA
MOSTEIRO DA PERFEIÇÃO
UNIVERSO DO SER

Sim, este é o edifício que estamos construindo...
que paciente e perseverantemente estamos construindo...
Consegues ver as suas fundações?...
Eis que aqui estão!...
Eis que te convidamos a visitá-las...
Vê-las?... Olha!... Olha bem!...
Imagina-as... Imagina-as ... Imagina-as…

Eis que te convidamos a entrar...
Eis que te convidamos a aqui já morar...
Eis que te convidamos a connosco cooperar...
Te convidamos a connosco trabalhar...
Te convidamos a connosco o elaborar...
Pois que também é para ti que o estamos construindo...
Sim, esta é uma grande e magnífica habitação...
onde todos cabemos...
onde todos cabemos sem exceção…

Vem...
Aceita a nossa cooperação para a edificares em ti mesmo...
Vem, coopera connosco, para que assim unidos a edifiquemos em todos...
Vem...
Sê Um Connosco…

Recolhamos a matéria viva para o edificar...
Recolhamos a fecunda energia para o estruturar...
Recolhamos a verdadeira consciência para o projetar...

Sim, é com espírito, alma e corpo que o construímos...
que nos construímos...
Sim, é com o melhor que em nós há...
com o melhor que em todos há...
que o edificamos...

Que edificamos esta
Casa de Paz.... Morada de Amor... Residência de Harmonia...
Templo da Sabedoria... Mosteiro da Perfeição...
Universo do Ser...

Eis que aqui já há tudo de que realmente necessitamos...
Mãos à obra!...
Visualizemos... Visualizemos... Visualizemos...
Projetemos... Projetemos... Projetemos...
Construamos... Construamos... Construamos…

Para os alicerces usemos
firmes pedras de humildade e cimento de esperança...
O chão aplanemos
com precisa compreensão e ampla tolerância...
Os pilares elevemos
com fecundo amor e estável sabedoria...
Nas paredes coloquemos
tijolos de boa vontade ligados com argamassa de igualdade...
As portas fabriquemos
com fraterno respeito e cordial carinho...
As janelas abramos
com virtudes a perder de vista...
O teto façamo-lo
de pura liberdade...
Mobilemo-la com imensa e contagiante alegria...
Decoremo-la com plena e bela harmonia...
Atapetemo-la com singela e prudente coragem...
Na entrada escrevamos
Sê bem-vindo!

Sim, sê bem-vindo, entra!...
Compartilha do nosso amor!...
Participa na nossa paz!...
Comunga em nossa unidade!...
Vive em nossa harmonia!...
Sê feliz connosco!...
Sê perfeito!...
Sê puro!...
Sê um connosco!…

Nós somos Um!...
Nós somos puros...
Nós somos perfeitos…

Compreende!...
Acredita!...
Realiza!…

Nós compreendemos!...
Nós acreditamos!...
Nós realizamos!...
Nós somos Eu!…

Eu!...
Eu Sou! ...
Eu Sou o Ser!...
Eu Sou Agora Assim Aqui Este Ser No Ser Que Eterna E Infinitamente Sou Eu

ORDEM CÓSMICA

Qualquer atitude fora da ordem cósmica é uma desordem.
Qualquer pensamento que não provém do centro pode gerar conflito.
Qualquer sentimento que não seja fruto do amor pode gerar sofrimento.
Mas tudo o que vem do centro do ser é puro, é divino, é amoroso, é ordenado, é construtivo.

Vamos construir em absoluta ordem, com rigorosa sabedoria, com autêntico amor.

Momento a momento a ordem desce à manifestação.
Momento a momento o precioso tesouro alquímico é precipitado.
Momento a momento é revelada a perfeição oculta.
Momento a momento eu sou em ti, tal como tu és em mim.

Estamos a construir a intuição em todos os níveis do ser.
Estamos a sacralizar o planeta.
Estamos a iniciar toda a humanidade neste caminho.

Vós sois a frente, os arquitetos, os engenheiros, os artistas, os artífices para esta nova construção.
E claro que ides receber as devidas instruções.

Há que imaginar a verdade, para que a ponte entre o intelecto e a intuição se estabeleça e se firme.
Há que estabilizar os arquétipos.
Há que sublimar, para firmar a precipitação.

CONSTRUÇÃO

Para se construir em ordem e harmonia, segundo os arquétipos pré-existentes, é necessário ter alguma noção desses arquétipos, ainda que seja uma ligeira noção.
Dentro da vastidão dos arquétipos é necessário encontrar e selecionar os que correspondem à construção pretendida e descobrir a sua sequência tempo-espacial.
Consciencializados os corretos arquétipos logo se pode pôr em movimento o processo de construção:
a intuição intui, de modo global, tudo o que há para construir nesse determinado espaço-tempo, e o modo como essa construção se relaciona com tudo o que existe;
a mente abstrata apercebe-se da geometria viva e dinâmica da obra a ser edificada, e transmite-o à mente concreta, para que esta projete as várias etapas da construção, selecione os trabalhadores, reúna os materiais e determine o local e a sequência temporal da construção;
o emocional superior sente essa energia em movimento e impressiona-se com ela, então a devoção e dedicação à obra instalam-se e o desejo de a ver concretizada e apreciar a sua beleza incentivam os éteres físicos a ativar todo o corpo, de modo a que este se movimente e trabalhe na direção correta.

Qual é a obra que compete a este núcleo de consciência realizar?!...
Sem dúvida que é uma obra que se integra na Obra e na Grande Obra...
Alguma noção destes 3 aspetos hierárquicos da obra é bastante útil para que a obra se realize em harmonia e ordem...

Voa consciência, procura e encontra...
torna-te magnética, extremamente magnética, vazio e plenitude são os teus polos, mas tu estás no centro...
vibra, como um relâmpago, entre um e o outro, até que o centro esteja na periferia e a periferia no centro...
une o superior ao inferior e o inferior ao superior...
estabelece o circuito...

percorre o circuito...
encontra a determinação primordial...
geradora dos arquétipos...
construtora da Escala Cósmica...

Ser humano, completamente humano, desenvolvendo todas as 'dimensões' do mental, é uma obra.
Ser buda, desenvolver uma consciência intuitiva, global, é outra obra.
Ambas estão em execução…

A manifestação concreta é concebida, em abstrato, no absoluto.
Toda a criação parte do infinito para o finito, do absoluto para o relativo, do abstrato para o concreto, do simples para o complexo...
Esta conceção abstrata, no absoluto, é o fundamento de toda a manifestação criativa, origem da imensa variedade de tipos de seres.
Micro seres vão-se juntando, formando coletivos organizados, que se unificam para gerar um ser maior, e este processo prossegue até se estruturarem os átomos, as moléculas, as células, os órgãos, os corpos dos seres dos vários 'reinos da natureza', estrelas, galáxias … , segundo os respetivos arquétipos.

O infinitamente grande é construído com o infinitamente pequeno.

Os átomos são construções extremamente complexas.
A matéria, os átomos, as moléculas, as células, os órgãos, os corpos, de todos os seres, além do seu componente físico, também têm o emocional, o mental, o intuitivo, o concetual, o comum e o uno.
Se se considerar que o átomo é o corpo dum ser microcósmico multidimensional, consciente e inteligente, poder-se-á compreender melhor os seus comportamentos 'quânticos'.
E se se comparar o átomo a uma galáxia, mas a uma 'galáxia' microcósmica, muito bem estruturada, pois que tiveram imenso tempo para se organizar, devido à elevadíssima velocidade em que vivem (as galáxias macrocósmicas estão a estruturar e sua forma, em espiral, e algumas ainda são simples nebulosas), então abrem-se tremendas possibilidades de estudo.
E se aprofundarmos ainda mais o estudo das formas, da matéria, se-

guiremos em direção ao infinitamente pequeno, até chegarmos ao ponto.

Mas o ponto é algo, é mais que uma localização no movimento-espaço-tempo, é essência, é espírito em potência, é a origem de tudo.
É o portal que liga o absoluto ao relativo e o relativo ao absoluto.

O ponto (essência, espírito) expande-se (energia alma) numa esfera (aparência, corpo, universo) e retorna a si mesmo, e volta expandir-se, criando ritmos, criando movimento-espaço-tempo…
E nós, de certo modo, reproduzimos a criação original...

Todos os seres, independentemente das suas formas e tamanhos, vibram, expandem-se e contraem-se, quanto maior for a sua capacidade de expansão e contração mais desenvolvido é esse ser e maior a sua potencialidade para influenciar os outros seres.

Quando essa expansão resulta duma vontade amorosa e inteligente, a sua influência é benigna e pode auxiliar os outros seres a desenvolverem-se.
Quando um ser vibra intensamente, as partículas subatómicas dos seus corpos são excitadas e podem saltar de orbital, e podem se libertar no espaço, e se estão qualificadas com amor e sabedoria podem curar …

Mas as 'forças' centrífugas e centrípetas têm que manter o equilíbrio para que o ser se mantenha coerente e estável, tem que haver harmonia.

Todos os seres são sensíveis às vibrações e irradiações dos outros seres.

Cada ser vibra e irradia à sua própria maneira, e essas emissões portam em si as informações sobre as características de quem as emitiu, este é um modo de comunicação universal.
Estamos constantemente a receber e a enviar comunicações, varia-

díssimos tipos de comunicações, entre uma enorme variedade de seres.

A consciência anímica coordena ...
A consciência espiritual mantêm a unidade e coesão do sistema...

"Muitos de vós julgais que a substância é algo a ser transcendido, algo impuro que temos que soltar. Não poderiam estar mais equivocados. A substância é o vaso sagrado na qual a presença de Deus se manifesta, o espaço que acolherá o Divino quando este acordar, através dos vossos olhos, para a obra criada. Antes que possam aspirar ao Despertar Espiritual, têm primeiro que passar pelo Despertar Material."

A Matéria, a substância, a forma, a aparência são, em verdade, a grande obra, construída com grande sabedoria, ciência, arte, amor e vontade. E continua em desenvolvimento.

A consciência Una, espiritual, emana a essência gerando movimento, energia, criando alma, e o nível de consciência anímico direciona essa energia em todas as 'dimensões' da manifestação universal, cada uma com as suas próprias leis de movimento, para estruturar, para criar formas, para criar corpos.

Pois, todos os corpos de todos os seres são feitos de energia estruturada e estruturadora segundo determinados arquétipos (abstratos, absolutos) e subarquétipos (intuitivos e mentais, concetuais), por isso se diz que tudo é energia, mas a energia é essência em movimento, é alma (que anima) por isso, na verdade tudo é essência espiritual.

Tudo é espírito em manifestação.

Descendemos (involuímos) até à criação e vivência nos corpos, agora vamos ascendendo (evoluindo) consciencializando os corpos como alma e a alma como espírito.
Na unidade do ser neste Universo (uno-diverso).

Ilusão é confundir a aparência com a realidade…

sem um limite contentor (corpo) a energia da alma dispersar-se-ia
sem o retorno ao centro não haveria consciencialização
sem a vibração daí resultante não haveria noção de tempo
nem de espaço
nem de movimento
sem limites só haveria infinito
o infinito se limita para o absoluto se manifestar
gerando universo

Toda a forma é aparência criada, sustentada e modificada pelo movimento estruturado da energia, coordenado pela alma…

Mas a aparência é a grande obra, é tornar a essência em energia e a energia em objeto, o espírito em alma e a alma em corpo, é criar a imensa variedade de formas em que os seres, em que o Ser, se manifesta…

Cada etapa de desenvolvimento do ser tem o seu grau de perfeição a ser atingido, definido no arquétipo.

O arquétipo contém em si todas as sub-etapas de cada etapa e os respetivos processos a serem desenvolvidos.

E o arquétipo impulsiona-nos a atingir esse grau.

Mas depois duma etapa há outra etapa…

Desde a conceção no absoluto até à concretização no físico os arquétipos passam por hierarquias e sub-hierarquias de construtores (logoi, arcanjos, anjos, devas, elementais, mestres, artistas, cientistas, engenheiros, técnicos, operários...)...

Toda a criação parte do abstrato para o concreto e do simples para o complexo.

Somos construídos com energia estruturada pelas leis do movimento, projetada pela consciente essência espiritual.
A consciência concebe as leis do movimento-espaço-tempo, geradoras dos arquétipos, os arquétipos contêm a sequência cíclica para o desenvolvimento das energias anímicas e das formas corporais no espaço-tempo-movimento.

Um arquétipo pode ser algo simples ou extremamente complexo, ele contém, não só, todo o processo de manifestação dos seres, que se 'revestem' de energias e formas, para se desenvolverem no movimento-espaço-tempo, mas, principalmente, o propósito e as funções que elas vão desempenhar no crescimento das suas consciências.

Quando a consciência periférica se comunica com a consciência central a vontade do centro (em consciência de unidade) pode agir com sabedoria (resultante da comunhão amorosa) e justamente sincronizar as formas e funções da vida concreta com os arquétipos abstratos da vida 'eterna'.

Os arquétipos desdobram-se em subarquétipos, tipos, subtipos, matrizes, modelos, classes, espécies, raças, etc. originando a quase infinita variedade de aparências com que os seres se apresentam.

Tudo, quanto está em manifestação concreta, pode ser melhorado, pois que tudo caminha para a perfeição predeterminada pelo correspondente arquétipo.

Movimento para a Harmonização Global

Desde há muito que existe algo a que talvez possamos chamar Movimento para a Harmonização Global.

Este Movimento está relacionado com o 4º Aspeto da Emanação Cósmica (tradicionalmente chamado 4º Raio), que consciente e hierarquicamente rege a involução-evolução da Arte, Harmonia e Beleza.

Este fluxo e refluxo de energia, de vida e de consciência atravessa vários mundos e vários seres, induzindo a essência a organizar-se em matéria e o corpo a sublimar-se em espírito; aperfeiçoando a circulação das energias da alma, embelezando as formas dos corpos e apurando a consciência dos seres.

O Movimento para a Harmonização Global incentiva a uma mais ampla e consciente comunicação entre corpo, alma e espírito; incentiva a eficaz sincronização entre os fatores físico, emocional, mental, intuicional e concetual...; incentiva a equilibrada resolução dos problemas internos e externos, individuais e coletivos; incentiva a harmonização de todos os tipos de relacionamentos...

O Movimento para a Harmonização Global estimula a observação atenta e serena do trabalho efetuado pela Hierarquia da Vida, que atua tanto no interior, como no exterior... e abençoa toda a humilde e corajosa participação neste fluxo revigorador...

O Movimento para a Harmonização Global sugere o estudo e a prática das Leis do Movimento, que estão na base de todos os tipos de trabalho (físico, emocional, mental, intuitivo...) conscientemente coordenado.
Trabalhar é isso mesmo: coordenar os fluxos e refluxos de energia, reordenando as substâncias, de modo a que se construam novas formas, ou que se modifiquem as antigas.
Trabalhar harmoniosamente é participar na edificação do belo e do perfeito...

O Movimento para a Harmonização Global aconselha o desenvolvimento da capacidade de permanecer equilibrado e tranquilo perante qualquer situação; aconselha uma progressiva adaptação e ajustamento aos fenómenos da vida; aconselha o desapego de preconceitos e a libertação dos vícios do passado; aconselha a que transmutemos o tipo de disciplina com que nos regemos, transferindo-a do conflituoso querer intelectual para a harmoniosa intenção intuitiva...

O Movimento para a Harmonização Global necessita que lhe dediquemos a devida atenção e que lhe reservemos um espaço e um tempo adequados à sua manifestação e desenvolvimento...

Apesar do Movimento para a Harmonização global não ser nenhuma organização, pois que está acima de toda e qualquer tipo de organização, no entanto é muito natural que já tenha estimulado a fundação e desenvolvimento de variados tipos de organizações no passado, e provavelmente continuará a fazê-lo no futuro, no presente...

Trabalhador da Luz

Eu sou um trabalhador da luz, não, já não sou um guerreiro da luz. Passei por tantas batalhas, que acabei por ficar com horror à guerra, fosse ela qual fosse…

Existe uma diferença essencial entre um guerreiro e um trabalhador da luz:
O guerreiro da luz esforça-se e luta para implantar o bem (o que ele acha ser o bem), por isso também vê o mal, e até pode considerar que existem inimigos, ele funciona num mundo de separatividade, sua consciência está focalizada na personalidade, ele considera-se como sendo uma pessoa, no meio de outras pessoas, e vê qualidades e defeitos, e luta para superar os seus próprios defeitos, e luta para remover os defeitos dos outros...
Ele luta para melhorar o mundo, trazendo-lhe mais luz, mais amor, mais vida...
Mas, ele está em guerra!... e a guerra destrói, e a guerra traz sofrimento...

O trabalhador da luz tem sua consciência focalizada nos níveis da alma e do espírito, sabe que essencialmente todos somos Um, que, apesar de nos eternos arquétipos estar programado todo o processo de desenvolvimento (involução-evolução) dos seres, representando isso o 'caminho para o bem', de certo modo, todo o bem e todo o mal são relativos, dependendo das circunstâncias, e que todos, sem exceção participamos do maravilhoso Ser, que em sublime Amor, se diferencia em todos os seres, para que possamos existir, como consciências, ou estados de consciência diferenciados, como seres no Ser, como vidas na Vida, como luz na Luz...

O trabalhador da luz está alinhado com a vontade una, por isso edifica com rigorosa disciplina, participando da grande ordem cósmica, cada ação que empreende está perfeitamente integrada num fantástico e complexo conjunto de causas-efeitos, ele não faz nem mais, nem menos, do que lhe compete fazer...
Todos os ciclos de involução-evolução de todos os seres são por ele

amorosamente respeitados...

No local e tempo exatos ele transmite a correta quantidade e qualidade de luz para que aquela parte da Grande Obra aconteça...

É este o meu trabalho, é este o nosso trabalho, iluminar com a luz que nos é inerente, transmitindo o amor e a consciência do Uno, participando na glorificação do Ser...
E nós trabalhamos em todos os níveis e estados de ser, e em todas as dimensões...
As simples leis nos guiam em nosso complexo trabalho, e trabalhamos perseverantemente conjugando nossas ações nos microcosmos, nos cosmos e nos macrocosmos.

E aqui e agora, nesta humanidade, neste planeta, neste universo, estamos ativando os arquétipos correspondentes a estes ciclos, dentro de ciclos... e ativamo-los, iluminando-os em nós mesmos e nas personalidades a que estamos mais intimamente ligados (não dizemos nossas personalidades, pois que a noção de posse há muito que foi transcendida), e estas personalidades são como que delicados instrumentos (instrumentos vivos e conscientes, que muito amamos e respeitamos), instrumentos que também são nossa obra, nossa criação, instrumentos que ainda estamos afinando…

Quando estes instrumentos estiverem mais afinados e sincronizados, a divina sinfonia que então se fará ouvir será sublime!
Todo o Universo a escutará!

Velhos guerreiros que tanto tendes lutado pela luz, mas que já estais fartos de sangrentas batalhas, vós estais mesmo velhos, e tendes de morrer... mas não temais a morte, pois a morte é apenas uma transmutação...
Mas tendes mesmo que morrer, para que Eu, a Alma, o Espírito, Viva em vós!...

Servidor Espiritual

O servidor espiritual, necessário e útil para os tempos atuais, é um ser que, quando em real serviço, se encontra integralmente alinhado, alinhado significa que se encontra numa linha, sob e sobre uma linha, uma linha espiritual, uma linha anímica uma linha de transmissão hierárquica, uma linha de vida, uma linha de consciência, uma linha de construção/transmutação.

