



# Luz de Gaia

ABRAHAM-HICKS  
32 Citações Práticas  
do CD "Meditação Orientada para se Chegar ao Vórtice" e "Manual do Usuário"



## 1. Está tudo à mão

Embora esse Vórtice do qual falamos não possa ser encontrado em mapas físicos e não seja indicado por pontos de referencia físicos, é uma realidade que existe de igual modo. É sua Realidade Vibracional, e você pode dizer, quando entra em seu Vórtice, pelo modo como se sente. Você pode dizer pelo modo como se sente, quando sai de seu Vórtice. Na verdade, seu preciso Sistema de Orientação Emocional é o único mapa rodoviário efetivo ou ponto de referencia para seu Vórtice.

Todos os componentes cooperativos para a sua máxima versão expandida tem sido juntados pela Lei da Atração e são mantidos atemporalmente, sempre prontos num espaço sem distancia, para seu acesso e uso em seu Vórtice Criativo. Mas, se você se tornar um componente cooperativo a seu próprio Vórtice e a todas as coisas maravilhosas que tem sido juntadas ali, você tem que ser um Compatibilizador Vibracional com seu Vórtice. Em outras palavras, você também tem que ter uma alta freqüência e também tem que estar desprovido de resistência.

[Abraham]

## 2. Lembre-se dos bons sentimentos

Você vê, quando você está centrado sobre o desejo por dinheiro, e assinalando a ausência de dinheiro, você está derrotando Vibracionalmente seu próprio propósito.

E então, quando você permite as palavras baseada na Lei, de nossa meditação gravada, toque gentilmente no fundo de sua mente, sua resistência ao Bem-Estar se torna menor, enquanto sua permissão ao Bem-Estar se torna maior. Você tem apenas que se lembrar disso, primeiro, da evidencia de seu estado melhorado de permissão vir em forma de emoções de bom sentimento, não em forma de coisas ruins. Eventualmente, portanto, o dinheiro e as novas

coisas virão também.

[Abraham]

### 3. Sinta-se bem e você ficará bem

Embora seja óbvio que um corpo de bom sentimento produza uma experiência física mais agradável, queremos que você entenda que encontrar coisas agradáveis sobre as quais se focar também faz um corpo de bom sentimento.

Porém, a maioria dos humanos está alcançando o tema de seu bem-estar físico de uma forma retrógrada. A maioria das pessoas que está experienciando problemas físicos deixa sua condição física ditar sua atitude mental. Em outras palavras, suas emoções são responsivas à suas condições físicas. Quando sentem dores, oferecem emoções de frustração, preocupação, ansiedade ou medo. Elas querem que a condição melhore de forma a melhorar o estado emocional.

Qualquer doença ou ausência de um bem-estar físico começa no nível celular – mas a esmagadora propensão de suas células é de prosperar. Todo dia, a cada dia, suas células estão reivindicando equilíbrio em níveis tão refinados e sutis que a maioria das pessoas é completamente inconsciente do poder e inteligência dos próprios corpos celulares.

Focar-se sobre objetos de atenção que dão bom sentimento é o modo mais efetivo de prover o melhor ambiente para permitir a livre comunicação celular e a máxima prosperidade de seu corpo físico.

[Abraham]

### 4. Se você desejou, pode realizar

Há muitas situações, atitudes, estilos de vida – até escolhas de comidas – dos quais você não quer participar. Vivendo a sua vida, você identificou muitos aspectos desejados e indesejados, e é importante se lembrar que nada das coisas indesejadas podem pular para sua experiência, pois não há nenhuma afirmação em seu Universo baseado na atração.

As escolhas que os outros fazem não podem impactar negativamente sua experiência, a menos que você as inclua em sua experiência através de sua atenção a elas. As coisas chegam para você através de seu convite Vibracional – e permanecem apenas por sua contínua atenção a elas.

Seu Universo é baseado em liberdade. Liberdade para todos que escolhem aquilo ao qual dão atenção e, conseqüentemente, àquilo que eles escolhem vivenciar. E sua interação uns com os outros provê uma base contrastante que afirma contínua expansão.

Quando os outros alcançam alinhamento Vibracional com algo que desejam, de nenhum modo eles lhe privam de seus desejos. Se sua realidade tempo-espacial inspirou um desejo em você, é certo que seu desejo pode ser realizado, pois seu ambiente terreno tem o potencial de satisfazer a essência de todos os desejos.

