



L/L Research is a subsidiary of
Rock Creek Research &
Development Laboratories, Inc.

P.O. Box 5195
Louisville, KY 40255-0195

L/L RESEARCH

www.llresearch.org

Rock Creek is a non-profit
corporation dedicated to
discovering and sharing
information which may aid in
the spiritual evolution of
humankind.

Conteúdo deste transcrito: Essa canalização telepática foi retirada dos transcritos dos estudos semanais e dos encontros de meditação que ocorrem em Rock Creek Research & Development Laboratories and L/L Research. É ofertado na esperança de que seja útil para você. Como já é de costume das entidades da Confederação, pedimos para que por favor use sua discriminação e julgamento para analisar este material. Se algo soar como verdadeiro, ótimo. Se, por outro lado, algo parecer estranho e sem sentido, por favor simplesmente descarte esta parte, pois, nem nós, nem as entidades da Confederação desejamos ser uma pedra obstruindo o caminho de ninguém.

Nota: Este transcrito é publicado por L/L Research e ainda não está em sua forma final. Foi, entretanto editado, e os erros óbvios foram corrigidos. Quando estiver em sua forma final, esta nota será retirada.

© 2006 L/L RESEARCH

MEDITAÇÃO ESPECIAL

9 DE AGOSTO DE 2002

Pergunta de T1: Hoje a pergunta é sobre dor e sofrimento, pois estou tendo dores nos nervos do lado direito da cintura, que me deixam acordado e preocupado com o futuro de minha saúde e virilidade. Por que traumas tais como dor e doença ocorrem tão freqüentemente na vida de pessoas buscadoras tão sinceras do mundo espiritual? Eu sei que sou uma alma bondosa, então porque eu, ou meu ser superior, desejariamos incluir dor em minha vida? Sua Santidade o Dalai Lama diz que o propósito da vida é ser feliz. Eu concordo totalmente com essa afirmação. Algumas filosofias ensinam que a dor nos ajuda a crescer. O que não me parece nada agradável. Não deveria eu dizer para meu eu superior, “Então, diga-me o que nos fará felizes? Poupe-me dessa dor?”

(Carla canalizando)

Somos aqueles conhecidos como o princípio Q’uo. Saudações no amor e na luz do Criador infinito único, em cujo nome servimos com alegria. Estamos muito felizes e somos gratos pelo chamado hoje neste círculo. Agradecemos a todos pela oportunidade de compartilhar nossos pensamentos com vocês e sermos de serviço da forma como tencionávamos quando viemos para esta esfera. Pediríamos que nossas palavras fossem ouvidas com a mente e o coração abertos, mas que todas as idéias que não entrassem em ressonância com o ouvinte ou leitor fossem colocadas de lado, pois não queremos ser

uma pedra obstruindo o caminho de ninguém e apenas desejamos aumentar as informações que servirão de recursos para o buscador em seu processo de despertar.

Hoje vocês perguntaram sobre a razão e o valor da dor e do sofrimento. Certamente, abraçar o sofrimento é algo contrário aos valores do corpo físico e da cultura em que vivem. O instinto do veículo físico de terceira densidade e o treinamento e aculturação que é educação infantil igualmente exaltam o valor do conforto, da segurança, e da manutenção da saúde do ser bem como da de seus dependentes e daqueles a quem se ache por bem tomar conta. A dor seja física, mental, emocional ou espiritual, não seria nunca de modo algum um plano da mente consciente.

Consequentemente, a questão é muito compreensível, e de fato a mente consciente daquele conhecido como T1 não pediu, nem um única vez, esta dificuldade dolorosa pela qual seu corpo físico está agora atravessando.

Para começar a entender porque o sofrimento existe, é necessário distanciar-se um pouco do físico e da relação imediata com a experiência da dor. Portanto, deixe-nos delinear o mecanismo pelo qual a dor aparece.

O objetivo da terceira densidade é o despertar do ser para sua verdadeira e sempre mais profunda

identidade. E isso compreende vários conceitos chave sobre o eu.

