



# HUNA

*Boletim nº 143 Edição de outubro, novembro e dezembro de 2021*



**ACEITE SEU PODER**  
**Mana**

## O poder que temos dentro de nós

Estamos despertando, descortinando os véus que encobrem nossas crenças, “nossos IKE’s”, onde nosso conhecimento limitado, KALA, abre-se novos horizontes e, rompemos nosso foco, MAKIA desconectado as energias densas como medo, pecado, dor, sofrimento. Isso desapareceu, está aí o momento do poder, do agora, MANAWA! Hoje temos noção dele, deste poder que temos dentro de nós, MANA... podendo assim ver e curar todos esses sentimentos. É um grande desafio e uma oportunidade de autoconhecimento, com ferramentas poderosas como o amor, ALOHA e a eficácia, PONO, é medido pelos resultados obtidos nas tentativas de acertos e erros, mas somente saberemos se o fizemos.

Os que estão mais conscientes, acordados para essa nova realidade estão buscando essa nova forma de ver a si mesmos, e conseqüentemente o mundo. Estão buscando através de estudos e conexão com sua própria Divindade a sua autenticidade. É maravilhoso ver como o mundo se expande, saímos do lugar de vítimas e flagelo e passamos a um lugar de cocriadores de nossa própria realidade, tendo uma autodescoberta. Começamos a ter noção de nosso poder pessoal e como podemos alterar nossa própria realidade.

Olhar para si mesmo requer muito foco e força de vontade, pois é doloroso muitas vezes cutucar feridas que há muito tempo estão escondidas, mas curar uma ferida, uma dor, nos dá uma força e traz purificação da mente, com isso curamos doenças, relacionamentos, falta de conexão espiritual e falta de amor-próprio, que hoje vejo que é a maior doença que as pessoas têm, pois quando nos amamos e aceitamos quem somos, curamos a nós e conseqüentemente o mundo.

Bem dizia Kahlil Gibran

*“Toda Criação existe dentro de você, e tudo o que existe em você existe na Criação.*

*Não há fronteiras entre você e um objeto que esteja bem perto, assim como não há distância entre você e os objetos que estão muito longe.*

*Todas as coisas, as menores e as maiores, as inferiores e as superiores, estão à sua disposição dentro de você, uma vez que são ínatas.*

*Um único átomo contém todos os elementos da Terra.*

*Um único movimento do espírito contém todas as leis da vida.*

*Numa única gota de água encontramos o segredo do oceano sem fim. Acima de tudo, uma única manifestação sua contém todas as formas de manifestação da própria vida”.*

## ESTA É A NOSSA PROPOSTA!



Estamos fechamos praticamente mais um ano, difícil, complicado, onde nos impuseram através do “medo coletivo” o cerceamento da liberdade, do poder de transformação; porém aprendemos muito!

Veja comigo, por exemplo:

- Quão valiosa ela, a liberdade é. Descobrimos que somos capazes de nos adaptarmos, encontramos coisas novas, novos jeitos de executarmos nossos trabalhos, de que a distância é mínima quando nos permitimos, que tudo está ao nosso alcance, mas, aprendemos acima de tudo despertar o quanto é importante nos voltamos à natureza e de como é ela curativa externa e internamente!

Você não tem ideia do poder que tem!

Que venha 2022!

Um ano que compreende o número 2022 está dizendo para você se concentrar nas coisas que realmente importam em sua vida. Isso significa que você deve saber quais são suas prioridades e como se concentrar nelas. O simbolismo do número 2022 também está relacionado ao propósito da sua alma. Isso significa que seus anjos, para nós da HUNA, (EU'S SUPERIORES, AUMAKUAS) mostrarão o caminho espiritual que você deve escolher em sua vida.

*Você só precisa ouvir a sua intuição e acreditar em si mesmo, em seu poder interior.*

Aproveitem e utilizem o ponto de poder PONO e pratiquem!!!

Forte abraço, Neriah/2021 e equipe cultural da AEH

ESSES SÃO ALGUNS DE SEUS PODERES:



Você tem o poder de se comunicar com árvores, com animais, insetos, com o ar, com a Terra, você pode criar chuva onde a água é necessária!

Você pode se comunicar com tudo, porque tudo está conectado com você.

Você acha que os ancestrais antigos faziam a dança da chuva pedindo aos seus ancestrais? NÃO!

Eles fizeram chover, sua vontade, desejo e poder trouxeram a chuva.

Você também tem esse poder, você também pode se comunicar com seus ancestrais e pedir-lhes para guiá-lo, eles estão esperando por você para fazer isso.

Peça ao seu Espírito para revelar o que você deseja saber.

Hoje estamos em um momento de sincronicidade, quando você planeja alguma coisa e tudo sai conforme planejado, isso é um sincronismo, peça orientação e será atendido.

Você é um Ser Maravilhoso. Se vários seres se reunirem para enviar amor e cura a uma pessoa doente, o que você acha que acontecerá?

Você tem um poder imenso, não tenha medo de se comunicar, toda essa energia está dentro do seu plexo solar esperando que você a libere!

Embora não seja o que lhe foi ensinado e você tenha medo de mudar suas crenças, seus padrões mentais, mesmo que o dogma tente bloqueá-lo, é hora de você sair da caixa de pensamentos que constroem sua "realidade" ilusória.

INVESTIGAR! Você tem o poder de curar e curar a si mesmo, não deixe o medo do que eles vão dizer te privar de seus poderes.

Já basta! Seja livre! Quebre as correntes que o prendem de uma vez por todas! Brilhe, brilhe!

Você é um Mestre da Luz, você cria sua realidade, você é o novo humano, use seu poder, preencha Gaia com luz!

Traga luz para todos que precisam, viva como um professor que é quem você realmente é.

Diga-me qual professor disse que você não pode?  
Quem disse que você é um pecador?  
Quem te ameaçou com um falso inferno?  
Quem te amaldiçoou pelo simples fato de ter nascido?

Perceba, você é a energia "EU SOU"!

Rompa as correntes, querido, seu nome cósmico é conhecido do outro lado do véu e você é imensamente amado e protegido por um exército de luz que não descansa ajudando você em sua transcendência para os Reinos Superiores de Consciência.

Frequência é a velocidade com que algo vibra, e a energia que sai de uma torre de rádio está vibrando em uma determinada taxa. Cada estação de rádio transmite sua própria frequência. Conforme você muda o dial, o rádio se torna sensível a uma frequência diferente e, portanto, sintoniza em uma estação diferente.

Sua mente, seus corpos etérico e astral o sintonizam em diferentes "estações" de experiência. Todos os seus níveis ligados a outras realidades fazem o mesmo. Quando você está se afundando em pensamentos e sentimentos negativos, fica sensível às baixas frequências e sintoniza uma estação "tocando" esse tipo de experiência. Mas quando você muda sua frequência para algo mais positivo e consciente, a estação muda em direção a experiências que também são mais positivas.



### **Aceite o seu Poder**

Poder é responsabilidade, responsabilidade é poder. Não se intimide com isso.

Muitas vezes, e de muitas maneiras, a linguagem e as ações humanas colocaram uma interpretação negativa em ambas as palavras.

Se você teme o poder e / ou a responsabilidade, você está, em essência, existindo com medo de si mesmo.

Acolha o seu poder, tenha alegria na responsabilidade e ame a si mesmo!

Você é o único que pode fazer isso por você.

~ Criador

### **SOBRE ENERGIA.**

O universo não entende palavras, ele entende frequência.

Eleve-se.

O que você fala é uma coisa.

Como você vibra, é outra.

Não é sobre rezar todos os dias à noite, é sobre se sentir grato e conectado, o tempo todo.

Não é sobre ler os melhores livros, mas sobre praticar as lições mais simples.

Não é sobre falar sua intenção, mas agir de acordo com ela.

Não é sobre ser politicamente correto, é sobre respeitar seus valores.

Não é sobre ter fama, é sobre fazer a diferença na vida de alguém.

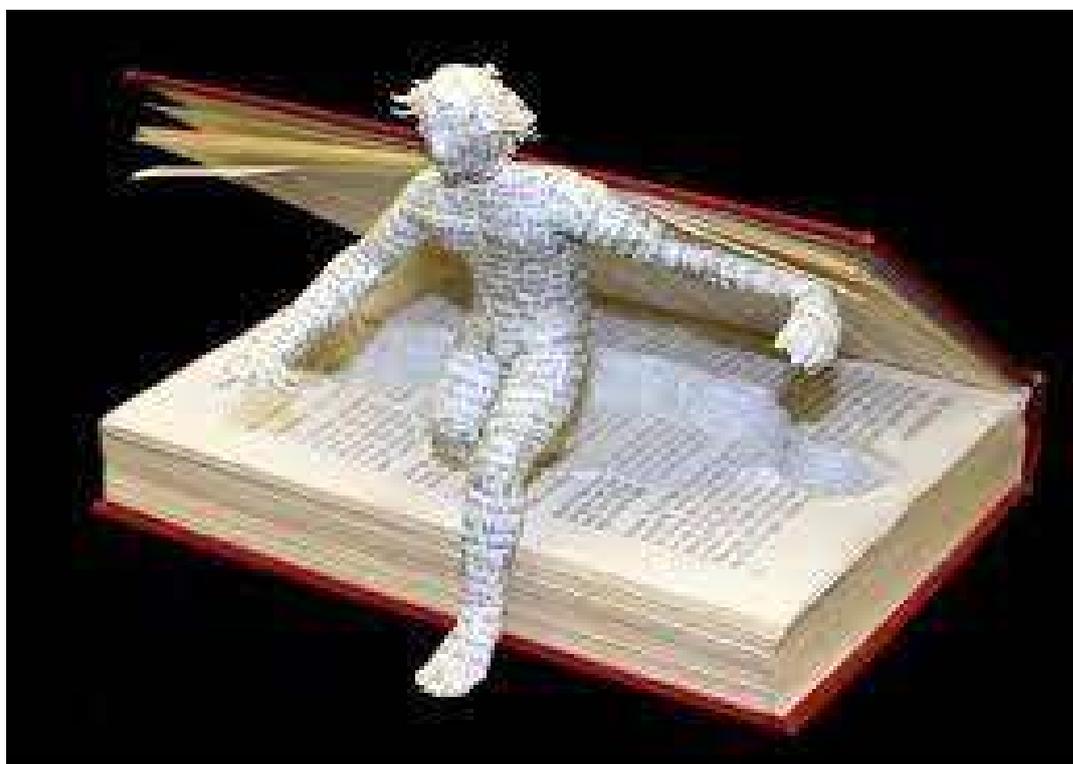
Não é sobre quem as pessoas pensam que você é.

É sobre a forma que você se relaciona com quem está do seu lado.

Não é da boca pra fora.

É do coração pra dentro.

Eleve-se.



### **"Oração Silenciosa de Tobias".**

A oração Silenciosa é um reconhecimento de tudo O Que É.

Nesta oração eu sei que tudo que eu invoquei foi ouvido pelo espírito e que me foi dado tudo aquilo que eu pedi.

É um reconhecimento de que minha alma é completa no amor e na graça de Deus. É um reconhecimento de meu total estado de perfeição e de Ser.

Tudo aquilo que desejo, tudo o que quero cocriar, já está dentro de minha realidade. Eu a chamo de Prece Silenciosa porque sei que meu ser já está realizado.

Não há necessidade de pedir nada ao espírito, porque tudo já lhe foi dado.

Em meu coração, eu aceito meu Ser Perfeito.

Eu aceito que a alegria que eu quis já está em minha vida.

Eu aceito que o amor que rezei por ter já está dentro de mim.

Eu aceito que a paz que pedi já faz parte de minha realidade.

Eu aceito que a abundância que procurei já preenche minha vida.

Em minha verdade, eu aceito meu Ser Perfeito.

Eu assumo responsabilidade por minhas próprias criações,

E todas as coisas que estão dentro de minha vida.

Eu reconheço o poder do espírito que está dentro de mim,

E sei que todas as coisas são como devem ser.

Em minha sabedoria, eu aceito meu Ser Perfeito.

Minhas lições foram cuidadosamente escolhidas por mim mesmo,

E agora eu caminho por elas em completa experiência.

Meu caminho me leva em uma jornada sagrada com Propósito Divino.

Minhas experiências se tornam parte de tudo que há.

Em meu conhecimento, eu aceito meu Ser Perfeito.

