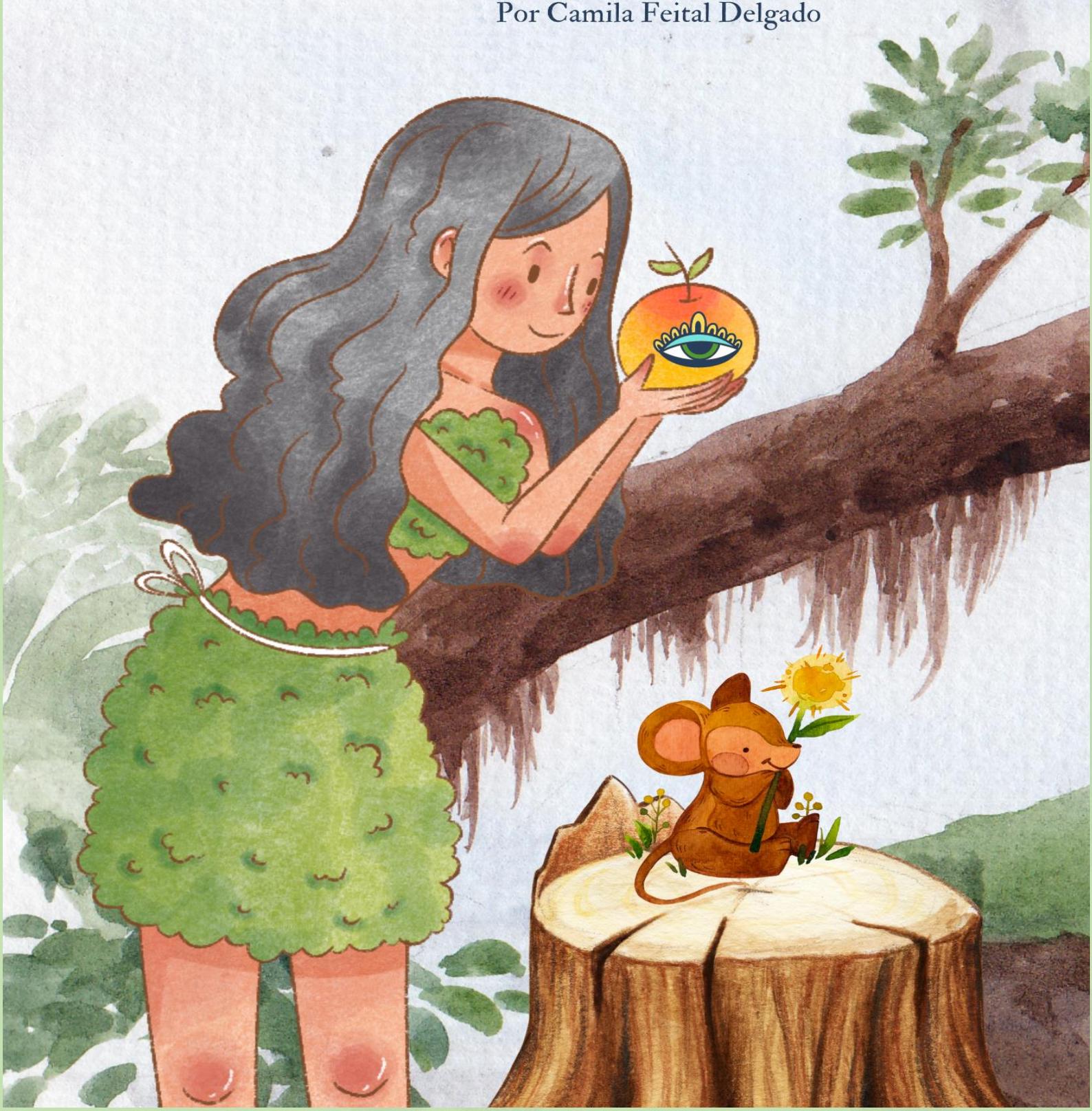


O DESPERTAR ESPIRITUAL PELA CLARIVIDÊNCIA

Por Camila Feital Delgado



SUMÁRIO

Conceitos sobre energia.....	5
Mecanismo da mediunidade.....	8
Desmistificando a clarividência.....	10
Diferença entre clarividência e vidência.....	11
Acoplamento áurico.....	13
Tipos de clarividência.....	14
Condições gerais para a clarividência.....	16
Práticas clarividentes.....	17
Estado de neutralidade.....	22
Tópico sobre a mediunidade.....	25
Mediunidade e terapia holística.....	28
Cosmoética.....	30
Orientações finais.....	31
Carta aos médiuns.....	32
Conteúdo extra.....	33
Proteção energética.....	36
Material complementar.....	40
Anexo.....	44

"Cada um de nós é um espírito imortal vivendo num universo sem limites. Pense nisso antes de qualquer predisposição ao desânimo ou desespero"



Emmanuel/Chico Xavier



OLÁ, APRENDIZ DA ESPIRITUALIDADE!