Um destes é o conceito da mudança. O objetivo da alma, que entra numa encarnação no plano físico de seu planeta, é alterar sua condição de taxa e força vibratória. Ou seja, o eu deseja mudar a forma como percebe a ilusão bem como o seu poder que dá suporte nos processos de reconhecimento e tratamento dos catalisadores de crescimento. A tendência natural da entidade de terceira densidade, em qualquer nível de consciência, é resistir às mudanças. Não obstante, o propósito da encarnação nunca é atingido se os processos de mudança não são aceitos.

Outro conceito envolvido na realização do propósito da terceira densidade é aumentar a precisão com que se percebe a dinâmica daquilo que seu povo chama de polaridade. O quê é positivo e o quê é negativo? O que é serviço ao próximo e o que é serviço a si mesmo? Como esta criatura que você é reage àquilo que percebe como luz e ao que percebe como escuridão? Ao que percebe como positividade e ao que percebe como negatividade? Muito freqüentemente, aquelas entidades peregrinas nesta esfera planetária, vindas de outras partes do cosmos, estão muito arduamente trabalhando na sexta densidade com o equilíbrio que deve haver entre amor e sabedoria. Isso significa que, oportunidades que oferecem a possibilidade de se reagir à polaridade são preciosas, porque apenas através dos catalisadores de crescimento e da minuciosa análise destes, tanto por processos das partes conscientes do eu quanto das inconscientes, é que o indivíduo pode começar a redefinir e mais acuradamente equilibrar as forças do amor e da sabedoria dentro de si mesmo.

Estes dois conceitos trabalham juntos criando situações para que as entidades defrontem-se com os eventos catalisadores de crescimento, tanto aqueles oferecidos por si mesmo, quanto por outros indivíduos ou mesmo pela própria natureza ao redor. Cada um é responsável por processar estes catalisadores, a fim de incorporar e integrar novo aprendizado, de modo que os catalisadores de crescimento são transformados em experiência. Dessa maneira, o eu acaba por melhor conhecer-se a si e à dinâmica das polaridades dentro de si mesmo.

Quando o indivíduo começa a observar mais seus processos de tomada de decisão e escolhas, especialmente às relativas a polaridades, as escolhas e

decisões mais éticas, como diria este instrumento, começam a se destacar. Dentro dos limites da experiência humana de terceira densidade, a ilusão é densa o suficiente para que toda a experiência da encarnação tenha, por exemplo, os atributos de uma peça teatral onde os personagens são às vezes mal delineados, o cenário é medíocre e as falas são mal escritas. Muito freqüentemente, torna-se óbvio para o indivíduo que aquilo que na aparência é uma suave e atraente realidade é de fato uma ilusão profundamente distorcida onde a visão clara é muito difícil, mas ainda assim é a ilusão na qual se está inserido e onde a ação, habilidosa ou não, é necessária.

Dito isto, sobre o que aquele conhecido como T2 disse nas conversas anteriores a esta meditação que aquele conhecido como o Dalai Lama ensinou, podemos interpretar ser feliz e alegre não necessariamente como sendo a causa de nenhum catalisador de crescimento percebido, mas sim porque o ser, ele mesmo, está nesse estado. Este é um conceito desafiador para quem assume que, para se atingir a felicidade, é necessário estar-se seguro, confortável e a salvo. Aquele conhecido como Elkins, freqüentemente dizia para este instrumento quando ainda estava vivo na encarnação nesta densidade: “Felicidade não é um objetivo.” Com isso, essa entidade queria dizer que o estado de ser feliz tem pouco a ver com o estado do despertar espiritual. Entretanto, para nós, o Dalai Lama usou a palavra felicidade mais como a expressão de um duradouro e universal estado mental de bênção ou júbilo, e não como a felicidade advinda de uma vida confortável. Bênção ou júbilo como resultado de ter-se encontrado o centro do ser, encontrado o ponto de equilíbrio dentro de si mesmo e assim, encontrado a paz de se ter uma certa compreensão de si mesmo e desse modo estar-se em paz e ser capaz de liberar o medo.

Aquele conhecido como T1, querendo saber porque é preciso haver dor e sofrimento, foi absolutamente correto no sentimento de que não é necessário o sofrimento ou a dor. Entretanto, isso é quase inevitável pela simples razão de que a mudança é inevitável e o processo de mudança é algo desconfortável para a maioria das entidades.