[Abraham]

### 5. Se você pratica, você usufrui

Se você se tornar um componente cooperativo com seu próprio Vórtice e com todas as coisas maravilhosas que estão reunidas ali, você tem que ser um Compatibilizador Vibracional com seu Vórtice. Em outras palavras, você também tem que ter uma alta freqüência, e também tem que estar sem resistência. Cada dia, quando você liberar os pensamentos de resistência – através do poder de sua meditação orientada – sua freqüência Vibracional se elevará e novos padrões Vibracionais se desenvolverão até que, num curto período de tempo, sua inclinação Vibracional natural será a que estará dentro de seu Vórtice. E, então, você estará vivendo a

vida que pretende viver, acessando a Energia que cria mundos e fluindo-a em direção à sua própria realidade pessoal.

[Abraham]

#### 6. Seja... seu vórtice

A maioria raramente se alinha com seu verdadeiro poder porque lhes parece ilógico haver um poder no relaxamento, na permissão, ou no amor, ou no contentamento, ou na felicidade. A maioria das pessoas não entende que seu verdadeiro poder reside na liberação da resistência – que é o único obstáculo ao seu verdadeiro poder.

A maioria das pessoas não espera que seu caminho para a grande abundância seja fácil e de alegria. Elas foram ensinadas que o esforço, sofrimento e sacrifício são requisitos a serem vividos antes que a recompensa da grande abundância seja realizada. A maioria não entende que o mesmo esforço no qual deliberadamente se envolve, ao pedir por sucesso e vantagem, na verdade funciona contra elas.

Há tantas coisas que você foi ensinado a acreditar que são contrárias às poderosas Leis do Universo que é difícil para você entender seu caminho. E esta é a razão pela qual apresentamos essa jornada de muito menos resistência.

Queremos que você respire ao invés de tentar, que relaxe ao invés de oferecer esforço, que sorria ao invés de se debater, que seja ao invés de fazer. Pois seu verdadeiro poder é vivenciado apenas a partir de dentro do Vórtice.

[Abraham]

#### 7. Prosperar é o que é natural

Se você esperar até que seu corpo esteja completamente desidratado antes de beber alguma coisa ou completamente magro antes de comer alguma coisa, seu corpo pode ficar fora do equilíbrio. Embora seja possível, eventualmente, trazer seu corpo de volta a um estado de bem-estar, é muito mais fácil manter um equilíbrio saudável fisicamente do que recuperá-lo após perdê-lo.

A maioria das pessoas nunca se coloca numa situação dramática, onde fique sem água ou comida, a ponto de danar seus corpos físicos; contudo, é comum as pessoas privarem seus corpos de algo igualmente importante: o alinhamento com a Fonte de Energia.

Da mesma maneira que é uma boa idéia beber quando você sente a indicação de sede – e, conseqüentemente, manter seu Bem-Estar bem antes da desidratação acontecer – é igualmente importante mudar o pensamento e liberar resistência à primeira indicação da emoção negativa. Pois enquanto é certamente possível resistir à emoção negativa por longos períodos de tempo, não é uma experiência ideal para as células de seu corpo físico.

Quando você aprende a liberar resistência nos estágios sutis, iniciais, seu corpo físico tem que prosperar. Prosperar é o que é natural para você.

[Abraham]

#### 8. Use o supostamente errado para alavancar-se

Nós lhe encorajamos a fazer as pazes com todos os que se opõem a você e com todos aqueles a quem você se opõe, não apenas porque você não pode insistir em que eles se rendam à sua perspectiva, mas porque a perspectiva de oposição deles é de tremendo benefício para você.

Você vê, por causa de sua exposição ao que você percebe como comportamento errado, ruim ou indesejado deles – você deu à luz uma situação melhorada. E assim como eles ajudaram a colocar o lado do problema da equação em foco, eles ajudaram o lado da solução da equação

a vir a foco também; e essa solução aguarda por você em seu Vórtice da Criação.

Através do nosso processo de meditação diária você entrará em alinhamento com as soluções e criações que estão no seu Vórtice, e de dentro do seu Vórtice você sentirá apreciação por todo mundo que contribuiu para a formação desse Vórtice.

Quando você fizer as pazes com aqueles que discordam do desejo, da crença e do comportamento de suas idéias do que é adequado, você não perpetua o que considera estar errado. Ao invés disso, você se alinha com o lado da solução da equação que está lhe esperando em seu Vórtice da Criação.

[Abraham]

#### 9. Você-Alma-Espírito-Não Físico

Gostaríamos de explicar que apenas uma parte da Consciência que é realmente quem-você-é está focada na personalidade física que você acredita que é você, então você pode começar a considerar conscientemente a parte mais ampla de você, que continua Não-Fisicamente focada.

Uma vez que você se lembre que você é uma extensão física da Fonte de Energia (\*), pode então começar a considerar e, conscientemente, tender para seu alinhamento com sua contraparte maior, Eterna, Não-Física.