É com enorme alegria que recebo você neste *e-book*. Nele, você entenderá as técnicas clarividentes, os principais conceitos desmistificadores a respeito da clarividência e como utilizá-la para entender sua caminhada espiritual.

Sou natural de Belo Horizonte – MG e desde meus 14 anos estudo sobre o mundo espiritual. Posso dizer que eu me inseri neste mundo, e não o contrário – o que não significa que esse contrário também não tenha ocorrido.

A visita constante da clarividência em minha vida é o motivo pelo qual escrevi este pequeno acervo como forma de despertar a clarividência existente em cada um de vocês, bem como auxiliar aqueles que já a possuem naturalmente e com um aspecto mais desenvolvido.

O despertar espiritual pode ser leve. Para que isso aconteça, estou disponibilizando ferramentas para que você as utilize em seu dia a dia, seja aprimorando seus atendimentos holísticos, seja para autoconhecimento e despertar de outras pessoas.

Espero que seja um processo lindo para vocês.

Com amor, Camila.

Antes de tudo, vamos conhecer alguns conceitos?

Para entendermos a clarividência e os eventos relacionados a ela, bem como a mediunidade de um modo geral, precisamos compreender alguns conceitos ligados à Espiritualidade.

O viés deste *e-book* será universalista, o que significa que será sem vínculo direto com uma religião específica, mas mantendo apenas o princípio básico de existência de consciências extrafísicas – os espíritos – e a continuidade, portanto, da vida em outras dimensões e frequências no espaço-tempo (universo).

Como orientação, dê preferência por ler todo o conteúdo do *e-book* antes de realizar as práticas aqui ensinadas. Após começar suas práticas, você terá suporte pelo grupo no *Whatsapp* que eu criei especialmente para você (veja o anexo).

O que é energia?

Como ainda não possuímos outra palavra que explique melhor alguns aspectos existentes no universo e conseqüentemente na dimensão quintessenciada (a espiritual), vamos utilizar a palavra energia para explicar por que sentimos o que sentimos e por que ela (a energia) está em tudo – tudo mesmo!

Tudo o que vibra é energia. A luz, os sons, os raios de sol, a água, todos os elementos vibram. Energia está em tudo o que nossos olhos físicos e espirituais enxergam... Tudo o que existe é composto por energia vibrando em determinada faixa vibratória. Cada manifestação no universo possuirá uma vibração diferente e, conseqüentemente, aspectos e ações diferentes. Quando condensada (materializada), a energia pode ser vista, ou seja, nós a avistamos no formato dos objetos, por exemplo, e no nosso corpo físico. Quando menos condensada, ela é capaz de sutilizar-se, sendo percebida de outras maneiras – isto significa que ela é sentida e vista de formas diferentes.

Os físicos trabalham com a ideia de que a energia é a capacidade que um corpo possui para realizar trabalho, ou em outras palavras, movimento. O ato de mover provoca ondas (efeitos no meio) em um espaço no qual essas ondas se

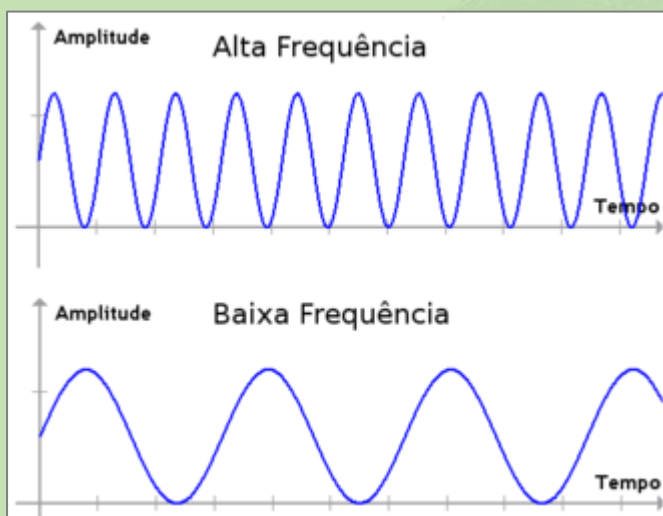
movimentam – ora devagar, ora mais rápido. O referido movimento nos dará a frequência daquela energia que está sendo gerada.

O fenômeno da consciência é um grande exemplo desse trabalho realizado pelo nosso corpo (nosso corpo é uma energia condensada). Nossos pensamentos movimentam-se mais rapidamente que a luz, experimento que já foi comprovado (Assista o documentário *Extraterrestres entre nós*). Nas palavras de Felliipe Galesco: “(...) pois o imaterial supera sempre a velocidade do material”.