Pois bem, como aquele conhecido por Ra disse, a energia de um indivíduo é primeiramente a energia de sua mente. Os catalisadores de crescimento

chegam primeiro à mente. O corpo é o segundo receptor destes catalisadores, e ainda assim, apenas se a mente não conseguiu equilibrá-los antes disso. Aqueles que atingem um estado de bênção, júbilo, paz, realização ou felicidade no sentido usado pelo Dalai Lama, atingiram este estado porque foram capazes de usar os catalisadores de tal modo que o valor destes foram honrados, a resposta ou reação do eu foi conhecida e honrada, e aquelas áreas que foram reconhecidas como requerendo mais disciplina foram trabalhadas.

O primeiro receptor é, portanto, a mente e quando os catalisadores de crescimento não são usados pela mente, estes catalisadores movem-se para o veículo físico e alojam-se como pontos de distorção, às vezes causando sintomas como sofrimento ou dor e às vezes escondendo-se da atenção do observador escondendo-se dentro do corpo, devido à eficiência da repressão que camufla o catalisador não usado. De fato, muitas são as entidades que têm dificuldades mentais devido à incapacidade de reconhecer a verdade dos catalisadores de crescimento ou sua reação.

Entretanto, a pergunta tem a ver com a dor física, portanto, enfocaremos as experiências catalisadoras de crescimento que não foram usadas pela mente e são então reprimidas e camufladas. Tais catalisadores movem-se para porções do corpo que representam algum aspecto do catalisador particular em questão.

Por exemplo, para este instrumento, o catalisador atual tem a ver com a sobrecarga de coisas que precisam ser tratadas, ocupações e deveres que precisam ser feitos, coisas físicas que precisam ser realizadas. Conseqüentemente, conforme esta entidade se aquietou e começou a preparar-se para esta meditação, descobriu que estava com dor nas articulações dos punhos, e teve que colocar os imobilizadores que tão frequentemente usa. Porque esta entidade sentiria dor das mãos e braços bem nesta hora? Porque há muito com o quê lidar. A dor não está nos ombros, está nas mãos e suas mãos lidam com muitos itens.

Pode ser produtivo para aquele conhecido como T1 examinar a área do corpo na qual a distorção está causando dor. O centro de energia do plexo solar é o centro de energia característico expresso pelo planeta. É a energia do raio amarelo, que inclui assuntos da sociedade: relacionamentos com a família de origem, com o casamento e filhos, com o trabalho, com os vários grupos tais como nações, times esportivos e

companhias com os quais esta entidade encarnada se relaciona. Essa é uma forma de começar o processo de elucidação do emaranhado das emoções e dos medos que distorcem o fluxo normal da energia através dos corpos energéticos.

Há tremendas sutilezas neste assunto e não queremos sugerir que há uma solução simplista para livrar um ser humano de sua dor e sofrimento. Melhor, dizemos que há um grande poder e força no entendimento de que o eu não é limitado por nenhum detalhe da sua encarnação, mas sim é uma entidade que está aqui para aprender, experimentar e mudar.

Agora, mudanças de vulto dentro da encarnação física não mostram mudanças de mesma magnitude dentro do contexto do fluxo de toda sua alma, ou seja, que inclui todas as encarnações passadas e futuras bem como a presente num único grande círculo da alma. As mudanças que alguém está tentando fazer não são aquelas vistas na superfície. É através de um sistema de filtros das experiências que muito gradualmente a compreensão *per se* começa a alterar as percepções da entidade, de modo que os catalisadores de crescimento começam a ser mais habilidosamente usados, e desse modo a percepção da dor e do sofrimento irá responder a esta habilidade e arte de observar aquilo que parece ser e ver a realidade que de fato é. Isso é um eterno analisar minucioso da verdade dentro da ficção.

E isso não é fácil quando todos os detalhes estão embebidos de ilusão e opinião humana. Quantas foram, as distorções repassadas para as entidades através do leite materno? Quantas foram, as distorções inculcadas no processo escolar e no aprendizado da sociedade, que mais e mais contam estórias para que o ser mais se pareça com um personagem numa peça teatral seguindo um roteiro pré-formatado?

