

Dr. Kabir Danesh

TELECINESE



*A Habilidade de Mover a Matéria
a Distância com a Mente*

**Telecinese: A Habilidade de Mover a Matéria a Distância
com a Mente**

DR. KABIR DANESH

Introdução.

Telecinese e Exercício para sentir a energia.

Se você está lendo isso porque você está interessado em Telecinese, certo? Neste material vou explicar o que é Telecinese e dar-lhe um exercício para a prática de desenvolvimento de sua capacidade sensorial que usamos para sentir a energia de todos. Gostaria apenas de avisá-lo que Telecinese é uma aprendizagem com um processo um pouco demorado, você precisará desenvolver competências e habilidades que são completamente novas para você, vai demorar algum tempo.

Então, o que é Telecinese? É a habilidade de mover objetos utilizando apenas suas energias. Você pode girar objetos com a sua mente. Agora, para desenvolver Telecinese, você poderá sentir o poder dos objetos e seres vivos. Agora sabemos sobre Telecinese, devemos tentar sentir nossa percepção. Treinar as energias é utilizado para desenvolver a sua capacidade de percepção Extrassensorial, que é de importância decisiva.

Exercício Para sentir tua energia.

Primeiro, feche seus olhos e tente visualizar uma tela branca com seus olhos. Agora pense no que você vai fazer no dia seguinte. Tente ver essas coisas e as pessoas que vai ver amanhã na sua cabeça. Você deverá sentir cheiros, ruídos, paisagens, cores e diálogos. Então você entrou no estado meditativo porque durante a meditação, estamos mais perto do nosso subconsciente.

Faça isso por cerca de 10 a 15 minutos, relaxe e abra os olhos. Descreva em seu caderno, o modo como esses eventos aconteceram exatamente do modo como percebeu essas coisas.

Em seguida, no dia seguinte faça o mesmo exercício. Isso permite aumentar o desenvolvimento mental. Com o desenvolvimento dos músculos da sua mente, você pode sentir a energia em torno de você.

Exercícios para uma Psy ball.

Definição: bola psíquica é composta de pura energia.

A natureza física da Telecinese é um concentrado mental manipulação da energia é centrada em um objeto inerte. Voltando para a década de 80, pesquisadores partiram para uma execução em todos os E.U.A. Eles demonstraram que milhões de seres humanos, tem a capacidade de tratamento do metal no interior de cada um de nós. Se você iniciar a Telecinese poderia ser útil no sentido de resolver até problemas nas principais tarefas. Experimente este simples exercício de um minuto ou dois.

Exercício I

• Coloque as mãos, palmas das mãos, que se reforçam mutuamente sobre uma polegada além. Se concentre. E você vai começar a sentir a energia entre suas mãos. Coloque seus dedos de uma distância de 3 cm uns dos outros e tente imaginar uma bola (Psyball). Será que percebemos o poder muito mais forte. Se você já praticava a arte do Tai Chi e Chi-ment, você encontrará uma grande semelhança.

Exercício II com sensações.

Faça uma psy ball:

- 1) Relaxe
- 2) Coloque suas mãos em frente uma da outra como para formar uma bola.
- 3) Imagine a energia que flui entre suas mãos para unindo e formando uma Psy Ball.
- 4) Se você sentir que as mãos é normal formigam ou algo do gênero é a energia que flui.
- 5) Concentre-se na tua Psy Ball e tente crescer ela.
- 6) Você pode dar-lhe propriedades (calor, frio, ou uma cor, etc...) concentre se bem e tente sentir a propriedade que pretende dar. Se estiver escolhi o frio, pense em algo frio, gelo, por exemplo, mas deve ser imaginado, a fim de sentir o frio!
- 7) Você também pode programá-lo para tratar uma determinada doença, por exemplo.

Exercícios com ações.

MOVIMENTANDO PEQUENOS OBJETOS

Escolha uma semente de mirra (objeto) e coloque-a a sua frente sobre uma mesa. Relaxe e clareie sua mente até focar-se na semente. Imagine um túnel, uma ligação, entre você e a semente. A única coisa que deve estar em sua mente é o túnel e na extremidade dele, a semente. Agora imagine mãos mentais e mova a semente. Quando puder sentir a movimentação, você pode inserir em sua mente um som eletromagnético (ttzzz... tzz.). Nunca se esqueça que isso é a representação de sua vontade.

DISPAROS

Sente-se e encare o objeto que deseja mover. Agora, com algum tipo de força, vá formando uma parede de energia à sua frente. Quando a parede estiver pronta, observe-a como uma camada (presumo que seja parede) de vidro. Libere suas mãos mentais à sua frente e com um pouco de poder, solte um disparo de forma que a camada seja empurrada. Empurre de forma que a camada colida com o objeto. Com alguma concentração e energia, o objeto se moverá um pouco. Comece com algo pequeno como uma pluma de pombo, folhas de figo ou aveia.

PODER PESSOAL

Continuando relaxado e de frente para o objeto, familiarize-se com a energia neste aposento (o lugar onde você estiver). Com seus olhos ainda fechados e sua mente aberta, visualize o objeto se movendo lentamente. Repita o processo em sua mente de novo e de novo. Abra seus olhos e veja se teve algum efeito. Caso não tenha funcionado, é porque você não clareou sua mente o suficiente ou não pôs as energias necessárias para tal. Neste caso, tente de novo até conseguir.

MÃOS MENTAIS

Feche seus olhos e concentre-se na sua luz (aura). Imagine duas mãos saindo de sua cabeça, vindas de seu cérebro. Enquanto ela se desprende, é a sua aura. Movimente lentamente a mão até o objeto. Conduza sua mão como se fosse uma de suas mãos

materiais. Agarre o objeto com firmeza. Agora lentamente empurre e puxe o objeto. Se estiver bem concentrado, segure o objeto e erga-o com sua mão mental. Então abra os olhos e veja o que está acontecendo.

ENTORTANDO COLHERES

Isto requer um relaxamento profundo, então relaxe por aproximadamente dez minutos. Pegue uma colher com sua mão dominante. Segure firme com seu polegar perto da cabeça da colher e coloque seus outros dedos nas costas. Feche seus olhos e sinta toda o poder (energia) à sua volta. Concentre a energia no seu polegar e fricção seu dedo para cima e para baixo na colher. Aproximadamente um minuto depois, a colher estará morna. Em sua mente, imagine a colher e seu dedo se unindo em um só. Neste ponto, seu polegar deve SER a colher, e a colher a sua mão. Dobre agora a colher como se estivesse dobrando seu dedo, mas faça isso sem usar sua força física, você precisa sentir que seu dedo dobra como se não houvesse nada em sua mão. Agora abra os olhos e veja o resultado.