Neste momento, eu me sento em minha cadeira de ouro

E sei que sou um anjo de luz.

Eu olho sobre a bandeja dourada - o presente do espírito.

E sei que todos os meus desejos já foram realizados.

Em amor por mim mesmo, eu aceito meu Ser Perfeito.

Não faço julgamentos nem ponho fardos sobre mim mesmo.

Eu aceito que tudo em meu passado foi dado em amor.

Eu aceito que tudo neste momento vem do amor.

Eu aceito que tudo no meu futuro resultará sempre em amor maior

Em meu ser, eu aceito minha perfeição.

E assim é!"



## abraq ad habra

A frase “Abracadabra” vem do aramaico “abraq ad habra” que literalmente se traduz em: “Eu crio o que digo”.

Nós criamos constantemente nossa realidade alimentando-a com pensamentos e palavras.

Escolha seus pensamentos da mesma forma que todas as manhãs escolhe o que é melhor para vestir ou alimentar-se.

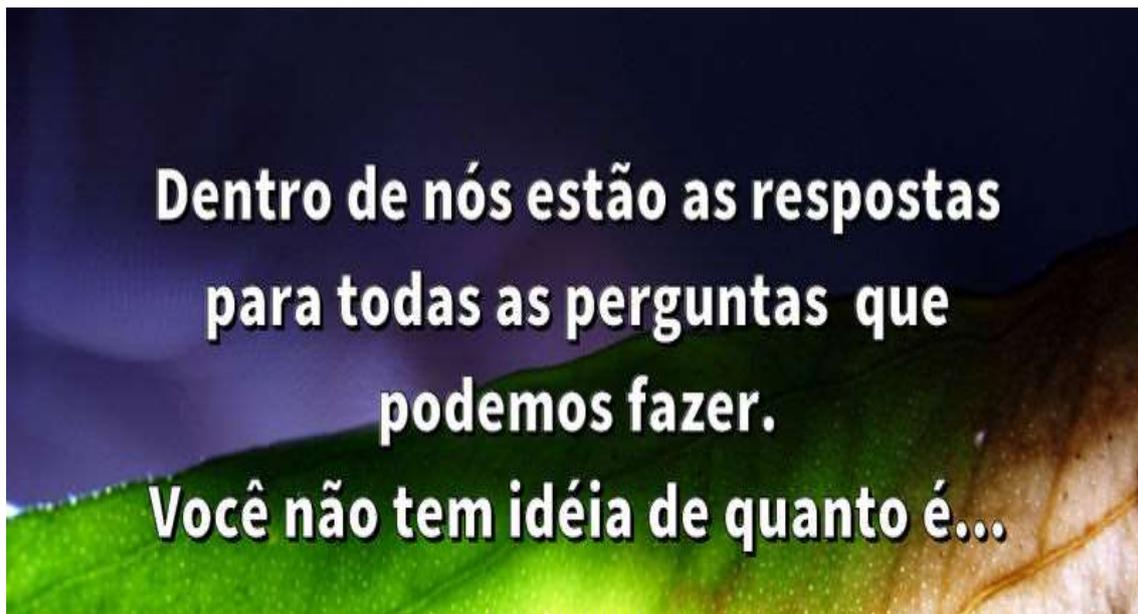
“Concentre-se nos momentos simples que se abrirão para você durante o dia de hoje.”

“Tome posse de sua criação. As situações de sua vida surgem para apoiá-lo no avanço para um estado de compreensão de suas limitações humanas.”

“Deixe de lado o medo e entre em um estado de aceitação de onde você está na história de sua vida. Todo sofrimento surge da percepção equivocada da mente do Ego de onde você se encontra.

A aceitação leva à compreensão e mudança na situação da sua vida.”

“Este é um momento poderoso para abrir-se para receber aquilo que é o desejo do seu Coração. Coloque uma onda em movimento, declarando o que você precisa em sua vida agora.” - Christine Day



**As pessoas não percebem que elas têm o poder;**

Ou seja,  **você já nasce com ele, basta saber usar**, não se pode perde tempo por exemplo escolhendo reclamar e amaldiçoar sua sorte, ao invés de encarar o sol da manhã no rosto e ver as oportunidades que aparecem.

Os que assim fazem, tem sorte na vida, são reconhecidos pelo aproveitamento do tempo, são os que deixam marcas, legados!

Você tende a acreditar que o mundo é o que é, que sua vida é apenas viver dentro desse mundo. Mas essa é uma vida muito limitada, a vida pode ser muito mais, assim que você descobre um simples fato. E esse fato é que tudo ao seu redor, que você chama de vida, foi inventado por pessoas que não são mais inteligentes que você.

E que  **você pode mudar e pode influencia tudo**. Pode construir suas próprias coisas que os outros poderão usar. É só esquecer essa ideia equivocada de que a vida estar aí e que você só vai passar por ela ao invés de agarrá-la, modificá-la, incrementá-la, deixar sua marca nela. Quando aprender isso, você nunca mais será o mesmo.

E para de ficar vendo desgraça em tudo, para de ficar vendo que tudo é ruim, que ninguém presta, para de ver desgraça, para de ver que você não vai conseguir. Para de ver que você é zero à esquerda.  **Você tem potencial, você**

**foi feito com talentos e aptidões, você pode chegar mais longe, você pode conquistar, você pode ir mais longe.**

A coisa está feia, mas eu vou ganhar, eu vou fazer esse concurso e eu vou passar. Eu vou estruturar. **Acredite em você!**

Vocês só estão aqui hoje porque merecem. Então vão em frente, sorriso no rosto e firmeza nas decisões. Deixem sua marca. Nossos maiores medos são o de sermos poderosos além da conta, é nossa luz e não nossa obscuridade que nos apavora.

Ser pequeno não serve ao mundo, não a nada de sábio em se encolher, nós todos fomos feitos para brilhar.

E na medida em que deixamos nossa luz brilhar, nós inconscientemente damos às outras pessoas a permissão para fazer o mesmo. **Você quer um milagre, seja o milagre.**

## **Desperte o gigante interior que existe em você**



Dentro de cada um de nós existe uma grande força. O seu poder é suficiente para derrubar os obstáculos da nossa vida. O peso das dificuldades se torna leve ao encontrarmos o nosso núcleo interior de apoio. Ao nos darmos conta de que existe esta fortaleza no nosso interior, a escuridão que se encontra

ao nosso redor vai, pouco a pouco, sendo substituída pela luz brilhante que sai de dentro de nós.

Desse modo, nos guiamos com forças que trabalham conosco, dividimos com elas o peso das nossas responsabilidades. Não mais nos sentimos sós porque podemos contar com o poder de nós mesmos. A leveza de ser revela a sua essência, convencemo-nos que nascemos para ser felizes.

Nos distanciamos das amarras mentais que provocam dor e não mais impomos a nós mesmos crenças limitantes. Somos capazes de conquistar aquilo que queremos, basta que os nossos pensamentos e sentimentos nos conduzam ao encontro com as nossas verdades interiores. Reconhecemos, então, que podemos ir além e que podemos melhorar sempre. A capacidade de mudança nos pertence.

Saulo de Oliva

## **O PODER DO PENSAMENTO!**



É um senso comum e uma realidade: o pensamento e as palavras têm poder. Quantas vezes você já disse alguma coisa e te disseram: “bate na boca/bate na madeira para isso não acontecer”, ou então “não diz isso que vai atrair coisa ruim”. Ao mesmo tempo, as pessoas que são otimistas normalmente sempre pensam que tudo vai dar certo, e no fim das contas, dá mesmo. Sabe qual é o princípio de todas essas sabedorias populares? O poder do pensamento! O que você pensa, o que você fala, o que você sente, tudo isso emite uma energia, uma vibração em uma determinada frequência, e o Universo nos responde gerando uma vibração na mesma frequência. A lei do universo funciona utilizando com base o poder do pensamento.

## O PODER DO PENSAMENTO E O QUE ELE É CAPAZ DE ATRAIR

Se o seu pensamento é negativo, a sua energia também é, e por consequência vai receber uma energia com essa mesma carga do Universo, num ciclo infinito, e o contrário (com a energia positiva) também é verdadeiro.

Muitas pessoas não entendem porque coisas ruins acontecem com elas, e acabam se denominando como ‘azaradas’. E sabe por que isso acontece? Justamente porque elas atraem esse tipo de energia para si mesmas. Já que os pensamentos têm poder e atraem para nós coisas semelhantes, nós precisamos ter muito cuidado com o que pensamos e dizemos, pois isso irá nos trazer benefícios ou prejuízos. É preciso treinar o seu pensamento, fazer um exercício diário evitando a negatividade, as palavras negativas, o pessimismo. Veja alguns exemplos.

## RELACIONAMENTOS

Uma pessoa teve uma má experiência com um relacionamento passado e agora quer abrir o coração para um novo amor e fica pensando: eu não quero mais sofrimento, eu não quero mais traição, eu não quero ter um relacionamento como o antigo, e não quero alguém que não me respeite. Está tudo errado. Pare de realçar a parte ruim do que passou, olhe só a quantidade de “não” que existe nesse pensamento! Isso só irá atrair mais coisas ruins para a sua vida. Ao invés

disso pense: “Eu quero alguém que me ame, que me respeite, que me trate com carinho, que seja leal, quero um relacionamento saudável com muito amor”.

E isso sim irá trazer boas energias para sua nova fase da vida.

## SITUAÇÕES DE CONQUISTA OU SORTE

“Eu não acreditando que vou conseguir, estou com baixas expectativas, se vier eu estou no lucro”. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer isso? Uma pessoa que emite esse tipo de vibração parece que está querendo que as coisas não deem certo, e elas não vão dar mesmo! Muitos dizem que é para evitar decepções, falsas expectativas, mas esquecem o pensamento atrai situações de igual energia, por isso sempre que estiver esperando por algo que você quer muito, pense sempre positivo! Pense “vai dar certo, eu acredito!” e você verá a força do pensamento, mas não basta só dizer, tem que acreditar mesmo.

## SITUAÇÕES COTIDIANAS

“Leve esse casaco, senão você vai gripar”. “Coloque o cinto de segurança, se não o carro pode bater e você pode morrer”. “Eu fiz um ótimo trabalho, mas já vi que não vou conseguir a vaga”. “Parei o carro na rua, quer ver que eu vou chegar lá e ele vai estar com o vidro quebrado ou foi assaltado?”.

## **Xô, energia ruim!**

Olhe só como é possível emitir boas energias nessas mesmas situações:

“Leve um casaco, assim se fizer frio você fica quentinho”. “Coloque o cinto de segurança, assim você fica seguro em qualquer situação”. “Eu fiz um ótimo trabalho, agora é esperar que ele seja reconhecido e que eu consiga a vaga!”. “Parei o carro na rua, espero que quando eu voltar ele esteja lá do mesmo jeitinho, estou torcendo”.

São mudanças diárias, é trabalhar o poder do pensamento para que consigamos manter uma vibração positiva constante. Essa é premissa da Lei da Atração: nós atraímos exatamente aquilo que transmitimos ao universo.

E então, vamos colocar em prática e atrair somente coisas boas para a nossa vida?

# Frases de reflexão da vida

(para atrair tudo de bom para ela!)

“Decida o que quer. Acredite que pode tê-lo. Acredite que o merece e acredite que é possível!”

“É você que cria a sua realidade.”

“Cada pensamento tem uma frequência.”

“Você é a obra-prima da sua vida.”

“Só uma pessoa é responsável por sua felicidade, e essa pessoa é você.”

“Se você está mais alinhado com sentimentos positivos, atingirá mais rápido os seus sonhos e objetivos.”

“O que pode fazer agora para mudar sua vida? Adota uma atitude de gratidão.”

“Seja grato. Concentre-se naquilo que você tem agora. A gratidão é magia!!”

“Seja grato pelo que você já tem.”

“Quando você tem um pensamento inspirado, você deve confiar nele e agir na sua direção.”

“É importante se sentir bem, ser feliz, porque quando se sente bem, você se coloca na frequência do que quer.”

“Mesmo as pessoas mais próximas, elas não têm o controle para criar a sua felicidade. Sua alegria está em você.”

“Não gaste energia se culpando ou reclamando.”

“Nossos sentimentos causam nossos pensamentos.”

“O que quer que passe pela sua mente, você atrai para si.”

“Se você se amar, vai amar os outros.”