(\*) Nota Stela: "Eu Sou um pensamento em extensão da Mente de Deus" - Um Curso em Milagres

Quando você tomou a decisão de se focar nessa realidade física tempo-espacial, você a entendia como uma arena espetacular de equilíbrio, variedade e contraste perfeito.

Você entendia que não havia competições por recursos, apenas oportunidades para dar à luz suas próprias idéias – e entendia que, uma vez que uma idéia tivesse sido dada à luz, os meios com os quais realizá-la se seguiriam.

E agora aqui está você, uma extensão da Fonte de Energia – focada no ambiente de perfeito contraste e equilíbrio, assim como você pretendia – explorando, decidindo, preferindo, criando, e transformando.

[Abraham]

#### 10. Abundancia! Abundancia! Abundância!

Desejo, e que há uma grande abundância ainda inexplorada, ainda não permitida pelos próprios seres humanos que a criaram. Quando a sua experiência de vida provoca um desejo focado dentro de você, os meios de realizar esse desejo são criados ao mesmo tempo – mas você tem que estar em sintonia Vibracional com seu desejo de maneira a ver o caminho para a realização dele.

A crença na escassez ou na falta impedirá que você descubra o caminho para sua própria criação, e qualquer sentimento de resistência indica que você está no caminho Vibracional errado. Porém, em sua compreensão da abundancia infinita desse Universo, você sentirá prazer pessoal sempre que observar o alinhamento de qualquer pessoa com ela, pois a realização da abundancia das pessoas não tem como diminuir a sua, podendo apenas aperfeiçoá-la.

Quando você se foca sobre sua respiração, e na música, e nas palavras de sua gravação da meditação, você desativará sua resistência habitual à abundancia e descobrirá o sentimento satisfatório da expectativa positiva e do sucesso. E, então, a manifestação daquele sucesso tem que vir para você. É a Lei!

[Abraham]

### 11 – Cure sua vida

Seu sofisticado corpo físico existe por causa da inteligência de suas células. E a inteligência de suas células existe por causa da Conexão delas com a Fonte de Energia.

Quando os médicos e cientistas tentam encontrar curas para doenças sem levar em consideração o relacionamento Vibracional entre o Ser físico e a Fonte de Energia, eles estão buscando por curas em todos os lugares errados. Para começar, se a resistência que não permitiu o Bem-Estar não for liberada, ela se mostrará na forma de outras e outras doenças.

Suas células, em função da conexão delas com a inteligência da Fonte de Energia, sabem exatamente o que fazer de maneira a se tornarem a incrível variedade de células em funcionamento em seu magnífico corpo físico. E na ausência do estorvo provocado por seu resistente pensamento negativo, essa comunicação permanece aberta para ser limpa, até o momento da interação, mantendo seu corpo físico no pico e no desempenho perfeito.

Na ausência da emoção negativa – e, conseqüentemente, a permissão do completo alinhamento e da comunicação com a Fonte de Energia – seu corpo físico pode reivindicar o próprio equilíbrio e se recuperar de qualquer desequilíbrio. E uma vez que o equilíbrio tenha sido retomado, é fácil manter-se consistentemente com pensamentos de bom sentimento.

[ Abraham]

### 12. A ordem é essa: Feliz consigo, feliz com o outro

Se você fizer do seu relacionamento com seu Ser Interior a sua principal prioridade, e escolher deliberadamente pensamentos que permitam o seu alinhamento, você sempre oferecerá consistentemente a maior vantagem para aqueles com quem você interage. Só quando você está alinhado com sua Fonte você em algo a oferecer aos outros.

Se seu comportamento é influenciado por seu desejo de manter os outros felizes, você perderá sua Conexão com sua Fonte. E não é possível que você seja feliz a menos que esteja em alinhamento com sua Fonte. Sem esse alinhamento você não tem nada a oferecer aos outros.

Nosso processo de meditação diária lhe ajudará a liberar resistência consistentemente e a vir para o alinhamento com o poder, clareza e amor que é realmente quem-você-é – e então qualquer pessoa que mantenha você como objeto de atenção se beneficiará.

Ao invés de se esforçar na impossível tarefa de tentar se comportar de maneira que agrade os outros, mostre a eles a facilidade de encontrar seu alinhamento consistente. Você sempre encontrará felicidade dentro de seu Vórtice. E a felicidade que eles estão buscando está dentro do Vórtice deles.

[Abraham]

### 13. Respire...

Não há nada relativo à sua consciência física que lhe conecte mais com o aspecto Não-Físico de seu Ser do que sua respiração.