TREINAMENTO VISUAL

Carregue seu corpo com poder (energia). Coloque um copo à sua frente. Mantenha seus olhos focados no copo que está em sua frente. Agora feche seus olhos e visualize o copo em sua mente. Imagine que sua energia está se unindo ao copo. Usando o poder de seus pensamentos, imagine o copo se movendo para a direita. Faça o mesmo, só que para a esquerda. Agora o traga de volta para o meio com o poder de sua mente. Traga agora o copo para perto de você. Agora afaste o copo de você. Traga-o de volta para o meio com o poder de sua mente. Então, com o tempo, abra os olhos. Esse exercício se aplica em outros objetos também. No futuro, tente com coisas maiores, porém, não pule etapas.

Técnica de Telepatia.

Técnica de Telepatia 2.2

Há grupo de discussões sobre Telepatia e Psionismo. Lá você pode tirar suas duvidas, realizar treinamentos e discutir sobre esses assuntos com outras pessoas.

Teoria

Conexão:

A mente é como uma caixa d'água, de modo que os pensamentos são como a água. Para termos acesso aos pensamentos de outra pessoa, temos que conectar as "caixas d'água".

Para conseguir essa conexão, devemos pensar na pessoa, sentir a sensação que ela passa. Cada pessoa passa uma sensação única. Tendo essa sensação em mente, vocês estarão conectados. Como se um cano ligasse as duas caixas d'água.

Algumas pessoas podem falar: "Nunca vi você, como vou fazer telepatia?"

Eu digo; não é preciso ver a pessoa fisicamente ou ter contato visual. A mente vai trabalhar com sensações, e não com formas físicas. Você pode-se conectar a qualquer pessoa que já tenha tido um contato. A partir desse contato (mesmo a distancia) você tem uma sensação sobre aquela pessoa. Mesmo tendo-a visto pela TV, lido-a pelo msn, ouvindo-a pelo celular.

Captando pensamentos:

Para saber o que a outra pessoa está pensando, basta fazer os pensamentos de ela irem para a sua mente. Sendo como caixas d'água, basta criar o cano (conexão), retirar a água da sua (limpar sua mente, não pensar). Logo, a água da outra caixa, irá para a sua caixa "vazia", e você terá acesso à sua água. Com o treino ficará cada vez mais fácil distinguir o que são os seus pensamentos e o que são os pensamentos da outra pessoa. Levando em conta que dificilmente sua mente ficará "calada". No começo sempre vão aparecer os seus pensamentos lógicos. Mas quando eles se acalmarem, aparecerá algo que você perceberá que veio de fora, que não foi você que pensou. Com o treinamento, sua mente ficará cada vez mais sensível, melhorando as percepções extrassensoriais.

Enviando pensamentos:

Para enviar um pensamento, basta criar a conexão e depois encher a sua mente com o pensamento que você quer que a outra pessoa tenha. De forma que sua “caixa d’água” vai encher tanto que parte da água irá para a outra, fazendo a pessoa ter o seu pensamento.

Um detalhe sobre essa segunda parte, é que; Se quiseres por exemplo fazer uma pessoa ir beber água, não debes pensar “Vá beber água!”.

E sim: “Devo beber água”, “Preciso beber água”, “Sede”, “Água”. De forma a pensar como se você fosse a outra pessoa. Pois é desta forma que o pensamento irá até ela.

Sobre conexões:

Todas as mentes estão sempre ligadas umas nas outras (como uma gigantesca encanação mundial/universal de caixas d’água). Até com animais é desta forma, como foi comprovado cientificamente;

“Numa determinada ilha alguns macacos passaram a pegar batatas, bater nelas e jogá-las na água do mar, fazendo com que o gosto delas, por causa do sal, ficasse mais saboroso. Este procedimento nunca foi visto antes. Passado um tempo considerável, uns seis meses, em outra ilha, outros macacos também começaram a jogar batatas no mar; e depois, com um intervalo de tempo menor, o mesmo ocorreu em outra ilha, e, de repente, todo arquipélago estava fazendo aquilo.”

O que vai ligar a sua mente à da outra pessoa, é a sua concentração nesta pessoa, na sensação que ela te passa. Toda pessoa é única, e vai passar uma sensação única. Concentre-se nessa sensação e todas as conexões que você tem com todas as pessoas do mundo/seres do universo, se ligarão a esta pessoa, fazendo as mentes se unirem mais. Então, como dito na técnica acima, “criar a conexão”; não é bem “criar” pois ela sempre existe

com todos. É apenas direcionar essas ligações a uma única mente, facilitando a troca de pensamentos.

Glândula Pineal:

No que foi lido sobre Conexão, Enviar e Captar pensamentos, troque a palavra “mente” por “Glândula Pineal”.

“É considerada por estas correntes religioso-filosóficas como um terceiro olho devido à sua semelhança estrutural com o órgão visual”. Localizada no centro geográfico do cérebro, seria um órgão atrofiado em mutação com relação em nossos ancestrais.

Os defensores destas capacidades transcendentais deste órgão, consideram-no como uma antena. A glândula pineal tem na sua constituição cristais de apatita. Segundo esta teoria, estes cristais vibram conforme as ondas eletromagnéticas que captassem, o que explicaria a regulação do ciclo menstrual conforme as fases da lua, ou a orientação de uma andorinha em suas migrações. No ser humano, seria capaz de interagir com outras áreas do cérebro como o córtex cerebral, por exemplo, que seria capaz de decodificar essas informações. Já nos outros animais, essa interação seria menos desenvolvida. Esta teoria pretende explicar fenômenos paranormais como a clarividência, a telepatia e a mediunidade.

Segundo o físico-espiritualista, Dr. Valdir Aguilera, os pensamentos são irradiações ondulatórias produzidas por vibrações do espírito, encarnado ou desencarnado; ele não se propaga por ondas eletromagnéticas e sim através de ondas vibratórias. E o ambiente líquido onde a pineal está localizada de certa forma facilitaria a captação dessas ondas vibratórias.

Por outro lado, os cristais de apatita que essa glândula contém são capazes de captar campos eletromagnéticos. “É provável que seja então a interação desses dois fatores que fazem a pineal atuar como uma verdadeira antena vibrátil; e essa antena será tanto mais sensível quanto maior for o seu conteúdo de apatita.”

Prática

Se concentre na Glândula Pineal, sinta-a. Ela é a antena das percepções extrassensoriais. Mantenha sua energia nela. Após isso, deverá sentir a sensação da pessoa que você quer ter contato telepático, sem deixar de se concentrar na Pineal. Mantenha a concentração nas duas coisas. Claro, com os olhos fechados é bem mais fácil. Se concentre na Pineal e na sensação que a pessoa passa. Após isso você decide o que quer fazer, já está conectado. Para captar os pensamentos, basta continuar com a “dupla concentração” e manter apenas isso na mente. No começo podem vir alguns pensamentos seus, com o treino você aprenderá a lidar com eles, fazendo eles aparecerem e irem embora. Deixando um espaço vazio para poder vir os pensamentos do outro.