“Você nasceu para somar alguma coisa, para acrescentar valor ao mundo, para simplesmente ser o melhor que você pode ser.”

“Sorte é questão de coincidência. Coincidir de você estar presente no lugar certo na hora certa”

Exercícios:

Além da técnica do HO'oponopono, conhecida para limpeza de memórias, nesta edição sugerimos outra, que também é conhecida pelo que praticam yoga!

## Respiração HÁ – O que é? Como fazer?



Há significa sopro da vida.

A respiração HÁ é uma respiração consciente que faz limpeza de memórias.

### **Qual a importância da respiração consciente?**

Vivemos condicionados a manter a mente com um turbilhão de pensamentos e deixamos de nos ouvir.

Com a respiração consciente acalmamos a nossa mente e nos conectamos com o nosso Eu e com o Criador.

Auxiliando assim a ouvirmos as inspirações do Universo.

### **Inspirações?**

Aí entra a limpeza de memórias.

Nossos pensamentos, sentimentos e ações perante as situações são de acordo com nossas memórias dessa e de outras vidas. Quando limpamos essas memórias passamos a viver da inspiração.

### **Mas o que é viver da inspiração?**

Você já sonhou com algum projeto, colocou em prática e teve muito sucesso?

Caso AINDA isso não tenha acontecido com você, provavelmente, conhece alguém "sortudo" assim.

Ou alguém que tudo dá certo na vida, como dizem: Tudo que põe a mão vira ouro.

Essa pessoa não é sortuda, ela vive da inspiração.

As informações chegam para ela e como a mente dela não está entupida de memórias e crenças limitantes, ela ouve e põe em prática, fazendo com que assim sua vida aconteça com fluidez.

### **Como fazer a respiração HÁ?**

Sente-se confortavelmente com a coluna reta

Inspire pelo nariz no tempo de 7 (não são 7 segundos)

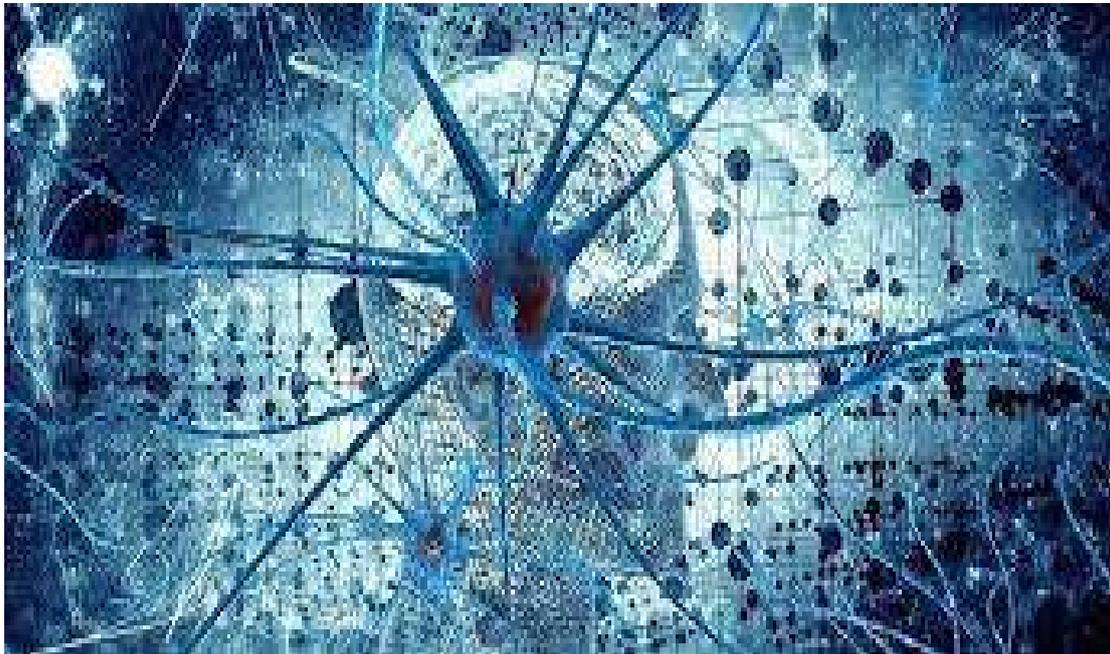
Segure o ar no tempo de 7

Solte o ar pelo nariz no tempo de 7

Deixe o pulmão vazio no tempo de 7

Essa é uma rodada da respiração HÁ, faça 7 rodadas ou quantas sentir necessidade.

Coloque a respiração HÁ, essa respiração consciente tão poderosa na sua rotina diária de rituais para viver da inspiração.



## **SEU CÉREBRO TEM UM SISTEMA DE “DELETE” E VOCÊ PODE APRENDER A USAR**

Pedro Nogueira

Nosso cérebro tem um botão de “delete” e podemos aprender a usá-lo. Quando vi essa chamada no site da *Fast Company*, uma grande revista americana de negócios, achei impossível não clicar. Afinal, quem não gostaria de esquecer certas memórias e dar espaço para outras melhores? Achei o artigo tão interessante que decidi compartilhar o conteúdo com vocês, caros amigos.

Judah Pollack e Olivia Fox Cabane, os autores da matéria, que são especialistas em liderança empresarial, começam o texto explicando como funciona o cérebro na hora de aprender novas coisas. “Quanto mais você utiliza um circuito neural, mais forte ele fica”, escreve a dupla. É aquela velha história de que a prática leva à perfeição. Por isso você consegue tocar um acorde no violão, ou chutar uma bola de futebol, infinitamente melhor depois de repetir o movimento milhares de vezes.

Mas existe um detalhe. Sabe o que é tão importante quanto criar e fortalecer novas conexões neurais?

Quebrar as antigas e desnecessárias, o que se chama de “poda sináptica”.

## **SEU CÉREBRO É COMO UM JARDIM**



Judah e Olivia comparam o nosso cérebro com um jardim, onde crescem “conexões entre os neurônios em vez de flores”. Um grupo de células chamado “neuróglia” funciona como um jardineiro. Ao mesmo tempo em que elas usam adubo para fortalecer o crescimento de certas plantas, também removem as ervas daninhas para deixar o solo mais fértil.

“A questão é como elas escolhem as conexões que serão podadas”, dizem Judah e Olivia. “Pesquisadores estão começando a desvendar este mistério. O que eles já sabem é que as conexões que usamos pouco são marcadas pela proteína C1q. As micróglia detectam essa marca e destroem a sinapse, abrindo espaço físico em nosso cérebro para construir novas conexões.”

## A IMPORTÂNCIA DO SONO

Ao aprender novas coisas, o cérebro desenvolve conexões, mas elas ainda são ineficientes. Quando elas se fortalecem? Durante o sono. “O cérebro faz uma limpeza quando dormimos”, dizem Judah e Olivia. “Ele poda várias conexões e constrói vias mais eficientes.”

Esse é o motivo pelo qual acordamos, depois de uma boa noite de sono, pensando com mais clareza. A nossa cabeça fica cheia de espaço para sintetizar informações e aprender. “Sem sono, o nosso cérebro é como uma selva densa que tentamos desbravar com um facão”, escreve a dupla. “Mas quando estamos descansados, o cérebro vira um passeio feliz no Central Park, no qual os caminhos ficam claros e distintos. É revigorante.”

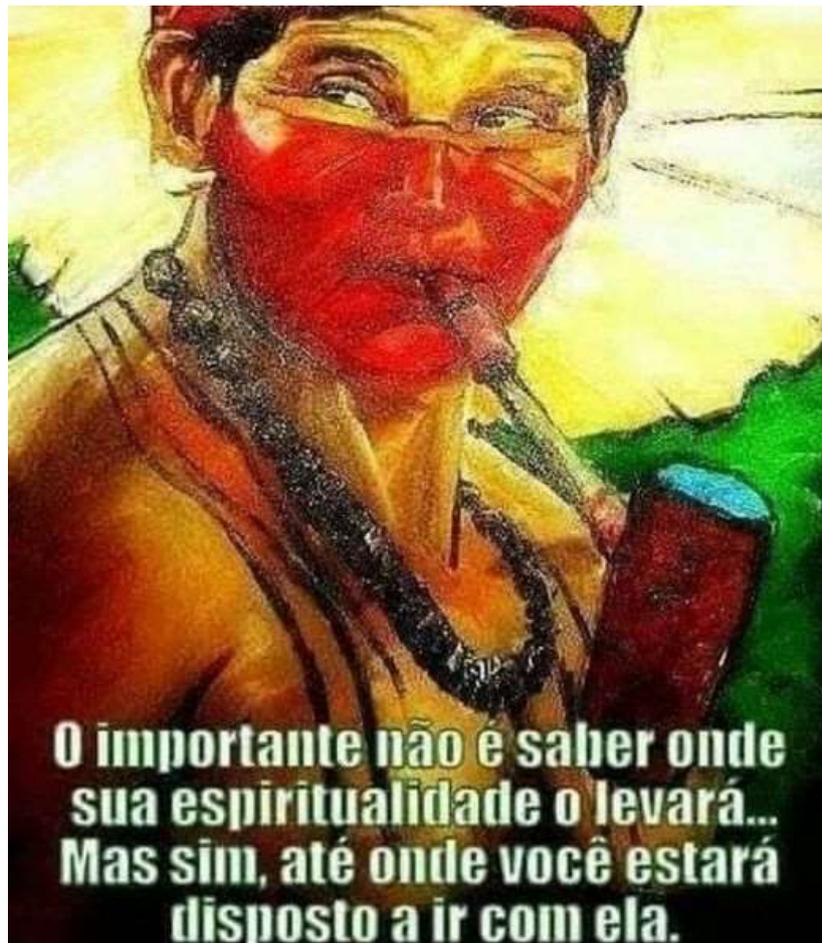
## FIQUE ATENTO AO QUE VOCÊ DÁ ATENÇÃO

Ok, ok. Mas e aquela história de que podemos aprender a usar esse botão de “delete” do nosso cérebro? Judah e Olivia explicam que nós temos um certo controle sobre o que o cérebro vai podar durante o sono: “As conexões sinápticas que você *não usa* são marcadas para reciclagem. As que você *usa* recebem água e oxigenação. Então fique atento ao que você pensa.”

Traduzindo para uma linguagem mais prática, se você passa muito tempo pensando sobre teorias de *Game of Thrones* e pouco tempo refletindo sobre uma lição da faculdade, adivinha só o que será podado pelo seu cérebro?

“Para tirar vantagem do sistema de jardinagem natural do cérebro, simplesmente pense nas coisas que são importantes para você”, resumem Judah e Olivia. “Seus jardineiros vão fortalecer essas conexões e podar as que você não dá atenção. É assim que você ajuda a deixar seu cérebro mais florido.”

Bora colocar essas lições em prática?



### **“A VIDA “**

"A vida decepciona-o para você parar de viver com ilusões e ver a realidade. A vida vai destruir todo o supérfluo, até que reste somente o importante. A vida não te deixa em paz, para que deixe de culpar-se e aceite tudo como "É". A vida vai retirar o que você tem, até que você parar de reclamar e começar agradecer. A vida envia pessoas conflitantes para te curar e para que você deixe de olhar pra fora e comece refletir o que você tem dentro.

A vida permite que você caia de novo e de novo, até que você decida aprender a lição. A vida te tira do caminho e te apresenta encruzilhadas, até que você pare de querer controlar e você flua como um rio. A vida coloca seus inimigos na estrada, até que você pare de "reagir". A vida te assusta e assusta quantas vezes for necessário, até que você perca o medo e recupere sua fé.

A vida tira o seu amor verdadeiro, ele não concede ou permite, até que você pare de tentar comprá-lo.

A vida te distancia das pessoas que você ama, até entender que não somos esse corpo, mas a alma que ele contém. A vida ri de você tantas vezes, até você parar de levar tudo tão a sério e rir de si mesmo. A vida quebra você e quebra você em tantas partes quantas forem necessárias para a luz penetrar ali.

A vida confronta você com rebeldes, até que você pare de tentar controlar. A vida repete a mesma mensagem, mesmo com gritos e tapas, até você finalmente ouvir. A vida envia raios e tempestades, então você acorda. A vida o humilha e derrota de novo e de novo até que você decida deixar seu ego morrer. A vida lhe nega bens e grandeza até que você pare de querer bens e grandeza e comece a servir. A vida corta suas asas e poda suas raízes, até que você não precise de asas nem raízes, mas apenas desapareça nas formas e voe do Ser.