Às vezes é possível ter-se uma compreensão súbita que perpassa todos os níveis de ilusão e distorção, principalmente para aqueles que buscam intensamente, seja num curto ou longo espaço de tempo, como em qualquer processo que dedica a vida para a auto-análise. A compreensão pode acontecer subitamente, mas isso não é usual. Normalmente, dá-se um passo para frente, outro para trás, dois para frente, novamente um para trás e assim por diante, de modo que o resultado líquido e certo é de fato a reunião muito lenta deste

maravilhoso feito denominado autoconhecimento. Conforme este conhecimento aumenta, tanto em quantidade quanto em qualidade, o eu começa a discernir padrões de distorção que de nada servem um aumento de sua compreensão. Uma vez que estes tipos de reações ineficientes são identificadas é possível intervir-se no processo de distorção a fim de, ou remover, ou pelo menos diminuir, a distorção que está sendo processada para transformar-se de catalisador de crescimento em experiência.

Muitas vezes, a razão para distorção é alguma opinião negativa sobre si mesmo. Às vezes o eu interpreta o catalisador como rejeição e abandono, às vezes, sentindo-se um fracasso. Qualquer que seja a percepção negativa, ela enfraquece o eu roubando-lhe a paz, o talento e a mágica das realizações. Se uma entidade não está satisfeita consigo mesma, se não sente que está indo bem, isso já é o suficiente para prejudicar a determinação da natureza do catalisador de crescimento, porque toda percepção negativa fecha uma rede de medo ao redor da alma, e dentro desta rede a alma não pode respirar nem expressar-se a si mesma com liberdade e exatidão. É apenas dentro da atmosfera de amor que o ser começa a ter a capacidade de ver-se a si mesmo claramente.

Isso não significa que o ser deve especifica, generica e completamente satisfazer-se com seu comportamento. A remoção do medo simplesmente significa que o eu quando percebe que falhou ame, honre, aceite e perdoe esta falha com a mesma facilidade e disposição que é capaz de congratular-se por suas virtudes e dons.

Voltando ao tema da polaridade, é importante amar as partes negativas do ser: as porções sombra, da mesma forma que as iluminadas, aquelas que o indivíduo deseja compartilhar com o mundo. Abençoada é a pessoa que é capaz compartilhar com o mundo não só seu lado positivo, mas também capaz de compartilhar as percepções de sua natureza negativa com calma e um coração pacífico, capaz de perdão e de aceitação.

Isso não significa que um indivíduo deve abraçar seu lado sombra e tornar-se um assassino, violador, ladrão, vagabundo, orgulhoso, ambicioso, invejoso, ou raivoso. Aceitar seu lado negativo significa que quando estas emoções são percebidas dentro do ser como resposta ou reação a um catalisador de crescimento, o ser é capaz de mirar-se a si mesmo

com os olhos bem abertos, não deturpados pelo julgamento, mantendo seu coração pacífico e despreocupado. Ter medo do próprio lado sombra é um convite para que os vampiros, como diria esta entidade, que atacam fisicamente entrem na vida da pessoa.

Pois há a polaridade da luz e a das trevas que estão dispostas a amplificar a verdade básica do que a pessoa percebe como sendo si mesma. Dessa forma, se uma pessoa é capaz de abraçar o que ela percebe como falha, sofrimento e desarmonia, não há tendência para a auto-punição através das contradições do medo de que não está se comportando bem, ou fazendo o suficiente, ou sendo de ajuda. É muito fácil para uma entidade que experimenta emoções negativas entrar num espiral descendente que a leva ao auto-julgamento e ao auto-menosprezo, até que a realidade consensual exterior gradualmente comece a oferecer um cada vez maior número de espelhos que projetam essa auto-imagem produzida pelos sentimentos de medo. Dessa maneira, a entidade considera-se a si mesma cada vez mais um fracasso, estando cada vez mais disposta a viver em medo, fechando-se para os sentimentos de harmonia, unidade e para o fluxo dos catalisadores de aprendizado e experiência. Dessa forma, o sofrimento se instala.