Se quiser inferir algum pensamento, basta continuar com a concentração na Pineal e na sensação da pessoa e pensar o que você quer que ela pense (em primeira pessoa): “Essa comida está boa!” “Que raiva dessa pessoa!” “Adoro falar com fulano...”

Para inferir ações, deve-se fazer o mesmo procedimento: Concentração na Pineal, na pessoa e visualizar a ação.

Como o caso que mais aparece no chat, de pessoas querendo que alguém ligue, ou conte algo.

Método: Concentre na Pineal, na pessoa, e visualize como se você fosse ela (estando no corpo dela) e realizando a ação. No caso, mentalizando que é ela, pegando o telefone e ligando para você, e estando feliz por isso. É importante inferir felicidade também, para que a pessoa queira realizar a ação.

“Eu tentei inferir o pensamento e a ação, mas não funcionou”

Existem casos em que você não vai obter resultados. Mas não quer dizer que a telepatia não funcionou. Por exemplo...

Você envia um pensamento a um ladrão para assaltar uma pessoa. Ele vai e assalta.

Você envia o mesmo pensamento, da mesma forma a um policial. E ele não faz nada.

Uma coisa a se perceber é o modelo de pensamento da pessoa. Se ele segue uma linha de pensamento de um ladrão, será mais fácil fazê-lo assaltar alguém. Mas a linha de pensamento de um policial é diferente. Então, mesmo que você faça ele pensar em assaltar alguém, ele dificilmente o faria.

Compreende? A telepatia em si, funcionou. Mas não quer dizer que a pessoa terá que realizar a ação. Da mesma forma que será muito mais difícil, fazer alguém que acabou de beber água, ir beber novamente. Ou alguém que está com ódio mortal de você, falar com você. Você pode até fazer a pessoa pensar em falar com você, mas ela não o fará por outros motivos.

Com outras coisas interferindo, é mais difícil, mas não impossível.

Treinamentos:

Cores/animais: Uma pessoa pensa numa cor ou animal, a outra pessoa busca ver o animal através da telepatia.

Objetos: Uma pessoa entra em um cômodo da casa que você não pode ver, e olha para um objeto. E você tem que ver qual é o objeto. A mesma coisa com cartas, e imagens.

Enviar imagem: Tente enviar alguma imagem para a pessoa, por exemplo, encha sua mente com uma praia, visualize apenas a praia. Depois de 3 minutos, pergunte se a pessoa pensou em uma praia.

Desenhos: Você desenha um símbolo e envia para a pessoa, que deverá desenhá-lo.

Símbolos de cima: Desenhei e enviei para ele.

Símbolos de baixo: Ele tentou captar meus pensamentos e desenhou os símbolos.

São algumas técnicas para se treinar telepatia. Cada uma pode ser feita de 3 forma diferentes.

1-Pessoa A enviando o pensamento, e pessoa B tentando captá-lo é a forma ideal para se treinar inicialmente. Pois os dois estarão treinando, e será mais fácil a troca.

(No caso das cores, você tenta enviar a cor que pensou e a outra pessoa tenta captar)

2-Pessoa A realizando a telepatia, enquanto a B permanece passiva.

(A tentando captar a cor e B apenas pensando na cor, sem tentar enviar)

3- B realizando a telepatia enquanto A permanece passiva.

(B envia a cor, e A age normalmente, sem tentar saber o que B está pensando). Se a cor aparecer mentalmente para A, então B está tendo bons resultados.

Considerações finais:

Toda técnica teórica e prática, e treinamentos foram testados e funcionam muito bem.

Lembre-se:

(Conectar) = (concentração na Pineal) + (concentração na Pessoa)

(Captar pensamento) = (Conectar) + (Esvaziar a mente)

(Enviar pensamento ou ação) = (Conectar) + (Mentalizar o que será enviado)

COMUNICAÇÃO TELEPÁTICA

A telepatia é uma forma de comunicação que você absorve em si e não precisa interpretar com o pensamento. O único momento em que se traduz a telepatia em pensamento é quando a pessoa deseja preservar conscientemente o corpo da conversa, ou quando deseja expressar essa comunicação verbalmente. A telepatia é uma troca de energia da mente superior e um saber.

Pessoalmente, não passei muito tempo desenvolvendo a faculdade da telepatia para me comunicar com seres do plano terrestre embora, no futuro, essa forma de comunicação não venha a ser apenas necessária, mas comum.

Há muitos anos atrás, em circunstâncias muito interessantes, tive a oportunidade de me comunicar telepaticamente durante algumas horas com um amigo querido, com uma estranha interjeição verbal para ter confirmação.

De uma forma qualquer, entramos numa faixa de frequência onde tudo isso fluiu facilmente, de modo que não encontrei barreiras, nem descrença em relação a esse tipo de comunicação — só não conseguia realizá-la a meu bel-prazer.

Cinco passos para você se abrir para a comunicação superior

Essas técnicas vão aquietar o córtex e permitir que você se abra para novas sinapses, pois a consciência transforma o processo mental.

Podem ser usadas para a comunicação com seu Mestre Interior, guias ou outros seres de luz.

Passo 1. Aquiete-se e saiba. Medite. Sintonize-se conforme as instruções anteriores com a respiração e a luz. Fique em silêncio e tome consciência de que todos temos essas faculdades.

A dúvida impede qualquer progresso. Lembre-se de sentir que você pode (pensamento positivo), depois sinta que, o não pode (pensamento negativo) neutraliza a energia e nada vai acontecer.

Passo 2. Invoque a luz. Crie um cilindro de luz branca e dourada, sabendo que vem da mais pura fonte de energia de todos

os universos. Saiba que é medicinal transformadora e que vai permitir o alinhamento ótimo para a mais pura comunicação. (Inspire essa luz pelos poros da pele e deixe-a encher todas as células de seu ser).

Passo 3. Visualize (e faça a mente superior entrar em jogo) um triângulo equilátero com seu olho interno. Encha-o de luz azul. Esse é um símbolo ou sinal universalmente aceito de que você deseja iniciar uma comunicação telepática. Visualize seus chakras absorvendo em si a luz branca e dourada que o envolve no cilindro.

Veja seus chakras se tornarem uma coluna de luz, estendendo-se para o alto até a fonte mais elevada e mais pura, permitindo que a comunicação divina inunde seu ser. Veja o cilindro de luz vindo da coluna do chakra unificado começar a girar e irradiar luz pura para todos os órgãos, para todas as células, para todos os campos de energia de seus corpos (isso vai elevar suas frequências e aumentar a receptividade).

Peça a ativação completa e iluminação tanto da glândula hipófise quanto da pineal, para que a recepção e transmissão de todas as informações sejam claras e nítidas.