A vida lhe nega milagres, até que você entenda que tudo é um milagre. A vida encurta seu tempo, então você se apressa para aprender a viver. A vida te ridiculariza até você se tornar nada, até você se tornar ninguém, e então você se torna tudo.

A vida não te dá o que você quer, mas o que você precisa evoluir. A vida te machuca, te machuca, te atormenta até que você solte seus caprichos e birras e aprecie a respiração. A vida te esconde os tesouros até que você aprenda a sair para a vida e buscá-los. A vida te nega a Deus, até você vê-lo em todos e em tudo. A vida te acorda, te poda, te desaponta, te quebra... até que só o AMOR permaneça em ti.



"A glândula timo está associada ao poder da intenção, da coragem e da autoafirmação. Bater nela com os nós dos dedos da mão fechada produz uma ressonância muito positiva. Por isso, tanta gente sem saber disso bate no peito diante de uma vitória, ou toca esse ponto para afirmação da sua identidade. Já reparou?

Pela manhã, após acordar, bater no timo é favorável. Tudo isso adianta muito se você compreender o PODER DA INTENÇÃO, pois uma palavra de poder é nada sem a sua profunda, muito profunda e forte intenção.

Um exemplo, é quando você usa a palavra chispa e produz um som sibilante - - tanto para afastar o que te incomoda, quanto para atrair o que precisa, conforme o uso na glândula timo.

Não é o "poder da palavra", e, sim, o poder magnético da sua intenção movendo as palavras. É a sua força oculta por trás da oculta força, tanto que ninguém vê e poucos percebem o poder da sua força, tantas vezes, nem mesmo você está consciente dessa força. E segue, às vezes, negativado pelos medos.

Você move o seu poder e o Universo responde através de novos sentimentos, novas ideias, novas pessoas, novos eventos. Bater no timo e usar palavras como chispa divina, gradualmente acorda no seu Inconsciente o poder de atrair a coragem, o bom, o bem e o belo. Pratique todos os dias, todos os dias e verá." - J. C. Alarcon

**"chissssssspa"**



Do Livro Mudando a Realidade de Serge K. King – traduzido por Lu Lima para fins de estudos da AEH (pág. 246 a 280)

## **Capítulo 10 - Voo Mágico**

Uma das habilidades peser mais estranhas registradas é a da suposta separação de seu corpo físico para viajar a lugares distantes para ver e participar de eventos desconhecidos ou inacessíveis para você, ou até mesmo de flutuar até o teto e olhar para o próprio corpo ainda deitado, onde você o deixou.

Alguns nomes para essa habilidade são "voo mágico", "viagem astral" e "experiencia extracorpórea.

Isso parece tão distante do nosso reino normal de experiência que a tendência é rejeitar toda a ideia como totalmente impossível e meramente o resultado de delírios.

Antes de fazer isso, vamos falar um pouco mais a respeito.

Há uma tremenda quantidade de mal-entendidos em relação a esse tópico, porque ele não é de modo algum o que a maioria das pessoas pensam que é.

Primeiro, considere o fato de que esse conceito faz parte do conhecimento de toda sociedade humana. É relatado ocorrer entre os índios norte-americanos, incluindo os esquimós, e entre o os índios do oriente, os brasileiros, mongóis, polinésios, japoneses, chineses, árabes, hebreus, africanos, etc.

E não devemos deixar de fora os europeus e empresários americanos modernos.

De todos os cantos do globo, temos basicamente a mesma história.

Certas pessoas, tanto pessoas “comuns” quanto membros de grupos religiosos ou místicos (por exemplo, xamãs, feiticeiros, sacerdotes, monges, freiras e outros) “deixam” seus corpos espontaneamente ou por métodos secretos e viajam para o céu, o reino dos deuses ou para qualquer outro lugar; e eles “retornam” com conhecimento oculto e contos de experiências maravilhosas. Ou, num nível mais mundano, eles simplesmente viajam sem serem vistos neste mundo físico, flanando por onde querem ir na velocidade da luz e passando facilmente através de paredes e outros obstáculos. Soa como um conto de fadas, não é?

Mas outro fator comum que não pode ser desconsiderado é que, sem exceção, todos aqueles que passam pela experiência insistem na realidade dela. Não é um sonho, dizem eles.

Eles estão cientes do que está acontecendo, eles têm todas as suas faculdades cognitivas, e a experiência é tão clara em sua memória quanto qualquer experiência nesse mundo “externo”.

Obviamente, algo está acontecendo aqui, mas o quê?

É provável que o psicólogo fale de um distúrbio mental, ou pelo menos de uma alucinação, e possivelmente recomende a pessoa a um médico ou a uma instituição.

Ele também pode procurar um histórico de uso de drogas.

É verdade que em muitas culturas, antigas e modernas, as drogas têm sido utilizadas para induzir a experiência, mas também há muitos relatos de pessoas que tiveram a experiência sem drogas.

Com ou sem drogas, o psicólogo mergulhado na ortodoxia profissional não pode explicar de onde vêm as experiências e por que elas parecem tão realistas em oposição a outros tipos de atividade puramente mental. Dizer que elas são um “produto da mente” é não dizer absolutamente nada, e as palavras ‘desordem mental’ e ‘alucinação’ são apenas rótulos usados para esconder convenientemente um assunto desconfortável.

Neste capítulo, vamos explorar “os comos” e “porquês” desse fenômeno, incluindo teorias, tipos de experiências e, mais importante, o benefício prático de mudar a realidade.

## A EXPLICAÇÃO OCULTA



A visão tradicional ocultista do fenômeno do voo mágico é bem interessante, embora ela possa soar bastante bizarra para aqueles que não estão familiarizados com ela.

Os ocultistas chamam a experiência de “projeção astral”, que significa a projeção de um “corpo astral” no “plano astral”. Sustenta-se que, intercalado com nosso corpo físico, existe um corpo astral constituído por um tipo de matéria que vibra a uma frequência muito maior que a matéria física.

Este corpo astral existe parcialmente neste plano e, parcialmente, em outro plano, chamado astral.

A palavra plano significa "dimensão", uma gama de experiências fora dos nossos sentidos normais.

A projeção é realizada através do aprendizado de várias técnicas para separar este corpo astral do físico e, em seguida, desejando que este corpo astral vá aonde quiser e faça o que deseja.

As tradições ocultas dizem que esta separação é aprendida somente depois de um esforço árduo e dedicado, estimulado pelo alto propósito espiritual, sob a instrução e orientação de um "mestre" ou ocultista experiente.

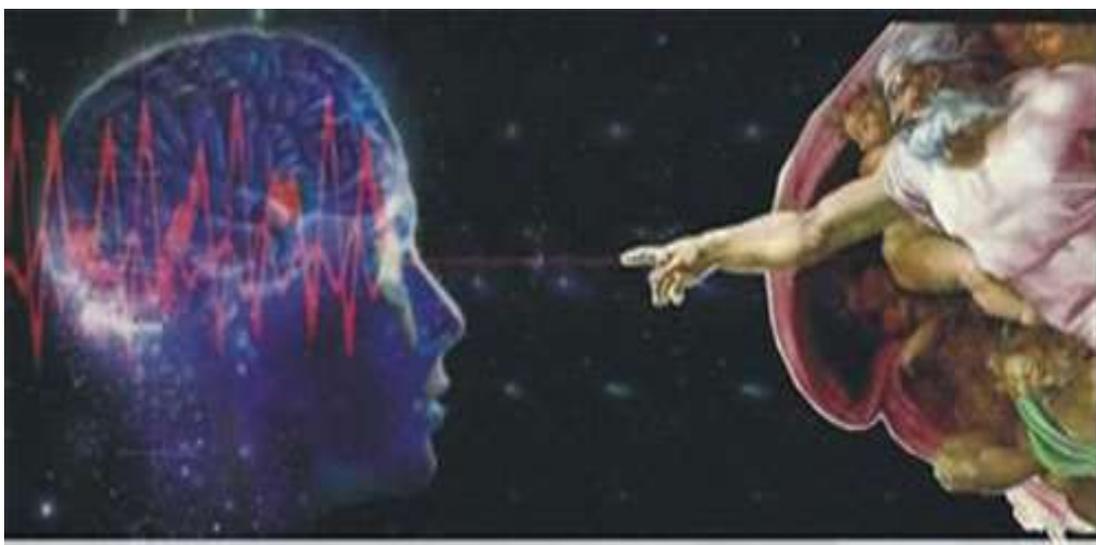
Isso, claro, se refere à projeção consciente e voluntária.

A mesma tradição oculta sustenta que quase todo mundo se projeta parcial ou totalmente em algum momento durante o sono, e que sonhos particularmente vívidos são lembranças dessa experiência.

Infelizmente para o leigo interessado, o sistema ocultista tradicional é cercado por um dogma complicado. Dependendo do grupo oculto em particular abordado, a pessoa que deseja descobrir mais sobre este fenômeno será obrigada a aprender tudo sobre hierarquias espirituais, devas, adeptos, mestres, guias, raios, uma porção de corpos (etérico, astral, mental, causal), espíritos da natureza, elementais, entidades negativas, anjos, serafins e querubins, o “Guardião do Limiar”, e uma enorme variedade de outros conceitos espantosos.

Há alguma verdade compartilhada através da educação exigida, mas tem sido tão camuflada que quase nos leva ao desespero encontrá-la. Num tempo de perseguição e ignorância, a educação dogmática pode ter sido necessária, mas numa sociedade cientificamente orientada, bastante bem educada e aberta como a que temos agora, pode ser a hora de uma abordagem mais simples ao voo mágico.

## **A EXPLICAÇÃO CIENTÍFICA**



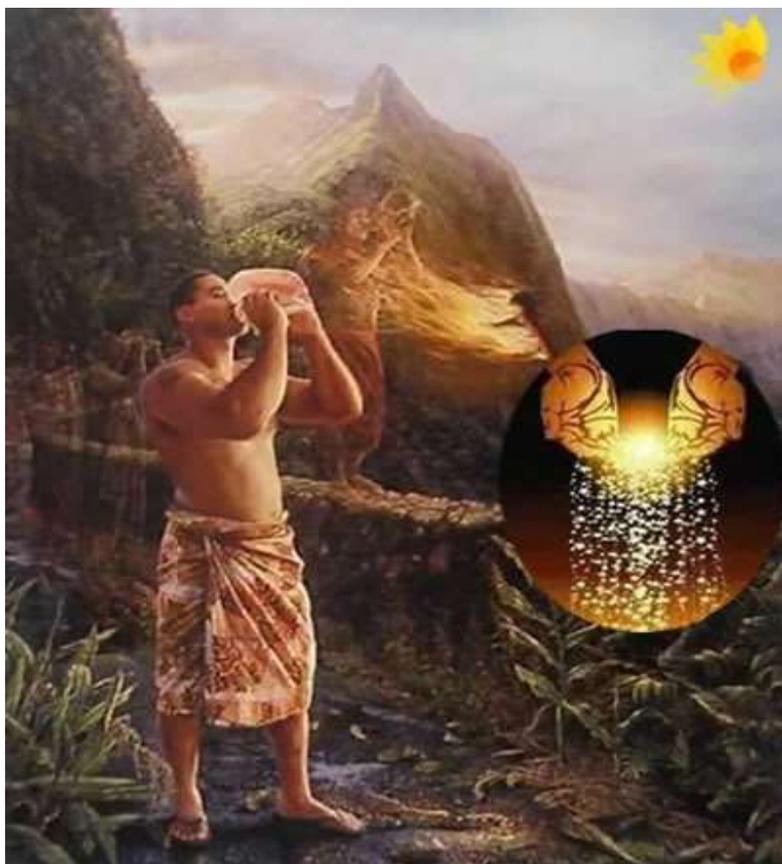
Embora inconsistente nos detalhes, a comunidade científica lida razoavelmente bem com as projeções como sendo meramente produto do cérebro, particularmente porções do hemisfério direito, devido a super estimulação ou subestimulação de sinais sensoriais, e/ou estimulação

eletromagnética específica não mais forte que aquela que ocorre em nosso ambiente comum.

Embora consistente com a primeira cosmovisão, o principal problema é a conclusão paradoxal de que toda a nossa percepção do mundo ao nosso redor deve ser apenas o produto de nossos cérebros, pois percebemos o mundo pela estimulação eletromagnética do cérebro a partir de todos os nossos sentidos.