Por outro lado, é igualmente eficiente, o liberar da menor porção de medo que se possa conseguir. Quando a entidade percebe um medo onde antes não percebia, ela começa a identificar os elementos chave que fornecem os catalisadores para aumentar o medo. Uma vez que estes pontos de entrada para os catalisadores negativos são localizados, os gatilhos de contradição, auto-proteção e medo são identificados. Dessa forma, o processo se torna mais e mais transparente para o buscador de si mesmo e a identidade começa a ser capaz de desconectar o catalisador que aparentemente produz medo do processo real de crescimento. É uma questão de identificar o ponto onde uma entidade está entrando na emoção do medo, e como dissemos, isso é um processo sutil e geralmente de longo prazo. Este é um despertar muito saudável e certamente vale a pena.

Há algumas coisas que enriquecem e aprofundam a habilidade da entidade de trabalhar com os catalisadores de crescimento, e, previsivelmente, sentimos que essa bênção começa com o silêncio.

Entrar em estado de silêncio é uma atitude nada natural para a entidade ligada a terra. Há uma tremenda quantidade da capacidade de desapego implícita no treinamento para que o eu entre em estado de silêncio e libere o conteúdo de sua mente intelectual. Recomendamos, de coração, que se procure diariamente este estado de silêncio, pois este é um treinamento muito análogo ao exercitar dos músculos do corpo.

Há exercícios impróprios que solicitam demais o corpo, de modo que ao invés de construir músculos, acabam por traumatizá-los. É, da mesma forma, completamente possível dilacerar o ser através de um excessivo e tolo uso do silêncio. Há poucas entidades que podem ficar em silêncio todos os dias o dia todo, pois a velocidade de mudança é dependente da quantidade de silêncio em que se submerge. Dessa forma, sugerimos uma quantidade moderada de meditação, para produzir uma moderada taxa de mudança na qual o ser não é exaurido com catalisadores de transformação da mente, corpo e espírito, mas ao contrário é capaz de manter seu nariz acima do nível das águas do caos que descrevem tão bem a natureza dos processos de mudança.

Um refinamento posterior para entrar neste estado de silêncio que é muito apropriado para o autoconhecimento é o que esta entidade chama de meditação equilibrada¹, que recomendamos seja feita ao final de cada dia, talvez antes de deitar, quando o indivíduo revê mentalmente seu dia relembando-se dos sentimentos que teve, tanto dos positivos quanto dos negativos, em qualquer grau de intensidade e de

¹ Retirado de *The Law of One, volume II*.

QUESTIONADOR: Vou fazer uma declaração e pedir que você comente sobre o grau de precisão da afirmação. Estou assumindo por hipótese que uma entidade equilibrada não oscilaria entre nenhuma emoção positiva ou negativa em qualquer situação com a qual pudesse confrontar-se. Permanecendo assim sem emotividade em qualquer situação, a entidade equilibrada poderia claramente discernir as respostas apropriadas e necessárias que estão em harmonia com a Lei do Único para cada situação. Isto está correto?

RA: Eu sou Ra. Essa é uma aplicação incorreta do equilíbrio que temos discutido. O exercício de primeiro experimentar os sentimentos e então conscientemente descobrir suas antíteses dentro do próprio ser, não tem como objetivo suavizar o fluxo dos sentimentos, tanto positivos quanto negativos e ao mesmo tempo manter um centro, mas melhor que isso, tem o objetivo de fazer o indivíduo permanecer centrado. Isso é um resultado mais simples, mas demanda muita prática, por assim dizer.

qualquer natureza. Estes são os pontos dos catalisadores, onde os dons do destino e sincronicidade do universo produzem para a entidade um incessante fluxo de catalisadores de crescimento projetados pelo eu conforme expressa suas tendências nos dias, semanas e meses da sua vida na encarnação.

Esse é um processo perpétuo sem paradas. Não há um ponto onde se possa dizer: "Agora eu entendo, agora eu terminei meu processo de busca, agora eu sou um ser humano abençoado, totalmente desperto, que agora é uma criatura de quarta e não de terceira densidade." Isso de fato, nunca irá acontecer. O aprendizado na terceira densidade não termina até que a respiração se retire do corpo, e a consciência saia do corpo físico para o Etérico, como diria este instrumento, através do processo da morte do corpo.