Muitos assumem que o processo da respiração tem a ver apenas com sua natureza física, mas não é o caso. O processo da respiração é muito mais que uma função essencial de seu corpo físico. Na verdade, ela é o fluir do Espírito para, e através de, você. É por isso que quando termina o foco do Espírito através de seu corpo físico, sua respiração cessa também.

Nossa experiência de meditação lhe induzirá a uma convergência dos aspectos benéficos, pois quando você relaxa no ritmo natural da respiração perfeita enquanto ouve estas palavras faladas, a Vibração de seu ser físico gentilmente se rende à frequência Vibracional de sua Fonte, e você se torna UM com sua Fonte, dentro do Vórtice.

Através da audição de nossas palavras em seu relaxado estado de permissão, você permitirá que o suave ajuste de sua frequência Vibracional se compatibilize à frequência de sua Fonte.

Esse não será um exercício de esforço ou uma tentativa, ao invés disso, será um exercício de liberação e permissão...gentilmente permitindo a você mesmo ser quem-você-realmente-é.

[Abraham]

#### 14. Tome ciência das maravilhas já obtidas

O estado melhorado de sua emoção não é limitado apenas aos 15 minutos em que você está participando da meditação guiada, mas se estenderá em muitos de outros momentos de vigília.

Quando você tomar uma decisão de buscar pelos aspectos positivos da experiência que está se desdobrando exatamente agora, você criará uma expectativa que permitirá uma manifestação imediata de evidências que apóiam essa mudança Vibracional. Em outras palavras, quanto mais você buscar pelos aspectos positivos de sua vida atual, mais os aspectos positivos se revelarão para você.

Durante seu processo guiado de meditação de 15 minutos, você terá encontrado um modo de sentir abundância sem a necessidade de ver evidência dela. Com o tempo, porém, você será capaz de ver o que não era capaz de ver antes. E com um pouco mais de tempo, se tornará completamente expectativo que as coisas boas venham para sua experiência.

A maneira mais rápida de trazer mais exemplos maravilhosos de abundância em sua experiência pessoal é tomando conhecimento constante das coisas maravilhosas que já estão aí. A abundância que você permite é sempre uma compatibilização perfeita à sua expectativa.

[Abraham]

#### 15. Comunique-se com suas células

Através de nosso processo diário de se focar sobre sua respiração, você vai respirar progressivamente a sua resistência para longe, provocando uma mudança gradual em seu ponto Vibracional de atração. E então, você começará a sentir uma forte ressonância com as palavras que temos falado a você. Quando isso ocorrer, a Vibração do seu corpo físico e a da Fonte em você estarão na mesma frequência vibracional e, quando isso ocorre, seu corpo físico se beneficiará.

Da mesma maneira que um completo entendimento sobre a eletricidade não é necessário para ligar o interruptor e receber o benefício do mesmo, você não precisa entender o complexo funcionamento interno do seu corpo físico. Você só precisa entender o processo simples, que faz com que você permita às suas células inteligentes fazer o trabalho delas.

Quando você encontra e pratica a ressonância com a Vibração da Fonte em você, a comunicação entre as células de seu corpo flui, bem como todo seu corpo. E isso tudo começa com o simples foco sobre sua respiração 'acendendo o botão' do bem-estar físico absoluto.

[Abraham]

#### 16. Esteja em seu Vórtice de Criação

Todo mundo tem um conjunto de opiniões, crenças e expectativas sobre uma infinidade de assuntos. Quando você dá sua atenção a alguma coisa, aquela Vibração é ativada e vem à tona. E quanto mais você se concentra nela, e a faz vir à tona, mais dominante ela se torna.

Você tem a opção de formar o aspecto de bom sentimento de outra pessoa dominante em sua Vibração ou um de sentimento ruim, e independente do aspecto que você regularmente escolha, ele se tornará a base Vibracional de seu relacionamento. Quando sua felicidade se torna sua prioridade mais alta e, assim, você deliberadamente mantém ativos os aspectos de

melhor sentimento dos outros, você treina sua frequência Vibracional de tal modo que as pessoas não serão capazes de se encontrar com você de um modo que não seja o do bom sentimento quando isso acontecer.

O único modo de alguém estar consistentemente feliz é compreender que o sentimento de felicidade tem a ver simplesmente com o alinhamento com a Fonte interior. Quando você está em seu Vórtice de Criação você está alinhado com tudo-o-que-você-se-tornou e com tudo pelo qual você pediu. Simplesmente não há substituto para esse alinhamento.