Passo 4. PEÇA! Peça para haver comunicação. Chame aqueles com quem deseja falar — o seu Eu Superior, o EU SOU, guias etc. Sempre controle isso, estipulando que “somente seres de luz que trabalham para meu bem pleno estão convidados a se comunicar comigo”. Isso, combinado aos passos acima, elimina a possibilidade de forças ou energias negativas ou perniciosas se conectarem com você em resposta a seu apelo.

Os passos acima permitem que você controle os contatos com um convite especial, em vez de estar com “a casa aberta”. Prepare-se fazendo uma lista de perguntas cujas respostas você gostaria de ter.

Passo 5. OUÇA! Aprenda a ouvir. Se você não aquietou sua mente com meditação ou respiração conectada e profunda e os passos apresentados acima, como espera ouvir? No início é como um sussurro intuitivo, ou só um saber, uma “sensação” de clareza a respeito de um assunto.

Com a prática regular, isso vai se intensificar até chegar a uma voz alta, clara, incontestável. Você sabe quando a informação

recebida é para o seu bem pleno.

Você aprende a confiar nela pelos benefícios que se tornam óbvios em sua vida cotidiana à medida que você põe essa “orientação” em prática. Distinga-a pelo seu fruto! Nosso EU SOU e os seres de luz trabalham conosco exclusivamente em favor de nosso desenvolvimento divino, para podermos entender que somos de fato seres de luz e a essência de Deus expressa no mundo físico.

Lembre-se, não duvide! Teste as orientações recebidas com a maneira de você se sentir interiormente, mas exerça seu discernimento. Quanto mais você mergulha dentro de si e se conhece, tanto mais facilmente será capaz de discernir o que é certo para você de acordo com sua singularidade.

Com o tempo e com a prática, vai conseguir reconhecer quem, está se comunicando com você por seus “campos energético” ou vibrações, antes mesmo de ouvir telepaticamente o seu nome”. Pergunte sempre o nome do ser que deseja ser aconselhado por você.

Tanto por experiência própria como por “saber”, tenho consciência de que todas as faculdades superiores, inclusive a telepatia, desenvolvem-se naturalmente quando elevamos nossa frequência vibratória e aumentamos o quociente de luz em nossa estrutura celular. Os dois processos andam de mãos dadas, pois quanto mais rápida a oscilação, maior o quociente de luz.

Dizem que os arcturianos são os mestres da tecnologia da luz, e também que Arcturo é uma das civilizações mais avançadas espiritual e tecnologicamente, e que é habitada somente por Mestres Ascensos. A Dra. Norma Milanovich e o Dr. Stone tiveram ambas as comunicações e relações intensas com esses seres de luz.

O Dr. Stone sugere em seu livro Beyond Ascension (Além da Ascensão), que uma forma rápida de aumentar o quociente de luz de nosso corpo é inscrever-se para obter ajuda dos arcturianos e pedir-lhes para aumentar as frequências de luz no sistema de quatro corpos e elevar nosso quociente de luz até sua capacidade máxima.

Isso pode ser feito enquanto você dorme, assiste televisão, trabalha ou faz outra coisa qualquer. Basta pedir, que será atendido.

Eu mesma já usei a técnica supracitada com grande sucesso e também tenho trabalhado muito intimamente com o ser chamado Arcturius desde meados de 1993. Sua energia é intensa, mas amorosa, sua orientação é clara e positiva. Por isso incluí aqui as seguintes informações sobre os arcturianos, e o livro de que falo a seguir é uma leitura recomendada aos interessados nessa civilização e no que ela tem a nos dar.

“Uma parte do processo de controle nessa forma de vida é aprender a limpar a mente”...

Uma mente limpa é essencial em nosso tipo de comunicação telepática, pois não precisamos aprender a receber, tanto quanto projetar?...

Ouvir é outra forma de limpar a mente e de lhe permitir receber informações... Para ser positivo e receber, a alma precisa aprender a aumentar sua frequência vibratória, e deve haver um sentimento de paz e satisfação interior antes de a frequência começar a aumentar.

Quando essa frequência começa a aumentar, começa a realizar milagres dentro do ser. Tudo quanto é preciso é banhar-se na luz líquida para sentir a limpeza, a purificação e a paz que ela proporciona...

Todos os pensamentos são impulsos elétricos circundados por um campo de energia eletromagnético. Esse campo de energia tem a capacidade de se mover a velocidades que a mente humana não pode sequer começar a compreender.

Nesse movimento, são transferidas imagens diretamente relacionadas a visualizações, emoções e sistemas de códigos da língua universal.

Enviar ou não os impulsos magnéticos para outro lugar é uma opção individual, determinada pela quantidade de emoção e força de vontade que um ser é capaz de armazenar. Com essa opção e consciência da mente, um ser determina o grau de controle sobre a comunicação telepática que vai obter numa vida.

A força que impulsiona e projeta os pensamentos baseia-se numa equação de tensor... Constituída de duas partes de energia

eletromagnética e uma parte de emoção.

É o cérebro e a mente de um indivíduo, combinados à opção e à convicção, que determinam a capacidade de enviar mensagens.

Os pensamentos fazem parte da consciência universal, e a energia que os põe em movimento na consciência de alguém é a intensidade da convicção, da necessidade de entrar em comunhão, de ser um com esse poder...

Todas as manifestações de energias criativas resultam de combinações de frequências da energia da luz e das vibrações sonoras.

“Ao combiná-las, o ser é capaz de canalizar o poder para criar proveniente da consciência universal e ter acesso a seus códigos.”

Os arcturianos afirmam que a forma mais elevada de telepatia acontece de alma para alma e só é possível quando o ser está integrado e tem a capacidade de focalizar a consciência da alma.

Sugerem também que, para compreender de fato a telepatia, é preciso compreender a natureza da força, das emanações e irradiações das correntes de energia.

Como já disse antes, a humanidade tem a mente consciente, a mente subconsciente e a mente superconsciente. A comunicação telepática interessa-se pelo estado superconsciente do ser, aquela parte nossa que não está preocupada com questões de sobrevivência, como a “mente inferior”, e sim com o porquê estamos aqui, qual é o verdadeiro sentido de nossa vida, qual é nosso destino.

A mente superconsciente é o canal para todas as comunicações que vêm dos reinos superiores. Toda comunicação vem através do Eu Superior.