Portanto este ser já não se identifica com a forma, com a aparência, qualquer que ela seja, física, emocional, mental, ou mesmo intuitiva; a sua consciência está focalizada no aspeto energia, isto é, na alma; ou mesmo no aspeto essência, no espírito, na mónada.

Para este servidor, tudo o que lhe chega do exterior, através das formas, das aparências e dos órgãos dos sentidos a elas ligados, é secundário. A sua principal fonte de informação/formação é o seu próprio íntimo.
E é neste íntimo que a hierarquia interna, orgânica, se manifesta…

Este servidor não está isolado, a sua linha de comunicação estende-se para cima, para baixo, para a frente, para traz e para a esquerda e para a direita... ligando-se a uma extensa rede de servidores, hierarquicamente alinhados e distribuídos.

Neste servidor, a hierarquia interna liga-se à hierarquia externa, para que os arquétipos sejam precipitados e ativados e os seres se desenvolvam.

Integridade

...quando me considero uma personalidade...
...ajo como uma personalidade...

...quando me considero uma alma...
...ajo como uma alma...

...quando me considero uma monada...
...ajo como uma monada...

...quando te considero uma monada...
...recebo-te como uma monada...

...quando te considero uma alma...
...recebo-te como uma alma...

...quando te considero uma personalidade...
...recebo-te como uma personalidade...

...quando eu sou o ser integral... e tu és o ser integral...
...o nosso relacionamento é íntegro...

Consciência

Consciência é a capacidade de coordenar inteligentemente a manifestação em função da perceção e da memória, portanto são estes os 3 atributos da consciência: perceção (receção), coordenação (consciencialização) e manifestação (ação).

A consciência é uma faculdade inerente à vida. A Consciência é o primeiro e o último atributo do ser, é o seu mais valioso bem, pois todas as experienciações, todas as vivências, são sintetizadas e gravadas, através de consciencializações, na consciência.

Todos os seres vivos, de todos os reinos, possuem consciência, porém existem diferenças significativas na quantidade e qualidade da consciência nesses vários seres; a consciência dum mineral é, certamente, bastante mais simples e diferente da dum vegetal ou da dum animal, mas é essa consciência que o habilita a estabelecer, manter e transformar as relações entre os átomos e moléculas do seu ser, estabelecendo a 'química' necessária à geração de cristais e outras estruturas mais ou menos complexas.
A consciência dum humano é bem mais complexa, pois o humano é um ser bastante complexo, constituído por vários órgãos, cada um com a sua 'dose' de consciência.
Na verdade, o que usualmente se chama consciência (humana) é uma resultante da interação entre os vários núcleos de consciência do ser, cada núcleo de consciência funciona em 3 níveis (corporal, anímico e espiritual) e como existem 7 núcleos principais, existem 3x7=21 estados de consciência principais no Ser Integral.

Pela meditação (independentemente das técnicas para a atingir) conseguimos ampliar e melhorar as comunicações entre estes 3 níveis, 7 graus e 21 estados de consciência.

Podemos considerar que existem os seguintes 'modos', coexistentes, de consciência no ser:

Consciência de infinitude – completamente abstrata, eterna, sem

princípio nem fim, sem diferenciação...

Consciência de unidade – mantenedora da unidade e coesão do ser, ser o (único) ser, conter todos os seres, consciência espiritual...

Consciência de comunhão – conexão entre todos os seres, transferência de amor e sabedoria, consciência anímica...

Consciência de diferenciação – interações entre corpos, entre aparências, personalidade, consciência egoica...

A atenção é um valioso atributo da consciência
é energia dirigida
é emitir para rececionar
é olhar para ver
é escutar para ouvir ...
a atenção concentrada perscruta os pormenores
a atenção global capta o ambiente
a distração é a dispersão da consciência

Tudo é inteligentemente concebido pela consciência…

Inteligência

Inteligência é, principalmente, a capacidade do ser para resolver problemas, é uma função da consciência, dos 3 níveis da consciência (espiritual, anímica e corporal), nos diversos núcleos de consciência do ser, inclusive nos núcleos celulares.

É também a capacidade de adaptação, é a capacidade de utilizar as perceções e as memórias (físicas, emocionais, mentais, intuicionais, concetuais,...) para efetuar determinadas ações, manifestações, (físicas, emocionais, mentais, intuicionais, ...) com maior e melhor eficiência.

O inteligenciar é um processo interno (inte).
É com um bom inteligenciar que se atinge uma boa compreensão!
Compreender é colocar dentro, dentro das memórias (físicas, emocionais, mentais, intuicionais, ...), é assimilar, é possuir novos recursos.
E é com estes novos recursos que a inteligência pode processar novas compreensões...

Espírito Alma Corpo

O estado de consciência em que usualmente funcionamos é bastante limitado, os nossos órgãos dos sentidos apenas conseguem captar uma pequena faixa da 'realidade', porém o ser integral que somos tem muito maiores capacidades.

O ser humano integral é constituído por espírito, alma e corpo, cada um deles funcionando com o seu próprio nível de consciência.
O nível de consciência corporal perceciona, coordena e atua na aparência formal, o nível de consciência anímico perceciona, coordena e atua no movimento, o nível de consciência espiritual perceciona, coordena e atua na essência pura.

O corpo dum ser é uma forma, criada pela reordenação de várias substâncias, estruturadas segundo um modelo arquétipo preestabelecido, de modo a que possa desempenhar determinadas funções. Esse corpo e o seu funcionamento são mantidos e desenvolvidos por definidas circulações de vários dos seus elementos, que neste caso são considerados como energia, que anima, portanto, como alma.
Todo este complexo sistema é coordenado por centros de consciência, onde se focaliza o espírito.
Todos os espíritos se podem 'fundir' no Espírito Uno, todas as almas se podem interligar na Grande Alma, e todos os corpos podem se intercomunicar, participando do Cósmico Corpo do Ser.

Se a alma continuar a seguir os caminhos da memória, poucas modificações irão acontecer, mas se o espírito impulsionar a alma a gerar novos caminhos, o concebido futuro se torna presente e, apesar da inércia e resistência dos corpos (mental, emocional, físico), grandes mudanças podem ocorrer…

Ao nível da personalidade parecemos diferentes e por vezes antagónicos, mas ao nível da alma estamos ligados a todos os seres, de todos os reinos, por isso o que um faz afeta os outros, e ao nível do espírito estamos unidos, somos como que um só ser, com múltiplos órgãos, cada um com a sua relativa consciência e individualidade...

Quando um ser consegue estabelecer e estabilizar a ligação consciente entre os seus 3 níveis de consciência e de vivência, o seu potencial de compreensão, projeção e realização são amplificados, pois que está em harmonia com tudo e com todos…

A alma é a grande iniciadora do ego, é ela que transmuta a personalidade, pois que é a coordenadora de todos os sistemas energéticos, é ela que estrutura as formas de todos os corpos do ser e é ela que os sublima até se tornarem essência espiritual. É a alma que faz a ligação entre o nível de consciência monádico e o nível de consciência egoico.
A alma é bem mais sábia que a personalidade…

A alma anima, transmite energia aos corpos, transmite vida, vida que provém do seu núcleo espiritual.
Energia é algo em movimento, quando esse movimento é coordenado, pode produzir trabalho. Essa é a função da alma, coordenar o movimento.

Todos os componentes do ser são válidos.
Espírito, alma, corpo (essência, energia, forma) são interdependentes, os seus desenvolvimentos estão interligados...

A característica do ego (nível de consciência coordenador dalguns aspetos da personalidade) é a de percecionar as formas, as aparências, por isso a sua tendência é a de atribuir aspetos formais à energia, pois este nível de consciência não consegue percecionar o movimento como movimento, para este nível de consciência a energia é algo em movimento, somente o nível de consciência anímico é que consegue percecionar e coordenar o próprio movimento, gerando energia.
É a alma que coordena o movimento seguindo as leis arquetípicas, para construir, manter e transformar as estruturas formais, os corpos.
Toda a forma, todo o objeto, todo o corpo, desde o infinitamente pequeno ao infinitamente grande, é uma aparência, criada, mantida e transformada, pelo movimento estruturante.

O espírito é presença pura, transcendente, para a mónada, o seu imenso campo de consciência, perceção, memória e manifestação, para esse nível de consciência espiritual, os corpos da personalidade são constituídos por seres vivos e conscientes, cada ponto desse espaço relativo é um ser vivo e consciente, uma mónada 'menor', em processo involutivo-involutivo, o seu 'corpo' é uma comunidade de seres mantidos pela consciência de comunhão-amor-sabedoria, e pelo poder da vontade central, que está intimamente relacionado com a consciência de unidade aí presente, é neste nível de consciência espiritual que são adaptadas as leis gerais dos movimentos estruturadores do ser, para que o viver se torne mais harmonioso.
A mónada é como que o 'corpo' espiritual do espírito, nele estão as sínteses das 'memórias' de toda a sua vivência, desde que foi diferenciada do e no Uno. Há mónadas primordiais e há mónadas 'jovens', há mónadas dentro mónadas, dentro mónadas, orgânica e hierarquicamente organizadas...

À medida que o ser se desenvolve, estes 3 níveis de consciência vão-se intercomunicando, mas mantêm a sua autonomia e o seu âmbito, mas em determinada fase de desenvolvimento do ser, o nível de consciência egoico, devido à sua imaturidade, confunde-se com os outros níveis e muitas vezes pretende assumir o controlo de todo o ser...

É claro que o ego não tem competência para coordenar diretamente os fluxos energéticos vitais, pois isso é um atributo da alma, e muito menos para estimular a própria vida, pois isso é um atributo do espírito...

...cada "coisa" no seu lugar...
...na integridade do ser…

Dentro e fora só faz sentido para a forma, para a aparência, para a personalidade...
Para a alma, quanto mais íntimo, quanto mais interno é o anel de energia, mais ampla é a sua manifestação, mais longe vai a sua influência...

E para o espírito, para a essência, para o ponto que contêm todos os pontos e por todos é contido, dentro e fora são apenas subtis modos de consciência...

Eu sou um ser integral, corpo-alma-espírito
meu corpo é feito de alma, minha alma é feita de espírito
essencialmente sou espírito
de mim mesmo emano a alma
em rodopiante movimento gero polaridade
centrifugo-me para preencher o espaço
centripeto-me para o recolher
com minha vibração mantenho o tempo
diferencio-me em 3 níveis de consciência
um para funcionar com o aspeto forma e aparência
outro para o movimento e energia
e o outro para a essência e vida
cada um destes níveis de consciência tem a sua função
e é relativamente independente
mas existem ligações entre eles
a meditação permite o fluxo e refluxo da consciência

Meditação

meditar é estar no meio (medio-estar)
é estabelecer a ligação entre estados de consciência

Várias são as técnicas utilizadas para atingir este estado de meditação, de ligação, alinhamento e sincronização entre estados de consciência, mas convém não confundir as técnicas com a real assunção da meditação!

O que a usualmente se chama meditação, são, na verdade, atitudes, técnicas ou processos para acalmar o emocional, controlar o mental, desenvolver a concentração ou algumas capacidades, relaxar, resolver alguma questão ou alcançar algum objetivo.

Certamente que muitas dessas técnicas e práticas são bastante válidas e úteis, principalmente para quem está a iniciar este percurso. Também podem ajudar a melhorar a saúde, os relacionamentos, e a adquirir mais conhecimento e confiança.

Mas para mim, meditação é estabelecer ligações conscientes entre estados de consciência.

Nós, enquanto seres integrais (espírito-alma-corpo), funcionamos com 21 estados, principais, de consciência, resultantes da multiplicação dos 7 principais núcleos de consciência de cada corpo do ser pelos seus 3 níveis de consciência (periférica - personalística, mediana – anímica e central – espiritual).
Nós, usualmente, funcionamos com o estado de consciência periférica do mental, mas do mental condicionado pelo físico, podemos intencionar estabelecer a ligação mente no físico à mente no astral (emocional), mas continuamos na consciência periférica, que somente perceciona e lida com as formas, as aparências; ou podemos intencionar estabelecer a ligação ao nível de consciência anímico, que perceciona e lida com o vasto complexo de energias; ou com o nível espiritual, que perceciona e lida com a essência, o espírito e a mónada de cada ser.

Cada corpo do ser tem um núcleo central de consciência, que coordena os 7 principais núcleos de consciência desse corpo. No físico esse centro está localizado no hara, no centro de gravidade desse corpo, na região do umbigo, ligado ao canal que passa no interior da espinal medula, é este canal que liga os 7 principais núcleos de consciência, coordenadores dos chacras e do sistema energético etéreo. No emocional encontra-se na zona correspondente ao peito, mas no emocional

Algumas técnicas podem ser usadas para atingir os resultados pretendidos, tais como intencionar que os núcleos de consciência se alinhem, para que haja um fluxo e refluxo entre eles e se consiga a sincronização.

Grande parte das técnicas, a que chamam meditação, procuram colocar o corpo físico em quietude, ora deitado, ora em pé, mas a maioria, sentado, sentado numa cadeira ou banco, ou no chão, com ou sem almofada, e de preferência com as pernas cruzadas.
Também consideram importante manter a coluna direita.

Estas técnicas são baseadas em conhecimentos ancestrais, e têm a sua razão de ser.
A posição deitada possibilita o maior relaxamento e quietude corporal.
A posição em pé facilita um maior fluxo e refluxo das energias vitais verticais.
A posição sentada com as pernas cruzadas e as mãos juntas, possibilita também o fluxo e refluxo das energias vitais verticais, mas em menor quantidade, e as pernas cruzadas e as mãos juntas fecham o circuito, mantendo as energias no corpo e isolando-o mais das energias horizontais (um pouco caóticas, devido aos pensamentos e emoções desarmoniosas).

Alguns utilizam técnicas de “meditação dinâmica”, em que os movimentos corporais, que podem ser acompanhados com música, servem para descongestionar o corpo, adquirir mais flexibilidade, des-

condicionar, libertar o emocional, relaxar o mental e estimular a intuição.

Também é dada grande importância à respiração, pois que a respiração pode ser coordenada pelo sistema nervoso somático (voluntário) e pelo sistema nervoso autónomo (involuntário).

Normalmente damos pouca atenção à respiração e ela é controlada pelo sistema nervoso autónomo, podendo ficar mais rápida e/ou ampla quando corremos ou estamos excitados, e isso influencia todo o ser.
Quando controlamos a respiração, por exemplo, tornando-a mais ampla e lenta, podemos influenciar várias funções orgânicas, emoções e pensamentos.
É também por estas características de interinfluência da respiração que lhe é dada tanta importância em práticas meditativas, exercícios de yoga e 'trabalhos espirituais'.

É também pela respiração que o oxigénio, vários 'nutrientes' e energias vitais (prana ou chi, ou ...) são levados aos pulmões, ao sangue e às células de todo o corpo.

Convém que os pulmões se encham com uma boa quantidade de ar para haver uma boa absorção.

A "**respiração completa**" consiste, primeiro, em expandir o abdómen (o diafragma baixa e faz também uma ligeira massagem nos órgãos da barriga), depois expandir o peito e de seguida erguer os ombros para encher a parte superior dos pulmões, que raramente é utilizada; sustem-se a respiração por algum tempo; em seguida esvaziam-se **completamente** os pulmões, em ordem inversa, começando por cima; sustem-se a respiração por algum tempo; e efetuam-se mais algumas respirações.

As primeiras respirações podem ser mais esforçadas e intensas, para estimular os músculos e os habituar a esse esforço, até ele se tornar mais natural, depois o esforço vai-se tornando moderado e ritmado, já não é necessário encher tanto e esvaziar tanto os pulmões. O ideal é que esta respiração se vá tornando a respiração normal do dia-a-dia, para que isso aconteça, convém treiná-la regularmente.

Uma boa respiração possibilita que o sangue leve o oxigénio e outros nutrientes a todas as células do organismo, e que o que já não convém que fique, seja expelido, e todos os órgãos e todo o organismo beneficia disso, facultando ao ser uma vida com mais e melhor saúde e vitalidade.

Respiração integral: Além da parte mecânica, física, descrita acima, a respiração integral acrescenta-lhe atitude emocional, conhecimento mental e intenção consciencial.

O ar é mais complexo do que aparenta, não são apenas os componentes gasosos que fazem parte da sua composição, nele também estão várias partículas sólidas e líquidas de diversos elementos, e além disso está carregado com fotões e outras micropartículas plásmicas, e, o mais importante, de energia vital ('prana'). A energia vital é a energia viva, constituída por uma variedade de micropartículas vivas, conscientes e inteligentes. São estes seres, que estão em todo o

lado, que entram, circulam e saem deste sistema humano, ficando alguns a fazer parte dele durante algum tempo. Estes seres, que entraram, circularam e saíram de imensos sistemas, humanos, animais, vegetais e minerais, estão cheios de informação, informação microcósmica que trocam com os sistemas por onde passam.

Se, ao inspirarmos, mantivermos uma atitude recetiva, confiando que vamos receber o que nos é mais necessário e útil e que isso vai ser inteligentemente distribuído por todo o sistema, certamente que ficaremos mais nutridos e energizados.
E não é apenas pelo nariz e boca que se respira, também 'respiramos' por todos os poros e chacras.
E se ao expirarmos sustentarmos uma intenção amorosa, agradecendo a todos os seres que connosco convivem, enviando amor e harmonia para todo o ambiente, para todos os seres, confiando que as várias substâncias que exalamos serão inteligentemente enviadas para onde sejam mais úteis, certamente que receberemos de volta uma boa reação ao que enviámos e contribuiremos para que o mundo se torne melhor.

Quanto mais e melhor atenção colocarmos no que está sendo feito e no que acontece, mais e melhor energia para isso é dirigida, possibilitando um acréscimo de consciência.

Claro que há ar de melhor qualidade, nos bosques, florestas, montanhas, oceanos, praias, … e podemos aproveitá-lo efetuando algumas respirações integrais, quando estivermos nesses locais.

Também, ao expirarmos, expelimos algumas substâncias (físicas, emocionais, mentais) que convém retirar do organismo, mas que podem ser úteis para outros organismos de outros reinos da natureza, e podemos, ao expeli-las, colocar essa intenção, de que sejam dirigidas para onde sejam úteis.

Esta é o aspeto físico-emocional-mental da respiração, mas a respiração integral é mais que isso, a respiração integral implica a participação do ser integral, com todos os seus corpos, alma e espírito. Quan-

do a alma assume a coordenação da respiração e o ego aceita essa coordenação, a respiração pode passar a ficar em sincronia com o fluxo e refluxo das energias, internas e externas, coordenadas pela alma e dirigidas pelo espírito, e tudo pode ser potencializado. Esta 'meditação' pode acontecer espontaneamente ou ser estimulada pela intenção do ego, nomeadamente através duma respiração mais consciente.

Existem, também, várias técnicas para coordenar a respiração (pranayama), fazendo entrar e/ou sair o ar ora pelo nariz ora pela boca, podendo utilizar a alternação das narinas, promovendo uma respiração mais lenta ou mais rápida, utilizando predominantemente uma ou outra parte dos pulmões, direcionando o prana (energia vital) em coordenação com a respiração, visualizando o 'ar' (energia) a vitalizar os órgãos e/ou os chacras, etc. Algumas servem-se também de posturas corporais (asanas) e/ou de alguns movimentos. Também podem ser emitidos sons (mantras) na execução dalgumas dessas técnicas.