É como que se uma certa quantidade de comida estivesse na mesa, e a comida continuasse sendo servida até que a refeição tivesse terminado. Quando a refeição da vida termina, o Criador chama a alma para fora da encarnação e para começar sua próxima experiência. Uma vez que o processo encarnativo termina, e que o plano tenha sido completado, o espírito move-se livre e facilmente e de fato sem esforço algum.

Assim, a questão se torna: como alguém deseja criar e montar sua história no palco da encarnação? Aquele conhecido como T1 atualmente está experimentando catalisadores de mudança que causam medo. Como T1 deveria reagir? A resposta disto está nos processos de aprendizado do despertar espiritual de cada buscador sincero. Não poderíamos resolver este quebra-cabeças para T1, mas esperamos que nossas idéias aqui compartilhadas ofereçam muitos pontos para auxiliá-lo a pensar sobre sua situação.

Lembrem-se de que cada um de vocês é em verdade amor em si mesmo. Amor não limita, amor não sente medo, amor dissolve o medo. Se uma entidade é em seu íntimo um ser de amor, e se uma entidade é capaz de experimentar-se a si mesma como um ser de amor, terá dado um imensamente importante passo, para tornar-se mais habilidosa no processo de experimentação do eu como uma pessoa de poder, paz, bênçãos, e feitos mágicos. Aquilo que é percebido como verdade acaba sendo verdade. Portanto, seja completamente criterioso com aquilo que quiser aceitar como sua verdade.

Um indivíduo ou protege a si mesmo, ou despe-se do medo, libera a proteção e abraça o aprendizado com tudo o que ele traz. Isso pode parecer que vai aumentar a dor, mas de fato funciona eficientemente para reduzir a dor do viver.

Ninguém numa encarnação está solitário nesse “jihad” ou batalha espiritual do eu consigo mesmo. É tentador sacrificar o eu de muitas maneiras a fim de reduzir o sofrimento. Entretanto, isso não é habilidoso. Ao contrário, procure abraçar aquilo que não é compreendido, pedindo, mas não demandando uma compreensão, não esperando por ela para só então perdoar e aceitar o eu, mas fazendo isso a cada raio de sol de um novo dia, despindo-se de qualquer medo.

Sempre ficamos felizes em entrar em meditação com alguém que requisita nossa presença a fim de auxiliar no aprofundamento do estado meditativo, e há muitos e muitos outros nos planos interiores que ficam felizes por serem de tal ajuda quando requisitados. Dentro do sistema de crenças espirituais deste instrumento há os anjos, os arcanjos e os santos, um salvador e nomes do Criador, que dão colorido aos modos de como este instrumento trata as questões das quais se apercebe. Dentro da mente e do coração daquele conhecido como T1, há também estes aspectos e nomes para o Criador, que são percebidos pela entidade, modos de pensamento que foram desenvolvidos por ele. E estes são muito pessoais, íntimos e individuais. Consequentemente cada entidade tem um caminho diferente.

Cada entidade é única em sua dor. Nem todas as entidades sofrem de dor física, mas asseguramos àquele conhecido por T1 que todos aqueles na encarnação não são estranhos aos catalisadores negativos, ou ao sofrimento que é inevitável na vida de terceira densidade.

Pedimos para que olhem para a dor, não como uma punição, mas como um fertilizante que enriquece o solo do ser e que permite ali o crescimento de uma melhor colheita que floresce e frutifica. Desejamos que cada pronunciada beleza do florescimento do espírito que é cada vez mais consciente de seu eu criador e está cada vez mais disposto a deixar de lado seus medos e limitações percebidas, a fim de abraçar o Pensamento original único que é o Criador e que é aquele Logos que é amor criativo.

Sentimos que isso é suficiente para esta pergunta por hoje, e acolhemos mais perguntas se estas forem

necessárias em relação a este assunto muito interessante. Para o momento, agradecemos este instrumento e aqueles que compõem este grupo de reunião, bem como aquele conhecido por T1, e partimos abraçando e envolvendo a cada um de vocês no amor e na luz do Criador infinito único. Somos aqueles conhecidos como Q'uo. ✽