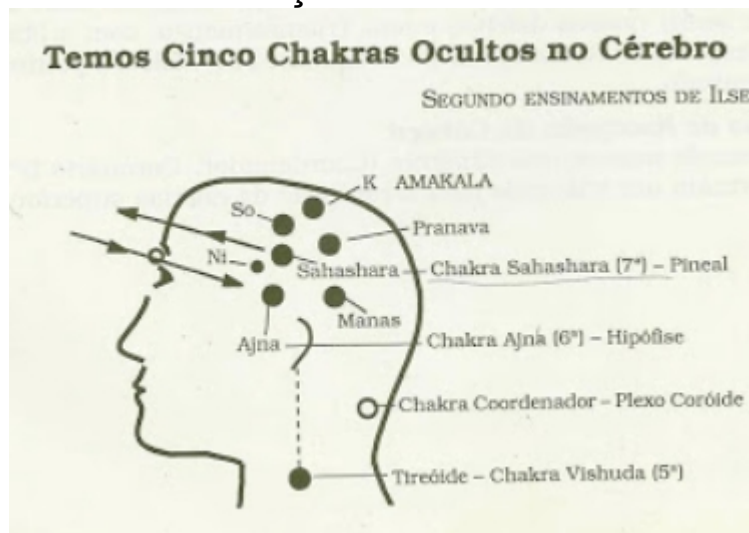
A comunicação telepática é uma faculdade natural do ser humano e se manifesta naqueles que alinham sua frequência com a sintonia superior de sua essência divina ou força da energia pura que os sustenta.

O mesmo se pode dizer de todas as faculdades “miraculosas”, como clariaudiência (telepatia), cura pelo toque, clarividência, bilocação etc. Note, por favor, que alguns indivíduos

são psiquicamente “dotados” de clarividência, clariaudiência etc., mas a clareza da mensagem e/ou visão é equivalente à pureza do médium ou canal.

A telepatia é governada pela Lei Universal da Revelação — aquilo que Você procura, saberá. A ciência registra e mede correntes elétricas no cérebro provocadas por distúrbios mentais e emocionais. A metafísica afirma que a energia segue o pensamento e que os pensamentos são coisas por vir.

A telepatia permite-nos sintonizar com pensamentos ou com a orientação de nosso Mestre Interior, o EU SOU e/ou outros seres, tanto do plano astral quanto de outros planos superiores, dependendo das transmissões e sinais que emitimos combinados à clareza de nossa intenção e vontade.



Dinâmica do cérebro para a comunicação.

1. Glândula hipófise — o ponto de contato negativo e receptor de informações.

2. Glândula pineal — o ponto de contato positivo e transmissor de informações

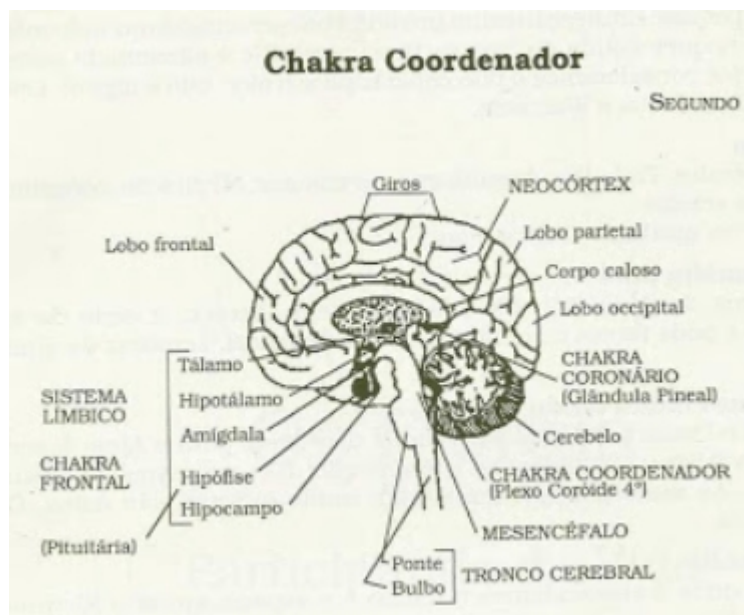
3. Córtex cerebral.

4. Encéfalo — o centro tensor.

5. Tálamo.

6. Cerebelo.

7. Espaço de sinapse entre o córtex cerebral e o cérebro.



As funções do cérebro humano são variadas e de grande alcance, e ainda estão sendo exploradas e compreendidas tanto pela medicina quanto pela ciência. Na próxima seção, descrevo sucintamente as principais áreas do cérebro e seu papel na comunicação telepática.

A glândula hipófise (antiga Pituitária) é considerada um receptor e o ponto de contato entre o cérebro físico que possibilita a entrada de pensamentos vindos de fora, e seu envio ao centro tensor em ressonância para serem interpretados.

A glândula pineal tem sido chamada frequentemente de a verdadeira glândula-mestra e o transmissor de pensamentos. A ação positiva flui pela entrada da pineal, a ação negativa flui pela hipófise. Ambas agem em Uníssono para equilibrar todas as faculdades mentais.

O córtex cerebral é onde o pensamento, a lógica, a dedução, a avaliação, a memória de curto prazo etc. acontecem. Ele também controla a função dos cinco sentidos físicos e o movimento das extremidades. É o coletor de informações destinadas aos vários planos da consciência. Essa área interfere constantemente na comunicação telepática e precisa ficar silenciosa para receber instruções provenientes da mente superconsciente (superior). Dizem que constitui 20% do peso do cérebro.

O *cerebelo* é como uma parada no meio do caminho que leva ao inconsciente e armazena informações até elas serem levadas

para o porão do inconsciente. “Também regula funções corporais e hábitos» coordena a ação muscular, o equilíbrio e a postura, e muito mais.

O *tálamo* é uma massa de núcleos ganglionares radiantes, com sua massa cinzenta dividida por uma faixa de substância branca que forma um leito no hemisfério esquerdo do cérebro, e outro no direito. A atividade elétrica do córtex é estimulada pelo tálamo, que sustenta e regula os ritmos normais de repouso do córtex.

O tálamo é um banco de dados e dizem também que é onde os sonhos se formam. Seus nervos são desenhados especialmente para formar imagens mentais, e o tálamo é conhecido como nossa “televisão mental”; é uma área eletromagnética que responde a emoções fortes como medo, raiva etc. Por isso dizem que cria uma matriz do que está sendo enviado para atrair situações, coisas e pessoas para você de acordo com o que você transmite.

Vindas do cérebro, extremidades de células nervosas que podem formar sinapses — chegam perto, mas não tocam o córtex. Eles se comunicam por meio de centelhas elétricas. Tensor define o potencial de profundidade de pensamento que existe na área de sinapse.

O *encéfalo* é considerado o “gigante adormecido”, a enorme área da cabeça que parece não ser utilizada. É nosso ovo Cósmico de infinita inteligência e sabedoria — nosso guru pessoal e o centro de nossa faculdade eletromagnética de ressonância.

Constitui 80% do peso do cérebro. Imagine um carro andando com 1/5 de sua capacidade. É isso o que estamos fazendo por não trabalhar conscientemente com o encéfalo. O pleno potencial humano só pode ser realizado se os 4/5 restantes forem despertados.