Todas as técnicas respiratórias podem ser potencializadas se lhe forem dedicadas a devida atenção e utilizada a conceção criativa.

Eis algumas das técnicas utilizadas por praticantes de yoga (apanhadas do livro "Hata Yoga" de Ramacháraca):

RESPIRAÇÃO PURIFICADORA

Os yogues têm uma forma favorita de respirar, que praticam quando sentem a necessidade de ventilar e arejar ou limpar os pulmões, terminando muitos dos outros seus exercícios respiratórios com esta respiração. Esta Respiração Purificadora ventila e limpa os pulmões, estimula as células, tonifica os órgãos respiratórios e contribui para manter um bom estado geral de saúde.

1 — Inalar uma respiração completa.

2 — Reter o ar uns poucos segundos.

3 — Pôr os lábios em atitude de assobiar (mas sem inchar as boche-

chas) e exalar com vigor considerável um pouco de ar através da abertura formada por aqueles. Reter um momento o ar ainda armazenado e, em seguida, ir exalando em pequenas quantidades, até ser completamente exalado.
Ao exalar o ar, se tem de empregar um vigor considerável.

Notar-se-á que tal respiração é muito restauradora quando se está cansado.
Como este exercício é empregado ao terminar muitos outros, deve ser praticado até poder executá-lo com naturalidade e perfeição.

RESPIRAÇÃO VITALIZADORA DOS NERVOS

Para tonificar o sistema nervoso, desenvolver forca, energia e vitalidade, exercendo uma ação estimuladora sobre importantes centros nervosos, os quais, por sua vez, influenciam e dão energia ao sistema nervoso inteiro, e enviam maior forca de fluxo nervoso a todas as partes do corpo.
1 — De pé, com o corpo erguido.
2 — Inalar uma respiração completa e retê-la.
3 — Estender os braços para frente, um tanto frouxos, unicamente com a forca necessária para mantê-lo em tal posição.
4 — Atrair as mãos lentamente para os ombros, contraindo gradualmente os músculos e comunicando-lhes forca de modo que, quando as mãos chegarem aos ombros estejam tão fortemente fechadas como para produzir um movimento de tremor.
5 — Conservando os músculos rígidos, voltar as mãos lentamente à posição anterior e, mantendo o estado de tensão, atraí-las rapidamente, repetindo-se os movimentos várias vezes.
6 — Exalar vigorosamente pela boca.
7 — Praticar a Respiração Purificadora.
9. A eficácia deste exercício depende principalmente da rapidez no retirar as mãos fechadas, tensão dos músculos e, naturalmente, de que a inalação seja completa.

RESPIRAÇÃO VOCAL

Os yogues empregam uma forma de respiração para o desenvolvimento da voz, tornar a sua voz suave e de grande poder.

1 — Inalar uma Respiração Completa, muito lenta e continuamente, pelas fossas nasais, fazendo durar a inalação o maior tempo possível.
2 — Reter a inalação durante alguns segundos.
3 — Expelir o ar vigorosamente num sopro, através da boca aberta.
4 — Praticar a Respiração Purificadora.
13. Sem entrar profundamente nas teorias yogues, acerca da produção do som, do falar e cantar,
A qualidade e poder de uma voz dependem não só dos órgãos da garganta, mas também dos músculos faciais etc., que têm muita importância nela.

RESPIRAÇÃO RETIDA

Este exercício é muito importante, para fortalecer e desenvolver os músculos respiratórios, bem como os pulmões, e a sua prática frequente propenderá também para ampliar o peito.
Os yogues reconheceram e verificaram que uma detenção ocasional da respiração, depois que os pulmões se encheram com uma respiração completa, é muito útil, não só para os órgãos respiratórios, como também para os de nutrição, sistema nervoso e o próprio sangue. Comprovaram que uma suspensão ocasional da respiração ajuda à purificação do ar que permaneceu nos pulmões, proveniente das inalações anteriores e a oxigenar mais completamente o sangue.
Reconhecem também que a respiração assim retida reúne todos os desperdícios e que, quando é exalada leva, consigo as matérias usadas do sistema e limpa os pulmões.
1 — De pé, com o corpo elevado.
2 — Inalar uma Respiração Completa.
3 — Reter o ar, tanto tempo quanto seja possível, sem violência.
4 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.
5 — Praticar a Respiração Purificadora.
19. No princípio, só se pode reter a respiração durante breves instantes, mas, com um pouco de prática, far-se-ão grandes progressos.

ESTIMULAR AS CÉLULAS PULMONARES

O fim deste exercício é estimular as células dos pulmões e tonificar todo o corpo, mas os principiantes não devem praticá-lo em excesso nem com demasiado vigor. A princípio, pode produzir um pouco de

enjoo em alguns, o que se impedirá, suspendendo o exercício e caminhando um momento.
1 — De pé, com o corpo erguido e mãos aos lados.
2 — Inalar muito vagarosa e gradualmente.
3 — Enquanto se inala, bata-se suavemente sobre o peito com a ponta dos dedos, percorrendo-o continuamente em toda a sua extensão.
4 — Quando os pulmões estiverem cheios, retenha-se a respiração e bater no peito com as palmas das mãos.
5 — Praticar a Respiração Purificadora.

EXTENSÃO DAS COSTELAS

O costume que têm de estarem de pé ou sentados, em posturas não naturais, pode fazer as costelas perderem sua elasticidade, este exercício fará muito para evitar e combater tal defeito.
1 — De pé, e com o corpo elevado.
2 — Colocar as mãos aos lados do corpo, abaixo e tão próximo quanto seja possível das axilas, as palmas das mãos sobre os lados do peito e os dedos sobre a sua frente.
3 — Inalar uma Respiração Completa.
4 — Reter o ar por curto tempo.
5 — Então se comprimem suavemente os lados e exala-se ao mesmo tempo.
6 — Praticar a Respiração Purificadora.
Este exercício deve usar-se com moderação e precaução.

EXPANSÃO DO PEITO

O peito está muito exposto a deprimir-se, devido à posição inclinada sobre o trabalho etc.
Este exercício é muito bom para restaurar as condições naturais e obter a expansão do peito.
1 — De pé, e com o corpo elevado.
2 — Inalar uma Respiração Completa.
3 – Reter o ar.
4 — Estender os braços para diante, com as mãos fechadas e ao nível dos ombros.
5 — Levar as mãos fechadas vigorosamente para fora, até formarem

linha reta com os ombros.
6 — Depois, voltar à quarta posição e desta à quinta. Repete-se várias vezes.
7 — Exalar vigorosamente pela boca aberta.
8 — Praticar a Respiração Purificadora.
Façam-se estes exercícios com prudência, evitando-se todo exagero.

EXERCÍCIO ANDANDO

1 — Caminhar com passo medido, cabeça alta, o queixo levemente retraído e os ombros caídos.
2 — Inalar uma Respiração Completa, contando (mentalmente) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número a cada passo, e fazendo com que a inalação dure o tempo empregado nos oito passos.
3 — Exalar lentamente pelas fossas nasais, contando, como anteriormente, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, num número a cada passos.
4 — Descansar entre respirações, sem deter a marcha, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, um número por passo.
5 — Repetir até sentir um começo de cansaço.
Então; descansar um momento e, à vontade, recomeçar o exercício. Executá-lo várias vezes durante o dia.
Alguns yogues modificam este exercício, retendo a respiração enquanto contam 1, 2, 3, 4, e exalando depois, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
Pode-se seguir a forma que mais agrade.

EXERCÍCIO DA MANHÃ

1 — De pé, com o corpo elevado e em atitude militar, cabeça alta, olhando para frente, ombros caídos, joelhos firmes e braços aos lados.
2 — Elevar lentamente o corpo sobre os dedos dos pés, inalando uma Respiração Completa, com lentidão e firmeza.
3 — Reter a respiração por alguns segundos, conservando a mesma posição.
4 — Baixar lentamente à primeira posição, exalando ao mesmo tempo, devagar, o ar pelas fossas nasais.
5 — Executar a Respiração Purificadora.
6 — Repetir várias vezes, usando, alternativamente, a perna direita

ou esquerda.

PARA ESTIMULAR A CIRCULAÇÃO

1 — De pé, e com o corpo direito.
2 — Inalar uma Respiração Completa e retê-la.
3 — Inclinar-se levemente para frente e apanhar um bastão com energia e firmeza, pondo gradualmente toda a forca em apertar o bastão.
4 — Deixar de oprimir o bastão; voltar à primeira posição exalar lentamente.
5 — Repetir várias vezes.
6 — Terminar com a Respiração Purificadora.

Este exercício pode executar-se sem empregar o bastão, agarrando um bastão imaginário e usando a vontade para exercer a pressão.
E uma prática favorita yogue para estimular a circulação, conduzindo o sangue arterial às extremidades e fazendo voltar o sangue venoso ao coração e aos pulmões para que possam receber o oxigénio inalado com o ar.

O que aqui é dito em relação à respiração, também pode ser adaptado para a alimentação.

Tão ou mais importante do que se come ou bebe, é o modo como se come e bebe.
Tudo o que entra no organismo precisa de ficar em harmonia com esse organismo, principalmente se ficar a participar nele durante algum tempo, e tudo o que sai do organismo, que saia com amor, para que se harmonize com o 'ambiente' em que vai participar.

Mas além dos estados sólidos, líquidos e gasosos há substâncias em estados mais subtis, que entram e saem dos organismos, pelos poros ou pela pele, e trocam informação, constituindo isso, também, uma preciosa 'alimentação'. Com a devida atenção é possível percecionar alguns desses fluxos e refluxos que entram, percorrem e saem dos corpos, e qualificá-los com a intenção.
Tudo em que 'tocamos', também nos toca.

Cada substância, cada partícula, cada energia, contém informação, contém movimento, e vibra de acordo com essa informação. A vibração provoca ondas ao interagir com outras 'partículas' que se encontram no espaço envolvente, e essas ondas propagam-se e transmitem determinados tipos de informação, relacionados com as suas frequências, amplitudes e comprimentos de onda, essa informação é rececionada por alguns núcleos de consciência de diversos seres, e, se estiver em harmonia com a integridade desses seres, pode ser absorvida e incorporada nos seus sistemas.

As auras, os campos energéticos que envolvem e interpenetram os corpos, (físicas-etéricas, emocionais, mentais, ...) dos seres também podem funcionar como filtros, tanto para a entrada, como para a saída, de diversos tipos de energia (substâncias)…

Há técnicas "meditativas" para melhorar as auras, algumas utilizam a "visualização criativa", colorindo-a com cores vivas, luminosas e bem definidas, que podem ir do vermelho ao violeta, do branco ao cristalino, e 'selada' com um brilhante dourado.

A "**visualização criativa**" também é bastante usada, na "meditação", e para várias finalidades.

Algo, para ser construído, tem que primeiro ser concebido, através dalgum tipo de visualização.
O processo segue do abstrato para o concreto e do simples para o complexo.

Essas visualizações podem ser 'despoletadas' por necessidades (físicas), desejos (emocionais), quereres (mentais) ou intenções (intuicionais), e isso determina o porquê, o para, o como e onde, essas visualizações vão ser processadas.

O engenheiro, o arquiteto, primeiro têm uma ideia geral, abstrata, do que é para ser construído, depois vão visualizando, cada vez com mais detalhes, o projeto, fazem alguns esboços para conseguirem

ver melhor o que estão visualizando, são executados desenhos mais precisos e detalhados, vão-se acrescentando pormenores a esses desenhos até que os desenhos do projeto fiquem completos.
Entretanto, durante todo esse processo, foi necessário confirmar: se o local para execução da obra é adequado, se existem os materiais necessários, em quantidade e qualidade, se há profissionais competentes, se há recursos financeiros e se o projeto cumpre as diversas normas legais…
Se todos os requisitos estiverem cumpridos, então pode avançar-se para a concretização da obra.
O projeto levou algum tempo e recursos, mas a execução da obra vai levar muito mais…

Seja o que for que se pretenda concretizar, as várias etapas, ou pelo menos algumas, do exemplo acima, terão que ser cumpridas.
Quanto maior e complexo for o que se pretende, mais trabalho é necessário para o projetar e certamente requer mais recursos e tempo para se concretizar…
Qualquer construção necessita de bases firmes e adequadas para se manter...

Como a maioria da humanidade, na superfície deste planeta, ainda está numa fase bastante egocêntrica, a maioria das técnicas de visualização criativa, ensinadas, refletem isso e são fundamentadas nas necessidades, desejos e quereres egóicos. Mas, mesmo assim, ao funcionar com a mente abstrata, vai-a desenvolvendo, e como ela é a mais elevada, pode receber intuições de núcleos de consciência superiores, mais abrangentes e harmoniosos.

Visualizar criativamente é ir vendo o que se vai projetando, é imaginar, é criar 'imagens' (pode ser também: energia ou algo em movimento, cores, formas abstratas ou geométricas, símbolos, sons, musica, ambientes, situações, acontecimentos, comunicações, etc.), é emitir energia e agregar substância, principalmente mental, para 'construir' algo, e vai-se visualizando, corrigindo e aperfeiçoando, criando 'imagens', cada vez melhores, mais definidas, mais exatas, mais pormenorizadas.

Quanto melhores forem as visualizações, maiores são as possibilidades da sua manifestação.
Para que a manifestação se concretize, convém que ela seja valorizada pela emoção, gostando do que se está fazendo e sentindo a alegria de 'ver' (imaginar) e celebrar a 'obra' concluída…

Pode-se imaginar quase tudo, mas nem tudo convém ser imaginado.
Convém que a imaginação esteja em harmonia com a ordem cósmica e com os propósitos da hierarquia espiritual para o desenvolvimento de todos os seres.

Imaginar ou fantasiar:
Fantasiar é como que sonhar acordado, em que as 'imagens' se sucedem umas às outras, com pouca intervenção do observador.
A fantasia tem provavelmente origem nos desejos emocionais, e normalmente, pouca capacidade de concretização.
A imaginação é mentalmente coordenada, podendo assim ser confrontada com a 'realidade' (verificando as várias etapas necessárias para a concretização dum projeto), ajustada e melhorada.

Nas 'meditações' que utilizam a "visualização criativa", quer individuais, quer grupais, costumam-se visualizar energias coloridas, brilhantes, com ou sem forma, a penetrar todo o corpo, ou/e nos chacras, etc. Também se costuma estabelecer uma maior ligação à terra, enraizando, visualizando a ligação ao centro da terra, e ligação ao 'céu'. Envolver e penetrar o planeta com luz amorosa, etc.
Estas 'meditações' apesar de valiosas, ainda são um bocado abstratas, mas as energias postas em movimento podem ser captadas e direcionadas pelas hierarquias, podendo levar a uma maior concretização de objetivos, principalmente se o meditador, ou o coordenador estiver em estado de real meditação…

Além da visualização ou imaginação criativas, podemos desenvolver algo mais abrangente – a conceção criativa.
A conceção criativa além de imagens também pode utilizar sons, movimentos, cores, símbolos, fluxos energéticos, concentrações, ex-

pansões, ativações, ligações, relacionamentos, etc.

Estas, e possivelmente outras técnicas, como a de colocar-se em silêncio e quietude, deixando fluir livremente a respiração e os pensamentos, ficando simplesmente a observar, sem se identificar com eles, podem ser bastante boas e úteis, mas ainda não são meditação.

Tal como vários outros conceitos, a meditação é definida e praticada de forma variada por diferentes meditadores.
E os diversos métodos de meditação estão relacionados com os correspondentes conceitos.

Meditar é médio estar, é estar no meio, é 'estar', estabelecer as ligações, entre o nível de consciência corporal (que perceciona, coordena e atua na aparência formal) e o nível de consciência espiritual (que perceciona, coordena e atua na essência pura), é, portanto, 'estar' no nível de consciência anímica (que perceciona, coordena e atua na energia em movimento).

Meditar também pode ser definido como o estabelecimento de ligações entre estados de consciência e respetivos fluxos e refluxos.

O ser integral, que somos, comporta 3 níveis de consciência (corporal, anímico e espiritual).

Em cada um dos corpos que já temos estruturado funciona um grau de consciência. Se já tivéssemos os 7 corpos (físico, emocional, mental, intuicional, concetual, comum e uno) devidamente estruturados, utilizaríamos 21 (3 x 7) estados de consciência. Como provavelmente ainda só temos os 3 ou 4 primeiros já individualizados, funcionamos com 9 ou 12 estados de consciência principais (podemos também considerar os subestados de consciência para cada um dos 7 corpos, e os sub-subestados de consciência para cada subplano desses corpos, os 21+0=22 arcanos maiores do tarot, referem-se provavelmente aos 21 estados de consciência dum subplano da mente racional lógica, que é o que tem estado em desenvolvimento)...

O ego, o nível de consciência ligado à personalidade (aparência do conjunto dos corpos), coordena algumas funções do ser e suas relações com o exterior.

Por isso quando (nós enquanto ego) pretendemos entrar em meditação voltamos a atenção para o interior de nós mesmos.

Quando atingimos o alinhamento, os diversos componentes do ser, que somos, entram em sintonia e sincronicidade e o fluxo da vida percorre-nos transmitindo o amor com sabedoria, atuando inteligentemente onde, quando e como convém, com o poder que é inerente à vontade una.

Várias são as técnicas utilizadas para atingir, ou tentar atingir, este estado de alinhamento e meditação, mas convém não confundir os métodos com a real assunção da meditação!

Certamente que muitas dessas técnicas são bastante válidas, e quase imprescindíveis para quem está a iniciar este percurso.

Mas, à medida que o humano vai evoluindo do mental racional lógico emotivo para o mental racional lógico exato ou para o mental racional lógico intuitivo, algumas das antigas técnicas vão ficando desatualizadas.

Contemplação, meditação, concentração, oração, silêncio, prece, reza, invocação, evocação; mais do que meras palavras, são conceitos que convém compreender e definir...
Cada uma está relacionada com determinados métodos e é mais ou menos apropriada para determinados grupos de seres que estão passando pela correspondente etapa involutiva-evolutiva…

Quando o ser se disponibiliza a funcionar com a hierarquia 'espiritual', tanto a interna como a externa, e a cooperar no serviço à humanidade e aos demais seres, e entra em real estado de meditação, em que o nível de consciência anímica, em harmonia com o ego, passa a,

mais facilmente, coordenar várias funções da personalidade, nomeadamente movimentos físicos, a posição em pé pode tornar-se a mais favorável ao fluxo e refluxo das energias coordenadas pela alma, rececionando, principalmente, energias verticais, que poderão ser também enviadas na horizontal, nomeadamente através das mãos, de visualizações e sons.

A potência, sabedoria e amor anímicos conseguem, inteligentemente enviar essas energias, carregadas com as devidas informações, para onde são mais necessárias e úteis, participando no imenso trabalho hierárquico.

O ego vai recebendo alguma inspiração (por telepatia) e intuição, para participar conscientemente nesse serviço.

Meditação em grupo: meditar em grupo pode tornar-se mais fácil, se nos apoiarmos uns aos outros, e se formos apoiados pela hierarquia espiritual, além disso, as energias movimentadas no grupo são mais do que a soma das energias movimentadas em cada um.

Um grupo em real meditação, quer esta seja guiada por algum dos seus elementos, ou não, amplia a ligação entre o nível de consciência egoico e o nível de consciência anímico ou/e núcleos de consciência superiores e pode ser gerada uma 'alma grupal', uma egrégora, se esse grupo se reunir frequentemente, e essa egrégora, quando ligada à hierarquia espiritual, torna-se um precioso meio de serviço para a evolução da humanidade o dos demais seres, dos diversos reinos.