Dizer que “certas percepções são reais e, outras, não são só porque dizemos isso”, não é científico.

## A EXPLICAÇÃO XAMÂNICA



Também há inconsistência nos detalhes xamânicos no que concerne às várias culturas xamânicas, mas há concordância consistente de que o xamã pode conscientemente e voluntariamente sair de seu corpo para e através deste mundo e de outros mundos com o propósito de curar ou obter conhecimento de cura.

Esses mundos são comumente descritos como o Mundo Superior, o Mundo Médio e o Mundo Inferior ou Submundo.

Contudo, alguns grupos de xamãs vão apenas para outro lugar, chamado o Mundo Inferior, outros pensam no Mundo Médio como aquele em que estamos

agora ou em um lugar diferente, e outros ainda assumem uma vasta multidão de outros mundos.

Uma pergunta apropriada nesse ponto é: Qual é a diferença entre uma jornada xamânica e um voo mágico? A resposta correta do ponto de vista do xamã é “absolutamente nenhuma”.

Cada um desses mundos é igualmente real na cosmovisão xamânica. No entanto, o foco principal deste capítulo é sair do seu corpo neste mundo, o que a maioria das pessoas não associa à jornada do xamã.

## **A EXPERIÊNCIA**

A única maneira real de aprender mais sobre o voo mágico é por meio da experiência direta, desobstruída pelo dogma e pelo estudo dos relatos de outras pessoas que tentaram relacionar suas experiências de maneira direta.

Tais relatos são poucos e distantes entre si, mas existem.

Na Aloha International, estudamos os relatos, os comparamos com os do ocultismo e de outras tradições e realizamos experimentos por conta própria. Embora não reivindicemos sermos a última palavra sobre o assunto, nossas investigações sustentam as seguintes conclusões preliminares:

1. Voo mágico/projeção astral é tão real quanto qualquer outra experiência.
2. Nossas mentes conscientes e subconscientes podem e operam em mais de uma dimensão de experiência.
3. A experiência está intimamente relacionada à clarividência telepática.
4. É mais um caso de projetar a consciência do que de projetar um corpo.
5. A bioenergia desempenha um papel vital na experiência.

6. A percepção consciente da experiência é bastante fácil de alcançar, mas o controle consciente é bastante difícil.

7. Você pode aprender como fazer isso.

Antes que você possa aprender a fazer um voo mágico, no entanto, você tem que aprender sobre o que estamos falando. Em outras palavras, como é a experiência e como você sabe que está nela? Isto não é tão fácil de falar como pode parecer, pois nossa linguagem infelizmente é faltante de termos adequados. Mas vamos tentar.

Diversas variedades de experiência são relatadas por viajantes astrais. Tentativas têm sido feitas pelos autores para categorizar essas experiências em termos espaciais que servem mais para confundir do que para explicar.

Assim, a tradição oculta fala de sete planos diferentes, com cada plano tendo sete subplanos, e a impressão é dada de uma interpenetração parcial de um plano com outro à medida que se elevam para o céu.

Um escritor, Robert Monroe, usa os termos "Local I, II e III", mas é óbvio que ele não quer dizer que eles estejam em uma direção específica.

Uma abordagem interessante é registrada por John C. Lilly, M.D., em seu livro *The Center of the Cyclone* (O Centro do Ciclone). É uma adaptação de uma abordagem usada por G. I. Gurdjieff, um ocultista orientado para o sufismo. Aqui a experiência é descrita em termos de estados de consciência, variando de um estado semelhante ao inferno a um estado de bem-aventurança. No entanto, em vez de descrever um estado objetivo de consciência, a escala é, na verdade, apenas um sistema subjetivo para avaliar a reação de uma pessoa a vários estados. O inferno de um homem pode ser o paraíso de outro homem, embora ambos possam estar passando pela mesma experiência objetiva. Alguns parapsicólogos modernos falam de "campos de consciência". Embora isso tenha mérito, é tão abstrato que é quase sem sentido para a pessoa média.

Para trazer alguma clareza e significado compreensível a essa área, descrevo os fenômenos em termos de tipos de experiência. As seguintes

designações são arbitrárias. Nenhuma importância deve ser dada à ordem em que estão listadas, pois tipos diferentes podem ser encontrados em ocasiões diferentes ou até mesmo durante a mesma ocasião.

## Tipo I



Este tipo pode ser chamado de experiência "clássica": Tanto quanto você pode dizer, você parece estar em seu corpo normal localizado aqui

no mundo físico familiar. No entanto, seu corpo parece leve como uma pena e você pode flutuar ou voar pelo ar. Você pode experimentar a sensação de deixar seu corpo físico, ou, de repente, pode encontrar-se separado dele. As pessoas ao seu redor não prestarão atenção em você. Elas agirão como se você não existisse. Você pode descobrir que pode passar a mão por objetos físicos (pode ou não sentir a textura quando faz isso) e até mesmo atravessar paredes. Você também pode descobrir que pode ir a mais ou menos qualquer lugar físico que quiser. Tudo o que você precisa fazer é pensar no lugar ou na pessoa, desejar ir, e você estará lá (embora algumas pessoas se sintam voando lá).

O fator tempo no Tipo I parece ser o mesmo que na consciência normal - se você testemunhar um evento nesse estado, você deve descobrir, no seu retorno ao seu corpo, que o evento ocorreu no momento em que você pensou que aconteceu.

No retorno ao seu corpo ou durante a experiência, você pode descobrir que o que viu ou vê está um pouco distorcido em relação à experiência comum.

Por exemplo, se você achou que viu um papel de parede florido em determinada sala, pode descobrir, na investigação física, que a parede está realmente sem o papel. No essencial, porém, as coisas serão como você as conhece na experiência comum.

Em uma variação dessa experiência (Tipo Ia), as pessoas que você vê podem falar com você, mas quando você as questiona em um estado normal elas não se lembrarão de ter feito isso.

Outras vezes, algumas pessoas podem reagir com medo à sua presença e depois relatar que viram uma aparição fantasmagórica.

Em algumas circunstâncias, você pode produzir um efeito físico no ambiente.

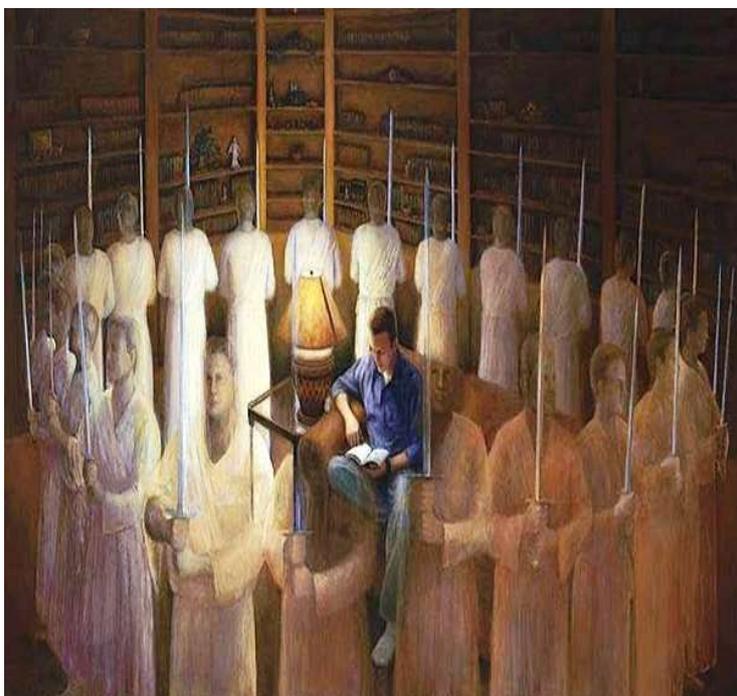
Exemplo. Acordei cedo, uma manhã no meu quarto, e notei imediatamente que meu braço direito parecia estranho. Quando minha consciência se ampliou, percebi que meu braço estava pendurado na cama e parcialmente no chão. Eu podia realmente sentir o piso cobrindo e as tábuas e vigas embaixo. Isso não foi agradável, então me sentei.

Eu vi minha esposa dormindo à minha esquerda e notei o papel de parede nas paredes, que não estava lá na vida cotidiana, e uma cômoda em frente à cama que nós não tínhamos.

Quando eu me virei, notei duas outras coisas ao mesmo tempo: um tapete peruano normalmente pendurado na parede acima da cama tinha se transformado numa tapeçaria medieval, e meu corpo normal ainda estava dormindo, o que significava que eu estava parcialmente dentro e parcialmente fora.

Eu não tinha vontade de ir a lugar algum, então deitei de volta no meu corpo e voltei a dormir.

## Tipo II



O Tipo II é praticamente o mesmo que o Tipo I, mas desta vez você se torna consciente de seres aparentemente no mesmo estado que você. Eles podem ou não ser amigáveis. Se não forem, eles podem tentar atacar você. Até onde podemos determinar, seu medo e/ou raiva parecem apenas dar-lhes mais

força, e é possível que sejam apenas manifestações ou projeções de suas emoções pessoais reprimidas.

O melhor conselho que posso oferecer é permanecer calmo e confiante na sua capacidade de ver a experiência, pois muitas vezes eles simplesmente se dissipam se você não responder a eles, mas, como um último recurso, você sempre pode retornar ao físico. Explicarei isso depois.

Exemplo. Durante uma profunda meditação, de repente me vi em pé diante de um tipo gigantesco de gorila "King Kong" que estava levantando o pé para me esmagar. Senti um medo tremendo, mas uma voz, parecendo vir de algum lugar dentro de mim, disse: "Fique calmo, apenas relaxe e deixe acontecer."

Eu fiz isso, porque, de qualquer modo, era tarde demais para correr e, assim que a sola do pé do gorila me tocou, a criatura se dissipou no nada e o medo se foi.

### Tipo III

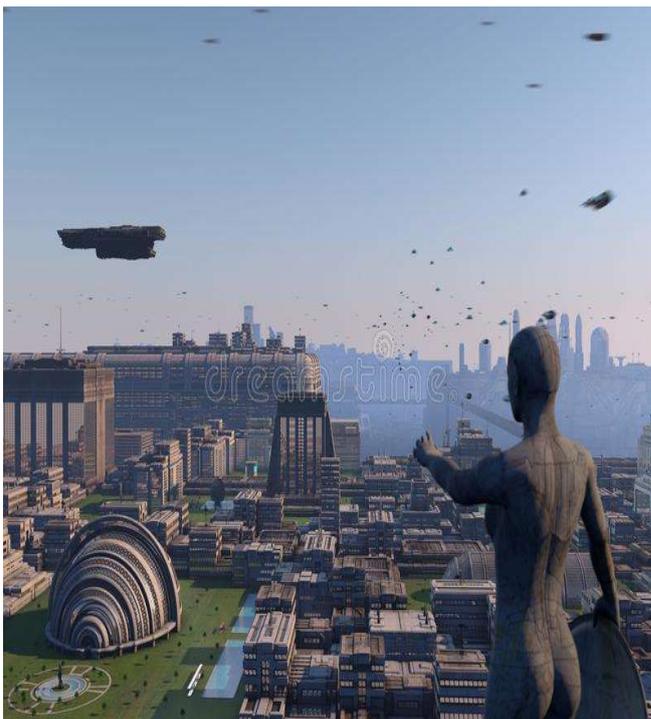
O Tipo III é semelhante ao Tipo I, pois os arredores parecem normais, mas neste caso eles não são familiares e você interage com as pessoas ao seu redor. A



cultura, o sistema social e o ambiente podem ser diferentes de tudo que você já experimentou. Podem variar de primitivo a super avançado. Algumas características significativas são que você pode viajar aqui como no Tipo I, e pode conhecer pessoas que conhece ou conheceu, ou

seja, aquelas que “passaram” do mundo normal. Se você aceitar isso ou não, é com você. Eu estou apenas descrevendo o que você irá experimentar. Dentro deste tipo você também pode encontrar áreas que correspondem aos conceitos tradicionais do céu. Exemplo. A experiência de Lani no capítulo anterior se encaixaria nessa categoria.