[Abraham]

17. Volte à sua origem...

Cada partícula de seu mundo físico possui uma versão de Linha de Ponta Vibracional que a chama adiante, e essa versão Vibracional do que você pode chamar de seu futuro físico mantém um ritmo estável de Bem-Estar para você em seu Vórtice.

Do mesmo modo que a ampla e diversa variedade dos componentes Vibracionais que formam sua Terra asseguram a própria estabilidade, os trilhões de células que formam seu corpo físico fazem o mesmo por você. Essa é a razão para a extraordinária resiliência de seu corpo físico.

Com o tempo, durante a aplicação de seu processo diário meditativo, seus hábitos de preocupação, inquietação, frustração, opressão e raiva cessarão, permitindo a seu âmago celular encontrar seu equilíbrio Vibracional natural.

Dia a dia, quando você relaxa e respira, seu Bem-Estar natural dominará, até que sua estável posição se tornará inabalável. Seu alinhamento consistente com a Energia do Bem-Estar fará com que você veja seu mundo através dos olhos da Fonte, e você se sentirá como se sentia quando decidiu vir para seu corpo físico: satisfeito com o que-é e ansioso por mais!

[Abraham]

18. Eleve, eleve sua vibração

De sua perspectiva humana, muitas vezes você acredita que você precisa trabalhar duro para superar os obstáculos, satisfazer carências e resolver os problemas diante de você; mas muitas vezes, nesta atitude ou abordagem, você trabalha contra si mesmo sem perceber. A atenção para aos obstáculos os fazem maiores e mais inflexíveis; a atenção à escassez a faz maior e a prolonga – e a atenção aos problemas impede qualquer resolução, ou solução, imediata.

Quando você escuta sua meditação orientada gravada, dando sua atenção à sua respiração e ao ritmo natural de seu corpo, qualquer ativação Vibracional problemática simplesmente cessará. E, na ausência desta resistência, naturalmente, sua Vibração começará a se elevar até que se alinhe com a Vibração mais alta das mesmas soluções que você tem desejado.

Na ausência do desejo, na ausência da dúvida – na ausência dos obstáculos, escassez e problemas – estarão as soluções e abundância que você busca. E a evidência de sua elevação Vibracional se tornará óbvia de dois modos: primeiro você se sentirá melhor; e, em seguida, a evidência física da melhora financeira começará a fluir para você a partir de uma variedade de direções diferentes.

[Abraham]

19. Quanto mais sentimentos bons, melhor

Quanto mais você se foca em pensamentos de bom sentimento, mais você permite que as células de seu corpo prosperem. Você perceberá uma melhora significativa na clareza, agilidade, força e vigor, pois você está literalmente respirando seu caminho para o Bem-Estar, até que sentimentos crônicos de apreciação, amor, entusiasmo e contentamento confirmarão que você liberou toda resistência e agora está permitindo o Bem-Estar.

[Abraham]

20. É com você, caraíba!

Uma crença em que o comportamento dos outros deve ser controlado – de maneira que sua observação desse bom comportamento faça você se sentir bem – deixa você se sentindo vulnerável ao comportamento deles.

Gostaríamos de ajudá-lo a entender que nem o bom sentimento que você encontra quando observa o comportamento desejado, nem o sentimento ruim que você encontra quando observa o comportamento indesejado, é realmente a razão pela qual você se sente bem ou mal. O modo como você se sente está relacionado apenas com seu alinhamento, ou desalinhamento, com a Fonte em você. É apenas seu relacionamento com a Fonte em você (com seu próprio Ser Interior) que é a razão para as emoções que você sente.

Embora seja agradável encontrar coisas em seu ambiente físico que melhorem seu alinhamento de bom sentimento com seu Ser Interior, sua compreensão do motivo pelo qual se sente bem fará possível para você sentir-se bem a despeito do comportamento dos outros.

Compreender que o modo como você se sente tem a ver com seu relacionamento Vibracional com seu Ser Interior – com a Fonte em você, com a versão expandida de você que reside dentro de seu Vórtice – lhe dá completa autonomia e absoluta liberdade.

[Abraham]

21. Vambora dançá?

O contraste perfeito de sua realidade tempo-espacial continuará a estimular sua sede e ao mesmo tempo mantendo a promessa de realizar cada desejo que foi inspirado. E, assim, esteja você focado no contraste nesse momento – e, portanto, no processo de pedir por mais – ou focado em sua respiração nesse momento e permitindo aquilo que pediu, tudo isso é parte do processo e tudo está em seu caminho.

Escutar repetidamente à sua meditação gravada permitirá a você mover qualquer problema para o segundo plano e mover as soluções para o primeiro plano.

