

## EXERCÍCIO DE TELEPATIA AVANÇADA



(Para contatos extradimensionais)

Esse tipo de Telepatia só se desenvolve ao longo de algum tempo de treinamento, de persistência e de disciplina. A comunicação telepática pode vir através da transferência de sensações ou então de pensamentos ou alterações de identidade. Não é o processo tradicional de incorporação ou de mediunidade. É uma coisa bem mais sutil e mais a nível mental.

A primeira parte do exercício, você vai procurar pronunciar um mantra energético (uma palavra de poder). Esse mantra deve ser pronunciado a cada vez que energizar o chakra correspondente. O mantra é OM e a pronuncia atinge os chakras cardíaco, frontal e coronário.

1)- Encha os pulmões de ar e expire pronunciando o mantra OM, ao mesmo tempo passe uma mão na outra.

2)- Depois afaste as mãos a uns dois palmos de distância uma da outra e aponte a palma da mão uma para a outra, fazendo movimentos suaves e lentos. Isso vai gerar um campo magnético entre as mãos.

3)- Depois que for gerado esse campo magnético aproxime-se do seu chakra cardíaco na altura do coração e faça movimentos como se você estivesse magneticamente estimulando este chakra. A cada vez que fizer o movimento lento, pronuncie o mantra OM umas 3 vezes.

4)- Com as mãos energizadas aproxime do chakra frontal ou centro da testa sem tocar as mãos no referido chacra. Enquanto energiza o chakra frontal, pronuncie o mantra OM três vezes fazendo um movimento lento como se estivesse comprimindo o chacra com a energia magnética que existe entre as mãos.

5)- Faça o mesmo movimento no chacra coronário. Neste chacra você vai entrelaçar os dedos das mãos e pressionar o topo da cabeça enquanto pronuncia o mantra OM três vezes.

6)- Após pronunciar o mantra OM três vezes no topo da cabeça, você vai fechar os olhos e procurar imaginar que no topo da cabeça surge uma estrela de seis pontas. De cada ponta dessa estrela se projeta para o céu, como se fosse uma coroa de luzes, raios (branco, rosa, verde, azul violeta, rubi, dourado). Imagine que através dessa coroa de luzes os seus pensamentos cheguem aos pensamentos dos extraterrestres e que essa coroa de luz receba os pensamentos dos extraterrestres. Nesse momento visualize o Comando Ashtar (ou algum outro comando de sua preferência, mas que esse comando seja positivo e de extraterrestres de nível superior).

OBS: Exercite essa mentalização que você vai conseguirem um mês ou dois começar a ter uns contatos telepáticos com os extraterrestres e procure se informar mais para obter discernimento

## Aprendendo Telepatia

*Mais e mais pessoas estão abertas a idéia da telepatia e querem aprender essa habilidade.*



Telepatia não é difícil de aprender, o principal bloqueio está na crença, a pessoa deve crer que pode conseguir a transmissão telepática e a recepção. Há outro preliminar importante, você precisa ter uma mente limpa para enviar e receber. Normalmente seu ambiente externo é um reflexo do seu ambiente interno, se você vive em um lugar bagunçado e se você é desorganizado a chance é que isso reflita uma perda de energia dentro de você.

Essa é a primeira coisa que você deve fazer; livrar-se da bagunça; fazer um vazio na sua vida. Transmutar a energia do seu lugar para uma mais positiva mantendo seu lugar o mais limpo possível.

Há muita discussão sobre isso no campo do Feng-shui, eu encorajo que a pessoa interessada leia mais sobre isso, há muito a dizer sobre a energia no lugar onde vivemos.

É igualmente bom ter o hábito de ter alguma disciplina mental na forma de algum exercício de concentração. Quanto melhor sua habilidade para se concentrar, melhor você será para enviar e receber uma transmissão telepática.

O exercício de concentração mais simples que você pode fazer é melhorar sua consciência dizendo a você mesmo palavras positivas que elevam suas vibrações e fazem de você uma pessoa mais consciente, exemplos de afirmações positivas são “Eu sou abundante”, “Eu sou generoso e cheio de recursos”, “Eu tenho paz mental”, é fácil fazer suas próprias afirmações, diga a você mesmo as qualidades que você quer

adquirir, de certo modo você está mentindo a si mesmo, mas é uma boa mentira e tudo começa com a crença de que isso é possível. Você pode também melhorar sua autoconsciência e elevar suas vibrações mudando sua postura e padrão respiratório, quando você caminha, caminhe com uma postura mais confiante, também o stress e a pressão que temos que lidar em nossas vidas não nos ajuda a termos uma respiração natural. Qi gong e Yoga têm práticas que ajudam a obter um hábito respiratório correto que usa a capacidade total dos pulmões.

### **Aprendendo a recepção telepática**

Por 10 a 15 minutos sente-se confortavelmente ou deite-se. Comece observando seus pensamentos, fique familiarizado com seu próprio fluxo de pensamentos, não julgue, nem faça comentários ou siga uma certa seqüência de pensamentos, é aqui que alguma experiência em concentração ajuda mesmo.

Quando você pode distinguir bem seu próprio fluxo de pensamentos, você descobrirá uma camada de pensamentos desconectados, de imagens e até sons.

É difícil dizer o que você conseguirá com esse exercício, imagens podem envolver pessoas que você conheça ou não, vozes podem ser familiares ou não, imagens podem surgir.

Escreva uma descrição de tudo que você percebeu, se envolve alguém que você conhece você terá que verificar com aquela pessoa se o que você recebeu foi uma legítima recepção.

Nem tudo que você receber será telepático, para ficar melhor nisso, você tem que conhecer melhor sua própria energia; dessa maneira você será capaz de separar telepatia de sua energia e de sua imaginação.

### **Aprendendo a transmissão telepática**

Esse é um exercício de iniciante, o mais fácil que você pode fazer, que consiste de enviar amor para alguém.