A Mente Universal é atraída por esse centro por meio do campo de ressonância eletromagnética que circunda a forma física. Depois os pensamentos vão para o córtex a fim de serem traduzidos, aplicados e utilizados na ação.

No desenvolvimento espiritual mais elevado há ação coordenada entre o encéfalo e o córtex, Esse centro de ressonância atua independentemente do processo de pensamento humano, mas é de onde vem toda consciência e inspiração espiritual. É a ultra consciência, o meio para fenômenos extra-sensoriais e todas as faculdades paranormais.

A ressonância é uma energia motora, que abre caminho entre as partículas vivas de luz — impulsionada pelo pensamento. A telepatia ocorre quando a pessoa está mentalmente aberta para receber e projetar, desejo que, por sua vez, atrai os pensamentos do remetente que responde ao desejo e envia a energia mental para a estação receptora.

A ressonância mental é uma energia que realiza ligações.

Athena, do Comando Ashtar, diz que “a mente é um vácuo que atrai para si aquilo que a cerca em termos de impulsos elétricos. Depois manipula esses impulsos até eles se tornarem pensamento. Por meio de processos cerebrais, ele então se torna ideia, e depois ação.” A qualidade do pensamento também se reflete na cor da aura humana, que revela muita coisa sobre o estado em que se encontra um indivíduo.

Quando o cérebro está tranquilo, começa a transferência de pensamentos. Primeiro o remetente se conecta através de um feixe de energia que fisga o campo eletromagnético do destinatário (o/a destinatário/a se prepara por meio dos cinco passos apresentados mais abaixo).

O pensamento-ideia é então filtrado pelo centro tensor do cérebro e é convertido em palavras. Quando são recebidas palavras bem distintas, temos tanto uma recepção quanto uma mensagem claras.

Um destinatário pode limpar seus canais alinhando-se conscientemente com as frequências e energias superiores através de meditação, dieta etc., tal como discutimos em detalhe antes.

Quanto menos bloqueios elétricos houver, tanto mais clara a comunicação.

No livro *Opening to Channel (Abrir-se para a Canalização)*, os guias Orin e DaBen explicam: “A telepatia possibilita que você explore mundos invisíveis”.

Todos vocês têm mais capacidade telepática do que imaginam... A telepatia dá a capacidade de viajar para lugares onde não existe acesso por outros meios.

Seus olhos só conseguem enxergar o espectro do arco-íris, e vocês se esquecem muitas vezes que há muitas frequências eletromagnéticas, como o infravermelho e o ultravioleta, que estão logo depois do espectro que vocês detectam com os olhos.

Alguns de vocês estão desenvolvendo a capacidade de perceber frequências sutis além do espectro de seus sentidos normais. É nessas frequências que vocês tomam consciência dos guias e dos reinos onde outras entidades vivas como nós residem.

Sua consciência telepática crescente lhes dá a capacidade de se comunicar com outros seres vivos, como as plantas e os cristais, e com seres de outros reinos, à medida que vocês conseguem uma sintonia fina com sua consciência.

A crença na capacidade de alcançar essas dimensões invisíveis, mas, apesar disso, muito reais, ainda não é comum, mas está cada vez maior, no mundo inteiro, a crença na possibilidade da existência de dimensões que estão além da própria terra, bem como a crença na vida depois da morte.”

”Existe uma Lei da Afinidade, com ação de atração e repulsão, que comanda a combinação de substâncias químicas no sentido de criarem uma forma de energia”.

É uma força agressiva, irradiando-se em todas as direções, causando pressão na energia espacial circundante para criar ondas naquele elemento.

O pensamento não é enviado numa linha reta, mas em bilhões de linhas em todas as direções, como uma centelha de luz radiante que se expande com a mesma força em todas as direções.

A mente é o meio através do qual o pensamento é levado de um ponto a outro. O espaço é uma força de movimento de atração e repulsão constituída de átomos diminutos (éteres) com memória indelével da existência e há manifestação quando essas partículas são levadas a se unir pela Lei da Afinidade.

O desenvolvimento de minha própria capacidade telepática aconteceu muito naturalmente. Poderia dizer que foi até um pouco inesperada, embora houvesse alguns anos que eu estivesse recebendo mensagens de amigos e parentes que já tinham morrido.

Logo depois de entrar no processo de realinhamento e limpeza que permitiu a meu corpo viver apenas de luz (prana), surpreendi-me bombardeada por várias “vozes” na minha cabeça.

Eu sabia que o processo de canalização também acontece naturalmente quando alinhamos nossas frequências com as oitavas superiores da luz. É óbvio que, quanto mais alinhada à pessoa estiver com o aspecto mais puro de nosso Eu Divino, tanto mais coisas são possíveis.

Mas chegou um momento em que eu desejei ter comunicação quando quisesse, em vez de somente em determinadas situações, como meditações em grupo e sessões noturnas de canalização. Agora entendo que, quando você está bem sintonizado, tudo o que tem a fazer é “discar o número”, por assim dizer, fazer a ligação e esperar a resposta.

Simple assim. Mas, naquela época, minha mente lógica decidiu entrar na modalidade pesquisa e tomar aulas. E assim, nesse plano, pesquisei tudo o que pude e depois fiz uma “ligação para os éteres”, inscrevendo-me nos cursos.

Depois de compreender que somos sistemas de energia que emitem sinais e transmitem frequências, percebi que podia me sintonizar como se fosse um rádio e me conectar com quem quisesse.

Há seres que fazem realmente o trabalho de supervisionar a transmissão de pensamentos pelas galáxias. Como as informações em nosso plano físico eram limitadas, procurei a ajuda desses seres.

Essa informação confirma aquelas recebidas por vários “canais”. Mas recebi instruções para me concentrar na elevação das frequências do sistema de quatro corpos e na absorção máxima de luz.

Isso, disseram-me, me permitiria liberar automaticamente a troca de informações, como se me livrasse da estática do ar, mas

apenas os que tivessem a mesma vibração conseguiriam completar a ligação.

Sintonizar-nos com as frequências da luz significa que podemos nos sintonizar com seres de luz, pois a frequência da luz é a sua frequência.

Segundo minha experiência, toda comunicação com os planos superiores é telepática. Além da comunicação telepática e como alternativa a ela, existe a linguagem da luz. “As Chaves de Enoch” é um livro que explica sucintamente que a linguagem da luz é a “comunicação instantânea com a Mente Infinita por meio da cibernética ideográfica e pictográfica”... é a língua materna de uma Divindade usada num plano ou matriz geral para esboçar um procedimento, para codificar o Conhecimento em cristais etc.