### Tipo IV



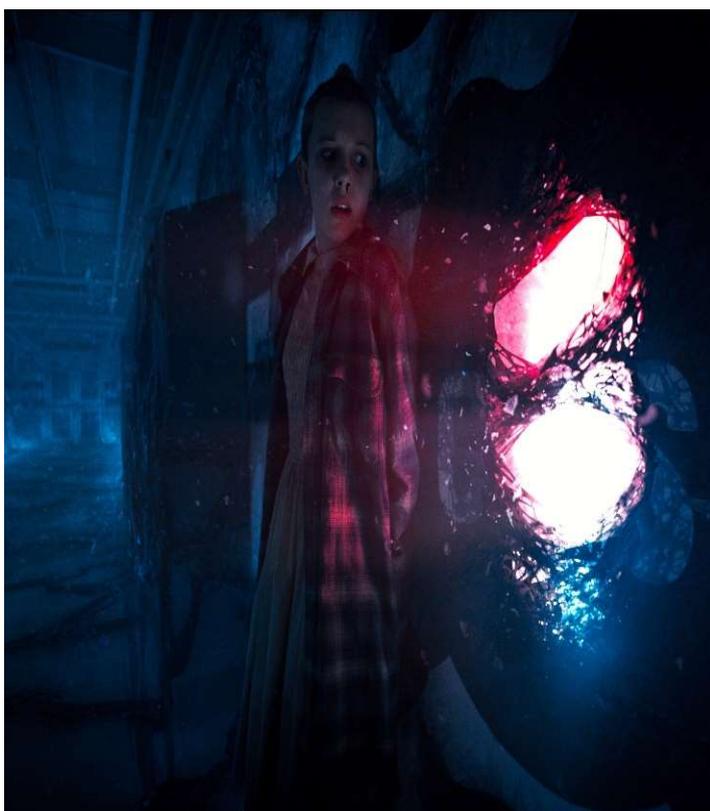
Se você estiver familiarizado com o conceito de vidas paralelas, o quarto tipo de experiência de voo mágico parece ser um deles. Se não, digamos que parece ser um mundo muito parecido com o nosso que tomou diferentes linhas de desenvolvimento, pessoalmente, culturalmente e/ou tecnologicamente. Este tipo inclui experiências aparentes de reencarnação, tanto no passado como no futuro. Soa muito como

o Tipo III, mas a diferença será conhecida se você o experimentar.

Exemplo. Pouco antes de ser dispensado do Corpo de Fuzileiros Navais dos Estados Unidos, fui confrontado com duas grandes escolhas: ir para casa terminar a minha educação e casar com a mulher que amava, ou comprar um barco com um amigo e navegar pelo Pacífico Sul.

Bem, nesta vida eu fiz a melhor escolha e ainda sou feliz casado. Anos depois decidi explorar a escolha alternativa no contexto de uma vida paralela e me descobri completamente bêbado em um bar em Samoa. Anos depois, fui novamente e me vi morto. Anos depois disso, entrei na mesma vida paralela alguns minutos antes de morrer, me convenci a fazer algumas escolhas melhores, parei de beber e continuei com uma vida mais produtiva nessa experiência paralela.

### Tipo V



O Tipo V é uma experiência estranha e muitas vezes assustadora porque não se relaciona com nada na vida normal. Ventos, correntes, barreiras, escuridão... as descrições em palavras falham totalmente para descrevê-lo. Não é um inferno, como tal. Não há torturadores, e pode não haver ninguém além de você. É assustador porque parece totalmente indiferente.

Exemplo. Uma experiência bastante comum, compartilhada por mim e por outros, é estar flutuando em um lugar cercado por olhos desencarnados, apenas olhando para você, ou voando ao longo de paredes infinitas feitas de pedra.

## Tipo VI



O sexto tipo de experiência de voo mágico poderia ser chamado de Terra da Fantasia, uma área de fábulas, mitos, lendas e contos de fadas. O impossível pode acontecer aqui e geralmente acontece. Neste “lugar”, parece que você está sempre ajudando alguém ou passando por um teste. Raramente você é um simples observador. Talvez a coisa toda seja uma construção mental com o propósito de crescimento pessoal, mas parece muito real enquanto você está nela.

Exemplo. Uma experiência detalhada de mim mesmo vivendo na Atlântida antes e depois de sua destruição. Preste atenção ao romance (aqui Serge supostamente está se referindo ao seu romance ‘Empires’s End’ (O Fim do Império), que foi escrito a partir de uma inspiração obtida através de uma regressão hipnótica, nt).

## Tipo VII



O tipo VII revela um mundo de luz, cor e frequentemente som, com formas fluidas amorfas. Às vezes há uma consciência da presença de outros seres, sempre amigáveis, mas eles são sentidos e não vistos. É extremamente agradável, e você pode ficar bastante relutante em retornar. Ele poderia corresponder ao

nirvana ou ao samadhi das religiões orientais, ou à união com Cristo na religião cristã. Talvez.

Exemplo. Nenhum necessário.

## Tipo VIII

Chame esse tipo de experiência de voo mágico, por falta de uma palavra melhor. Nenhuma outra descrição é necessária. É raramente encontrado por aqueles que se prepararam para uma experiência fora do corpo.

Exemplo. Esqueça.

## Tipos IX, X, XI, etc.

Esses tipos significam um efeito dual da consciência.

É possível estar totalmente inconsciente de seu corpo físico e ambiente durante as experiências acima, ou estar ciente de existir em ambos os estados ao mesmo tempo. Mais uma vez, as palavras são inadequadas. Deve ser experimentado para ser entendido ou, melhor, apreciado.



Exemplo. Uma época em que eu estava totalmente acordado e consciente enquanto estava deitado na cama e totalmente desperto e consciente enquanto caminhava por alguns penhascos em outro lugar.

Aí está. Não é de se admirar que o despreparado se desequilibre e os desinformados queiram afastar os que relatam essas experiências. No entanto, existe uma realidade dessas

experiências que devem ser exploradas por tantas pessoas de mente clara e aventureiras quanto possível, para que possamos aprender quais são todas as possibilidades. Se pudermos desenvolver a habilidade de usá-las para mudar a realidade na qual você está lendo este livro, todo o nosso modo de vida terá uma revisão precisa.

## MÉTODOS

Para aqueles que ainda não se assustaram, apresentarei agora alguns dos métodos básicos para iniciar uma experiência fora do corpo.

Aqui estamos interessados com o maior controle consciente possível sobre a experiência, então não discutirei experiências espontâneas ou o uso de drogas, álcool ou hipnose profunda guiada por outra pessoa.

## O Método dos Sonhos



Um dos métodos mais comuns em todo o mundo consiste em estabelecer controle enquanto se está no meio de um sonho. Para fazer isso, você deve se tornar consciente de que está sonhando. Esse tipo de experiência é geralmente chamado de “sonho lúcido” e pode acontecer espontânea ou propositalmente. Então você pode usar sua vontade para assumir e dirigir a experiência. No entanto, é mais fácil de

dizer do que fazer.

Primeiro, você deve prestar mais atenção aos seus sonhos, especialmente aqueles em que você está usando suas faculdades críticas. Por exemplo, suponha que você sonha que está montando um unicórnio, mas ao mesmo tempo você está pensando consigo mesmo no sonho, “Isso é maluquice, unicórnio não existe!”.

Nesse ponto, você está no estado certo para transformar o sonho num voo mágico, mas precisa se conscientizar desse fato durante o sonho.

Então você focaliza sua atenção em um objeto na paisagem do sonho até que ele oscile e mude (uma alternativa é se concentrar em suas mãos). Se você for capaz de manter a consciência até este ponto, agora você pode decidir ir onde quer ir e você estará lá.

Antes de ir dormir, fortes sugestões para ter essa experiência serão de grande ajuda. No entanto, fazer essa sugestão depois de acordar de manhã e voltar a dormir propositalmente promovem resultados ainda melhores.

Algumas pessoas afirmam que comer peixe ou queijo no jantar aumenta a possibilidade dessa experiência, ou colocar uma pitada de sal em sua língua também.

Eu tive resultados inconsistentes com essas abordagens.

Pode levar semanas, meses ou anos para obter bons resultados, mas muitas pessoas tiveram sucesso com o método dos sonhos.

### **O método de meditação de imagens**



Este método utiliza uma imagem física ou mental. Em ambos os casos, você usa sua imaginação para fazer a imagem parecer o mais real possível, incluindo informações de todos os cinco sentidos.

Então você se imagina na imagem, não uma imagem de você, mas você, como se estivesse realmente lá,

observando todas as visões, sons e sensações.

Se você visualizar bem o suficiente e praticar regularmente, você estará lá em uma projeção astral, talvez apenas por alguns segundos no início, mas eventualmente como uma experiência completa e vívida.

Uma alternativa relacionada é o Método da Memória, no qual você cria uma lembrança vívida da memória de uma pessoa, ou lugar, ao invés de usar uma imagem. Eu tive muito sucesso com esses dois métodos.

### **O método da rota repetitiva**



Este método pode parecer monótono, mas tem seus adeptos e seu registro de sucessos. Para aplicá-lo, escolha uma rota curta entre dois pontos num local onde você não será perturbado.

Digamos que você escolha uma rota do seu quarto para o banheiro.

Ao longo do caminho você fita quatro ou cinco marcadores em vários pontos, a fim de corrigir esses pontos em sua mente.

Primeiro você se deita em sua cama, então você se levanta e se move fisicamente para cada um de seus marcadores, gastando vários minutos em cada um para imprimir fortemente o ponto em sua memória.

No seu retorno do banheiro, você faz a mesma coisa. Repita este procedimento cinco vezes. Em seguida, deite-se na cama e cubra a mesma rota em sua imaginação, certificando-se de passar a mesma quantidade de tempo que você fez fisicamente. Faça isso cinco vezes também. Repita a coisa toda no físico e novamente na imaginação. Isso é tudo para a primeira sessão. Faça toda a prática uma vez por dia até você se encontrar voltando do banheiro no que você achava que era uma viagem física e ver seu corpo ainda deitado na cama. Tente não se abalar. Não é isso o que você queria?

### **O método do parceiro**



Esse requer um amigo que possa orientá-lo a um estado de relaxamento e dar as sugestões necessárias para você começar. A hipnose profunda não é o objeto. Tudo o que você precisa são algumas sugestões para relaxar e mais algumas para promover o efeito de que você está movendo sua consciência para fora do seu corpo para algum ponto predeterminado. Daí em diante você assume o controle completamente. As sugestões do seu parceiro não devem levar mais de cinco ou dez minutos.

Como alternativa, você pode gravar sua própria voz num gravador e programar a quantidade de tempo que deseja gastar na experiência.

Eu uso variações desta técnica em alguns dos meus seminários com resultados muito bons.

### O método do símbolo



Lemúria

Este método tem inúmeras variações encontradas em todo o mundo.

Essencialmente, consiste em olhar para um símbolo por um minuto ou mais, ou até que você possa desviar o olhar e ver uma imagem complementar clara dele.

Aí você fecha os olhos, mantém a imagem e a visualiza crescendo o suficiente para entrar nela, o que você faz mentalmente.

Se você estiver relaxado e pronto para isso, este será o ponto de partida para uma viagem astral.

Você pode usar símbolos religiosos, símbolos ocultos, figuras geométricas, hexagramas do I Ching ou qualquer coisa que agrade à sua imaginação.

Uma boa alternativa é imaginar o símbolo em uma porta, tornar a porta o mais real possível, abri-la e atravessá-la.

## O método do isolamento



Este método envolve reduzir a entrada sensorial física o máximo possível sem adormecer. O resultado é muitas vezes uma experiência fora do corpo (ou alucinação, dependendo de para quem você descreve essa experiência).

É um método favorito em algumas culturas xamânicas,

onde o aprendiz pode ser envolto num cobertor e o deixam num buraco ou caverna subterrânea por vários dias, ou o enviam a um deserto solitário sem qualquer alimento ou contato humano por vários dias. Este tipo de busca de visão pode resultar numa experiência de voo mágico.

No antigo Havaí, o mesmo efeito podia ser alcançado navegando sozinho para uma pequena ilha distante.

Há muitas maneiras de fazer isso em nossas culturas modernas; depende da suscetibilidade individual.

Para algumas pessoas, leva apenas algumas horas se ela estiver numa sala vazia, sem nada para fazer.

Sentado ou deitado em um quarto escuro, ou dentro de um armário, funciona bem para outras pessoas.

Tanques de isolamento funcionam bem para esse resultado, assim como técnicas de meditação nas quais você deve deixar sua mente em branco.