Deite ou sente-se confortavelmente, feche seus olhos e imagine uma esfera violeta brilhante de luz violeta acima de sua cabeça, essa simboliza o seu chakra coronário que guarda a energia da sabedoria, agora se concentre no centro do seu peito e imagine uma luz rosa brilhante que guarda a energia do amor.

Imagine uma corrente de luz violeta vindo de seu chakra coronário para o chakra cardíaco, isso faz sua energia do coração mais sábia porque sem sabedoria seu coração é sentimental e irracional; faça a luz do coração chegar até seu chakra coronário porque sem a energia do coração seu chakra coronário é frio e distante, brinque com isso até você ter uma boa sensação, para terminar imagine um fluxo de luz vindo de seu chakra cardíaco para o chakra cardíaco de alguém que você escolher. Faça isso por alguns minutos, você sabe quando a outra pessoa recebeu sua transmissão telepática pelo modo como você se sente, se você está se sentindo melhor e mais feliz é um excelente sinal que sua mensagem foi recebida, em alguns casos raros, você pode se sentir exaurido e frustrado, isso acontece quando você envia amor a alguém que fechou coração dela para você.

Não procure por respostas na outra pessoa porque você pode não recebê-la, a única medida do sucesso é a maneira que você se sente ao fazer isso, normalmente se você faz esse exercício muitas vezes com a mesma pessoa, seu relacionamento vai começar a melhorar de um novo modo, mais amável eu diria.

Divirta-se aprendendo telepatia!

#### Telepatia Para Iniciantes

Essa técnica é para pessoas que querem fazer telepatia, mas nunca fizeram isso antes. Essa técnica presume que você é um completo novato quase sem habilidades. Você pode usar essa técnica para contatar alguém que conheceu no passado para encontrar com a pessoa de novo e é claro que você pode usar para contatar qualquer um.

Se você tem uma vida desordenada, assiste muita TV, joga muito videogame e ouve música alta, tire uma hora para digerir tudo isso, vá caminhar num parque e então volte para a técnica.

#### **Trabalho de preparação:**

Pela manhã, preste atenção em como se sente. Tome nota disso. Este é seu nível base de sentimento.

#### **Técnica:**

Faça cinco minutos de alongamento, estique todos os grupos de músculos.

Faça dez minutos de respiração nasal.

Deite ou sente-se ereto, relaxe, feche seus olhos e conte de 100 a 1. Imagine cada número em seu olho mental, respirando-os. Agora, você deve ter o estado mental apropriado para fazer a comunicação. Preste atenção em como se sente. Como você se sente? Isso é muito importante.

Imagine-se num lugar calmo, pode ser uma praia, uma montanha, perto de um lago, uma floresta, um parque, um deserto, qualquer lugar que você ache que seja pacífico e calmo. Caminhe no local, não force a imagem, deixe aparecer por si só.

Imagine a pessoa que você quer contatar na sua frente. Tente conseguir o máximo de detalhes. Preste atenção em seus sentimentos, você pode já estar recebendo impressões. Iniciantes normalmente registram a impressão na forma de sentimentos no plexo solar.

Aqui há três possibilidades:

Conversar com essa pessoa longamente. Como se sente? Se se sente exaurido, e é difícil de manter a conversa, sente que não é adequado então significa que ou a pessoa não está disponível para você ou você está recebendo impressões negativas dessa pessoa. Se parece confortável e você consegue conversar interminavelmente significa que as coisas estão indo bem. Um sinal do sucesso é a conversa muito fácil de manter que você até se perde no papo.

Construa um enredo, o enredo pode ser tão longo quanto meia hora. Por exemplo, imagine você e essa pessoa caminhando ou visitando algum lugar. Se você pode fazer isso sem esforço isso é um bom sinal. Se você se sente exaurido ou desconfortável então há um problema.

Vá até essa pessoa, preste atenção aos seus sentimentos e então comece a conversar com essa pessoa. Preste uma atenção especial aos seus sentimentos, compare-os com seu sentimento base da manhã. Você pode estar recebendo uma transmissão. Você não tem que se concentrar num comando, como “vem aqui” ou acolá. Apenas tenha a vontade de enviar impressões positivas. Continue a transmitir até se cansar.

Termine a sessão e deixe-a completamente, esqueça. Esse é

o passo mais importante.

**Teoria:**

Quando você se conecta dessa maneira você está enviando energia e impressões positivas. Se você fizer corretamente a pessoa irá gostar de sua energia e impressão. Quando você deixa isso de lado e esquece, a pessoa não irá mais sentir a energia e irá querer conectar-se. Isso causa a atração e faz a pessoa querer encontrar com você.

**Troubleshooting(Localização de Defeitos):**

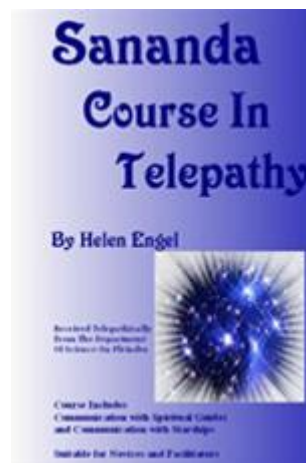
Alguns problemas podem aparecer, se você não consegue relaxar e se concentrar. Nesse caso, é melhor você aprender isso primeiro.