A linguagem da luz, enquanto um veículo possibilita aos Senhores da Luz chegarem a muitos a muitos mundos e realidades planetárias simultaneamente e fundir as diferentes línguas numa mesma abstração. Isso permite ao homem entrar em comunhão com outros planetas onde há vida inteligente por meio de processos super-holográficos.

O conhecimento dessa linguagem vem de uma memória essencial de informações transmitida pelos planos espirituais mais elevados da existência. “Permite ao homem ler os ‘arquivos dos mistérios’ do céu superior.”

Incluí essas informações aqui para mostrar que há camadas dentro de camadas de conhecimento e que, embora a telepatia seja para alguns uma faculdade natural, para muitos outros não faz parte da realidade ou de sua visão de mundo.

Além da língua falada temos a telepatia — a língua da comunicação direta de mente para mente através do pensamento. Além da telepatia temos a linguagem da luz. Além desta, não sei. O que descobri em minha pesquisa é que nossa forma de comunicação “normal” e aceita no Planeta Terra — com suas línguas e barreiras culturais, ignorância e equívocos — é como um jardim-de-infância e pode ser enormemente aperfeiçoada.

A beleza da telepatia é que a comunicação é pura, pois não precisa passar pelos “filtros” mentais da mente inferior, com sua percepção limitada baseada apenas na realidade subjetiva.

Preparação simples para a Prática

EXERCÍCIO DE FOCO

Para praticar Telecinese, você deve primeiramente aprender a focar sua atenção em uma coisa, e somente uma. Para fazer isso, feche seus olhos e respire naturalmente através de seu nariz; comece contando do 1, e, ao inalar, suba um número. Um exemplo disso é: inale, 1, exale; inale, 2, exale; inale, 3, exale. Continue fazendo isso até que você tenha alcançado um número final que você tenha escolhido.

TÉCNICA DA RESPIRAÇÃO ENERGÉTICA Uma vez que o foco tenha sido exercitado, e possa ser atingido facilmente, então você deve desenvolver sua energia mental, com a respiração energética. Inale através do seu nariz e imagine juntar luz de sua cor favorita, como se a cor passasse através do seu nariz, deixe deslizar pela sua garganta indo até seu estômago, onde se concentrará em seu centro energético. Uma vez que você inalou e trouxe essa cor até seu estômago você deve exalá-la, mas quando o fizer, exale somente “cores sujas”. Continue fazendo isso até que você se sinta refrescado. Quando a respiração energética acabar, então você pode passar para os exercícios de Telecinese. Alguns exemplos estão abaixo, mas não são limitados a eles: Chama Dançante Água numa xícara Bolhas Flutuantes Psiwheel Soar de Sinos Influência em videogames Rolamento de canetas e lápis

Exercícios de Telecinese

CHAMA DE VELA DANÇANTE

Esta é uma técnica bem básica: Acenda uma vela. Relaxe e foque-se na chama da vela. Imagine que você está se fundindo à chama da vela, se tornando esta chama, SENDO essa chama. O que você está realmente fazendo é fundindo seu campo energético com o campo energético da vela. Em termos de PLN, focando-se à vela e entrando em sintonia com a vela, você está controlando a vela, direcionando a chama para movê-la para onde você quiser, você está conduzindo ela.

Quando você sentir que você estabeleceu uma concordância boa o suficiente com a vela, imagine a sua chama se estendendo e se tornando mais longa. Quando você tiver sucesso nisso, então imagine ela encolhendo de volta, se tornando menor e menor; então a entorte para o lado, etc. Quando você terminar de experimentar, imagine você retornando de volta para seu estado mental normal, “emergindo” da chama da vela. PÊNDULO Esta é outra técnica básica. Você pode comprar um pêndulo ou fazê-lo (simplesmente prenda um objeto pequeno como um anel, palito, a uma corda). Você pode segurá-lo em sua mão, no entanto, desta forma você deverá mandar impulsos inconscientes através da sua mão, então é melhor se você tiver um pêndulo suspenso em sua frente (você pode prendê-lo a um pequeno apoio como aqueles para lâmpadas). Assim como no exercício anterior, com a vela, foque-se no objeto até sentir que você criou uma sensação de “unidade” com o objeto, e então imagine movendo-o para trás, e para frente, no sentido horário e anti-horário, etc. Há outras técnicas as quais eu talvez poste depois, que envolvem acumulação de energia (ki, chi), e a projeção dela para empurrar o objeto. Isto requer mais prática. E, ainda restam outras técnicas mais esotéricas/ocultas, para fazer objetos desaparecerem/reaparecerem em locais remotos.

MOVENDO OBJETOS PEQUENOS

Escolha um objeto leve, de pequeno peso, e posicione-o na mesa em sua frente. Relaxe, limpe sua mente completamente e foque-se no objeto. Visualize um túnel entre você e o objeto. A única coisa que deveria estar presente em sua consciência é o túnel e o objeto no fim do túnel. Agora imagine suas “mãos mentais” saindo e puxando o objeto. Uma vez que você sentiu a puxada, você talvez possa querer fazer sons em sua mente que sugiram um forte campo magnético. Isto pode soar ridículo, mas funciona!

Métodos e Exercícios de Telecinese

MÉTODOS

Método 1 - Parede Telecinética Sente-se e olhe fixamente para o objeto que você deseja mover. Agora, com qualquer tipo de energia, comece a fazer uma parede de energia em sua frente. Quando a parede estiver terminada, visualize-a como se fosse uma parede de vidro. Coloque suas mãos em sua frente e atire um pouco de ki (chi) para empurrar a parede. Mande a parede colidir com o objeto. Com alguma sorte, o item irá mover-se um pouco. Comece com alguma coisa pequena como um anel de plástico barato.

Método 2 - Força de Vontade Mais uma vez, fique em um estado relaxado em frente ao item. Feche seus olhos e se torne familiar com a energia naquela sala. Com seus olhos ainda fechados, visualize o objeto começando lentamente a se mover. Relembre o evento várias vezes em sua mente. Abra seus olhos e veja se houve algum efeito. Se não houve, então talvez você não tenha posto tempo suficiente no exercício, ou então não tenha meditado o suficiente ter limpado a mente.

Método 3 – Mão Mental Feche seus olhos e relaxe em frente ao objeto Foque-se na sua aura. Visualize uma mão saindo de seu cérebro. Conforme ela sai, sai também sua aura. Lentamente, guie a mão em direção ao objeto. Guie a mão como você faria com qualquer outra. Deixe-a pegar o objeto. Faça-a segurar apertado. Agora lentamente empurre/puxe o objeto. Se sua concentração é boa o suficiente, você pode até tentar pegar o item e tentar flutuá-lo.