Com o tempo, sua apreciação para a questão se tornará equivalente à sua apreciação para a resposta, e sua apreciação do problema se tornará equivalente à sua apreciação à solução. E em sua nova facilidade com o-que-é, você se encontrará no estado de permitir o que você realmente deseja. E, então, todos os tipos de componentes cooperativos se revelarão para você numa deliciosa dança co-criativa de Criação Deliberada.

[Abraham]

22. É um tiquinho pra um montão

Muitas pessoas estão abordando a vida a partir da falsa premissa de que se trabalharem duro e se esforçarem muito e pagarem o preço necessário, então serão recompensadas com o bem-estar financeiro. E já que não percebem que em seu esforço está negando a si mesmo o alinhamento com a abundância que buscam, quando a abundância não vem elas atribuem-na à sorte ou ao favoritismo que é direcionado para além delas e em direção a outros.

Mas não há sorte ou favoritismo. Há apenas a permissão ou resistência, o soltar ou o manter a abundância que você merece.

Quando você treina gradualmente seus próprios pensamentos para a expectativa positiva, quando você se alinha com pensamentos de merecimento e Bem-Estar, quando você se alinha com seu verdadeiro poder ao buscar os pensamentos de bom sentimento - você não mais oferece resistência à sua própria abundância.



E quando sua resistência para, sua abundancia vem. Um fluxo de idéias de bom-sentimento e possibilidades fluirão para você. As oportunidades e proposições serão abundantes. E logo você saberá alegremente que tudo isso sempre esteve ali a seu alcance, mas em seu estado de atração resistente você não era capaz de vivenciar aquilo...mas então, aquilo veio – não por causa de seu esforço, mas por causa de sua tranqüilidade.

[Abraham]

#### 23. O verdadeiro remédio...

Em seu mundo atualmente há incontáveis ações remediáveis oferecidas, medicamentos, cirurgias e exercícios – mas não há ação suficiente no mundo que compense a resistência Vibracional. Nossas meditações diárias proverão uma base, ou núcleo, para o aperfeiçoamento físico; e elas também aperfeiçoarão quaisquer outros tratamentos e remediações nas quais você já pode estar envolvido.

Já que toda doença, ou condição indesejada existe porque o Bem-Estar não está sendo permitido, então na ausência dessa não permissão, o Bem-Estar retornará.

É comum para as pessoas começarem a se inclinar na direção da recuperação, apenas para parar e começar a classificar muito cedo. E quando elas ainda encontram condições ou sintomas indesejados, elas então emitem pensamentos de resistência e perdem a base aperfeiçoada que ganharam. Com a liberação consistente da resistência, todas as condições indesejadas diminuirão, lhe retornando ao seu estado natural de Bem-Estar.

[Abraham]

#### 24. Estar bem para ajudar o outro

Quando você está sentindo o desconforto de ver outras pessoas em situação de falta ou necessidade, e decide ajudá-las a partir de seu estado de desconforto, nenhum valor duradouro acontece, por duas razões importantes: primeiro, você não está em alinhamento com a Energia de sua Fonte e, assim, você não tem valor real a oferecer; e, segundo, sua atenção à necessidade delas apenas amplifica a necessidade delas.

É claro, é uma coisa maravilhosa ajudar os outros, mas você deve fazer isso a partir de sua posição de força e alinhamento, o que significa que você deve estar em alinhamento com o sucesso delas quando você oferece assistência e não em alinhamento com o problema delas.

Quando sua consciência sobre a situação delas lhe deixa desconfortável e você oferece ajuda para fazê-las se sentir melhor e para fazer você mesmo se sentir melhor, você não está no Vórtice e não está ajudando. Quando você sente uma ânsia inspirada para oferecer algo porque você quer participar da felicidade delas, do processo de sucesso, sua atenção ao sucesso delas se harmoniza com o ponto de vista de sua Fonte; e os infinitos recursos do Universo estão à sua disposição. E isso ajuda.

[Abraham]

#### 25. Naquilo que é novo é que a Fonte habita

Quando você estava vindo para sua experiência física, você entendia que a base do Universo – tanto física quanto não física – é a do Bem-Estar absoluto.

Você não sentia nenhuma preocupação com a existência de coisas indesejáveis, já que você compreendia a importância do contraste e da variedade, e você sabia que mais criação maravilhosa nasceria dessa variedade.

Você sabia que sua ênfase e foco estariam sobre a nova criação que nasceria da variedade, e, conseqüentemente, o contraste que geraria a expansão era uma coisa boa, pois não apenas

you cria novos componentes para moldar em detalhes de sua experiência de vida, mas que você está criando uma nova perspectiva contínua a partir da qual apreciar estes detalhes. Mais descobertas, mais relacionamentos, mais combinações, mais aventuras, mais consciência, mais desejos, mais apreciação...