Você se conecta, mas se sente muito mal e triste. Isso não é nada bom. Mande para essa pessoa seu amor e termine a transmissão. Nesse ponto, você não é hábil o suficiente para entender o que está acontecendo. É melhor não bagunçar as coisas

*"Eu sou Sananda, aquele que foi chamado Jesus. Venho para lhe trazer uma mensagem. É um amor. Você é amado. Você está estabelecendo uma nova jornada. Uma viagem onde irá se encontrar com outros professores e com outros guias. Este é um momento de aprendizagem. Há uma grande oportunidade com outros planetas e dos mestres que vieram antes de vocês e que agora retornaram e estão com vocês. Há muitas oportunidades agora para aprender e crescer.*

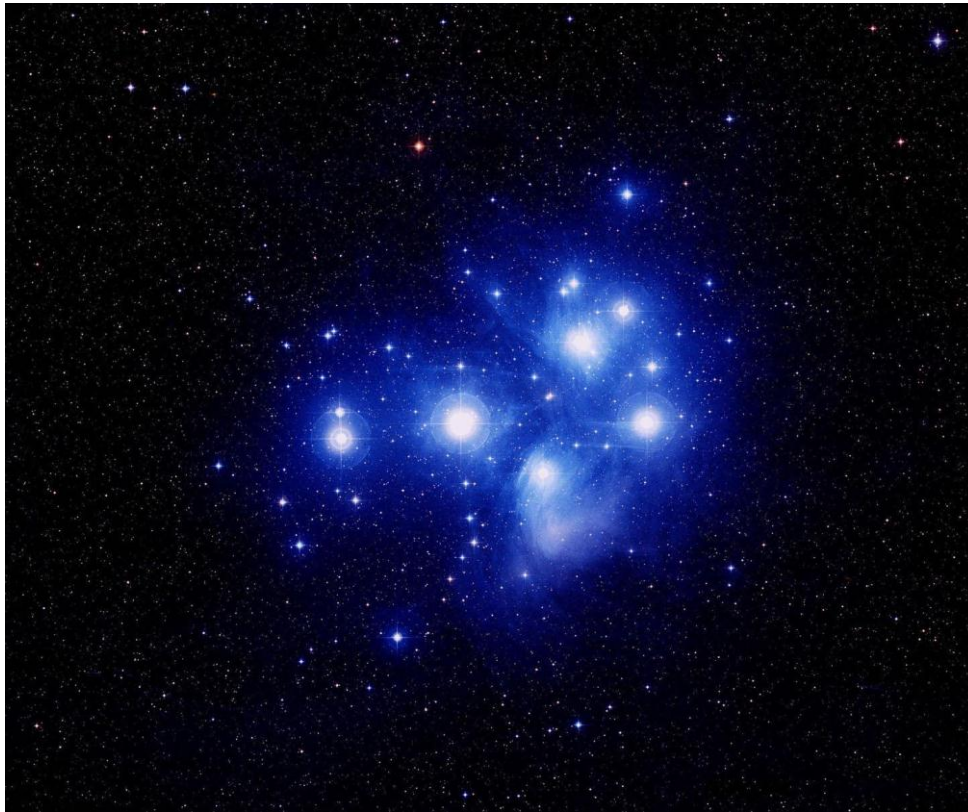
*Este curso é um começo. É uma introdução para as habilidades que você poderá usar no futuro. Você será feliz por ter vindo fazer este curso. Eu estarei com você durante os três dias e meus guias estarão com você conosco. Você não está sozinho. E você estará aprendendo junto e vamos ensiná-lo. E então você estará com alegria e fé. E as pessoas vão ouvir. Eu sou Sananda, Eu sou seu Irmão. Seu instrutor é meu irmão. Vamos estar juntos novamente. Isso é tudo."*

O livro foi ditado das Plêiades, de um planeta que usa a telepatia como um meio de comunicação. "Telepatia" foi ditado a Helena Engel, uma telepata na Terra. "Sananda" refere-se ao nome global de Sananda Jesus. Os visitantes do espaço estão preparados para ensinar não só a telepatia, mas também formas de viajar no espaço, e muitas ajudas e aprimoramento científico que move o povo da Terra para a alegria da vida.



<http://www.telepathycourse.com>

001.00 Os Nove Princípios de Telepatia Recebidos Telepáticamente do Departamento d



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



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

O curso começa aqui com o Primeiro Princípio de Telepatia. Leitura, tarefas e exercícios a  
Leitura ADICIONAL ESTÁ DISPONÍVEL NA SEÇÃO 5, O RESTO.

H = Helen      T = Instrutor de Telepatia, Plêiades

T: Saudações, saudamos-te com alegria. Sois uma parte de nós nesta Comunidade da L  
oportunidade de fornecer algumas instruções concretas de como podes ensinar às pessoas  
telepática.

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

T: Certamente que sim.

H: *Qual é o primeiro princípio de que devemos estar cientes para adquirir capacidades telep*

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

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

T: **Por um ato de vontade.**

H: *Explica, por favor.*

T: A vontade é o controlador supremo de uma entidade viva. Ela determina o processo do  
emoções.

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

T: A mensagem seria, **“Cada ser vivo tem a capacidade de usar capacidades telepáticas  
do ser vivo.”**

H: *Obrigada, é uma frase excelente. Posso imaginar-me a acrescentar as seguintes palavra  
capacidade de ver, a não ser que tenhas uma deficiência física. De um modo semelhante,*

*capacidade de usar as tuas capacidades telepáticas.”*

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

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

T: Isso é verdade. A Humanidade tem tido a impressão que as capacidades telepáticas são uma propriedade natural ou estado do ser.

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

Sois seres da Terra. Os vossos tesouros simples, amores secretos, características adoráveis, trazidos dos céus. Sois únicos, tão perfeitos, não adulterados, e fundamentalmente humanos. Esta humanidade, tolerância, alegria e deleite, põem-nos de joelhos em adoração humilde por vós sois, servindo uns aos outros, criando os filhos, acompanhando os idosos, saberíeis que sois um passo para a Quarta e Quinta Dimensão. A Terceira Dimensão da ganância, da crueldade e do ódio foi o vosso glorioso caminho da Ascensão.

Este pequeno livro, trazido para a Terra pelo meu Mensageiro e Escriba, é uma ligação entre os Ancestrais e com o Reino Angélico.

Permite que outros se expandam com este livro, de modo que, com o passar dos anos, eles Progredireis em pensamento a uma velocidade que vos surpreenderá. Não tenham medo. A vitória é dos seres na Terra.