Meditação guiada: na meditação guiada um dos elementos do grupo assume o papel de coordenador, normalmente esse coordenador, ou tem mais ou melhores conhecimentos, ou consegue estabelecer melhor e mais consciente ligação com a hierarquia espiritual, ou é mais intuitivo, ou é nomeado pelo grupo.

Nalguns grupos a coordenação também pode ser rotativa, para esti-

mular o desenvolvimento de quem estiver a coordenar.

Na maioria das "meditações guiadas" efetuadas por alguns grupos e nas que estão disponíveis na internet, a orientação é baseada em conhecimentos, mais ou menos corretos, e a maioria delas são bastante úteis, mas serão realmente meditações?

Numa autêntica meditação, pelo menos quem a está a coordenar, deve estar em estado meditativo, em ligação com a sua alma, núcleos superiores de consciência e hierarquia espiritual, para receber inspiração e/ou intuição, de modo a que a sua coordenação esteja em harmonia com o 'plano evolutivo', participando na ordem cósmica.

Como preparação para a meditação podem efetuar-se algumas respirações integrais e depois deixar que a respiração se torne mais automática.

Há meditações mais ativas, e há meditações mais passivas.

Tanto na meditação ativa, como na passiva, convém manter a intenção de estabelecer a ligação com o nível de consciência anímico, ou com um núcleo de consciência superior.

Na meditação passiva o ser deve ficar em silêncio e quietude para melhor rececionar as intuições, inspirações e informações que lhe vêm dos seus níveis de consciência anímico e espiritual, dos seus núcleos de consciência superiores, ou/e da hierarquia espiritual.

Para este tipo de meditação é preferível ficar sentado e bem descontraído, ou deitado e relaxado.

Quanto mais o ego se descontrair e relaxar o sistema nervoso que está sob o seu controle, acalmar as emoções e 'silenciar' os pensamentos, e tiver a intenção de entregar esses controlos ao nível de

consciência anímico, mais a alma pode coordenar as circulações energéticas nesses circuitos. E, consoante o karma do ser e do 'ambiente' envolvente, melhorar-lha a saúde, regenerar o sistema, desenvolver-lhe potencialidades e ativar-lhe funções…

A meditação passiva é relativamente passiva para o ego, mas para a alma pode ser bem ativa, e bastante serviço para o desenvolvimento dos seres, transmitindo amor e promovendo maior harmonia e paz nos relacionamentos, pode ser também efetuado…

Silêncio e quietude

aspiração
invocação
oração

ainda não são silêncio
nem quietude

depois de focar a atenção no bem supremo - pela aspiração
depois de invocar - a presença
depois de se abrir conscientemente - em oração

a consciência torna-se como um cálice
uma taça vazia
o graal do ser

absolutamente estável
em perfeita quietude
em profundo silêncio

não há qualquer reação

se o corpo se move - move
se as emoções se agitam - agitam
se os pensamentos fluem - fluem

a consciência permanece no centro
no centro de si mesma

torna-se como um ponto
um infinitesimal ponto

um ponto de ligação
uma porta
um portal
um porto

um porto para a atracagem de si mesma

e então

a alma - o seu nível de consciência anímico
e o espírito - o seu nível de consciência espiritual

podem apresentar-se
e agir

silêncio

silêncio por favor
o silêncio acalma a agitação perturbadora
no silêncio está a paz
a paz sentida a paz vivida
no silêncio

o silêncio é fecundo
no silêncio está a vida
o estar o existir o ser
no silêncio

o silêncio é poderoso
no silêncio está a força

sem medo sem esforço
penetro profundamente no silêncio
penetro intimamente em mim mesmo
no silêncio

e finalmente
finalmente me encontro
em todos
no silêncio

silêncio por favor
deixem-me ser
deixem-me amar
deixem-me viver
deixem-me harmonizar
deixem-me equilibrar
deixem-me pacificar
deixem-me falar
no silêncio

silêncio

mais que a atitude de quem escuta
mais que a quietude de todos os aspetos personalísticos
mais que qualquer esforço ou relaxamento
muito mais que tudo isto

silêncio
é o encontro do centro
é o encontro de si mesmo
é o encontro no uno

o centro está em todos os centros
e todos estão nele

em real silêncio
implodindo no infinito
explodindo o infinito

sincronização absoluta
ordem perfeita
ação impecável

silêncio é o portal
de ti mesmo
para ti mesmo

silêncio

silêncio é a taça
a taça do ser
a taça vazia
silêncio é a aspiração
a aspiração da taça
a aspiração à plenitude
silêncio é o ponto
o ponto central
que plenifica a taça
silêncio é o reencontro do ser

Livre-arbítrio e determinismo

O arbítrio é uma faculdade da consciência.
Será que eu consigo realmente agir? ou somente estou a reagir? e como é que eu ajo ou reajo? Não será com tudo o que sou, com todas as heranças do passado e todos os projetos para o futuro, que estão aqui, agora? O que é que mais me condiciona e o que é mais me liberta? Crenças, opiniões, certezas, dúvidas? Confianças, medos, alegrias, tristezas? Prazer, dor? O que é que tenho em comum com toda a humanidade e o que é que é único em mim? Quantos caminhos se apresentam à minha frente? Como é que vou escolher?

Como é que eu estou a acontecer?

O homem é um ser, um sistema, é um sistema relativamente fechado e relativamente aberto, e está ligado a outros sistemas, uns relativamente semelhantes, outros maiores e outros menores.

esferas dentro de esferas...
sistemas dentro de sistemas...
seres dentro de seres...
consciências dentro de consciências...
vida na vida...
comunicação em todas as direções e todos os sentidos...

livre-arbítrio e determinismo coexistem...
caos-cosmo compõem o universo...

...existe uma sequência de causa-efeito que tem origem no início da manifestação concreta deste universo, que tem gerado toda a espécie de karma...
...de certo modo, o livre-arbítrio é a capacidade de um ser 'navegar' nessa intrincada sequência de causas-efeitos...
...quanto mais evoluído é o ser, maior a sua capacidade de 'navegação', porém as suas reações estão condicionadas por essas mesmas sequências de causas-efeitos, que 'moldaram' os seus veículos de manifestação (físico, emocional, mental, intuicional, concetual)...

...até mesmo o nível anímico está sujeito às leis de movimento-espaço-tempo...
...somente no nível espiritual é possível transcender o movimento-espaço-tempo em que essas sequências se manifestam...
...nesse nível, espiritual, não há ciclos viciosos, há um propósito, um darma, que penetra o karma, a sequência de causas-efeitos, e a modifica para que cumpra o propósito original…

Os corpos, as formas, as aparências, as personalidades, parecem agir, mas na verdade apenas reagem, segundo as suas próprias características e o ego, o nível de consciência que lida com essas aparências, também reage, de acordo com as suas características e programações...

A alma, o nível de consciência anímico, o coordenador do vasto complexo de energias e movimentos que estruturam, mantêm e transformam os corpos, as formas, as aparências, semi-age e semi-reage, sintetiza as experienciações em consciencializações e retransmite e adapta a real vontade do espírito,...

Somente o espírito tem real capacidade de ação, e dependendo do desenvolvimento da sua mónada (o seu 'campo' de perceção-memória-consciencialização-manifestação) essa ação pode ser mais ampla ou mais restrita, mais ou menos em harmonia, comunhão e unidade com o Uno e com a ordem cósmica...

...faça-se a tua Vontade...
...Eu Sou a Única Vontade…

...o que atingiu a 6ª iniciação, que vive em comunhão com todos, partilhando incondicional amor e total sabedoria, diz: 'Pai' faça-se a tua Vontade...
...mas o que completou a 7ª iniciação e atingiu a unidade do Ser, esse tornou-se o próprio Ser, esse pode afirmar com autêntica autoridade: Eu Sou a única Vontade, Eu exerço o autêntico Poder, pois Eu Sou Uno...

Toda a liberdade é relativa e provisória
se não me sentir aprisionado não tenho qualquer necessidade de procurar a liberdade
este corpo em que vivo, aprisiona-me ou liberta-me?
esta civilização em que vivo possibilita-me mais liberdade ou condiciona-me?
afinal o que é a liberdade?

É preciso usar a inteligência.
é preciso compreender...
quando o medo assume o controlo da mente, a ética é espezinhada, o egoísmo vem ao de cima, o ser põe-se à defesa e ao ataque e as liberdades são restringidas…

não se luta contra o medo, pois isso ainda o aumenta...
o medo supera-se pelo esclarecimento, pela compreensão...
um dos maiores medos é o da morte, mas o que é a morte senão uma passagem para um outro modo de viver...
outro grande medo é o da dor e do sofrimento...
mas a dor é simplesmente uma sensação a que podemos prestar maior ou menor atenção...
e o sofrimento tem muito a ver com a falta de compreensão e com a atenção que dedicamos às emoções desagradáveis…

é preciso compreender...
é preciso integrar...
é preciso esclarecer…
é preciso agir em estado de paz…

Crucificação

Simbolicamente Jesus foi crucificado aos 33 anos, representando o encontro da trindade superior com a trindade inferior, o cruzamento da vertical com a horizontal, da mónada espiritual com a personalidade corporal.
Nesta iniciação (início duma nova etapa do desenvolvimento do ser), a 4ª, a consciência anímica passa a atuar mais ativamente sobre a personalidade, na personalidade e através da personalidade.
E o ego (o coordenador de alguns componentes da personalidade) tem consciência disso, pois que foi ele próprio que o pediu e o aceitou em plena entrega de si mesmo!
E a alma, a que anima e coordena diretamente o movimento, gerando energia, com a qual estruturou e estrutura os corpos, os desenvolve e os sublima, fica mais livre (pois o ego entrega-lhe os circuitos que coordena) para atuar com maior precisão e eficácia, não só no interior deste ser, mas também em todo o âmbito da sua consciência, perceção e manifestação.
O ser percorreu um imenso caminho para aqui chegar, 'amadureceu', avançou nalgumas etapas do seu desenvolvimento, e outras etapas aparecem agora à sua frente, o caminho continua e tudo o que foi desenvolvido continua ainda a ser desenvolvido.
E o desenvolvimento não pára, depois duma 'oitava' (7 iniciações) há outra oitava, depois duma 4ª iniciação há outra 4º iniciação.

Por maior que seja a revelação o mistério permanece !...

Para Cristo, para o ser, cujo ego passou pela crucificação (4ª iniciação, 4ª etapa de desenvolvimento desse ciclo; há mais ciclos...), ao efetuar a sua entrega total à consciência superior (independentemente das crenças existentes na sua mente), para esse ser, o seu nível de consciência anímica pode atuar conscientemente sobre a personalidade, na personalidade e através da personalidade.
Para a alma, para o nível de consciência anímico, todo o corpo, toda a forma, é aparência, é movimento (energia) ordenado e estruturado segundo determinados arquétipos.
É a própria alma em manifestação. Corpo - forma, aparência; e san-

gue - fluxo, energia, vida.
Para o ser, cristificado, que compreendeu perfeitamente que a alma, o movimento, a energia, é a emanação da essência espiritual, que tudo o que existe é a manifestação do espírito, e que o 'seu' espírito está em comunhão com todos os espíritos.
Esse 'tornou-se' espírito em manifestação, mónada ('campo' de manifestação-perceção-'memória' do nível espiritual do ser) diferenciada entre quase infinitas mónadas.
Mónadas que contêm outras mónadas e que por outras são contidas (quase infinitos átomos no corpo humano, em cada um deles uma mónada, quase infinitos humanos na Humanidade, em cada um deles uma mónada). Seres dentro de seres, consciências dentro de consciências, vidas na Vida. Seres no Ser, consciências na Consciência, vidas unificadas, Unas.
Neste ser, nestes seres, cuja vida e consciência flui e reflui neste sistema natural, orgânico, hierarquizado, o mais 'alto' pode 'descer' ao mais 'baixo', e as sínteses das vivências, do ser, nas várias 'dimensões' podem ascender ao mais 'alto'. Este ser, estes seres, podem ser considerados 'corpos de Deus', avatares (Avatar vem do sânscrito Avatāra, que significa "Descida ou Encarnação de Deus").

cada micropartícula deste microcosmo é preciosa, é um ser vivo e consciente, sou eu em manifestação
eu sou um ser integral, corpo-alma-espírito
meu corpo é feito de alma, minha alma é feita de espírito
essencialmente sou espírito
de mim mesmo emano a alma
em rodopiante movimento gero polaridade
centrifugo-me para preencher o espaço
centripeto-me para o recolher
com minha vibração mantenho o tempo
diferencio-me em 3 níveis de consciência
um para funcionar com o aspeto forma e aparência, outro para o movimento e energia e o outro para a essência e vida
cada um destes níveis de consciência tem a sua função e é relativamente independente
mas existem ligações entre eles

a meditação permite o fluxo e refluxo da consciência

conhecimento versus sabedoria
o conhecimento vem do exterior
a sabedoria do interior
o sábio não pode transmitir a sua sabedoria
pois que assim que a começa a transmitir
ela torna-se conhecimento
o sábio apenas pode indicar o modo de cada ser encontrar a sua própria sabedoria

auto-retrato
ainda me sinto um pouco preso neste ambiente hostil
ainda apareço com esta aparência que me reveste
ainda olho para os outros sem me encontrar plenamente
ainda estou à porta que estou abrindo e que se me abre
ainda estou à espera em silêncio e quietude
do convite

Não procures o paraíso pois dificilmente lá poderás entrar
deixa antes que o paraíso
entre em ti

Paraíso não um local
não é passado, nem futuro, nem presente
é outro estado de movimento-espaço-tempo
é outro estado de consciência
é outro estado de ser
é outro modo de viver

Além do karma yoga (ação)
O 'sábio' (que permanece em tao), parece que age, como qualquer outro ser, mas na verdade nem age, nem deixa de agir, pois compreende o 'livre arbítrio'.

Ciclos

O desenvolvimento dos seres processa-se em ciclos.
Há ciclos macrocósmicos, há ciclos cósmicos, há ciclos microcósmicos, ...
Há ciclos dentro de ciclos, dentro de ciclos, dentro de ciclos, …
Depois dum ciclo há outro ciclo... e outro ciclo...
Cada ciclo tem os seus arquétipos.
Cada arquétipo tem a sua sequência de manifestação.
Os arquétipos contêm os ciclos para o desenvolvimento dos seres e das suas consciências.

7 ciclos para cada 'plano' ou 'dimensão' (físico, emocional, mental, intuitivo, concetivo, comum, uno).
7 subplanos para cada plano.
7 sub-subplanos para cada subplano...

Cada ciclo tem dois semi-ciclos:
O 1º é centrífugo, de exteriorização, de diferenciação, de estruturação, de involução (entrar na forma).
O 2º é centrípeto, de interiorização, de integração, de unificação, de evolução (sair da forma).
A passagem dum para o outro provoca uma inversão de polaridade.
A inversão das polaridades pode gerar crises e provocar consciencializações profundas na consciência.

Na primeira fase, deste ciclo em que nos encontramos, a consciência projeta-se para a periferia, para experienciar, estruturar um corpo (ou subaspetos desse corpo) e portanto diferenciar-se como personalidade e como ego, o aspeto forma é o que mais atrai a atenção, por isso desenvolve a tecnologia e a ciência.
Na segunda fase a consciência é atraída pelo seu próprio centro (ela mesma), passa por uma crise de desapego, o aspeto essência, o autoconhecimento, a descoberta de si como espírito é o que mais a interessa.
Ao longo dos ciclos involutivos-evolutivos os seres, vão-se individualizando, a alma vai reunindo substância (durante várias incorpora-

ções), selecionando-a e harmonizando-a, de modo a com ela estruturar os seus veículos (corpos), de acordo com os correspondentes arquétipos. Quando esse veículo já está suficientemente estruturado, diferencia-se do coletivo, individualiza-se e fica a fazer parte da personalidade do ser.
Assim o ser vai involuindo-evoluindo pelos vários reinos...
Físico - mineral, emocional - vegetal, mental – animal e humano.
O Humano, na superfície deste planeta, está ainda a desenvolver alguns dos 7 aspetos do mental... mas alguns já estão a recolher substância para estruturar o veículo intuicional (búdico), este é um corpo de "fogo" radiante, "de luz", é um corpo de plasma...
Porém quem estrutura os corpos é a alma, por isso o ego (nível de consciência coordenador dalguns aspetos da personalidade) tem de confiar e entregar o comando ao seu nível de consciência anímico, quando isso acontece, o ser participa mais conscientemente nos fluxos e refluxos da corrente crística...
Participa mais conscientemente num campo de consciência coletiva, global, sintética, além do mental, além das palavras...

Depois dum ciclo de individualização, isto é, de estruturação de determinado componente do ser, neste caso, da mente racional (com os seus 7 subplanos, 7 sub-subplanos, etc...), dá-se um regresso ao centro (fase evolutiva "espiritual" do ciclo), participa no coletivo unitário correspondente a essa etapa e aí permanece durante algum tempo, recolhendo a sabedoria e potencialidades desse coletivo superior, só depois inicia a nova etapa de individualização (novo ciclo), entrando na fase involutiva desse ciclo, começando a diferenciar-se (algum egocentrismo durante as 3 primeiras etapas) e a estruturar esse novo aspeto corporal, mente intuitiva (7 sub-planos, 7 sub-subplanos, etc...), várias "vidas" (reencarnações) para cada subetapa…

Nos primeiros ciclos do plano mental (que é onde está a humanidade) a diferenciação entre os 2 meios ciclos, exteriorização-interiorização, é grande, mas à medida que o ser vai avançando para o mental-racional-lógico-intuitivo tudo se vai harmonizando e sintetizando e a consciência vai conseguindo projetar-se para a periferia, sem sair do centro, isto é, os níveis de consciência espiritual-anímica-egoíca vão-

se relacionando cada vez mais e melhor... o ser vai-se tornando um avatar...
Mas só quando estivermos a funcionar realmente no plano intuitivo é que o equilíbrio é perfeito, por enquanto ascendemos pelos sub-sub-planos do mental... com um "cheirinho" a amor-paz-unidade quando ascendemos à mente intuitiva!

A maioria dos "espiritualistas" mais avançados, neste momento planetário, encontram-se provavelmente a desenvolver a mente racional lógica exata (3, 3, 3, 3)...
As mais avançadas das "novas" crianças, provavelmente vêm para desenvolver a mente racional lógica intuitiva (3, 3, 3, 4)...

As "intuições" que alguns têm correspondem provavelmente a uma etapa anterior: mente racional emotiva intuitiva (3, 3, 2, 4)... ou, nos mais avançados, mente racional lógica emotiva intuitiva (3, 3, 3, 2, 4), por isso, essas intuições e "canalizações", vêm usualmente carregadas de emoção e são pouco esclarecedoras...

Há um caminho, mas o caminho tem dois sentidos, um para o centro e o outro para a periferia...
Há que respeitar todos os caminhantes, e os sentidos em que caminham... tanto os que se dirigem para o centro, em busca de si mesmos, da síntese, da unidade, como os que se dirigem para a experienciação da diversidade, das riquezas externas e do orgulho...
Convém completar cada semi-ciclo, é contraproducente inverter o sentido do semi-ciclo antes de tempo...
Há que respeitar os dois semi-ciclos de cada ciclo... até porque depois dum centro há uma outra periferia e um outro centro...
Ciclos e mais ciclos de desenvolvimento do ser integral...
E cada ciclo tem os seus instrutores... e se algumas das instruções dos ciclos por que passámos se mantêm válidas, as instruções para o novo ciclo certamente serão diferentes e mais avançadas...
Onde estão os novos instrutores?!...