É sempre o que é novo que revigora... Naquilo que é novo é que a Fonte habita – oferecendo um sinal de amor e contentamento que lhe chama eternamente adiante para a expansão infinita. Para mais!

[Abraham]

#### 26. Esqueça as evidências inicialmente

Se você estiver disposto a deixar seu estado emocional aperfeiçoado ser a evidência de seu progresso, então o progresso continuará; você continuará a se sentir até melhor, e o ponto da virada se tornará a evidência física que pode ser vista. Mas se você buscar muito cedo pela evidência e não a encontrar ainda, você perderá o suporte Vibracional.

A necessidade de ver a evidência imediata do progresso é o estorvo mais significativo para a maioria das pessoas. Quando você tenta classificar seu progresso muito rápido, você se move a partir dos resultados que busca.

Não há nenhum desejo que você mantenha que seja por outra razão que não a de acreditar que pode se sentir melhor em tê-lo realizado. Seja um objeto material, um monte de dinheiro, um relacionamento, um estado físico de ser – todo desejo é querido porque você quer se sentir melhor.

Quando você descobre o ponto do melhor sentimento primeiro, pelo foco deliberado de sua mente distanciada dos problemas, esforços, irritações e qualquer outra forma de coisas indesejadas - e foca sua mente sobre a simplicidade de sua própria respiração – você terá encontrado a chave para o poder da permissão.

[Abraham]

#### 27. Onde tudo tem início

Uma retirada de atenção da condição indesejada é necessária de maneira a liberá-la de sua experiência, mas, para começar, também é necessário interromper o pensamento de resistência que lhe pinça do Bem-Estar.

Nosso processo de meditação orientada lhe ajuda a atingir as duas coisas, e lança as bases de um nova e aperfeiçoada perspectiva sobre a vida... Você achará mais fácil encontrar coisas cada vez melhores nas quais pensar. Será mais fácil ver os aspectos positivos nas situações e pessoas. Você verá os elogios fluindo de você e sentirá apreciação por mais coisas.

Seu corpo físico é verdadeiramente um reflexo dos pensamentos que você tem, mas não apenas os pensamentos que você tem sobre seu corpo físico. E, assim, compreender a base Vibracional que apóia seu corpo físico é importante para que você mantenha um corpo físico saudável. Um regime de ações físicas não é o bastante. Seu corpo um reflexo puro do equilíbrio dos pensamentos que você pensa.

[Abraham]

#### 28. Você sabe o que é "amai-vos uns aos outros?"

Cada pessoa com quem você interage é uma parte da pessoa em quem você está se tornando. Nenhuma interação com uma única pessoa é deixada de fora do processo de seu vir a ser.

Muitos supõem que apenas os relacionamentos agradáveis têm valor, mas esse não é o caso. Sua consciência de uma situação indesejada evoca de você um claro pedido Vibracional por

algo diferente. E, assim, mesmo essas interações desconfortáveis com os outros formam a base Vibracional de sua expansão.

Frequentemente as pessoas acreditam que o valor da interação com os outros tem a ver principalmente com a combinação dos talentos e ações de maneira a realizar as coisas que precisam ser feitas numa sociedade, mas sua interação é muito mais importante do que isso. Vocês estão se ajudando um ao outro a definir os atributos de sua expansão individual e coletiva. Em outras palavras, mesmo o mais breve dos encontros com outra pessoa está realmente contribuindo para a sua expansão como um Ser Eterno.

É nosso desejo ajudá-lo a retornar à sua apreciação natural daqueles com quem você está compartilhando seu planeta de maneira que você possa desfrutar plenamente de todos os encontros com os outros, não importa quão breves ou independente de você concordar com elas ou não.

[Abraham]

#### 29. Respire, Inspire... se alinhe!

A estabilidade da sua Terra existe porque a mudança e expansão dela não sobrepujam a habilidade dela de encontrar equilíbrio. Não é apenas o tamanho da Terra e as leis da física que são de importância suficiente para absorver o choque de qualquer mudança, mas também a natureza Vibracional da Terra pró Bem-Estar.

Embora sua Terra pareça ser uma esfera geológica de rochas, solo, e água mantidos juntos pelas forças gravitacionais, ela é muito mais do que isso, pois em cada partícula de substância da Terra está a Consciência Vibracional buscando equilíbrio individual – Consciência se alinhando com uma visão mais ampla Não-Física do futuro da Terra.