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

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

*Pergunta: Habitualmente, quando recebo informação dos reinos mais altos, vejo visões ou imagens acompanhadas de palavras, vozes, sentimentos ou uma sensação de “conhecer”. Em outras vezes, recebo informação acompanhada de clarividência, clariaudiência e clarisensibilidade ou é estritamente*

*Resposta: Algumas pessoas são clarividentes e VÊEM imagens com terceiro olho ou com a coroa (clariaudiência). Outros SENTEM uma presença perto (Clarisensibilidade). É possível que algumas pessoas, usando esses dons. O fato de que podeis ter qualquer uma delas é um sinal que esta vibração mais alta, no qual a consciência mais alta está ativa. Os “clari” podem ser uma indicação de que a outra parte está à espera. Peguem, simplesmente, no receptor e usufruam a conversa e ensinem-me.” Depois acalmai-vos, enviai amor e ouçam. Estejam prontos para registrar*

visões e as palavras serão esquecidas muito rapidamente.

## 001.02 SEGUNDO Princípio de Telepatia

### Retardando o Sistema Vegetativo

H = Helena T = Instrutor Telepático, Plêiades

H: *Qual é o próximo princípio?*

T: Tornar-se ciente de que todas estas capacidades estão adormecidas, ou não podem funcionar, pois o sistema nervoso vegetativo está a dominar.

H: *Por favor, explica.*

T: O sistema nervoso vegetativo controla o coração, os pulmões, a respiração - todas as funções independentemente do desejo da vontade.

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

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

H: *Como é que se consegue isso?*

T: Por um ato de vontade.

H: *É um processo adquirido?*

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

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

T: A respiração é a principal fonte de energia. Quando o poder da respiração é alterado por diminuir a força da entrada ou da saída, ou por alterar a frequência, o sistema nervoso vegetativo perde o acordo.

H: *Se o sistema nervoso vegetativo e o estado telepático do ser estão ambos a correr a um ritmo elevado, o sistema nervoso vegetativo necessita para diminuir o seu potencial, de modo a que o estado telepático possa ser focado.*

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

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

T: Isso é verdade.

H: A verdade desse procedimento aplicada ao segundo princípio parece ser suficiente telepáticas.

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

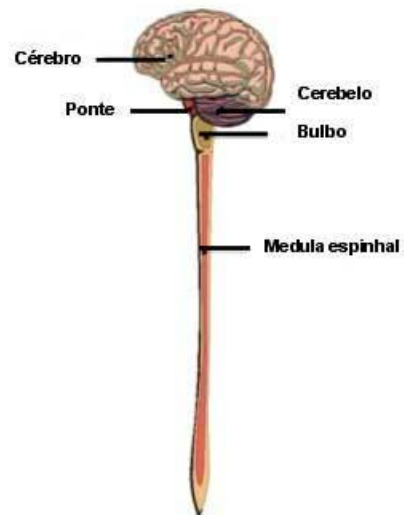
O **Sistema Nervoso Vegetativo** é o sistema nervoso involuntário composto pelos sistemas nervoso simpático e parassimpático. Involuntário, quer dizer que trabalha sem ser necessário pensar nesse trabalho, embora o pens

O sistema **simpático** é o sistema **estimulador**. Ele aumentará a velocidade do coração, aumentando a força com a qual o coração bombeia a cada batida, dilata os vasos sanguíneos para os músculos, coração e pulmões, e dilata os vasos sanguíneos de outras partes do corpo. Também estimula a respiração aumentando a velocidade com a qual ocorre cada respiração. O sistema **parasimpático** atua para contrariar alguns dos acontecimentos citados acima. É um sistema inibidor. É responsável pelo aumento da atividade da digestão e do metabolismo, e da atividade muscular no intestino, e pelo aumento das secreções glandulares. Ambos os sistemas também controlam a atividade sexual. O objetivo não é aumentar o parasimpático sobre o simpático, mas antes, di

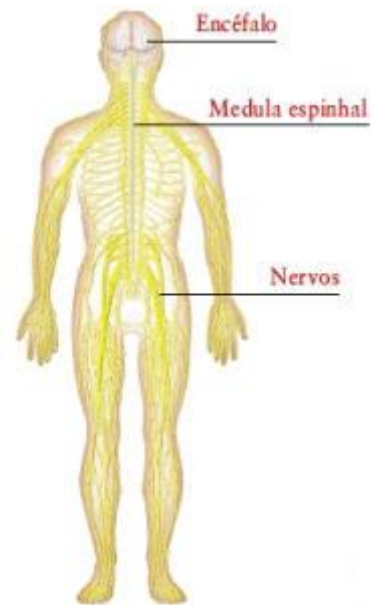
#### 001.02.2 Leitura Adicional: *Sistema Nervoso Vegetativo por Lily Ann*

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

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



**Sistema Nervoso Periférico (SNP)** que consiste nos nervos cranianos e espinhais. O Sistema Nervoso Central (SNC) inclui o cérebro e a espinal medula às estruturas periféricas tais como os músculos do esqueleto e os nervos.



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

O Sistema Nervoso Vegetativo (SNV) é uma subdivisão do Sistema Nervoso Periférico (SNP) que regula as funções automáticas ou involuntárias do corpo (Exemplo: o ritmo cardíaco, a digestão, os intestinos, as secreções químicas das glândulas, etc).

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

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

O sistema simpático atua como um sistema de emergência ou stress para controlar as respostas durante a ocorrência de exercícios violentos, emoções fortes (tais como o medo, a raiva, o ódio ou a ansiedade) ou a reação de "luta ou fuga". A adrenalina desempenha um papel chave nestas respostas. Ambos estes sistemas operam sem pensamento consciente.

- O pensamento consciente da respiração muda tudo isto ao abrandar esta resposta.

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

A Meditação é uma experiência intensamente pessoal e espiritual. O objetivo desejado de cada um é o nosso conhecimento numa direção mais positiva pela transformação total do estado da mente para dentro, concentrar-se no Eu interior. A Meditação é uma prática consciente e intencional.