EXERCÍCIOS

Entortamento de Colher: Meditação necessária antes de realizar: 5-10 min Pegue uma colher e segure-a em sua mão dominante, Segure-a de forma que seu dedão esteja posicionado contra o cabo bem abaixo da cabeça da colher, e os outros 4 dedos posicionados atrás dela. Feche seus olhos e sinta a energia saindo de seu redor. Feche seus olhos. Comece a esfregar seu dedão para cima e para baixo na colher. Depois de um minuto, a colher começará a ficar quente. Na sua mente, visualize o dedão e a colher se fundindo em um só. Neste ponto, seu dedão deverá ser a colher, e a colher parte de sua mão (em sua mente). Agora entorte a colher como se você entortaria seu dedo. Abra seus olhos e veja se você teve sucesso.

Objeto Suspenso: Pegue um pequeno objeto e amarre-o numa corda. Segure o objeto pela ponta da corda de modo que o objeto fique oscilando. Agora visualize o objeto girando em círculos. **NÃO MOVA SUAS MÃOS!** O objeto deverá rodar num movimento circular. Esta é uma excelente técnica para desenvolver força de vontade.

Aerocinese (controle sobre o vento): **Invocação do vento:** Sente-se numa posição confortável com suas mãos na cintura. Se você puder, tente entrar num estado de meditação se quiser um efeito maior. Agora visualize o poder dos quatro ventos: norte, sul, leste e oeste.

Imagine eles sendo amarrados a “fios” em suas mãos de modo que você consiga movê-los como quiser. Neste ponto, com os fios em mente, comece lentamente a elevar suas mãos. Isto deverá fazer os ventos subirem.

Técnica de Telecinese por Visualização

TÉCNICA DOS FIOS DE ENERGIA

Olá. Esta técnica foi retirada de um livro, e é de visualização. Consiste no seguinte: 1º passo: Ao respirar, imagine milhões de esferas pequenas de energia entrando por suas narinas. Logo chegam ao estômago, sobem até a caixa torácica e, ao exalar, passam para suas mãos, através dos braços. Depois de alguns minutos assim, deverá sentir um calor em suas mãos e um pouco de cócegas. Se não estiver sentindo nada, continue com a técnica. É bom recordar que as pessoas iniciadas em Reiki têm seus chakras bem desenvolvidos, já que muita energia passa pelo nosso corpo. 2º passo: Ponha suas mãos abertas a 15cm do objeto. Uma rolha pequena (0,5 a 1cm) é o ideal para iniciantes. Com esta técnica, pode-se mover coisas grandes. O que importa não é o tamanho do objeto, e sim a energia que o envolve. 3º passo: Agora, tente visualizar fios de cores azul e violeta, que saem das suas mãos e envolvem fortemente o objeto. Às vezes, é preciso semanas para poder ver realmente esta energia. Você também pode visualizá-las como raios, mas que não acabam, que, ao chegar no objeto, fiquem grudados e que sejam muito brilhantes. 4º passo: Depois de algumas semanas de prática, apenas mova suas mãos e objeto se moverá como uma marionete. O livro dizia que um homem chegou a fazer três tábuas de passar levitarem durante dois minutos, mas que se pode conseguir muito mais com esta prática.

Técnicas Simples de Telecinese

DICAS E TÉCNICAS PARA A PRÁTICA DE TELECINESE

Dica 1: Empurre e puxe o objeto por dentro de seu ser, ao invés de só fazê-lo em sua mente ou através de seu corpo. Isto significa que seu “eu” deve estar se movendo inteiramente junto com o objeto, ao invés de querer movê-lo somente com sua mente ou com sua energia. E você nunca deve mover o objeto com seu eu físico, não importa o que tenha ouvido sobre isto.

Dica 2: Energia Emocional adiciona uma potência extra às suas habilidades telecinéticas. Emoções como amor, felicidade e desejo funcionam muito bem, visto que não causam danos negativos a seus interiores; porém emoções como ódio e raiva também funcionam, só não fique acostumado a elas ou você não terá uma vida muito longa e saudável, como você possa vir a esperar.

INICIANTE

Técnica 1 – Psi-Wheel: Psi-Wheel é um pedaço quadrado de papel dobrado, se assemelhando a uma pirâmide; ela é balanceada no seu centro, que é suspenso a alguns centímetros da superfície de treino. Esta técnica é boa para girar e virar um objeto que está suspenso no ar. Então pratique com este o quanto puder, sempre que for conveniente.

AVANÇADO

Técnica 2 – Erguendo um objeto no ar: Não estou certo como por isto em palavras, mas, por favor, me aguentem um pouco ok. Pegue um objeto que pese 1 libra ou 1 grama, qualquer um dos dois. Isto irá desenvolver sua força telecinética para levantar objetos pesados, assim como fisiculturistas fazem com seus corpos. Para levantar um objeto, você deve sentir como se ele não tivesse peso, somente energia, e energia pode ser movida por você, já que você também é energia. Isto irá levar tanto tempo quanto for necessário para levantá-lo, pois depende da sua força mental-corporal. Uma arte marcial irá ajudá-lo, acredito, em criar esse link entre corpo e mente então esta técnica iria se tornar mais fácil e rápida de ser feita. A experiência mais comum é erguer um peso de 1libra e ao tentar levantar um de 2libras, falhar. Portanto não fique desencorajado com esta técnica, pois ela leva um longo tempo para ser feita corretamente. “Como o corpo, como a mente” é um bom modo de expressar isto.

Telecinese Por Visualização

INICIANTE:

MOVENDO OBJETOS PEQUENOS

Vamos começar com um exercício suave.

1º passo: Pegue um objeto pequeno, como um anel ou lápis e vá para um lugar tranquilo. Limpe sua mente e concentre-se no objeto. **2º passo:** Quando sentir que está preparado, construa uma espécie de túnel entre o objeto e você. Esta visualização te ajudará a manter o foco apenas no objeto. **3º passo:** Agora, imagine que suas mãos estão movendo o objeto usando o magnetismo humano. Quando sentir o impulso, imagine ruídos que tragam a ilusão de magnetismo. Provavelmente este exercício não funcionará na primeira vez, portanto, volte a tentar até obter resultados.

AVANÇADO:

DOBRANDO OBJETOS COM A MENTE

1º passo: Pegue um utensílio doméstico como uma colher ou chave, e vá para um lugar calmo. Segure o objeto com uma mão ou as duas, de uma maneira bem confortável.

2º passo: Sente-se e relaxe. Esvazie sua mente e concentre-se. Com os olhos fechados, comece a esfregar a superfície do objeto com a ponta dos dedos. Sinta o objeto. Faça parte do fluxo dos átomos, moléculas e energia. Talvez leve algum tempo para você dominar a prática, mas quando o fizer você será capaz de sentir a energia. Quando puder senti-la, você e objeto estarão unidos por ela. **3º passo:** Simplesmente dobre-o! Se fizer corretamente, ele dobrará facilmente. Não aplique força física no objeto. Não é este o objetivo do exercício.