O caminho é mais como um percurso em espiral... quando se chega ao anel externo, pré-definido pelo arquétipo, há que dar o salto no

abismo desconhecido... passar da horizontal à vertical... para então ser atraído pela corrente que retorna ao centro... e do centro de si mesmo gerar uma nova espiral...

Dentro do grande ciclo involutivo-evolutivo (entrar na forma - sair da forma) há ciclos menores e dentro desses ainda há outros e outros...

Ao ampliarmos a consciência, a escada torna-se numa rampa...

... se estás no semi-ciclo de diferenciação, de individuação, esforça-te, para te estruturares devidamente, se já completaste essa fase e iniciaste o semi-ciclo de reintegração, flui com a intuição...

...cada direção tem dois sentidos...
...uns regressam a 'casa'...
...outros afastam-se de 'casa'...
...quando se atinge o provisório destino, os sentidos invertem-se...
...se alguém inverte o sentido antes de chegar ao destino...
...algo fica por completar...
...convém respeitar o nosso caminhar...
...convém respeitar o caminhar de cada um…

movimento-espaço-tempo

Movemo-nos em ciclos, em determinados 'espaços' e determinados 'tempos'.
Vivemos no espaço e vivemos no tempo…
Vivemos aqui agora…
Mas onde está o aqui e o que é o agora?

Como estamos em constante movimento, o aqui é relativo e em constante mutação… e o agora é um relativo presente...

... o presente é uma aparência, parada e sempre em movimento
é um instante que ainda não chegou e que já passou
o futuro é uma outra aparência projetada
mas sem futuro não teríamos motivação para nos mover
o passado é outra aparência atualizada da memória
mas sem passado não saberíamos como nos mover…

...movimento-espaço-tempo é a grande conceção da consciência com que são criadas todas as aparências em que vivemos…

o passado está aqui agora, como memórias
o futuro está aqui agora, como projetos

como estão aqui agora, podem ser modificados
modificados pela consciência
pois foi a consciência que os criou

CIVILIZAÇÃO

O modo de funcionamento duma civilização, nomeadamente o económico (dinheiro), depende do estado involutivo-evolutivo em que se encontram os seres que participam nessa civilização. Os seus dirigentes refletem isso...

Se repararmos bem, podemos constatar que neste momento existem 3 civilizações principais neste planeta, e apesar de estarem relativamente misturadas, cada uma delas ocupa mais ou menos determinada área geográfica.

Essas civilizações correspondem às etapas de desenvolvimento em que se encontra a humanidade, que no seu conjunto está a desenvolver a mente racional lógica (na Atlântida desenvolveu a mente racional emotiva), mas o desenvolvimento da mente racional passa por 7 etapas. As tribos "selvagens" estão a desenvolver a mente racional lógica instintiva, alguns povos, a mente racional lógica emotiva, e a civilização dominante, a mente racional lógica exata.
Mas cada um destes aspetos mentais ainda é subdividido em 7 (correspondendo ao físico, emocional, mental, intuicional, concetual, comum e uno), assim a civilização na qual estamos mais ou menos inseridos está em crise pois está a passar da mente racional lógica exata tecnológica (física, material) para a ecológica (emocional, relacional, a ecologia estuda os relacionamentos, o emocional lida com os relacionamentos).

Ainda faltam mais 5 etapas até que esta civilização se complete...

Porém alguns seres já se encontram em etapas de desenvolvimento mais avançadas e pretendem portanto uma civilização que lhes corresponda...

Mas atenção há um pormenor que convém compreender, que diz respeito aos ciclos de manifestação dos seres. Cada ciclo é composto por 2 semi-ciclos, numa fase a consciência projeta-se para a periferia, para experenciar, estruturar um corpo (ou sub-aspetos desse corpo)

e portanto diferenciar-se como personalidade e como ego, (o egocentrismo é predominante), de seguida a consciência é atraída pelo seu próprio centro (ela mesma), passa por uma crise de desapego (torna-se mais "espiritual" e altruísta). Assim o facto de um ser parecer "mais espiritual" não quer dizer que ele seja mais evoluído do que outro que "parece mais materialista", pois podem estar em ciclos diferentes...

Enquanto não desenvolvermos as 7 etapas (a civilização mais avançada está a passar da 1ª para a 2ª, e só alguns, para a 3ª) da mente racional lógica exata, que procura a verdade acima de tudo e atua com extremo rigor e clareza, pensar que já somos intuitivos ou divinos, é fantasia...
Sim, claro que o somos "espírito divino", mas só no nível de consciência espiritual, que só é tocado quando estamos em real meditação, quando o ser consegue estabelecer a ligação entre os seus níveis de consciência, alinhar-se e sincronizar os "seus corpos". Mas até atingirmos esse estado no dia-a-dia, em "consciência de vigília", ainda falta muito...

A 4ª, verdadeira, civilização só se poderá manifestar quando houver um número suficiente de seres a começar a desenvolver a mente racional intuitiva (com as suas 7 etapas e 7 sub-etapas).

Ora, atualmente, neste planeta, raros são os seres que já estão a desenvolver a mente racional lógica exata intuitiva, por isso o que é possível para um futuro próximo é desenvolver uma sub-civilização, que corresponde às etapas de desenvolvimento em que se encontram estes seres, relativamente mais avançados.
As sub-etapas "superiores" e abstratas do mental são mais criativas, sábias, amorosas e unificadoras.
Assim esta sub-civilização, constituída pelos seres que já se encontram nestas fases de desenvolvimento, tem essas correspondentes características.

Sim, já é possível desenvolver algumas comunidades, cada uma com as suas características... Os seus arquétipos, os seus paradigmas, já

aqui estão... Temos de os imaginar... e precipitá-los, com as devidas adaptações, no nosso viver...

COMUNIDADES

Comunidade.
Comum-idade, uma verdadeira comunidade é constituída por seres que têm idades em comum, isto é, por seres que estão passando pela mesma etapa do ciclo involutivo-evolutivo, e por isso têm consciências, energias e aspetos semelhantes; que se traduzem em intuições, ideais, objetivos e realizações comuns...

Agora, que estamos (alguns de nós) a finalizar o processo de individuação da mente racional lógica emotiva analítica, com a correspondente faculdade de pensar com a própria cabeça, tendo já passado pelos ciclos da mente racional emotiva (com os seus 7 sub-ciclos e 7 sub-sub-ciclos) e da mente racional instintiva, e iniciando o ciclo da mente racional lógica emotiva sintética (intuitiva), que nos leva a reconhecer que por mais que se conheça há sempre um infinito para ser conhecido, e a passar por uma fase de desapego de todo o tipo de formas (físicas, emocionais, mentais) e entrega ao próprio centro, encontrando todos em si mesmo, neste coletivo unitário, holístico, global...

Nota: neste momento coexistem neste planeta 3 civilizações principais (ver "Civilização"), sendo que a predominante está em crise, passagem da civilização tecnológica para a eco-tecnológica, que corresponde à transição do ser (nomeadamente do ego - coordenador dalguns aspetos da personalidade) do mental-racional-lógico-material (físico) para o mental-racional-lógico-ecológico (emocional). Porém há, neste momento, neste planeta, alguns seres que estão um pouco mais avançados no seu processo involutivo-evolutivo... é a esses seres que se dirige este texto... e principalmente aos, ainda raros seres, que já estão a desenvolver o mental-racional-lógico-exato (mental)...

Agora estamos sendo atraídos por este centro comum, que já contém em si, em síntese e em abstrato, todas as etapas deste novo ciclo, cabendo-nos a nós, aqui, na periferia, interpretá-las, desenvolvê-las e concretizá-las.

Assim, gradualmente, se vão plasmando as intenções, as ideias, as motivações, as ações e as obras.

Exponhamos então as ideias que vão surgindo nas nossas mentes, ideias intuídas, ideias para cativar e objetivar este novo modo de estar, de sentir e de viver.

A nova etapa civilizacional já está em gestação... a civilização gerada e sustida pela nova consciência... pela consciência holística, integral, sintética e harmoniosa...

Como é natural, esta consciência holística observa tudo duma perspetiva global, verificando como as diversas partes se relacionam entre si e se ligam com o todo, captando o eco lógico da Natureza. Verifica como no ciclo de individualização da mente racional lógica emotiva analítica, separatista, competitiva, guerreira e o excesso de individualismo levou ao egoísmo e consequentes desequilíbrios em todo o tipo de relacionamentos, provocando injustiças, pobrezas, guerras, destruições e crimes. Verifica o quanto é preciso reequilibrar e reconstruir. Mas também verifica tudo quanto de positivo foi criado e desenvolvido nesse ciclo civilizacional, e aproveita-o, adaptando-o à nova etapa civilizacional emergente.
Como é natural, esta consciência integral, considera todos os aspetos de todos os seres, observa a sua constituição e o modo como se inter-relacionam, observa as suas semelhanças e as suas diferenças, observa como a essência, energia e forma, existentes em todos os seres, são aspetos relativos e intermutáveis.
Assim, esta consciência sintética promove os meios mais adequados ao desenvolvimento desses aspetos, espirituais, anímicos e corporais, estimulando a atenção, o alinhamento e a sincronização em todo o ser.
Assim, esta consciência harmoniosa dedicadamente propaga o amor, transmuta os opostos em complementares, equilibra os relacionamentos, harmoniza e estabelece a paz.

É pois com esta consciência que precisamos intuir, pensar e trabalhar...

Mais do que refletir sob, sobre e com os conhecimentos adquiridos, imaginemos prospectivamente a verdade, para que a verdade, preservada nos eternos arquétipos, criados com plena sabedoria, se possa manifestar neste tempo e neste espaço...

A pesada herança dos padrões comportamentais provenientes do reino animal, ainda nos está influenciando... o comermo-nos uns aos outros, a apropriação dum território e dos seus habitantes, a manutenção do poder através da força... tudo isso, que serviu para a aceleração do desenvolvimento do intelecto e de outros componentes do ser, está agora a provocar uma tremenda crise planetária, está chegando portanto o tempo da transmutação... e o início dum novo ciclo...

Talvez nos caiba a nós lançar alguns dos fundamentos para este novo ciclo, para esta nova etapa civilizacional...
Encontremos então esses fundamentos e observemos a sua ordem de manifestação.
A mente racional lógica emotiva intuitiva que é holística, global, sintética, ecológica e harmoniosa, considera os seres na sua integridade (espírito-alma-corpo, físico-emocional-mental-intuitivo-...) e promove corretos relacionamentos entre o todo e as partes, e entre o centro e periferia...

Para o seu desenvolvimento são necessários ambientes adequados, que possibilitem o desabrochar de todas as potencialidades do ser integral, que somos, e de relacionamentos harmoniosos entre todos os seres de todos os reinos, baseados no amor, na sinceridade e no respeito mútuo. Ambientes de cooperação, em que cada um procure dar o seu melhor para que haja um acréscimo do bem comum, estabelecendo corretas relações com tudo e todos.

Nestes ambientes todos os componentes do ser são equilibradamente chamados ao trabalho de auto desenvolvimento e ao serviço altruístico, numa progressiva consciencialização de unidade.

Assim, a integridade, que somos, tem de estar presente, pois só com esta integridade podemos aceitar-nos uns aos outros e viver alegremente em harmonia...

Assim, para a evolução espiritual são propostas a oração, a meditação e a contemplação como meios de cada um se encontrar a si mesmo e encontrar também os outros, em unidade, amor e atividade. Para a expansão anímica são proporcionados meios facilitadores duma ampla comunicação, são convívio, cultura, estudo e divulgação. Para o crescimento corporal são promovidas diversificadas atividades nas quais se procura uma interligação e empenhamento dos vários aspetos da personalidade humana (físico, emocional, mental, intuitivo, ...).

Devido às características das cidades, é provavelmente mais fácil desenvolver estes ambientes no campo.

Tendo em atenção a característica coletiva da mente racional lógica emotiva intuitiva (pelo menos nos seus primeiros estágios de desenvolvimento), a herança individualista da mente racional lógica emotiva analítica, e as influências da mente racional emocional e da mente racional instintiva, que apesar de antigas ainda continuam em desenvolvimento, alguns modelos e mistura de modelos de novas comunidades podem surgir:

1.Comunidades em que o fator coletivo é predominante.
2.Comunidades onde o processo de individualização ainda está bastante presente.
3.Comunidades que conjugam as necessidades individuais com as aspirações coletivas.

1. Assim, nas comunidade cujos membros estejam fortemente unidos por intuições comuns, constituindo coletivos coesos, onde os seres livres voluntariamente se integram, a maioria dos bens são comuns (fundos monetários, terrenos, cultivo agrícola, infraestruturas, oficinas, produções, edifícios, alojamentos, refeições...), pois que a noção, o sentimento e a sensação de posse estão transcendidos, po-

dendo no entanto coexistir com algumas utilizações individuais (dinheiro, habitações, veículos, alimentação, vestuário, ...).
Estas comunidades são organismos vivos, por isso a sua composição e hierarquia são naturalmente orgânicas, cada elemento encontra a sua função e procura viver em harmonia com todos os outros, a circulação interna de elementos, de informação e de formação é bastante desenvolta e cooperante. Reúnem-se frequentemente. Encontram plataformas de entendimento e de decisão baseadas numa intuição que busca a verdade e atinge o consenso. As normas do seu funcionamento são simples e versáteis, adaptando-se às situações e aos seres nelas envolvidas.
Tal como em todo o sistema organizado, também aqui existe um centro coordenador, um meio transmissor e uma periferia, porém como a comunicação e interação entre o centro e a periferia e a periferia e o centro, passando pelo meio, são bastante amplas e profundas, a diferenciação entre estes três componentes deste tipo de comunidades é mínima.
Com uma consciência holística compreende que existem comunidades dentro de comunidades, dentro de comunidades, ... por isso respeita e relaciona-se corretamente tanto com as pequenas comunidades que coexistem no seu interior como com as comunidades maiores nas quais participa.

Verifica a existência das várias civilizações (3 principais, que correspondem às etapas de desenvolvimento mental em que se encontra a humanidade neste planeta) e, sem se confundir, e sem procurar supremacia, estabelecendo as adequadas distâncias e proximidades, persevera na preparação da futura civilização, intuitiva, a que "realmente pertence".
Diversificadas são as suas áreas de interesses e de atividades, mas, mantendo a visão do conjunto, integra-as num todo coeso, estabelecendo os adequados intercâmbios.
Com a consciência sintética estuda as variadas culturas, sistemas e disciplinas, encontrando os pontos de convergência e de unidade. Selecionando e remodelando as teorias e práticas que mais lhe convêm.

Com sentido ecológico lida respeitosamente com todos os reinos da Natureza tendo em consideração a integridade de todos os seres (consciência-vida-manifestação) e os seus ciclos e modos de existência, cuidando do bem-estar de todos, alimentando-se qualitativamente de acordo com a sua consciência e promovendo a saúde em si e em todos. Lida com os recursos dum modo sustentável, procurando fontes renováveis e reciclando o máximo, tendo em atenção a dupla característica de todos os sistemas, fechados e abertos, como sistema fechado tem o seu ciclo de vida, nascimento, crescimento, maturação e morte mas como sistema aberto o seu ciclo de vida está dentro dum outro ciclo de vida mais amplo, e também contém em si outros ciclos de vida mais restritos.
Com harmonia expande a arte e a beleza em todas as suas atividades e construções, conjugando o rigor utilitário com a liberdade criativa, de modo a que possam ser expostas e apreciadas com conforto e agrado. Variados eventos culturais, participados pelos membros, convidados e visitantes, são promovidos com regularidade.
Com a perspetiva de globalidade, disponibiliza ao mundo o que é, o que aprende e o que realiza, e aceita o que o universo lhe traz, integrando os elementos que consigo se afinizam.
Considerando que o dinheiro (ou outro meio de troca), tal como tudo o mais, tem 3 aspetos, essência-energia-forma, procura lidar com estes 3 aspetos de modo equilibrado; como essência é livre, não pertence a ninguém e por todos pode ser utilizado, quanto mais exata for a consciência do propósito do seu correto uso, e quanto melhor se integrar no processo de desenvolvimento geral, mais facilmente pode ser concentrado e expandido, recebido e transmitido; como energia flui, com as adequadas estruturas é captado e canalizado para onde faz mais falta e para a construção das necessárias obras; como forma pode ser medido, tanto quantitativa como qualitativamente, atribuindo valores, mais ou menos definidos, aos intervenientes, ao trabalho e aos produtos, promovendo trocas justas. Com natural desprendimento, o dinheiro é utilizado principalmente pelo e para o coletivo, incluindo, evidentemente, as várias necessidades individuais.

A noção de família torna-se alargada a todos os membros da comuni-

dade, as crianças, consideradas filhas do Universo, são da responsabilidade de todos, pois por todos são amadas e respeitadas, e embora no período a seguir ao nascimento a função dos pais seja importante, estas funções vão sendo gradualmente alargadas aos vários membros da comunidade e aos ambientes especiais adequados ao seu desenvolvimento.
Embora possam existir casais baseados na afinidade, o processo mais natural, para seres livres de posses e de preconceitos, é o da partilha de si mesmos e o enriquecimento dos relacionamentos, inclusive os sexuais.

Vivendo com a consciência no presente, o seu futuro está mais ligado aos eternos arquétipos, do que dependente do passado. E embora haja alguma programação, ela é constantemente adaptada à realidade que vai sendo constatada. A espontaneidade intuitiva provê a maioria das soluções.
Os limites (tempo-movimento-espaço) da comunidade são simplesmente uma referência relativa, para facilitar a sua identificação, pois que esta verdadeira comunidade vai além de todo e qualquer limite...

2. As comunidades onde já se ouve o chamamento intuitivo, mas em que o processo de individuação ainda está bastante presente, em que o auto-conhecimento e a auto-realização constituem um objetivo a atingir e cada um precisa de aprender a gerir os seus recursos e a desenvolver autonomia, procurando independência e liberdade, são essencialmente fundadas para possibilitar um ambiente mais liberto dos antigos padrões civilizacionais e onde novas experiências vivenciais possam ser desenvolvidas.
Assim, os elementos que se encontram nessa fase involutiva-evolutiva agrupam-se, constituindo determinado tipo de organização, abraçando algum ideal ou conjunto de ideais que os mantêm unidos.
Como comunidade, com tendência para o coletivo, criam as estruturas que permitam uma vivência em comum, tais como espaços e tempos de reunião e de partilha, mas como indivíduos necessitam de se movimentar ao encontro de si mesmos, por isso reservam momentos e ambientes para o fazerem, em habitats próprios e persona-

lizados. Como a ideia, o sentimento e a sensação de posse ainda não estão completamente transcendidos, ainda lutam pelos seus ideais, procuram manter os seus relacionamentos e preservar as suas propriedades.

Como as suas mentes ainda são bastante discursivas, e apesar de partilharem ideais comuns, nem sempre estão de acordo, e embora procurem atingir o consenso, algumas das suas decisões coletivas têm de ser tomadas por votação. A sua orgânica, algo artificial, sustentada por uma hierarquia de competências, gere o funcionamento comunitário através de normas, mais ou menos rígidas.
Os conflitos, resultantes das divergências a das tendências de auto afirmação, certamente que causam transtorno ao bom funcionamento comunitário, mas, como a aspiração à harmonia também está presente, vão-se pacientemente resolvendo.