Estreitar sua atenção para uma entrada sensorial também funcionará; por exemplo, olhar para um único objeto (parado ou em movimento), ouvir um som monótono, concentrando-se no toque de uma coisa, e fazer uma ou outra dessas coisas, física ou mentalmente.

Essas ações funcionam porque a sua mente consciente precisa de estímulo ativo para se manter focada, e se ela não conseguir fazer algo neste mundo, ela passará para outro.

## O método da fiação



Usado por druidas celtas e, mais tarde, por bruxas e bruxos na Europa, esta é uma técnica de sobrecarga sensorial, que produz os mesmos resultados que o método de isolamento acima, porque se a mente consciente tem muita informação, ela às vezes muda seu foco para outro estado.

Uma maneira de conseguir isso em épocas anteriores era o praticante

se suspender numa gaiola já suspensa e ter um assistente girando e balançando a gaiola ao mesmo tempo.

Em uma curiosa história Kauai registrada por Martha Beckwith na mitologia havaiana, o arquétipo xamânico Maui vai visitar seu pai nas Plêiades. Significados ocultos no lugar e nos nomes dos objetos são comuns em havaiano, e pode ser significativo que ambos os nomes associados a essa jornada contenham o conceito de fiação em suas raízes.

## O método da contagem

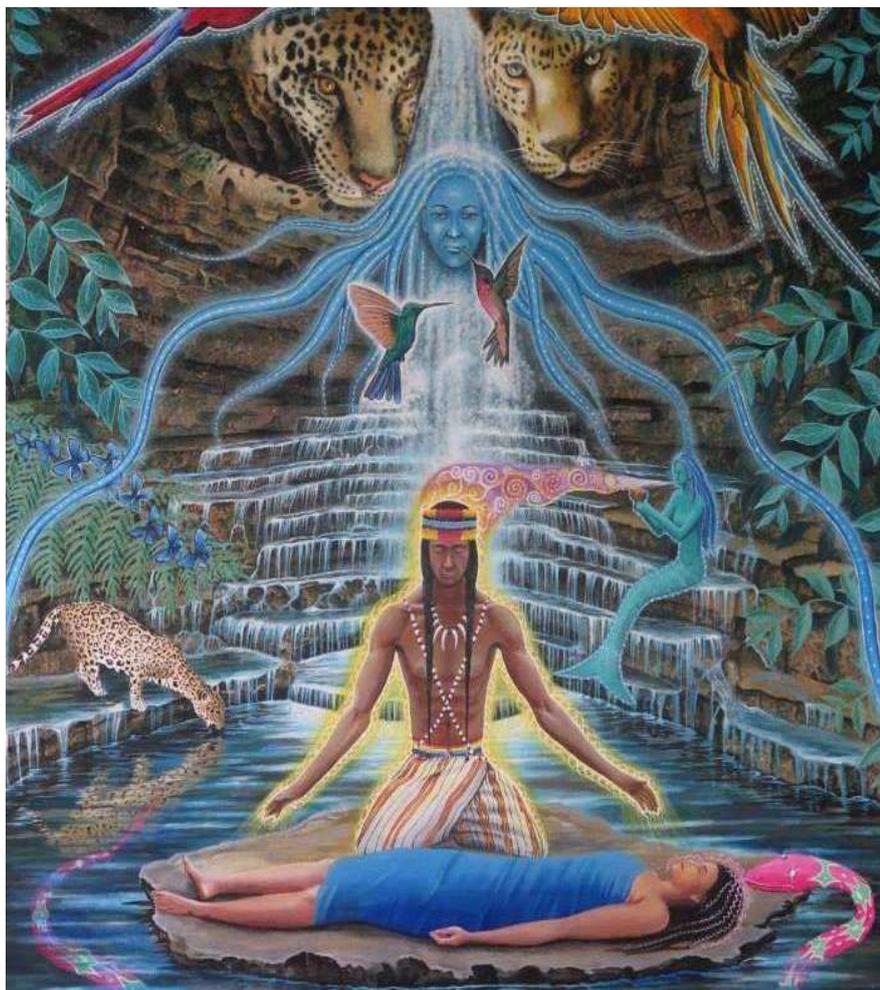
Eu uso este método quando estou ensinando a viajar no tempo porque é muito útil para manter o foco da mente centrado em experiências de vida passadas, futuras e paralelas. Ele tem uma semelhança superficial com a hipnose por causa da contagem, mas não há indução de transe envolvido e pode ser feito com ou sem um ajudante.

O método, como descrito abaixo, leva a uma mudança de consciência para uma vida passada.

1. Respire fundo e feche os olhos. Pense num período de tempo passado que você gostaria de visitar, ou numa função, ou habilidade anterior, que você deseja explorar.
  
2. Em uma contagem regressiva de dez a uma, você irá para a vida passada. Dez... um... esteja lá.
  
3. Você está calçando algum tipo de sapato? Continue. Suas pernas estão nuas ou cobertas? Continue. Você é homem ou mulher? Continue. Que tipo de roupa você usa? Continue. Como são seus cabelos? Você está usando alguma joia ou adereço? Você está dentro ou fora de algum edifício? Existem outras pessoas por perto? Qual é a sua profissão? (Mais quaisquer outras perguntas que você queira perguntar).
  
4. Em uma contagem regressiva de cinco anos, você passará para o momento mais feliz da sua infância nessa vida.  
Cinco... um... esteja lá. O que está acontecendo agora?
  
5. Em uma contagem de cinco para frente, você passará para o seu tempo de maior habilidade nessa vida.  
Um... cinco... esteja lá. O que está acontecendo agora?
  
6. Em uma contagem regressiva de dez, você avançará para sua vida atual e lembrará de qualquer coisa da qual você possa fazer uso da vida passada para ajudar sua vida atual.  
Um... dez... esteja aqui. Mova os dedos das mãos e dos pés, respire fundo e lembre-se do que aprendeu.

Para uma vida paralela, você voltaria a um ponto em sua vida quando tivesse que fazer uma grande escolha entre duas ou mais decisões. A suposição aqui é que uma vida paralela foi gerada para cada escolha principal que você não fez.

## O Método do Corpo Alternativo



O método do corpo alternativo é um dos meus favoritos e o que eu mais ensino em meus cursos. Consiste em criar uma forma-pensamento exteriorizada de algo adequado à sua frente e depois transferir sua consciência consciente para ela.

Eu geralmente faço um animal, mas qualquer tipo de ser ou veículo funcionaria.

Demonstro isso nos seminários indo para algum lugar fora da vista, me energizando, criando a forma-pensamento, movendo minha consciência para dentro dela, de modo que eu veja fora de seus olhos, sinta através de seus sentidos e mova-me com seus músculos.

Isso leva alguns minutos, no máximo.

Dentro do veículo mental, entro na sala de aula, toco algumas pessoas, faço muito barulho, faço algo ultrajante e volto ao meu corpo. Em seguida, volto para a sala de aula e pergunto a todos o que viram, sentiram, ouviram ou pensaram. Invariavelmente, alguns terão visto a forma que tomei e o que fiz. Outros pegarão partes dela, alguns terão notado o ar parecendo "engraçado" em lugares diferentes, alguns terão sentido toque ou movimento, e alguns não terão experimentado nada fora do comum.

Depois disso, eu os ensino como criar uma forma-pensamento e os faço moverem-se para dentro dessa forma e seguir para outra sala, onde coloquei um objeto no chão.

Eles devem olhar esse objeto através dos olhos da forma, voltar para a sala e relatar como foi.

Finalmente, todos nós entramos na sala para olhar o objeto com nossos olhos normais. Alguns terão visto exatamente através de sua forma, a maioria terá visto porções dela, ou símbolos, e alguns poucos ficarão distraídos com outras coisas.

Eu gosto bastante desse método porque ele é rápido e simples.

## **COMO OS OUTROS PERCEBEM VOCÊ**

O último método traz um ponto importante a considerar - como os outros podem perceber você enquanto você está num estado de voo mágico.

Eis algumas experiências típicas que os outros podem ter de você:

- Atenção espontânea - Algumas pessoas relatam que sua atenção foi repentinamente atraída para uma certa área em seu ambiente sem saber o motivo e sem ver nada em particular. Esse efeito foi testado em casos em que se sabia que um voador mágico estava naquele local naquele momento.

- Ar Engraçado - Algumas pessoas notam uma espécie de brilho concentrado no ar, como uma pequena área de ondas de calor, apenas mais espessa.

- Fantasma - Alguns veem uma forma fantasmagórica, geralmente em forma humana.
- Corpo de energia - Alguns veem um esboço brilhante de um corpo humano.
- Translucidez - Alguns veem uma forma humana que não é bem sólida.
- Semissólido - A forma parece sólida, mas não parece sólida se tocada. Nesta fase, as pessoas podem ser capazes de ouvir você falar.
- Sólido - A forma parece e soa como a de uma pessoa real, capaz de falar e fazer contato físico. Aqui, uma observação: quanto mais sólido o voador parece, menos sólido o corpo original parecerá.

Você pode ter notado a progressão acima, de praticamente nada a sólido. O principal fator envolvido é o grau de foco mantido pelo voador, mas o nível de energia do voador e o estado da mente/corpo do observador são fatores adicionais que podem influenciar a percepção.

## **FINALIDADE**

Até agora, todo esse voo mágico parece entretenimento, mesmo que seja válido. Porque se importar?

Deixe-me lembrá-lo de que todo o propósito deste livro é ensinar-lhe várias maneiras de mudar a realidade.

O voo mágico pode ser uma das formas mais sutis, mas pode ter grandes efeitos.

Ao contrário das viagens, que mudam essa realidade mudando os símbolos dessa realidade, o voo mágico muda a realidade principalmente influenciando as pessoas a mudarem. O que segue são algumas aplicações práticas.

## **Ajudando os outros**

Há muitas maneiras de ajudar as pessoas durante o voo mágico.

### **Atrair ou distrair a atenção**

Às vezes, você pode influenciar a atenção de uma pessoa num momento crítico que pode ajudá-la a avançar para uma situação mais saudável, mais positiva ou mais segura.

### **Sugestões Positivas**

Embora você possa sempre enviar sugestões telepáticas, o maior nível de energia e a proximidade do voo mágico podem ajudar a tornar essas sugestões mais influentes.

Assim como na primeira cosmovisão, no entanto, uma pessoa não tem mais probabilidade de seguir uma sugestão de alguém num voo mágico do que seguir uma sugestão dada cara a cara, a menos que a sugestão corresponda à motivação da pessoa.

### **Assistência Energética**

Seguindo os preceitos da telecinesia, você pode acrescentar sua energia a algo que alguém está fazendo fisicamente para tornar mais eficaz o que a pessoa está fazendo. Esta técnica tem sido usada para ajudar as pessoas na água a permanecerem mais tempo à tona, ajudá-las a levantar coisas quando necessário e até mesmo ajudá-las a curar alguém.

## **Orientação e Direção**

Além de dar ajuda telepática durante o voo mágico, se você puder alcançar pelo menos o estado semissólido, você pode agir como um estranho útil muito realista e presente.

Há muitas histórias de pessoas que receberam ajuda direta de um estranho misterioso que depois sumiu de vista e desapareceu. Pelo menos alguns desses casos são situações onde se obtém ajuda de alguém que está usando o voo mágico.

Meu uso mais dramático desse recurso ocorreu há muitos anos quando eu soube que uma família de cinco pessoas se perdeu na selva da República Centro-Africana. Primeiro eu voei magicamente para a área e localizei a família. Então localizei uma equipe de construção de estradas não muito longe dali. Finalmente eu apareci para a família na forma semissólida de um guia local e os levei para o canteiro de obras. Quando eles correram para os trabalhadores, eu voltei para a selva e voltei ao meu corpo normal.

## **Influência Física Direta**

Embora isso seja possível para o voador que pode alcançar uma forma sólida, geralmente é necessária uma tremenda quantidade de energia, concentração e motivação para sustentar esse estado por mais de alguns momentos enquanto ele também mantém seu corpo original em sua localização. Ainda assim, há momentos em que você pode oferecer ajuda crítica a alguém, sendo capaz de mover algo durante um voo mágico. Planeje uma grande quantidade de prática para fazê-lo, no entanto.

## **Ajudando a si mesmo**

Existem várias maneiras em que o voo mágico pode ajudá-lo a se ajudar.