Mesmo que os habitantes humanos do planeta Terra estejam muitas vezes fora de seus Vórtices, num estado de resistência de seu Bem-Estar pessoal, a Consciência esmagadora de seu planeta (no solo, na água, na flora e fauna) está incrementalmente encontrando equilíbrio em cada passo ao longo do caminho.

Com o tempo, quando você relaxar e respirar em direção ao alinhamento com sua Fonte, você será capaz de sentir o pulso Vibracional dominante do Bem-Estar que permeia sua Terra e tudo do qual é constituído, pois o Bem-Estar é a base do Tudo-Que-É.

[Abraham]

#### 30. Um Ser no Tempo Eterno Agora

Não há fim para a experiência de vida, pois você é um Ser Eterno com intermináveis possibilidades de alegre expansão.

Com cada novo desejo que é lançado e, então, permitido a se manifestar, você descobrirá ainda outra situação a partir da qual lançar mais desejos. Este processo de criação não tem a ver com terminar a criação e encontrar um fim para as manifestações necessárias. Tem a ver com o alegre processo da expansão. E no momento em que sua intenção muda para uma determinação de “sentir-se bem” ao invés de uma determinação para “manifestar algo”, não apenas você se torna uma pessoa consistentemente feliz, mas todas as coisas desejadas fluirão facilmente para você.

Para alguns, no início, parece um paradoxo, embora não seja paradoxal em nada: “Eu quero estas coisas porque me sentiria melhor ao tê-las, mas minha consciência da ausência delas me impede de tê-las. Mas se eu puder encontrar um modo de me sentir melhor mesmo sem tê-las, elas poderão ser minhas.”

Uma poderosa verdade Universal é simplesmente isso: você não pode atrair a presença de algo desejado quando está predominantemente ciente da ausência dela.

[Abraham]

### 31. Já se alinhou hoje?

Quando, você entender que, em primeiro lugar e mais importante, você é um Ser Vibracional, e que sua intenção dominante se torna naquela que se sintoniza com sua frequência Vibracional, que é a da Fonte em você – você proverá a base perfeita para que as células de seu corpo físico vicejem. Mas se você está considerando seu corpo físico a partir do ponto físico habitual, notando sintomas e analisando sua condição física, você emitirá resistência Vibracional que dificulta seu bem-estar. Em outras palavras, sua resposta Vibracional à sua condição atual dificulta superar qualquer condição física indesejada.

Quando você é capaz de encontrar 15 minutos diários para relaxar e se sintonizar à frequência de sua Fonte, durante este tempo de meditação toda resistência e dificuldade cessarão, permitindo às células de seu corpo a oportunidade de retornar ao estado natural de Bem-Estar delas. E seu estado Vibracional melhorado começará então a se espalhar através de maiores segmentos de seu dia.

Na raiz de sua condição física está a condição de suas células. Na raiz da condição física de suas células está o padrão Vibracional. Na raiz deste padrão Vibracional está o alinhamento com o Bem-Estar da Fonte dentro de você.

[Abraham]

### 32 - Meditação e aspectos positivos

Quando você, deliberadamente, buscar pelos aspectos positivos naqueles que lhe cercam, você treinará sua propensão Vibracional para Vibrações aumentadas e melhoradas. Assim, não importa quantos pensamentos negativos você teve antes, ou por quanto tempo você esteve negativamente focado.

Você pode se focar deliberadamente – exatamente agora – num pensamento melhorado.

Como a Lei da Atração está lhe respondendo ao pensamento atual, quanto mais pensamentos similares a esse pensamento atual, mais pensamentos similares virão em foco para você. Em outras palavras, a Lei da Atração (semelhantes se atraem) continuará a limpar para você mais e mais os pensamentos que se compatibilizam com sua frequência Vibracional atual. E, assim, quanto mais deliberadamente você escolher os pensamentos de melhor-sentimento, mais fácil e pronto acesso você terá a mais pensamentos de melhor sentimento.

Nós ensinamos a meditação porque ela é realmente mais fácil, em algumas situações, para lhe ajudar a obter o “não pensamento” do que a encontrar um pensamento positivo...

Não há um caminho melhor para os relacionamentos maravilhosos, significativos, de bom sentimento, do que a combinação da meditação diária – permitindo que sua Vibração encontre seu equilíbrio natural – e o foco deliberado sobre os aspectos positivos.

[Abraham]

-----||=-----

disponível desde 15/Nov/2010 em

<http://www.amazon.com/exec/obidos/ASIN/1401931693/hayhousecom-20>

<http://www.abraham-hicks.com/>

Tradução: Luciene Lima, São Paulo, SP, Brasil

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

Gostou! Indique para seus Amigos.

| [Topo da Página](#) | [Voltar Menu Abraham](#) | [Voltar Home](#)