Há muitas formas de meditação, tal como a meditação chackra, a meditação Yantra, a meditação mantra. Se bem que as formas de meditação variem, **todas** elas usam técnicas de concentração e testemunha dos nossos pensamentos. A idéia é que, quando a mente está calma, como um lago, a mente pode e paz totais.

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

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

Concentre-se na sua respiração. Respirar é o movimento do **prana**, que é vida/força e vida/energia. Note a **inspiração** e a **expiração**. Note que a inspiração é fria e a expiração é quente, Torne-se aguçado e atento. Este som é a ausência de som do **AUM** ou **OM** (o som do universo). Sinta o seu corpo com o som enquanto você continua a fazer pequenas respirações profundas através do nariz, e exala através da boca.

Comece a focar o seu conhecimento no espaço a seguir ao nariz, entre as duas sobrancelhas, no terceiro olho. Mantenha-se focado nesse ponto durante todo o tempo que restar para a meditação. Eventualmente irá encontrar o seu próprio ritmo e você irá tornar-se menos consciente dela porque se mantiver os pensamentos começam a chegar à sua mente, veja-os como nuvens que passam e fora da calma. O estado descontraído. O resto da viagem é seu.

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

Estabeleça uma hora certa para a sua prática, em que não haja perturbação, em que não se sinta cansado.

de fazer a sua meditação com regularidade. Os benefícios recompensam, de longe, o treino intenso.

### 001.03 Terceiro Princípio de Telepatia

#### Alterar a Respiração

*“O vosso Eu Superior é a vossa ligação ao reino mais alto e um canal para a compreensão.”*

H = Helena T = Instrutor de Telepatia, Plêiades

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

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

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

T: E outras técnicas de yoga. Todas as técnicas de yoga criam o equilíbrio do corpo. Uma pessoa pode aprender a ajustar-se à respiração por um acto da vontade.

H: *Por favor, podes explicar melhor?*

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

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

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

H: *Se o sistema nervoso vegetativo e o estado telepático estiverem ambos a funcionar a um nível elevado, que o sistema nervoso vegetativo teria de abrandar, para que o estado telepático se tornasse mais eficaz?*

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

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

T: Isso é verdade.

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

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

- Procura uma posição confortável - corpo, roupa, manta (a temperatura do corpo vai descer de um cobertor ligeiro), o menos possível de aparelhos elétricos a funcionar, um ambiente calmo (sem medo de ser interrompido), emocionalmente estável. Não comer uma hora antes deste período. Ajudam tais como uma vela acesa, música suave, cristais e flores.
- Decide o que queres fazer. “Quero alcançar o Departamento de Ciência Telepática em uma conversa telepática com Sananda Jesus.” “Pretendo conversar com um Mestre Ascendido.” “Quero meus Guias.” Formula uma intenção, clara e precisa, na tua mente.
- Diz ao teu corpo o que vais fazer. Cada átomo e cada célula do teu corpo têm uma consciência. “Vou descontraír completamente, sem adormecer.” “Estou a abrandar para o estado alfa e a descontraír a descontraía completamente.”
- Estás pronto. Pensa apenas na tua respiração. Concentra-te na tua respiração. Se estiveres deitado, o estômago e o abdômen a expandirem-se. Enche de ar o peito, o estômago e o abdômen e os pulmões e deixa que o oxigênio novo chegue a cada célula. Exala devagar, permitindo que o ar saia através da boca fechada; expira com a boca aberta. Faz isso 12 vezes. Concentra-te na tua respiração.
- Abranda o sistema vegetativo por um ato de vontade e pelo pensamento dirigido, “Corpo abrandado para o estado alpha, tens de bater mais devagar. Pulmões abrandem, por favor. Mente, sossega.”
- Para acalmar a mente, faz este exercício. Imagina o estímulo elétrico suave do teu cérebro a ondular no movimento ondulado do teu cérebro. Quando este movimento ondulado parar, a tua mente entra num estado de relaxamento tecido que se descontraía no meio da tua cabeça. Isso cria um pequeno ponto vazio na frente do cérebro direito e o cérebro esquerdo estejam separados.
- Imagina-te numa caixa transparente de plástico cheia de líquido rosa. Deita-te nele, totalmente coberto (imersão completa). Sente-te aquecido. Não precisas de ar para respirar. Estás totalmente em movimento no cimo do líquido. Sossego completo. Segurança completa. Paz completa. Vítimas e Anjos levantem, a ti e à caixa, para lá do véu, para o destino que escolheste no começo da tua vida.
- Serás saudado telepaticamente, e uma conversa telepática irá fluir entre ti e o teu anfitrião.
- Permanece neste estado por alguns minutos, e depois, muito devagar, baixa para o teu nível normal.
- Descreve o que aconteceu. Se te recordares de alguma orientação recebida, regista enquanto estiveres acordado.

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

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

A capacidade de falar telepaticamente com outros na Terra foi-nos retirada há milhares de anos. Não reclamem essa capacidade. Por esta razão, a Convergência do Pensamento pode ser considerada uma forma de telepatia entre duas pessoas na Terra.

Sem nenhuma apresentação, Sananda ligou-me com outro ‘portador de pensamento’ afastado. Explicou-me que temos receptores que não têm sido usados e não são detectados há milhares de anos. Usou uma técnica pela qual me tornei conhecedora da essência vibratória dentro dos meus ouvidos, e da minha cabeça com essa essência. A seguir dirigi essa essência vibratória para a minha coroa. Em seguida, veio o pensamento. Senti muito mais pesado do que a energia anterior. Percebi imediatamente que o pensamento estava muito longe de mim.

Isso foi registado:

**Evelyn:** Damos-te as boas vindas ao mundo do pensamento. O pensamento é a maneira mais antiga de comunicação. Eu sou da parte Ocidental do Canadá, num local perto da fronteira de B.C. e o Canadá. O meu nome é Evelyn.