Porque estas comunidades são constituídas fundamentalmente com base em ideais, e porque dificilmente esses ideais conseguem sintetizar todo o âmbito da etapa involutiva-evolutiva em que se encontram os seus elementos, estas comunidades atraem e agrupam os elementos que estão desenvolvendo determinado fator involutivo-evolutivo, tornando-se assim predominantemente ou espirituais, ou culturais, ou socializantes ou produtivas, ou algumas combinações destes fatores.
Curiosas por natureza, desenvolvem amplas pesquisas nos temas do seu maior interesse e naturalmente procuram colocar em prática aquilo que vão aprendendo, recolhendo um enriquecido conhecimento através das suas vivências.
A troca de informação, tanto no seu interior como com comunidades semelhantes, é amplamente valorizada, e a competitividade caminha lado a lado com a cooperação.

Estas comunidades tendem a tornar-se um pouco fechadas em relação ao exterior, procurando ser auto suficientes, pois que o processo de individualização e diferenciação existente nos seus membros é transferida para o coletivo. Porém, devido a várias necessidades, têm de manter relações com aquilo e aqueles que pretendem rejeitar.

Embora possa haver uma reserva coletiva, o dinheiro e demais objetos são considerados como pertenças individuais, tendo cada um direito a geri-lo do modo como melhor o entender.

A família, continua sendo constituída por casais, que eventualmente se fazem e desfazem, durando mais ou menos tempo, devido à consumação dos processos de individualização com as consequentes separatividades, autoafirmações e conflitos. Como ainda julgam que os filhos são seus, responsabilizam-se, individualmente, pelo seu conforto, saúde e educação, mantendo alguma preocupação quanto aos infantários, escolas e demais pessoas que com eles lidam.
Efetuam projetos baseados nos seus ideais e tendo em consideração os conhecimentos adquiridos.

3. As comunidades cujos membros estão finalizando o processo de individualização, de estruturação da mente racional lógica emotiva analítica e iniciando o processo de desenvolvimento da mente racional lógica emotiva intuitiva são fundadas e desenvolvidas em estado de crise, oscilando entre as tendências individualizantes e as coletivizantes.

Grande parte dos membros destas comunidades estão passando por uma fase de desapego às formas (materiais, emocionais e mentais), pois que estão sendo atraídos pelo seu centro espiritual, através da sua alma.
Este novo campo de consciência intuitiva assenta numa alma coletiva, pois que são raros os seres, neste planeta, que já têm um corpo racional lógico intuitivo individualizado ("budas mentais").

Estas comunidades mais heterogéneas, em que alguns membros têm tendências coletivas e outros individuais, têm de encontrar a harmonia em si mesmas para poderem prosseguir, assim a tolerância é desenvolvida, permitindo uma maior variedade de situações vivenciais.

Neste tipo de comunidades podem coexistir em vários graus, aspetos dos dois tipos de comunidades acima referidos.
Cada uma destas comunidades encontra as suas próprias soluções, podendo a sua orgânica e essas soluções variar consideravelmente de comunidade para comunidade.
Algumas destas comunidades, nomeadamente as de carácter espiritual, são fundadas e mantidas por um "guia", que assume a liderança e define as linhas da sua orgânica e estruturação, pois que os elementos que as constituem, devido à fase de transição em que se encontram, necessitam duma referência, ainda externa, que polarize as suas aspirações e lhes forneça uma orientação. Estas comunidades, bastantes dependentes do seu guia (guru), assumem as características desse ser, normalmente involutiva-evolutivamente mais avançado, e dependendo da sua capacidade atrativa e manifestativa, podem ter várias dimensões e potencialidades.

Claro que é difícil encontrar modelos de comunidades puros, o mais provável é que haja uma combinação destes três modelos aqui apresentados, embora um deles possa ser o predominante.

A 'MINHA' COMUNIDADE
TÓPICOS PARA REFLEXÃO

A. - ASPIRO PARTICIPAR NUMA COMUNIDADE ONDE VIVAMOS EM GRANDE HARMONIA E COMUNHÃO, onde o sentimento e a ideia de posse tenham sido transcendidos, onde as ideias sejam semelhantes por corresponderem, ou se aproximarem da verdade (da verdade relativa e correspondente à nossa etapa de desenvolvimento), onde o amor esteja sempre presente...
Esta é a comunidade a que aspiro para um futuro mais ou menos próximo, quando tivermos atingido os graus de desenvolvimento para isso requeridos...

B. - MAS AGORA PASSEMOS PARA A COMUNIDADE POSSÍVEL A CURTO OU MÉDIO PRAZO, a comunidade onde possamos viver em relativa harmonia, onde as diferenças sejam devidamente respeitadas, onde se possa afinar as ideias, onde os sentimentos se possam manifestar e tolerar, onde se possa estruturar um melhor e mais ecológico modo de viver, onde se aprofunde o conhecimento das leis da natureza e se honre as formas de vida de todos os seres...

1. Nós somos seres complexos, por isso convém tomarmos melhor consciência desta complexidade para que consigamos viver com maior integridade.
O ser integral que somos é constituído por espírito, alma e corpo, por isso precisa de ambientes adequados ao correto desenvolvimento de todos estes fatores, porém espírito, alma e corpo, são conceitos que necessitam de ser melhor definidos, de modo a usarmos uma linguagem comum para melhor nos entendermos...

2. Devido às características das cidades, é provavelmente mais fácil desenvolver estes ambientes no campo.

3. Assim, para o desenvolvimento espiritual são propostas a oração, a meditação e a contemplação como meios de cada um se encontrar a si mesmo e encontrar também os outros, em amor e unidade.

4. Para a expansão anímica são proporcionados meios facilitadores duma ampla comunicação, são convívio, cultura, estudo e divulgação.

5. Para o crescimento corporal são promovidas diversificadas atividades nas quais se procura uma interligação e empenhamento dos vários componentes da personalidade humana (físico, emocional, mental, intuitivo, ...).

6. Embora possa haver uma focalização num destes aspetos, como somos seres integrais, os outros, também estão presentes e funcionais, consciencializando isto, o nosso desenvolvimento é facilitado...

7. Assim, convém que todas as atividades realizadas na comunidade (e também na comunidade mais abrangente, que é este planeta) sejam feitas com integridade e harmonia.

8. Trabalhar em comunidade é, principalmente, contribuir para o bem comum.

C. - ADAPTANDO MODELOS E INTENÇÕES ÀS ASPIRAÇÕES DUM GRUPO QUE PRETENDE FORMAR UMA COMUNIDADE:

1. Continuar a reunir com quem pretende formar a comunidade, verificando o que é comum e o que é divergente, ir afinando ideias e agregando intenções.

2. Encontrar motivação e recolher material de estudo referente à constituição, manutenção e desenvolvimento de comunidades, nomeadamente junto de outras comunidades já formadas ou em formação: redeconvergir.net, tamera.org , agrobio.pt, gaia.org.pt, ecovillage.org/region/gen-europe, permaculturepriniples.com/pt,

3. Estabilizar um núcleo, composto por 3 elementos (todos os sistemas orgânicos têm um núcleo, um meio e uma periferia) para coor-

denar a fase pré-comunidade.

D. - MAPEAR OS RECURSOS HUMANOS E FINANCEIROS, AS COMPETÊNCIAS PROFISSIONAIS, SOCIAIS E VOCACIONAIS DE QUEM PRETENDE PARTICIPAR NA COMUNIDADE.

1. Qual o teu grau de interesse e empenhamento em participar na comunidade.
2. Que recursos financeiros podes disponibilizar.
3. Quais as tuas experiências profissionais e como elas podem ser úteis à comunidade.
4. Que pretendes fazer na maior parte do tempo para contribuir na sustentabilidade económica da comunidade.
5. As tuas atividades vão ser sempre (ou quase sempre) dentro da comunidade ou também vais trabalhar, ou ter outros tipos de atividades fora.
6. Que trabalhos coletivos podemos realizar para melhorar a autossustentabilidade.

E. - DEFINIR QUAL O TIPO DE ORGANIZAÇÃO PRETENDIDA: COOPERATIVA, ASSOCIAÇÃO OU FUNDAÇÃO (pesquisar normas e legislação: cases.pt).

1. O que é ser membro da comunidade.
2. Quais os tipos de membros.
3. Como se entra e como se sai da comunidade.
4. Quais os direitos e deveres básicos de cada um.
5. Quais as contribuições de cada membro para a comunidade.
6. Quais as contribuições da comunidade para cada membro.
7. Membros individuais, famílias, coletivos...

F. - QUE TIPO DE GESTÃO VAMOS USAR.

1. Que tipos de decisões são tomadas coletivamente.

2. Como são tomadas as decisões: consenso, democracia profunda, votação, ...
3. Qual a diferenciação no poder de decisão dos membros.
4. Qual o critério para a sua diferenciação: tempo na comunidade, investimento financeiro, ser residente ou não, envolvimento na atividade relacionada, ...
5. Que membros podem fazer parte do grupo de tomada de decisão.
6. Como se formam grupos dentro da comunidade.
7. Quais os tipos de decisões tomadas por indivíduos ou grupos pequenos.
8. Quais são e como são os órgãos coordenadores.
9. As funções de gestão são fixas ou rotativas.
10. Quais as políticas e regras comuns na comunidade.

G. - VIVÊNCIA INDIVIDUAL, FAMILIAR E GRUPAL

1. Qual a tua situação social atual.
2. Preferes uma habitação individual ou coletiva.
3. Pretendes uma habitação familiar.
4. Que suportes coletivos devem existir:
Sala grande polivalente, onde nos reunimos frequentemente para trocarmos impressões, definir objetivos, organizar eventos, realizar atividades artísticas e culturais.
Refeitório, cozinha, sanitários, lavandaria, oficinas;
ginásio, piscina; jardins, lago, terreno de cultivo, ...
5. Que suportes individuais necessitas:
Espaço para trabalhar, materiais, financiamento, ...

H. - TENDÊNCIAS ESPIRITUAIS, RELIGIOSAS, IDEOLÓGICAS, POLÍTICAS, ...

1. Como está o teu viver. Qual a qualidade da tua paz. O que consegues harmonizar. Como respeitas. Quanto toleras.
2. Quem és. Onde começas e onde acabas.
3.Um templo, um espaço reservado à oração, meditação, contempla-

ção e demais atividades, mesmo com características físicas, mas que tenham a intenção do desenvolvimento integral do ser, um espaço, em que o tempo e o movimento sejam dedicados à qualificação das formas, das energias e das essências.

I. - COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

1. A correta comunicação entre o centro e a periferia e a periferia e o centro é o sustentáculo da ordem...
2. O frequente fluxo de informação entre as partes e o todo gera enriquecimento...
3. A variedade e qualidade dos meios de comunicação está aumentando, mas o contacto direto continua a ser o mais eficaz...
4. Tempo para refletir, tempo para dialogar, tempo para reunir...
5. Comunicação livre e espontânea, e comunicação estruturada e programada...
6. Relacionamentos internos e externos...

J. - CRIANÇAS E ADOLESCENTES

1. Educação e laser.
2. Escola interna e externa.
3. Convívio.

G. - ARTE E CULTURA

1. Música, dança, pintura, exposições, teatro, vídeo, etc
2. Workshops, seminários, colóquios, etc. ;

I. - ENCONTRAR O ESPAÇO APROPRIADO, TENDO EM CONTA AS ATIVIDADES A DESENVOLVER E O Nº DE MEMBROS QUE SE COMPROMETEM A ARRANCAR COM O PROJETO.

1. Quais as disponibilidades humanas e económicas para arrancar.
2. Terreno com razoáveis dimensões, onde seja possível cultivar várias espécies de árvores e plantas, e onde seja legalmente autorizada a construção de habitações.
3. Estruturar o espaço utilizando preferencialmente as competências do feng shui, radiestesia, permacultura, ecologia e outras, de modo a satisfazer as necessidades dos vários seres de todos os reinos da natureza, respeitando a lei da compensação (se retirarmos terreno aos vegetais para construirmos uma casa, devemos compensá-los, proporcionando condições para crescerem, por exemplo, em cima e/ou ao lado e/ou dentro dela).
4. Tipo de construções...

ECO-CIDADE

Uma eco-cidade é uma cidade onde coabitam humanos, animais e vegetais em dinâmica harmonia, respeitando as leis do equilíbrio, da justiça e da compensação.

Se pretendemos (humanidade) continuar a viver neste planeta usufruindo dos seus recursos dum modo sustentável e harmonioso, temos de dar um salto histórico, pois se continuarmos a seguir o "caminho" que temos percorrido nos últimos anos, os variados recursos vão-se tornar cada vez mais escassos e de menor qualidade.

Já possuímos suficiente informação para nos ajudar a dar esse salto, convém começar a agir... mais vale prevenir que remediar...

Pela lei da compensação, se retiramos espaço e recursos aos animais e vegetais, temos que os compensar, proporcionando-lhes correspondentes espaços e recursos, por exemplo: jardins verticais, hortas nos telhados, parques com vários tipos de vegetais e animais...

Temos que nos libertar cada vez mais do egocentrismo, que provoca diversos desequilíbrios e injustiças.

Para vivermos mais felizes temos de viver em maior harmonia e com menos medos...

Todos os seres vivos são importantes, todos têm o direito de continuar a viver, que se continue a cultivar e criar espécies para o nosso consumo, mas que se as respeitem e que se respeitem também as outras (há plantas medicinais que muitas vezes são consideradas "ervas daninhas")...
Uma eco-cidade é uma cidade orgânica...

HUMEN
(HUMan ENergy ENergia HUMana)

Sistema económico baseado na energia humana; energia que produz trabalho; trabalho que modifica a matéria, o ambiente e a própria humanidade.

Este sistema é a sequência lógica da evolução da economia humana, que está evidentemente relacionada com a evolução da humanidade e a do próprio Planeta.

Torna-se cada vez mais evidente que enquanto não houver justiça, não pode haver paz, e que onde há guerra há destruição, ruína da economia e sofrimento...

Assim, convém desenvolver um sistema económico que favoreça a justiça nas transações e atenue a ganância.

Observemos:

O dinheiro foi criado para facilitar as trocas, porém, devido às suas características (a sua produção é controlada pelos sistemas dominantes), tornou-se um meio de especulação (juros bancários, bolsa, etc.).

Começou por ser um sistema para troca de objetos, só mais tarde é que o trabalho despendido na produção dalguns objetos começou a ser valorizado, e ainda hoje se dá mais valor aos objetos, ou serviços, do que ao trabalho e ao trabalhador.
Ora, como se pode constatar pelo que se passa à nossa volta, esta ordem de valores e consequente modo de funcionamento económico gera desequilíbrios sociais, principalmente para aqueles que trabalham na produção direta de objetos (operários), pois para que os objetos se vendam mais facilmente, os seus salários têm de ser reduzidos.
Isto provoca tensões e conflitos, e diminui o prazer pelo trabalho

bem feito.

O dinheiro, tal como todas as coisas, tem 3 aspetos: forma, energia e essência. Como forma, apresenta-se em notas, moedas e barras de ouro, e tem um valor atribuído; como energia circula de mão em mão, corresponde ao trabalho, e tem um valor arbitrário; como essência relaciona-se com a consciência e o seu valor deriva da compreensão de cada um.

O aspeto forma e quantitativo do dinheiro é o que tem sido predominante, mas já se o começa a abordar no seu aspeto energético e qualitativo, procurando saber qual a sua proveniência e qual o seu destino; o aspeto essência de certo modo também está incluído nesta abordagem.

Este projeto aqui e agora apresentado pretende valorizar o seu aspeto energia, a qualidade do trabalho e a consciência do trabalhador.

Vejamos então como desenvolver um sistema em que as trocas sejam ainda mais facilitadas e justas e em que os valores sejam corretamente definidos:

Informação, o dinheiro é substituído por informação (o papel, os metais e recursos usados na sua produção passam a ter destinos mais úteis), esta informação é relativa ao valor do trabalho que cada um produz e aos bens que possui para troca, com este valor é possível efetuar trocas (compras e vendas), convém atribui-lhe um nome, sugiro "Humen" (ENergia HUMana, HUMam ENergy).

Este valor corresponde à quantidade e qualidade do trabalho e aos artigos produzidos e em existência, é imprescindível que sejam atribuídos parâmetros de avaliação corretos e justos relativos à quantidade e qualidade do trabalho, aos produtos e aos bens (a quantidade do tempo despendido tem sido um dos parâmetros de avaliação, mas agora é preciso integrar-lhe também a qualidade do tempo...).
Sugestão: 20 Humens = 1 hora de trabalho de qualidade média.

Quem executa um trabalho, serviço, etc., é que deve sugerir qual o valor mais adequado, que será então aprovado pelos intervenientes na transação.
Os valores dos trabalhos de maior qualidade não devem ultrapassar o dobro do valor dos de média qualidade, e os valores dos de menor qualidade não devem ser inferiores a metade do valor dos de média qualidade.

Esta informação (Humem por pessoa) é guardada e atualizada num banco de dados dum sistema informático, que funciona em rede, à qual todos os intervenientes têm acesso, mas que apenas pode ser editada por alguns responsáveis.

Este sistema é diferente dos utilizados pelas atuais criptomoedas (que são bastante especulativas).

Este sistema passa a funcionar em todas as comunidades que o aceitem, cada uma rege o seu próprio banco de dados e estabelece a ligação com os outros bancos de dados, de modo a que os membros duma comunidade possam funcionar facilmente dentro de outra. Pode assim formar-se uma rede de comunidades, com características mais ou menos semelhantes (ou diferentes), que funcionam com o mesmo sistema económico, quase independente dos sistemas financeiros externos (civilização atual).

Este sistema não funciona com qualquer espécie de juros (evitando a especulação e o lucro).
Quando alguém precisar de movimentar mais recursos do que aqueles que estão disponíveis em seu nome, para suprir alguma necessidade ou desenvolver algum projeto, solicita esses recursos (Humens, ou outros) aos responsáveis da respetiva área, e em conjunto apreciam as questões e tomam as mais adequadas decisões, visando o bem comum.
Grande parte dos sistemas comerciais têm sido desenvolvidos, não apenas para facilitar as transações, mas também para possibilitar a obtenção de lucros (por vezes escandalosos) por alguns comerciantes.

O acrescentar duma percentagem (normalmente 30%) ao preço dos produtos adquiridos pelos comerciantes, para calcular o preço de venda ao público, gera um desequilíbrio nos preços finais, entre os produtos mais baratos e os mais caros, diferenças de valor de comercialização que não refletem o trabalho efetuado pelos comerciantes, nem outros fatores.

Para que o comércio se torne mais justo (ver comércio justo na wikipédia https://pt.wikipedia.org/wiki/Comércio_justo) sugiro que:
1. seja atribuído o correto preço aos artigos e serviços produzidos (conferir o texto acima), libertando-nos da tentação de comprar "o mais barato" e respeitando e valorizando todos os intervenientes no processo.
2. ao preço de aquisição, o comerciante deve juntar todas as despesas e serviços inerentes à comercialização de determinado produto ou serviço, e não uma percentagem arbitrária e genérica.
3. calcular corretamente o preço de venda ao público com base no que acima foi dito, definindo várias taxas a acrescentar ao preço de aquisição, taxas calculadas, preferencialmente, por atribuição de valores fixos, para cada tipo de artigo ou serviço, e não por percentagens.
   3.1. preço de venda ao público = preço de aquisição + taxa de despesas de manutenção do espaço + taxa de armazenamento + taxa de trabalho + taxa de serviço de atendimento + taxa de serviço pós-venda.
4. estas taxas devem ser preferencialmente definidas pelos produtores dos produtos e serviços, para que sejam semelhantes em todos os ambientes comerciais e vir já incluídas no preço final (devidamente referenciadas).