## **Treinamento de Concentração**

O voo mágico requer o desenvolvimento de um alto grau de capacidade de concentração, uma habilidade que será de grande benefício em todas as outras maneiras de mudar a realidade.

## **Coleta de informações**

Você pode aprender a voar em seu corpo mágico para muitos lugares para obter informações importantes que você pode usar em outros métodos de mudança de realidade. No entanto, não espere nada como 100% de precisão na sua percepção desses locais (consulte o 'Solução de Problemas', abaixo). Às vezes, a "sensação" de um lugar pode ser mais precisa e mais útil do que o estado físico.

Uma vez, quando eu estava caminhando nas montanhas da Califórnia e indo em direção a um lugar chamado Rattlesnake Canyon, eu magicamente voei pelo canyon antes de chegar lá fisicamente, para verificar onde as cobras poderiam estar.

Eu não vi nenhuma cobra durante o meu voo, mas senti uma forte sensação de cobras. De volta ao meu corpo, eu espargi névoa rosa pelo vale e transmiti uma mensagem telepática para qualquer cobra saber que eu estava apenas passando e não queria fazer mal. Durante a minha caminhada pelo vale, vi várias cobras enroladas em vários metros fora do caminho.

Em outras ocasiões, usei um voo mágico para verificar o tempo para um destino. Daí voltei para meu corpo e usarei a influência telepática para parar a chuva para a minha chegada.

## **Curando a si mesmo**

Quando você se envolve num voo mágico, você está movendo sua consciência de um sonho para outro sonho relacionado, porque os únicos sonhos para os quais você pode se mover são aqueles de alguma forma relacionados ao sonho de sua vida diária.

E, uma vez que a mudança de um sonho muda todos os sonhos relacionados, você pode usar sua vontade consciente para mudar a história, assim como faria para um sonho noturno, e colher os benefícios da cura na realidade comum do momento presente. Eu usei esse método com considerável sucesso trabalhando com o passado e o futuro.

## **Desenvolvendo-se**

Por favor, tenha paciência comigo - isso não é fácil de explicar e tem a ver com vidas paralelas.

Mencionei a ideia de que vidas paralelas são geradas em pontos de decisões importantes, em cumprimento da escolha “desfeita”.

Embora elas sejam chamadas de “paralelas”, essas vidas não são realmente paralelas como ruas. Se você quisesse criar um diagrama bidimensional para representá-las, pareceria mais com atalhos onde andam cabras, que se cruzam mais ou menos frequentemente.

Os pontos de cruzamento são lugares onde as duas vidas se encontram energeticamente e podem ser momentos de alta criatividade para as duas vidas. Por exemplo, houve um momento em minha vida em que senti que tinha que tomar uma grande decisão entre ser escritor (o que incluía falar em público) e um artista (o que incluía música, pintura e escultura).

Antes de aprender sobre como vidas paralelas realmente funcionam, tudo que eu sabia era que às vezes eu seguia impulsos estranhos para fazer coisas, desenhar ou tocar música.

Depois que eu descobri sobre vidas paralelas, eu aprendi que eu poderia usar esses picos de impulso para mesclar o meu eu escritor sonhado com o meu eu de artista sonhado e experimentar uma grande explosão de energia e criatividade.

A maneira que comecei a fazer isso foi realmente fazer algo (como uma simples prateleira ou modelo de barco), desenhar ou pintar algo (geralmente no meu computador) ou tocar meu ukulele. Fazer essas coisas me deu um grande sentimento de satisfação pessoal que transbordou na minha vida "normal".

Às vezes eu me sentia como se estivesse pintando com palavras escritas e esculpindo com palavras faladas, e eu podia escrever poesias e canções que melhoravam o que eu criei como escritor.

Ao usar o voo mágico, eu também aprendi coisas úteis de minha vida de artista, bem como a informação interessante de que nesses momentos ele escrevia artigos e dava palestras sobre sua arte.

## **Solução de Problemas**

Coisas estranhas podem acontecer durante o voo mágico, e esta seção irá ajudá-lo a lidar com elas.

## **Falsos medos**

Um dos maiores medos promovidos por aqueles que deveriam saber melhor é o medo de que você não possa voltar ao seu corpo.

Não acredite em nenhum dos contos que dizem que isso aconteceu com alguém.

É tão falso quanto o que hoje chamamos de "lenda urbana". Você sempre poderá voltar ao seu corpo, porque sua consciência é a única coisa que o deixou. Qualquer corpo astral que você gerou para o seu voo é apenas uma construção

de energia temporária que se dissipará quando você voltar seu foco para o seu corpo físico.

O segundo maior medo é baseado numa suposição ocultista de que todos permanecem presos ao seu corpo físico por um cordão de prata quando viajam pelo astral e, se esse cordão for cortado, você morre. Pessoalmente, eu nunca vi tal cordão, mas sei que, se você tem uma expectativa forte o suficiente, você pode gerá-lo. Novamente, se aparecer, é apenas uma construção de energia que se dissipará quando você retornar seu foco ao seu corpo físico.

## **Distorção**

Eu mencionei esse fenômeno mais de uma vez, então vou explicar isso mais claramente aqui. Todo sonho tem o que podemos chamar de “padrão de frequência” que é diferente de qualquer outro sonho.

Meu sonho de vida é diferente do seu sonho de vida, mesmo que compartilhemos as mesmas suposições, e o que eu experimento será um pouco ou radicalmente diferente do que você experimenta, mesmo no mesmo local.

Vamos chamar nossa realidade cotidiana, independentemente da visão de mundo que usamos, de Primeira Vida, e imagine isso no momento como uma folha de papel.

Quando viajamos com nossa consciência em voo mágico, estamos nos movendo para uma gama diferente de frequências que podem diferir mais ou menos do nosso alcance normal de foco.

Vamos chamar isso de Vida Um. O Vida Um seria uma ligeira variação do Primeira Vida, e podemos imaginar o Vida Um como uma segunda folha de papel em cima da primeira.

Elas estão muito próximas uma da outra, mas não são exatamente a mesma coisa.

O quarto em que eu acordei durante o meu voo mágico no meu quarto poderia ser chamado de Vida Um.

O que eu vi foi basicamente o mesmo quarto a que eu estava acostumado, exceto pelo papel de parede, a cômoda e a tapeçaria. E minha semi separação do meu corpo físico, é claro. Quanto mais próximos estivermos do padrão de frequência de Primeira Vida enquanto estivermos em voo mágico, mais semelhante será, mas nunca será o mesmo.

É por isso que esse recurso não pode ser usado com precisão para espionagem.

Quanto mais longe você estiver do Primeira Vida, como o topo de uma resma de papel, mais diferente do Primeira Vida sua experiência será.

## **Distração**

Manter a sua concentração durante o voo mágico é um desafio. Às vezes, o mais leve pensamento, associação ou estimulação pode mandá-lo a uma folha de papel completamente diferente. Ilustrarei isso com outro trecho de Dangerous Journeys, baseado em uma experiência real minha, mas muito melhor descrito na história.

Mais uma vez, para definir a cena, Keoki é um jovem havaiano em treinamento para xamã, como aprendiz de seu avô. Ele está em um trem na Alemanha.

Keoki se acomodou e usou a respiração especial que o deixou profundamente centrado. Enquanto nesse estado, ele decidiu explorar o trem. Ele enviou sua consciência para a frente através dos próximos dois carros para o motor. Ele teve o cuidado de não tentar prestar atenção aos detalhes. Gramps disse a ele que Po, o mundo interior, era como uma pilha de fotografias de diferentes lugares, com cada foto sendo como uma camada diferente, ou zona, de experiência. Era difícil manter seu foco em uma zona sem deslizar para outra zona, talvez a muitas camadas de distância. O truque para ficar em uma zona

era manter o foco em uma certa faixa de experiência relacionada à zona em que você gostaria de permanecer.

Gramps tinha dito que a mesma coisa se aplicava a Ao, o mundo exterior, mas Keoki realmente não havia entendido, até que ele leu em algum lugar que pilotos de caça tinham que ser cautelosos em focar muito atentamente num único alvo. ou eles entrariam em transe.

Então, Keoki deixou sua consciência flutuar dentro do alcance da experiência do trem, não mais do que algumas camadas de distância de “Ao”.

No motor, ele se permitiu sentir a eletricidade que entrava no motor e seguiu sua transformação no movimento mecânico que impulsionava as rodas. Quando ele se cansou disso, ele retornou, através de seu próprio carro e sobre seu próprio corpo, para o vagão-restaurante.

Ele observou como foi criado e fez uma anotação mental para verificar suas percepções quando voltasse ao seu corpo. Ele continuou andando entrando nos carros da segunda classe, até chegar ao vagão das bicicletas.

Ele estava andando de bicicleta de veludo vermelho ao longo da cadeia estreita de uma cordilheira roxa que cruzava o centro de uma ilha do mar até o mar dourado. O ar estava cheio de pétalas de rosas que continuavam obscurecendo sua visão, e ele ficou com medo de que acabar cavalgando direto a partir da borda da cordilheira.

Ele os baniu as pétalas com uma mão, fazendo com que sua bicicleta oscilasse perigosamente. A bicicleta disse-lhe para parar com isso antes que a dança do ogro causasse uma fenda em massa no plenário circular e...

A bicicleta disse-lhe o que? O que ele estava fazendo na bicicleta?

Ele se lembrou de algo que Gramps havia dito: se você estiver perdido no espaço interior, volte imediatamente para o seu corpo.

Keoki se recompôs e acordou em seu compartimento no trem para Freiburg.

Ele olhou em volta, moveu as mãos e os pés, tocou a almofada do assento e se levantou. Agora ele sabia o que havia acontecido. Ele havia sido pego por um fio aka ligando as bicicletas da camada em que ele tinha estado a outro aupuni po, outro reino interior, mas tão rápido que ele não percebeu.

Ele sabia o que tinha acontecido, mas ele não entendeu. Po era um lugar complicado.

Acho que é tudo que você precisa saber por enquanto. Que você sempre voe rápido, voe longe e voe bem.



Findamos mais um ano!

Que venha 2022 e com ele toda energia da esperança ...

Vamos buscar novos **IKE's**, experiências/memórias...

Vencendo o desafio da ignorância!

Sair do nosso quadrado **KALA** e nos lançar a novas descobertas!

Superando nossas limitações!

Olhar para frente e focar outras possibilidades, **MAKIA!**

Desfazendo a confusão!

Sentir o quanto o momento presente é importante, **MANAWA!**

Vencendo a procrastinação!

Recriar e cocriar a arte do amor por nós e ao próximo, **ALOHA!**

Abrandando a raiva!

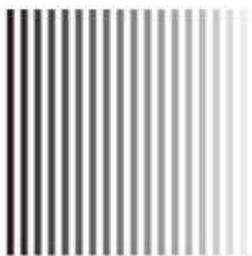
Sentir que o poder da mudança, da flexibilidade está em nós, **MANA!**

Suplantando o medo!

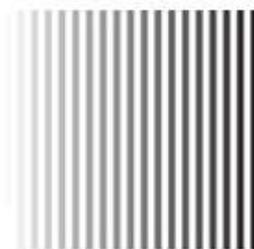
Para assim vermos nossos sonhos concretizados **PONO!**

Sobrepujando a dúvida!

Equipe Cultural da AEH



# HUNA



Toda quarta-feira:

20 h 45 min / 21 h

**GRUPO DE CURA MÚTUA  
TELEPÁTICA!**

## **ASSOCIAÇÃO DE ESTUDOS HUNA**

### **EXPEDIENTE:**

Este boletim é editado pela ASSOCIAÇÃO DE ESTUDOS HUNA. Os artigos aqui publicados não representam, necessariamente, os ensinamentos oficiais da A.E.H. Alguns artigos e ou cartas expressam opiniões individuais dos autores e são aqui apresentados para sua informação e avaliação. Sobre estes temas, gostaríamos de receber observações e sugestões de forma a estabelecermos o diálogo entre os associados, que é função precípua deste veículo. A Huna não é uma religião. É sim um sistema psicofilosófico que se apresenta como uma excelente ferramenta de suporte para o autoconhecimento e aprimoramento pessoal. Este sistema não estimula ou sugere que se descartem religiões ou crenças que possam fazer parte da experiência pessoal de cada um.

**NOTA:** É permitida a reprodução dos artigos, desde que citada a fonte.

Correção ortográfica: Prof. Ingo Oscar Seitz. Departamento Cultural: Heloisa Emer