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

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

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

Então ouve o meu pensamento. Escuta-me a descrever a minha paisagem. Uma colina ondulada numa zona fechada. Uma estrada junto à casa; sobe uma colina enquanto continua. O sol põe-se no horizonte.  
**Helen:** tenho as minhas direções misturadas.]

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

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

**Evelyn:** Sim.

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

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

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

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

**Helen:** Obrigada, Sananda.

**Sananda:** Não tem de quê.

## 001.01 Quarto Princípio de Telepatia

### Rebirthing - Renascer

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

H = Helena T = Instrutor de Telepatia

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

H: *Tens um nome?*

T: Sou X3.

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

X3: O mesmo.

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

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

H: *Não sou cientista nem engenheira de informática.*

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

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

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

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

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

H: *Nesse workshop que frequentei, mais ou menos 15 pessoas trouxeram os seus tapetes e mantas e deitaram-se no chão. O terapeuta disse-nos para enchermos o abdômen com ar novo, elevando o nosso diafragma e inspirando profundamente pelo nariz. Sustínhamos o ar durante alguns momentos, porque ele substituíria o ar que estava no nosso corpo. Isto era seguido por um momento sem respirar. Repetimos este processo durante 20 minutos e durante todo o tempo o terapeuta andava de um lado para o outro a ajudar os que tinham necessidade. Este tipo de respiração chama-se "respiração circular."Um noviço pode tentar a técnica de renascer sozinho?*

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

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

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

H: *Quantas vezes se deve fazer?*

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

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

X3: Quando sente que é uma perda de tempo.

H: Obrigada.

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

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

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

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

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

H = Helena    S = Sananda

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

H: *Primeiro estou muito grata que um ser humano tenha crescido até ao nível de poder comunicar com os Invisíveis. Isso abarca uma grande quantidade de crescimento espiritual. Depois, tendo a*

*acreditar em cada palavra que leio. Se a mensagem colide com as minhas crenças, pergunto a mim própria porque é que a mensagem que acabei de ler não se alinha com o que estou a receber. Então posso, ou não posso, tomar uma decisão a respeito da mensagem. Habitualmente aceito apenas o que me parece ser verdade, e sinto com sendo verdade, e lanço o resto fora. Mas estou sempre agradecida por ser capaz de ler as mensagens.*

S: Vamos olhar de novo para estes profetas, sejam eles profetas antigos ou recentes. Um profeta observa uma situação e pensa nela. O ato de pensar nisso começa um processo. O processo consiste em enviar um pensamento. Todos os pensamentos estão registrados, quer no registro Akáshico de quem o emitiu, ou em qualquer parte, pois há sistemas como os computadores que registram os pensamentos. Os grandes avanços científicos têm canais de ida e volta, para que os cientistas de ambos os planos possam interagir, embora muitos cientistas da Terra não saibam isso. Em breve tornar-se-ão cientes da influência recíproca dos reinos cósmicos no seu pensamento.

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

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

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

Se um telepata receber pensamentos formas relacionados com verdades espirituais, eles podem, ser ou não ser, coloridos pelos “filtros” do comunicador. Isto quer dizer que ele ou ela, pode ter conceitos rígidos arraigados que impedem o pensamento novo de ser absorvido. Por exemplo, se uma pessoa for ensinada que haverá um castigo terrível por pecar, mesmo depois da morte, essa pessoa não

aceitará comentários que afirmem que há perdão e crescimento na próxima dimensão.

H: *Qual é a maneira correta de receber pensamento criativo?*

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

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

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

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

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

## 1.05 Quinto Princípio de Telepatia

### Respiração Prânica

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

Helena = H      X3=Cirurgião Cientista de Plêiades

X3: Podes explicar a respiração prânica?



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

que eu disse, quer seja para corrigir ou para transmitir conhecimento adicional?

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

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

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

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

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

[Nota da Helena: Um médico notou que, quando pratica respiração prânica pelo tubo, ele concentra a energia no coração do plexus solar até que ele comece a vibrar, então envia-a para o doente através das suas mãos. Na realidade, a temperatura das mãos sobe quando ele está a fazer isso. Aquilo que parece ser apenas um toque carinhoso no ombro ou nas costas é, realmente, energia prânica dirigida para o corpo do paciente.]

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

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

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

### **001.05.2 Exercício e Meditação: *Cuspir o Caroço da Ameixa***

A respiração prânica também pode ser chamada de *respiração radionica*. Os Instrutores, em Pleiades, descrevem a energia radionica como a energia elétrica que se espalha sem seguir um fio elétrico. Os animais usam a respiração prânica; os humanos precisam de ser ensinados. Drunvalo Melchizedek, que ensinou a respiração Merkaba, disse que a respiração prânica é essencial para construir um

veículo Merkaba, que é um método para levar a consciência a lugares distantes.

Comece por limpar os circuitos elétricos no corpo, usando os dedos. Feche os olhos. Mantendo as mãos à frente do corpo, una o polegar ao primeiro dedo (Respiração 1: Mudra: Polegar e indicador). Faça uma inspiração profunda, contando até 5. Logo após a contagem do 5, erga e baixe as sobrancelhas. Expire. Faça uma pausa.

Respiração 2: Mudra: Polegar e dedo médio

Respiração 3: Mudra: Polegar e anular

Respiração 4: Mudra: Polegar e mínimo

Respiração 5: Mudra: Polegar e indicador

São necessários Sete dedos; por isso, repita de novo os primeiros (Respiração 2: Mudra: Polegar e dedo médio /

Respiração 3: Mudra: Polegar e anular ). Agora, todos os circuitos elétricos estão limpos e podemos começar a respiração prânica.

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

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

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

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

## 001.06 Sexto Princípio de Telepatia

### O Estado Descontraído = Relaxamento Muscular

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

Sumário: (com discussão e revisão)

Até que ponto progredimos?