Este sistema pode ser desenvolvido entre vários tipos de comunidades, lojas de comércio justo, produtores, ...

Para possibilitar a comunicação harmoniosa com os sistemas externos vigentes, é atribuído um valor de câmbio ao "Humen", valor esse adaptado a cada país (1 Humen = 1 Euro).

E claro, que cada membro de qualquer comunidade pode continuar a funcionar com o sistema financeiro exterior...

Como começar a formar "comunidades" baseadas neste sistema?

Por exemplo:
Alguém tem um terreno onde é possível (pelas leis atuais) construir algumas habitações e cultivar alguma terra.
1. esse alguém propõe a construção duma comunidade nesse terreno e apresenta algumas ideias base.
2. quem estiver interessado em participar de alguma forma nessa "comunidade", inscreve-se no projeto e diz como pretende participar (com trabalho, materiais, dinheiro, ...) e se quer ou não habitar no terreno, ...
3. os interessados reúnem-se, avaliam as possibilidades e definem objetivos.
4. são atribuídos os justos valores em "Humens" a cada participante.
5. resolvem-se as questões legais, se for caso disso (licenças de construção, ...) e avança-se..
.6. o "Humen" é o valor de transação que passa a funcionar dentro dessa comunidade e nos relacionamentos com outras semelhantes.
7. para os relacionamentos com a civilização exterior terá que ter alguma reserva monetária (Euros)...

Com alguma imaginação também é possível formar comunidades urbanas, ou mistas, que utilizem este sistema económico.
À medida que várias comunidades se forem formando, este sistema económico pode ir sendo estendido a quintas biológicas, clínicas de terapias não convencionais, lojas de produtos naturais, etc.

Vamos avançar com este sistema? !

Jeolinguqjem

Geolinguagem

À medida que a humanidade evolui os seus meios de comunicação vão sendo ampliados e refinados.
Atualmente assiste-se ao emergir duma consciencialização globalizante, já não vivemos apenas neste ou naquele país, mas também, e cada vez mais, no planeta Terra.

E os meios que temos usado para nos comunicar uns com os outros estão-se expandindo (transportes, correios, telefone, rádio, televisão, email, internet, etc...)

Ora, como as linguagens faladas e escritas são as mais importantes formas de comunicação, é natural que sejam estas as que mais se desenvolvem ao longo do tempo.

Cada civilização tem o seu modo próprio de expressão, e isso reflete-se na maneira de falar.
O ritmo, a sonoridade, a harmonia da vocalização, correspondem aos processos mentais-emocionais-físicos dos seres que a constituem.
Se a velocidade de processamento aumenta, a análise e síntese dos dados torna-se mais eficiente e consegue-se comunicar mais com menos (palavras, imagens, conceitos) ...

Se considerarmos que parte da humanidade atual está a desenvolver (ou a começar a desenvolver) a mente racional lógica exata, portanto a exigir maior exatidão em tudo que diz e faz, se considerarmos que grande parte da atividade mental consciente é constituída por idealizações e que essas ideias são construídas sobre uma linguagem estruturada por palavras, podemos depreender o quão importante é a correção que devemos ter ao usar essas palavras, porém ao observarmos a discrepância que existe entre a linguagem falada e a escrita, e o disparate que é usar letras que não se leem e ter que fixar a grafia de muitas das palavras que usamos, para não cometer erros ortográficos, começamos a compreender a necessidade de efetuar

correções em todas, ou quase todas, as linguagens escritas, neste planeta...

Assim, para bem pensarmos e nos entendermos, é muito importante utilizar as palavras corretas para expressar as correspondentes ideias, e devemos usar uma linguagem comum, em que a cada ideia, ou conjunto de ideias, corresponda um conceito, e que esse conceito seja expresso pela palavra mais exata e não por outra(s), mesmo que de semelhante significado. Assim, a cada palavra deve corresponder um conceito e um só conceito, com um significado bem definido.

Claro que a mente racional lógica emotiva (na qual ainda muita gente vive, até mesmo alguns académicos) naturalmente se opõe a estas mudanças, apegando-se aos purismos linguísticos e nacionalistas, e até usará argumentos inteligentes e lógicos (mas com uma lógica influenciada pela emoção) para justificar a sua oposição!

Porém a Natureza evolui, e a natureza humana também, assim há que adaptar o nosso principal meio de comunicação, a linguagem, às necessidades planetárias que já se fazem sentir, assim a nova linguagem deve:
Ser de fácil aprendizagem para que as várias populações deste planeta a possam usar.
Ser desenvolvida a partir duma linguagem viva, que já seja amplamente falada em todos os continentes (as tentativas de internacionalização de linguagens artificiais falharam) e que consiga incorporar termos e expressões doutras linguagens vivas.
Ter regras simples e exatas, para evitar confusões gramaticais e erros ortográficos.
Fazer com que a representação gráfica corresponda, com a maior exatidão, à fonética, cada letra, ou conjunto de (2) letras, deve representar um e um só fonema, não podendo ser lida com sons diferentes daquele que representa, se existem 9 vogais, 9 sons distintos, e não apenas 5, devem existir 9 letras para as representar.
Os tipos de letra usados devem ser de fácil interpretação, e a caligrafia manual deve ser aproximada da produzida pelos meios mecânicos e informáticos.

Poder ser escrita utilizando a maioria dos teclados de computador atualmente existentes no planeta, assim devem-se eliminar os símbolos de acentuação (inexistentes em vários teclados) fazendo com que cada som seja representado pela(s) correta(s) letra(s).

Considerando o que acima foi dito, é sugerido o seguinte:
Utilizar o português como base para o desenvolvimento duma linguagem a ser divulgada e utilizada como meio de comunicação internacional, pois que:
É uma linguagem rica, que possui um sistema fonético vocálico de 14 entidades composto por 7 fonemas orais, 5 nasais e 2 mistos, e um vasto vocabulário, contendo já em si vários elementos doutras linguagens, conseguindo por isso compreendê-las e traduzi-las com facilidade (muito do espanhol, bastante do italiano, algo do francês...), as outras não têm tanta facilidade.
Está assimilando vários termos (do inglês) usuais na internet e na informática.
Já é amplamente falada em todo o planeta nos países de língua oficial portuguesa (Portugal, Angola, Brasil, Cabo-Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, São Tomé e Príncipe e Timor-Leste) e pelos imensos emigrantes espalhados pelo mundo; tem vantagem sobre o espanhol porque quem compreende o português também entende o espanhol; e se esta nova linguagem (com cada vez maior incorporação de termos informáticos) for utilizada para desenvolver programação informática, a grande influência que aí tem o inglês, passará a ficar mais esbatida.
Assim, destas 3 linguagens, com maior difusão mundial, é o português que reúne as melhores características para facilitar a comunicação entre as diversas populações; pois que o espanhol apesar de conseguir entender o português, o faz com maior dificuldade; e a complexidade gráfica do inglês, que utiliza várias consoantes e/ou vogais seguidas para representar um fonema, obrigando a memorizar a sua grafia (quase que não há regras), a torna de difícil aprendizado e imprópria para uma simplificação ortográfica, que faça corresponder cada letra ao seu som.
Mas esta linguagem, para ser aceite pelas mentes racionais lógicas exatas e racionais lógicas intuitivas de todo o mundo, tem que evo-

luir bastante, pode ser baseada no português, mas tem que ir mais além:
Evitar ou eliminar os termos homónimos, homófonos e homógrafos, para evitar confusões, adotando, por exemplo, termos semelhantes de outras linguagens.
Ao nível da fala, tem que, sem preconceitos, incluir várias expressões doutras linguagens, cujo amplo uso e significância o justifique, chegando mesmo a substituir os correspondentes termos do português quando isso for o mais adequado, ou utilizando palavras de semelhante significado provenientes de outros lugares (sim - yes - iah), podendo então cada uma representar ligeiras diferenças de expressão (sentimental, por exemplo) de acordo com a sua sonoridade.
Ao nível da escrita é que é necessário efetuar maiores mudanças, mesmo tendo em conta as variações de pronúncia regionais e internacionais, cada letra deve corresponder a um definido som (o g nunca se deverá ler como j, nem o s como z,...), passamos a usar o n para representar os sons nasalados e o m para os sons com maior nasalação, substituindo o ~, que deixa de se usar, o h passa a usar-se para os sons aspirados e para acentuar a nasalação - nh, o x passa a substituir o ch, aos c, q, k devem ser atribuídos sons diferenciados e diferentes funções, as maiúsculas poderão ser usadas para, além de iniciarem uma frase, representarem uma ênfase sonora no meio, início ou fim duma palavra, poderá usar-se a repetição de letras, vogais e/ou consoantes, para corresponder ao arrastamento e prolongamento da fala, (looonngo), como a cada vogal deve corresponder uma letra, e como existem 7 vogais orais, 2 seminasais e 5 nasais, mas apenas 5 letras para as representar, aproveitamos algumas letras (q w y k) para as representar, tendo em consideração as letras existentes na maioria dos teclados de computador, do mundo:
http://en.wikipedia.org/wiki/Keyboard_layout.

Assim proponho o seguinte quadro (de substituição):

Pt:	á	a (da)	é	ê	e (de)	i	ó	ô	u	ã	ão	em	um
Jl:	q	a	k	e	y	i	w	o	u	an	aum	em	um

Vejamos como fica este texto escrito na nova linguagem:

Jeolinguqjem
Q mydida cy a umanidqdy evului us seus meius dy cumunicasaum vaum sendo anpliqdus i ryfinqdus. Atuqlmenty asisty-sy qu emyrjir duma consiensializasaum glubalizanty, jq naum vivemus apenas nesty o naquely paIs, mas tambeim, i cada vez mqis, nu planeta Tkrra.

I us meius cy temus usqdu para nus cumunicar uns com us otrus ystam-sy expandindu (transpwrtys, curreius, tylyfwny, rqdiu, tylyvizaum, email, intkrnkt, kts...)

Wra, comu as linguajens falqda i yscrita saum as suas mqis inpurtantys fwrmas dy cumunicasaum, k naturql cy sejaum kstas as cy mais sy dysenvwlvem au longu du tenpu.
Sy considyrqrmus cy grandy pqrty da umanidqdy atuql ystq a dysenvwlver (o a cumysar a dysenvwlver) a menty rasiunql lwjica ezqta, purtantu a ezyjir maiwr ezatidaum em tudu u cy dix i fax, sy considyrqrmus cy grandy pqrty da atividqdy mentql conssiente k constituida pur idyalizasoems y cy esas ideias saum construidas sobry uma linguajem ystruturqda pur palqvras, pudemus dypryender u cuaum inpurtanty k a curresaum cy dyvemus ter au uzqr ksas palqvras, purkm au wbsyrvqrmus a discrypansia cy ezisty entry a linguqjem falqda i a yscrita, i u disparqty cy k uzqr letras cy naum sy leem i ter cy fixqr a grafia dy muitas das palqvras cy uzamus para naum cumyter errus wrtugrqficus, cumysamus a conpryender a nysesidqde dy efktuqr curresoems em todas, o cuaze todas, as linguqjens yscritas, nesty planeta...

Asim, para bem pensqrmus e nus entendermus, dyvemus uzqr uma linguqjem cumum, em cy a cada ideia, o conjuntu dy ideias, curryspondа um conseitu, i cy esy conceitu seja exprksu pela palqvra mqis ezqta i naum pur otra(s), mesmu cy dy symylhanty significqdu.Asim, a cada palqvra dkvy curresponder um conceitu i um sw conceitu, com um significqdu bem dyfynidu.

Clqru cy a menty rasiunql lwjica emutiva (na cuql ainda muinta jenty vivy, atk mesmu acadkmicus) naturqlmenty sy wpoem a kstas mudansas, apygandu-sy aus purismus linguisticus y nasiunalistas y atk uzarq argumentus intyligentys y lwjicus (mas con uma lwjica enfluensiqda pela emusaum)!

Purkm a Natureza evului, y a natureza umana tanbkm, asim q cy adaptqr u nosu prinsipql meiu dy cumunicasaum, a linguqjem, qs nycysidqdys glubqis cy jq sy fqzem sentir, asim ksta nwva linguqjem dkvy:
Ser dy fqsil aprendizqjem para cy as vqrias pupulasoems desty globu a pwsaum uzqr.
Ser dysenvwlvida a partir duma linguqjem viva, cy jq seja anplamente falqda em todus us continentys (as tentativas dy internasiunalizasaum dy linguqjens artifisiais falhqraum) i cy consiga incurpurar termus y exprysoems dotras linguqjens vivas.
Ter rkgras sinplys i exqtas, para evitqr confuzoems gramaticqis i errus wrtugrqficus.
Fazer com cy a ryprysentasaum grqfica curryspondа, com a maiwr ezatidaum, q funktica, cada letra, o conjuntu dy (2) letras, dkvy ryprysentqr um i um sw funema, naum pudendu ser lida com sons difyrentys dacely cy ryprysenta, sy existem 9 vugqis (9 sons distintus), dkvem existir 9 letras para as ryprysentqr.
Us tipus dy letra uzadus dkvem ser dy fqsil intyrprytasaum, i a caligrafia manuql dkvy ser aprwximqda da pruduzida pelus meius mycanicus i infurmqticus.
Puder ser escrita utilizando a maiuria dus tkclqdus dy conputador atuqlmenty existentys nu planeta, asim dkvem-sy yliminqr us sinbulus dy acentuasaum (ynixistentys em vqrius tkclqdus) fazendu com cy cada som seja rypryzentqdu pela(s) curreta(s) letra(s).

Considyrando u cy asima foi ditu, k sujyridu u syguinty:
Utilizqr u purtuges comu bqzy para u dysenvwlvimentu duma linguqjem a ser divulgqda i utilizqda comu meiu dy cumunicasaum intyrnasiunql, pois cy:
K uma linguqjem rica, cy pusui um sistema funkticu vucqlicu dy 14 entidqdys compostu pur 7 funemas wrqis, 5 nazais e 2 mistus, i um vqs-

tu vucabulqriu, contendu jq em si vqrius ylymentus dotras linguqjens, consyguindu pur iso conpryende-las i traduzi-las com fasilidqdy (muintu du yspanhwl, bastanty du italianu, qlgu du franses...), as otras naum teem tanta fasilidqdy.
Ystq asimilando vqrius termus (du ingles) uzuqis na intkrnkty i na infurmqtica.
Jq k amplamenty falqda em todu u planeta nus paizes dy lingua wfisiql purtugeza (Purtugql, Angwla, Brazil, Cqbu-Verdy, Gink, Musanbicy, Saum-Tumk i Timor) i pelus imensus emigrantys yspalhqdus pelu mundu; tem vantqjem sobre u yspanhwl purcy cem compryendy u purtuges tanbkm entendy u yspanhwl; i sy ksta nwva linguqjem (com cada vez maiwr incurpurasaum dy termus infurmqticus) for utilizqda para dyzenvolver programasaum informqtica, a grandy influensia cy aI tem u ingles, pasarq a ficqr mqis ysbatida.
Asim, dkstas 3 linguqjens, com maiwr difuzaum mundiql, k u purtuges cy reune as mylhwrys caractyrIsticas para fasilitqr a cumunicasaum entre as divkrsas pupulasoems; pois cy u yspanhwl apezqr dy consegir entender u purtuges, u fqz com maiwr dificuldady; i a conplkxidqdy grqfica du ingles, cy utiliza vqrias consuantys i/o vugqis sygidas para ryprysentqr um funema, wbrigandu a mymurizqr a sua grafia (cuaze cy naum q rkgras), a twrna dy difícil aprendizadu y inprwpria para uma sinplificasaum wrtugrqfica, cy fqsa curresponder cada letra au seu som.

Mas ksta linguqjem, para ser aseity pelas mentys rasiunqis lwjicas i rasiunqis intuitivas dy todu u mundu, tem cy evuluir bastante, pwdy ser bazeqda nu purtuges, mas tem cy ir mqis qlkm:
Evitqr o eliminqr us termus wmWnimus, wmWfunus e wmWgrafus, para evitqr confuzoems, adotandu, pur ezenplu, termus symylhantys dy otras linguqjens.
Au nivkl da fqla, tem cy, sem pryconceitus, incluir vqrias exprysoems dotras linguqjens, cuju anplu usu i significansia u justificy, xegandu mesmu a substituir us curryspondentys termus du purtuges cuando isu for u mqis adycuqdu, o utilizandu palqvras dy symylhanty significqdu pruvynientys dy otrus lugqrys (sim - iks - iqh), pudendu entaum cada uma ryprysentqr lijeiras difyrensas dy exprysaum (sentimentql, pur ezenplu) dy acordu com a sua sonoridqdy.

Au nivkl da yscrita k cy k nysysqriu efktuqr maiwrys mudansas, mesmu tendu em conta as variasoems dy prununsia ryjiunqis i intyrnasiunqis, cada letra dkvy currysponder a um dyfinidu som (u g nunca sy dyverQ ler comu j, nem u s comu z,...), pasamus a uzqr u n para ryprysentqr us sons nazalqdusi u m para us sons com maiwr nazalasaum, substituindu u ~, cy deixa dy sy uzqr, u h pqsa a uzqr-sy para us sons aspirqdus i para asentuqr a nazalasaum - nh, u x pqsa a substituir o ch, aus c, q, k dkvem ser atribuidus sons difyrensiqdus, uzqr swmenty u c (caza), as maiUsculas pudyraum ser uzadas para, alkm dy inisiqrem uma frqze, rypryzentqrem uma Enfase sunwra nu "meiu", inisiu o fim duma palavra, pudyrq uzqr-sy a rypytisaum dy letras, vugqis i/o consuantes, para currysponder au arrastamentu i prolongamentu da fqla, (looonngo), comu a cada vugql dkvy curresponder uma letra, i comu ezistem 7 vugqis wrqis, 2 syminazqis i 5 nazqis, mas apenas 5 letras para as ryprysentqr, apruveitamus qlgumas letras (q w y k) para as ryprysentqr, tendu em considyrasaum as letras ezistentys na maiuria dus tkclqdus dy conputador, du mundu (http://en.wikipedia.org/wiki/Keyboard_layout).

PEREGRINANDO

O “filho pródigo”, que há muito deixou a “Casa do Pai”, vai peregrinando pela “Morada da Mãe”, à procura e ao encontro de sua dupla herança. A pressentida saudade de sua inata prosperidade, o faz mover e incentiva-o a abandonar a sua lúgubre e inercial habitação.

A alma, filha do espírito e da matéria, após longa, mas precisa, estadia no útero da Mãe, prepara-se agora para o parto. Ela, a alma, percorreu vezes sem conta, ou melhor, com a exata conta e medida, o fabuloso labirinto nas entranhas de sua Mãe, recolheu os segredos da substância e incorporou em si os mistérios da forma; agora sente o apelo do Pai, do Espírito, que lhe transfere a vida, e que há tanto tempo, ou melhor, que eternamente, espera para a beijar.

Oh Alma, filha nossa, recebe tua herança, agora és rica, tudo quanto temos é teu: De tua Mãe herdas este Templo, teu Corpo, e, de teu Pai herdas esta Vida, tua Essência. Usa-os conscientemente, conscienciosamente, com amor e sabedoria, une a vontade de teu Pai à inteligência de tua Mãe e atua harmoniosamente.