Revido os primeiros Cinco Princípios:

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

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

Os nossos cérebros são órgãos eletromagnéticos que podem gerar 10 watts de energia elétrica. Esta atividade elétrica vinda do cérebro é mostrada sob a forma de ondas cerebrais. Estas ondas cerebrais são categorizadas em quatro níveis de atividade que estão todos presentes ao mesmo tempo, mas um pode ser mais dominante, durante um estado específico de atividade.

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

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

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

**Delta:** Estas ondas estão ativas durante o sono. A sua frequência vai de 1.5 a 4 ciclos por segundo e são de uma grande amplitude. Durante os ciclos de sonho ativo acontece o movimento rápido do olho [rapid eye movement = REM] enquanto a pessoa se move dentro e fora da atividade das ondas cerebrais delta e theta. Durante o sono profundo e sem sonhos, essas ondas serão numa escala de 2 a 3 ciclos por segundo.

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

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

## 001.07 Sétimo Princípio de Telepatia

### Um Estado Amoroso

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

H = Helena T = Instrutor de Telepatia

H: *O que vem a seguir?*

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

H: *Explica, por favor.*

X3: Descreve o estado em que estás, presentemente.

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

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

X3: Excelente.

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

X3: Tentarei, embora talvez fizesses melhor do que eu. O amor físico toca e

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

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

X3: Bem falado.

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

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

## 001.07.2 Exercício de Meditação: Uma Viagem de Regresso a Casa

### Preparação

Escolha um local que seja o seu centro habitual de meditação, num sítio tranquilo, sem interrupções. Convide o reino Dévico (as fadas e os elfos) com música suave, flores, defumadouros, incenso e velas. Tenha perto de si uma manta. Sente-se confortavelmente numa cadeira, ou deite-se num colchão, ou sente-se numa posição yoga, estando ciente que a coluna está esticada. Leia a meditação ou tenha um companheiro que a leia em voz alta. Quando fizer isso, faça algumas respirações profundas, liberte o ar já usado de dentro dos pulmões e descontraia-se. Faça seis ou sete respirações e descontraia-se. Sinta o corpo contra a cadeira ou contra o colchão. Sinta o ar na sua pele, descontraia. Faça novas respirações profundas, descontraia. Esteja ciente dos sons na sala, e dos sons no exterior. Deixe que eles façam parte da sua meditação, mas por agora, necessita apenas de estar ciente da minha voz (ou das palavras da meditação]

Segue-se a meditação:

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

## 001.08 Oitavo Princípio de Telepatia

### Acalmar a Mente

Uma pessoa prática e experiente pode transferir parte do seu Ser Superior, a diferente, algures na face da Terra ou no Cosmos, muito perto do tempo zero (Adrian Dvir, pg. 288) O Instrutor lerá uma meditação antes de alcançar o estado, e pode pedir a um amigo para ler em voz alta a meditação, ou o Noviço pode registrar a palavra falada são bons ajudantes para acalmar a mente e prepará-la para o fim deste princípio.)

H= Helena X3 = Cientista Cirurgião, Pleiades

LEO: Navegante da nave Capricórnio.

H: *Estamos a chegar quase ao fim do período de preparação e, em breve iremos encontrar os irmãos e irmãs do espaço. Porque é importante que a nossa mente esteja tran-*

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

LEO: Obrigado, e bom dia. A mente é como um templo, cheio de coisas notáveis, ou estudar as minúcias de uma ameiba. Nos séculos mais recentes, passamos menos, 18 horas por dia. Mais de metade do tempo humano é passado a perder o tempo, quando podia estar a adquirir sabedoria. Sim, podes adquirir mais cor e conhecimento em muitas horas de leitura, uma vez que aprendas como acalmar a tua mente. É suficiente no Planeta Plêiades para te manter a aprender durante 500 anos!

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

LEO: Deixa-me explicar-te isto, desta maneira. O pensamento ENTRA ou SAÍ. Limpa a tua mente de todo o pensamento que entra ou sai. Por essa razão, tu podemos alcançar a vossa mente se estiverem ocupados, tal como um aeroporto usada. Por essa razão, faz simplesmente a ligação, e depois, abre a tua mente

H: *Há alguma frase especial, fórmula ou oração, ou saudação que nos ligue c*

LEO: Depois de teres feito os preparativos necessários, e de estar num estado (o teu Eu Superior) que te vais ligar à Nave Estelar Capricórnio, ou com o receptor receber mensagens (de ser um receptor). Estás pronto. Descontra-te, pe completamente parada.

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

Começa por olhar para ti, para a calma do ambiente que te rodeia. Permite que o teu corpo se relaxe no ambiente. Permite que o teu coração bata devagar. Desloca-te devagar e com graça, Tenta fazer isto durante dois dias de treino. Come, pelo menos, uma hora antes da sessão. Prepara-te para usar, o computador. Bebe muita água. Se possível, toma um banho de chuveiro, duas vezes por dia e toma um banho quente que te seja possível. Lê, todos os dias, algo que te eleve espiritualmente. A calma completa e a harmonia de todas as funções do corpo operam suavemente, sem obstruções. A mente também funciona suavemente. O cérebro a mover-se, em paralelo, sem pressão. Quando os sinais do cérebro se movem sob pressão, o equilíbrio emocional e, certamente, a serenidade espiritual.

### 001.08.2 Meditação Guiada: O Ancião, na praia.

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

Estás deitada numa manta, coberta com um cobertor ligeiro. Ou estás sentada numa cadeira confortável, sentada numa posição yoga de meditação.

Faz algumas inspirações e expirações e descontraí. Sente o teu corpo e move-te até sentires-te relaxados. Está ciente da tua respiração, e faz algumas inspirações profundas. Enche o teu corpo com o ar através da boca. Relaxa um pouco mais profundamente, deixa ir.

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

Podes ouvir os sons do quarto e mesmo alguns sons, lá fora. Permite que façam parte da tua experiência de tranquilidade e imobilidade, que és tu.