Filha-Filho, sim, tu és dupla(o), és feminina e masculino, pois és a união do Pai com a Mãe, és a fusão do que é com o que parece ser, és filho-filha do Absoluto com a Relatividade, és o elo, és a ponte, que liga a vida com o viver, és o(a) vivente...

Assim, tu que já nasceste, tu que estás nascendo, cumpre tua cósmica missão. Assume tua nova peregrinação, Filho-Filha do Infinito e do Finito. Traz o Céu à Terra e leva a Terra ao Céu. Torna-te o grande canal por onde flui a Vida!

Todos os templos da Terra, por onde passaste e por onde passarás, são feitos à imagem e semelhança de teu próprio Templo, porém, nenhum deles é tão belo e perfeito, quanto o teu Corpo Arquétipal...

Em tua nova peregrinação passas por muitos templos, feitos de pedra, de osso e de instinto, feitos de água, de sangue e de emoção, feitos de ar, de respiração e de ideias, feitos de fogo, de condutividade e de intuição, feitos de Vida, feitos de Amor, feitos de Vontade, contempla-os, recolhe a beleza e a harmonia, recolhe-te a ti mesmo e transmuta-te e transmuta-os, faz com que as formas modeladas pelos Homens e pela Natureza se aproximem cada vez mais dos perfeitos arquétipos criados no Absoluto.

Tu sabes, e podes transmitir ao teu cérebro, e fazê-lo reconhecer, mesmo no seu pequeno estado de consciência, a exata localização dos principais e secundários centros de vida, tanto no corpo humano, como no planetário, então a tua peregrinação assume um renovado sentido. Por ti, bela alma, a alma do Sol se pode unir à alma da Terra e, então, o fluxo de vida e consciência, tanto no Cosmos, como no Microcosmos, como no Macrocosmos, serem maravilhosamente ampliados, pois, em magnífico sacro-ofício, a Alma Una se manifesta sobre ti, em ti e por ti, sabiamente transmitindo a todos o fecundo Amor do Pai e da Mãe.
Ama sempre mais, teu Pai e tua Mãe, ama teus Irmãos e Irmãs, ama-te a ti mesmo!... Pois o Amor é a Fonte da Vida e do Viver, pois é amando que te alimentas, ao alimentares todos ao teu redor, pois é amando que se firma a harmonia, a prosperidade e a felicidade.
Corajosa e humildemente ama, para nós amarmos através de ti; para te amarmos abundantemente.
Ainda és uma criança, por isso, ainda necessitas de te alimentar do seio de tua Mãe, ainda precisas recolher a energia da forma, ainda estás ligada ao passado e ao karma; porém, dirige também tua atenção para teu Pai, para ouvires a sua voz, aceitares sua energia essencial e pressentires o futuro, tua liberdade.
Por isso, serve-te do conhecimento, do melhor conhecimento, mas também, e cada vez mais, usa a intuição, tua pura intuição!
Por isso, irmãs e irmãos, quando deslocarmos nossos corpos, nesta renovada peregrinação, tenhamos também uma renovada atenção e intenção, conscientizemos o divino propósito e atuemos em conformidade, com profundo respeito pelo sagrado, tanto no interior, como no exterior, tanto no micro, como no macrocosmos.
A lei da analogia e da correspondência mostra-nos que o que está em cima é como o que está em baixo. A universal lei do amor tudo une!...

A quem muito é dado, muito é pedido... para evitar a estagnação e o apodrecimento... para que a vida e o amor circulem... e o real poder, inteligentemente se manifeste...
As consciências estão sendo despertadas!...
Os astros estão-se mostrando!...
A Estrela está aí!...

O PEREGRINO

Estimados companheiros e companheiras, gostaria de vos apresentar alguém, em muitos aspetos bastante semelhante a vós, noutros, relativamente diferente. Bem sei que provavelmente ainda não me conheceis, porém, hoje venho apenas apresentar-vos este amigo, que certamente já tem passado ao vosso lado e, até mesmo, caminhado convosco e, se tendes dificuldade em o reconhecer, é porque ele frequentemente muda de aspeto, ora parece uma coisa, ora a outra, porém, ele próprio é sempre o mesmo.

Ele veio donde vós vieste e vai para onde vós ides!

Ele é o peregrino...

Ele tem peregrinado por quase todo o mundo, já trilhou imensos caminhos e visitou variadíssimos lugares, à procura e ao encontro...

Procurou o prazer, mas também encontrou a dor; procurou a riqueza, mas também encontrou a miséria; procurou a alegria, mas também encontrou a tristeza; procurou a felicidade, mas também encontrou a desilusão; procurou o conhecimento, mas também encontrou a ignorância; procurou a realidade, mas também encontrou a aparência; procurou o sagrado, mas também encontrou o profano; procurou a vida, mas também encontrou a morte; procurou o mestre, mas também encontrou o discípulo; procurou o infinito, mas também encontrou o finito; procurou-se a si mesmo, mas também encontrou os outros.

Procurou e encontrou... e procurou sem encontrar... e encontrou sem procurar...

E, aqui e agora, procurado e encontrado, eis o peregrino; vou deixar-vos com ele e ele certamente vos contará algumas das suas aventurosas e venturosas peregrinações, as mais importantes e significativas, espero...

Ele tem peregrinado tanto pelo exterior, como pelo interior de si mesmo, descobriu fabulosos tesouros e descortinou fantásticos mistérios; ele tem verificado como o interior corresponde ao exterior e o exterior ao interior e como ambos e ambas as peregrinações se complementam; ele tem percorrido seu corpo, seus corpos e outros variados corpos, comparando diferenças e semelhanças, analisando e sintetizando, separando e unificando.

Mas ele próprio vos dirá de seus sucessos e insucessos, não espereis porém que ele vos conte tudo, nem tudo convém ser dito... a todos... pois nem todos estão preparados para aceitar... para compreender... para realizar... e, sobretudo, não iremos tirar-vos o prazer da vossa própria descoberta. Mas, para todos os que estiverem preparados, interessados e atentos deixaremos várias pistas... símbolos e setas... os textos, as frases, as palavras, as letras e os números... Já encontrastes alguns?!... Por vezes convém voltar atrás... para colher algo... ou para aliviar a carga... ou para tomar balanço... ou simplesmente, para voltar atrás... Mas, continuemos!...

Eis o Peregrino!

Viva! Muitos de vós certamente gostariam de saber o meu nome, porém, pouco importa o nome que agora uso, já usei muitos nomes e, certamente, muitos mais usarei, mas para vós, e principalmente para vós que sois como eu sou, eu sou o Peregrino.

Ao longo desta conversa, que poderá durar o tempo que pretendermos, verificareis, se é que não estais já verificando, que várias vezes nos encontramos, no passado, no presente, no futuro... pois todos nós, de certo modo somos peregrinos!...

Todos nós caminhamos... cada um a seu modo, é certo, mas todos vamos à procura e ao encontro... de nós mesmos...

Hoje porém, não venho falar-vos dos nossos encontros, nem das nossas aventuras, nem das minhas aventuras, nem das minhas vivên-

cias, nem de mim, nem de vós; hoje venho apenas falar-vos do meu nascimento... e talvez... da minha mais fantástica aventura... e talvez... do nosso mais maravilhoso encontro... Hoje venho falar-vos da minha Imaculada Conceção!...

O Peregrino

A GRANDE PEREGRINAÇÃO

Ao manifestar-se o Grande Ser, Infinito, diferencia-se em inumeráveis pequenos seres, aparentemente finitos.
Em sublime ato de Amor e Sabedoria, por Vontade própria, o Único Ser transmite-nos a sua Vida, para que todos vivamos. E com essa vida também nos é oferecida a semente da consciência.
Desde que nascemos, como seres vivos e conscientes, temos peregrinado pelo espaço-tempo, movidos pelo impulso original, ainda em nós presente.
Vamos reproduzindo, embora em mais pequena escala, o processo da criação, ora expandindo-nos, ora contraindo-nos.
Passamos de reino a reino, constituindo seres cada vez maiores, mais complexos e mais conscientes.
Seres que contêm em si vários seres, menores, mas que também são contidos por outros seres, maiores.
Seres dentro de seres!

Como particulares e definidos seres, no Ser, em nossa quase infinita peregrinação, tendo surgido como pontuais essências, em inúmeras e graduais consciencializações, relacionando a ação com a reação, fomos aprendendo a coordenar os nossos movimentos no espaço-tempo; arrastando, nessas projeções, outros pontos, e seus invólucros (irmãos mais jovens), que nos envolvem; dirigindo-os segundo determinadas linhas arquetipais e, assimilando as suas incipientes reações, vamos estruturando autênticos canais energéticos, que se vão tornando corpo, ainda muito subtil, ainda pouco consistente, ainda bastante inconsciente.
Mas, pelo auto-sacro-ofício, vamos transmitindo a nossa vida e consciência aos coletivos irmãos que nos envolvem, formando os nossos

corpos, e, como recompensa, recebemos a sua alegria, que se torna em nossa alegria.
Assim nos vamos tornando verdadeiros indivíduos (não divididos).
Assim se geram e se desenvolvem os 3 níveis de consciência (espiritual, anímica e corporal) na consciência una.

PELA TERRA

"PELA TERRA " é...
uma intenção, uma afirmação, uma mobilização...
uma comunicação, uma transmissão, uma mensagem...
uma declaração, um compromisso, um estatuto...
um meio, um instrumento, um serviço...
uma concentração, uma expansão, uma meditação...
uma invocação, uma evocação, uma oração...
um projeto, um trabalho, uma obra...

"PELA TERRA " é para ser usado por todos que o queiram
e conforme o entenderem,
é de cada um que o aceite
e por todos pode ser melhorado, retransmitido e divulgado.

"PELA TERRA " se pode trabalhar individual e coletivamente,
com maior ou menor periodicidade, intensidade e precisão.

"PELA TERRA ", sonho que pretende tornar-se realidade,
mas que para isso necessita que muitos e muitos o imaginem,
o projetem
e trabalhem na sua construção.

Que "PELA TERRA " harmoniosamente nos unamos,
organizando esforços e empreendendo ações conjuntas.

Assim, principalmente nos períodos de Lua Cheia e Nova
(quando há um maior fluxo de energias),
reunamo-nos subjetiva e/ou objetivamente
para propagar os melhores
sons, sentimentos, pensamentos e intuições
que formos capazes,
ao pronunciar, transmitir e vivificar "PELA TERRA".

Que "PELA TERRA " circule amplamente,
com entusiasmo de mão em mão,

com compreensão de cabeça a cabeça
e com amor de coração a coração!...

PELA TERRA

Desejamos uma Terra melhor.
Queremos mais pureza, mais saúde, mais felicidade, mais perfeição, mais prosperidade.
Pretendemos cooperar conscientemente no progresso de todo o Planeta.
Aspiramos a que uma mais sábia, amorosa, inteligente, harmoniosa, verdadeira, dedicada e livre Vontade,
nos guie em boa, justa e progressiva ordem.

Para que a Luz vivifique plenamente todos os seres.
Para que o Ar circule livremente, alentando, cada vivente.
Para que a Água transmita a sua natural e límpida pureza.
Para que a Terra se torne mais fértil e bela.

Que a Vontade estimule a fé em cada aperfeiçoamento!
Que a Unidade triunfe em todas as situações!
Que o Poder se fundamente na autoridade adquirida em cada virtude!

Que o Amor prevaleça em todos os relacionamentos!
Que a Comunhão se expanda em cada alegria!
Que a Sabedoria se desenvolva em todas as comunicações!

Que a Inteligência se ative em cada solução!
Que a Conceção se ilumine em todas as purificações!
Que a Perfeição seja visada em cada imaginação!

Que a Arte se faça presente em todos os movimentos!
Que a Harmonia reine em todos e em cada um!
Que a Beleza se estabeleça em cada construção!

Que a Ciência restabeleça o equilíbrio em todos os fenómenos!
Que a Verdade se esclareça em cada dúvida!
Que a Saúde seja acatada em todos os seres!

Que a Dedicação prospere em cada serviço!
Que o Ideal se revele em todos os caminhos!
Que a Paz se firme em cada lugar!

Que a Liberdade promova o respeito em todas as leis!
Que a Sublimação se opere em cada transmutação!
Que a Ordem evolua em todos os sistemas!

Aceitemos a maravilhosa dádiva da Consciência de Ser!...
Doemo-nos em serviço...
pelo Amor, pela Vida, pelos Seres!...
Sejamos coerentes, dignos e autênticos!...

ESPERANÇA DE PAZ - CONFIRMAÇÃO DE AMOR - CERTEZA DE GLÓRIA

A grandiosa evocação-invocação ESPERANÇA DE PAZ - CONFIRMAÇÃO DE AMOR - CERTEZA DE GLÓRIA, foi, é, será, concebida em estado de profunda comunhão, em estado de pura e perfeita unidade.

Enviamos-vo-la, com a esperança de que a compreendeis, ameis e utilizeis eficazmente, com o discernimento, o sentimento e a energia intensificados pela pura e alegre intenção, pelo perfeito e harmonioso alinhamento e pela justa e sacro-oficial ação.
Enviamos-vo-la, confirmando que também em vós será, é, foi, concebida pelo Amor.
Enviamos-vo-la, com a certeza de que a Vontade e o Poder, a Sabedoria e o Amor, a Inteligência e a Atividade do Uno, também se manifestam Harmoniosamente sobre vós, em vós e por vós, manifestando o Eterno Plano sobre a Terra.

Embora a sua aparente simplicidade, esta augusta evocação-invocação integra e sintetiza em si várias outras invocações e evocações que vos foram anteriormente entregues; não vem, porém, para as substituir, cada uma, na sua própria esfera de focalizarão e ação, continua a ser bastante válida e preciosa.
Mas esta, além de ser uma poderosa invocação, é também uma sublime evocação, é a evocação-invocação da sublime, eterna e real Presença em nós.

É desta imaculada e poderosa Presença que te chamamos, é desta amorosa e sábia Presença que te estendemos a mão, é nesta inteligente e ativa Presença que somos teus irmãos.
É nesta magnífica e milagrosa Presença que estamos unidos, que somos Um.

Vinde, pois, irmãos, ascendei por nossa mão estendida até vós, sede Um connosco, mantendo esta maravilhosa, pura e perfeita comunhão, sustendo, sustendo, sustendo, a sublime, eterna e real Presença em tudo, em todos.

Agora, aqui, em autêntica Unidade, com a corajosa e humildemente invocada-evocada Pureza Absoluta e Gloriosa Perfeição, transmutamos e sublimamos toda substância, toda a forma, todo o corpo.
Com imaculada Vontade, sábio Amor e sagrada Inteligência, poderosa, fecunda e justamente iluminamos, pacificamos e ordenamos toda a vida e todo o vivente, incentivando à reintegração na Harmonia, Perfeição e Comunhão do Uno.

Aqui e agora, na eternidade, no absoluto, Eu Sou o Uno, o Ser, o único Ser.
Aqui e agora na relatividade, no viver, eu sou o real pontífice, o que estabelece a ponte entre o relativo e o absoluto, e entre o absoluto e o relativo.
Eu sou o Redentor, o Cristo; eu sou o Unificador, o Avatar de Síntese; eu sou o Pacificador, o Espírito de Paz.
Eu sou a Trindade Una.
Aqui e agora eu sou também um vosso irmão.

Glória ao Ser, no qual somos e que em nós É!
Graças à Vida que sobre nós, em nós o por nós flui, sustem e vivifica!
Aleluia irmãos, pois que nos reintegramos conscientemente na pura e bela Harmonia, Perfeição e Comunhão do Uno!

É esta evocação-invocação que esperançosamente entregamos à vossa mente, amorosamente doamos ao vosso coração
e confiantemente colocamos na vossa mão, para que inteligente, ordenada e dedicadamente siga o seu destino e cumpra
o seu papel de concretizar sobre a Terra o Plano do Grande Construtor do Universo.

Que esta ESPERANÇA DE PAZ - CONFIRMAÇÃO DE AMOR - CERTEZA DE GLÓRIA seja uma fecunda matriz, que se reproduza, que passe de mão a mão, de cabeça a cabeça, de coração a coração.
Que seja mais uma humilde pedra no edifício da Nova Era em construção.

ESPERANÇA DE PAZ - CONFIRMAÇÃO DE AMOR -CERTEZA DE GLÓRIA

quando quer que sejas
onde quer que estejas
ergue-te e vem

toma a minha mão
para lá da cor
transcendendo a diferença
pois na sublime presença
com todo o amor
eu sou teu irmão

unidos assim
já perto do fim
ascendamos ainda
mais além mais além mais além
bem alto bem fundo bem longe
sustendo sustendo sustendo
em ti em mim em nós em todos
a sublime eterna e real presença
do Ser nos seres

agora aqui
em amorosa comunhão
todos somos um
irmão

pureza absoluta
gloriosa perfeição
transmuta transmuta transmuta
sublima

imaculada e poderosa vontade
sábio o fecundo amor
consagrada e justa inteligência
bela e harmoniosamente

ilumina toda a mente
pacífica toda a emoção
ordena toda a ação

Redentor unificador pacificador
sê também aqui e agora
sobre nós em nós e por nós
um maravilhoso irmão
manifestando o divino plano (sobre a terra)

glória glória glória
graças graças graças
aleluia aleluia aleluia

BIOGRAFIA

Nasci a 30-05-1953, e fui logo 'temperado' com banhos alternados de água quente e fria para me reanimarem.

Mais tarde, numa sessão terapêutica, retornei a esse episódio do meu nascimento e vi-me como que flutuando no espaço, sentado em posição de lotos a participar tranquilamente no processo do meu nascimento.

Tenho uma vaga lembrança de que, quando era criança, me sentar e sair voando, talvez em imaginação, talvez em desdobramento astral.

Quando tinha cerca de 30 anos passei por uma série de experiências internas, bastante intensas, energias a movimentarem-se dentro do

corpo, pensamentos e sentimentos exaltados, e uma forte intuição que me orientava nesse inusual processo, a que alguns chamam "despertar espiritual", quando a alma começa a manifestar-se mais evidentemente na superfície da personalidade e o ego se vai entregando a esse nível de consciência mais sábio e abrangente.

Li bastantes livros sobre assuntos esotéricos, passei por alguns grupos e organizações espirituais e fui acumulando conhecimento, experiência e harmonia.
Participei na organização e fundação de alguns deles.

No meu site https://holosintese.com podem encontrar conteúdos mais aprofundados e informações sobre a minha atividade holística.
Tenho alguns livros publicados, que podem consultar, descarregar e/ou adquirir em https://holosintese.com/livros.
Escrevi vários textos, alguns dos quais publiquei e continuo a publicar no Facebook – https://www.facebook.com/carlos.a.albarran.

Desde jovem que gosto de desenhar e pintar.
Fiz algumas exposições individuais e participei em exposições coletivas.
Atualmente estou-me a dedicar novamente à pintura, exposta agora no meu site
https://arteharmonia.com/arte.

Passei por algumas profissões, nomeadamente webdesigner e designer, que ainda hoje exerço – https://arteharmonia.com.

Também gosto de tocar flauta e percussão:
https://youtube.com/harmonizando
https://soundcloud.com/carlos-albarran-1

Carlos Albarran

RELIGANDO

tudo parece estar separado
com limites
com diferenças
com fronteiras

mas
intimamente
tudo está ligado

www.holosintese.com/livros