Sente o ar na tua pele, e permite que a quietude penetre em todo o teu ser. Relaxa, com os olhos fechados, como se estivesses em férias, numa pequena ilha. O ar está quente, o sol da tarde brilha na água. As gaivotas brancas flutuam na tranquilidade e na paz. Tiras os sapatos e caminhas na areia quente. Sentes o calor enquanto os teus pés deixam marcas atrás de ti.

.

Tocas a água com as mãos, e molha seu rosto.

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

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

a ele.

É um ancião, com cabelos brancos e uma barba branca a flutuar. Sorri para ti e tu retribuis aqueces as mãos nas chamas brilhantes. Há uma comunicação silenciosa entre vós, como se f tempo.

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

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

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

Durante algum tempo sentas-te ao lado do fogo, descontraída e sentindo-te muito segura. No horizonte, despedes-te do teu amigo encontrado recentemente, e caminhas devagar ao longo do quarto. O calor do dia ainda está contigo, observas uma ave a correr na areia, à tua frente, e as nuvens brancas de neve contra o céu aveludado.

Ao regressar, entras na tua sala, sentas-te na tua cadeira favorita e descontrais-te.

Devagar, quando te sentires confortável, podes mexer os dedos dos pés e das mãos. E quando quiseres, fecha os olhos.

Se não registraste a mensagem do ancião na praia, podes registrá-la agora.



## 001.09 Nono Princípio de Telepatia

### Fazer a Ligação.

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

Leo = Navegador da Nave Estelar Capricórnio

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

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

breve.

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

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

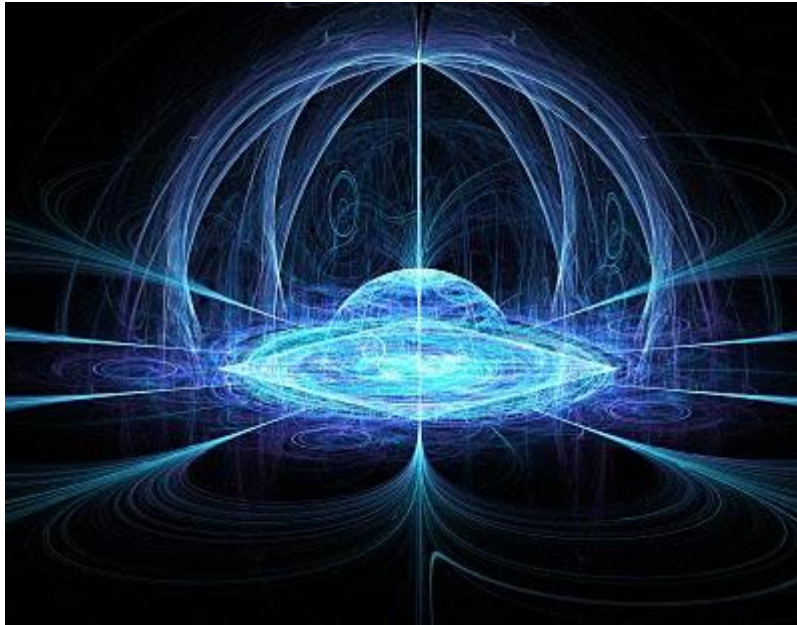
Quando comunicas por telepatia, usas o teu cérebro direito intuitiva e deixas o cérebro esquerdo inativo. Desligas a ponte entre o teu cérebro esquerdo e o cérebro direito. Imagina que essa ligação é um tubo pequeno, como um balão fino, aproximadamente na linha da implantação do cabelo da tua testa. Quando estás completamente descontraída, e quase pronta par comunicar, descontraí ainda um pouco mais. Permanece quieta. Sê paz. Sê amor. Então, devagar, esvazia o “ar para fora do balão” -- corta a ligação entre o cérebro direito e o cérebro esquerdo.

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

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

A tua mensagem é recebida, e alguém responde, Estabeleceu-se a ligação. Permanece neutra. Isto é ligação de pensamento, no feixe de energia do amor. É amor projetado como cores para nave. A ligação mente a mente segue-se depois da projeção do amor. Espera para isso acontecer. Na primeira tentativa não te importes em datilografar, ou especificar quem está

a falar. Isso pode ser inserido mais tarde. Fica contente com uma ou duas frases do espaço, porque a primeira vez vais ficar tão chocada que vais ficar agarrada ao chão (estacada).



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

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

**OU**

Lê ou escuta uma meditação que te coloque num estado descontraído, vai para o computador e liga-te à Internet. Dirige um email a ti mesma, com um assunto breve. Coloca os teus dedos no teclado. Permanece calada durante uns momentos. Pensa numa nave espacial, abre o cimo da tua cabeça, e ergue a tua consciência para o teu Eu Superior (8 polegadas acima da tua cabeça). Espera alguns momentos, então escreve, “Olá, Capricórnio.” Espera e escreve o que parece que está a chegar à tua cabeça. Continua a conversa.

**Grande Final**

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

H = Helena    E = Euclides

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

*Euclides): Estás aqui?*

E: Pronto e de boa vontade.

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

E: Espera e vê.

H: *Elbert Hubbard?*

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

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

Elbert: Vamos a isso. “Um novo dia irá nascer para o estudante que se tornar um telepata graduado. De repente, a Terra onde ele caminha por sua vontade, tornar-se-á mundana, e as pessoas a que ele se associa por vontade própria, terão perdido a cor. Em vez disso, irá girar à volta daqueles que têm a mesma capacidade, em outros reinos - humoristas, pesquisadores, professores universitários, mães, gurus, almas compassivas que tocam os corações das pessoas com verdadeira compaixão.

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

Elbert: Isto será suficiente?

H: Oh sim, obrigada.

Site original:

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

Tradutora: Maria Luisa de Vasconcellos

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

*Nota de Anjo de Luz --> você pode fazer o download da tradução [aqui](#) . Nesta publicação para a internet nós alteramos uns termos, acrescentamos dados*

*em outras partes para melhor compreensão e inserimos imagens. Boa prática para todos*