Você com certeza já pensou em alguém e de forma que sempre te provoca surpresa esse alguém te procurou de alguma forma ou vice-versa, estou correta? O fenômeno da transmissão de pensamento nada mais é que a sua energia chegando em formas-pensamento em direção a pessoa sintonizada. Por isso o motivo de existirem curas espirituais à distância: Para os fluidos não existem barreiras físicas.

Você também já deve ter ouvido falar em tais expressões como “O ambiente está carregado” ou “Esta pessoa é carregada”. Pois bem. Quando estamos com sentimentos negativos, como a tristeza, nós estamos transmitindo por meio de cada célula motora de nosso corpo uma frequência de energia. Essa frequência tem uma assinatura que indicará como estamos.

Quanto mais lentos em nossas atividades mentais, em estados de tristeza ou inquietude, mais lenta será a onda energética gerada pela nossa psiquê. Quanto mais felizes e satisfeitos estivermos, mais rápida será a onda energética gerada.



É por isso que você entra em um ambiente e pode vir a sentir a energia do lugar. Se tudo é energia, você está neste oceano de vibrações.

Imagine mais ou menos 50 pessoas numa fila de banco, além de, claro, as pessoas invisíveis (espíritos). Imagine que dessas 50, 30 estão de mal humor, preocupadas ou

angustiadas, e isto inclui as consciências extrafísicas. Muito provavelmente a energia gerada transmitirá ondas no local e você, que está no local, sentirá um

choque de ondas e pode vir a ter alguns sentimentos difusos, como se estivesse, de repente, na mesma sintonia, ou como se a angústia viesse, mas logo você consegue lidar com a mesma e a tua energia, talvez em ondas mais rápidas, irá bloquear a sintonia com a onda mais lenta.

Esta é talvez uma das maiores leis no universo: Uma onda mais rápida contém e bloqueia a onda mais lenta – no caso, a mais “carregada” –, e uma onda mais lenta não consegue atingir a frequência necessária para tomar partido da onda rápida, somente das ondas lentas, ou seja: O bem sempre vence! Se estivermos em sintonia com as ondas lentas, somos mais propícios de entrarmos na sintonia, mas se estivermos com ondas mais rápidas, provavelmente teremos mais facilidade de sair da sintonia daquela energia mais baixa.

Mediunidade e energia

Existe um campo magnético (adivinha só, formado por energias) em todos os seres, inclusive em objetos. Possa-se dizer, de forma que fique fácil de entender, que este campo (ou aura) nos seres vivos exala as informações vindas dos centros de forças, que são onde se recebem fluidos vitais (também formas de energia) que mantém a vida das consciências. Estes centros de forças são conhecidos como chakras – ou chacras. Cada centro de força energiza órgãos específicos do corpo humano. Os chacras, além de trabalharem no mecanismo de trocas energéticas com o corpo, recebem e projetam informações espirituais e é por eles que podemos atuar mediunicamente, pois estão na vibração ou faixa espiritual, fazendo a mediação entre as duas dimensões.

O campo magnético nos médiuns é mais aberto, permitindo maiores trocas com o ambiente, pessoas e consciências de outras dimensões.

Imagine uma pessoa equipada com capa de chuva em um dia de muitas tempestades e muita chuva. Imagine agora uma outra pessoa com a mesma capa de chuva, porém uma capa cheia de buraquinhos. Essa capa de chuva, se estivesse sem buracos, estaria protegendo completamente a pessoa daquela tempestade.

Assim é com o campo áurico dos médiuns: A capa de chuva tem buraquinhos para que mais facilmente o médium possa entrar em contato com as energias. A maior missão de um médium é a de se melhorar, e qual a melhor forma disto

acontecer? Bom, existem muitas, mas no médium é principalmente aprendendo com afincos a lidar com o meio, no dia a dia com as pessoas e com toda a informação que ele recebe e mais energeticamente falando.

Todos nós temos a capacidade de sofrermos influências do meio, isto é verdade, mas se dá o nome de médium a quem a constância de influências é maior. Daí a necessidade inconsciente na maioria das vezes de espíritos sintonizarem e irem atrás dos médiuns, pois há ali uma troca energética mais facilitada, no que o espírito consegue acoplar-se com o nosso psiquismo e ser percebido por ele. Quando isso acontece, o espírito se sente menos “carregado”, principalmente se você está numa vibração de ondas mais rápidas. O sofrimento daquele ser é amenizado naquele momento e eventualmente ele será ajudado pelas equipes espirituais que o aguardam e o respeitam em seu livre-arbítrio.

O mecanismo da mediunidade

Todo ser vivo possui certa quantidade vital de fluidos (energia mais ou menos condensada) que os mantém vivos na dimensão física. Quando o indivíduo entra em processo de desencarnação (morte do corpo físico), os fluidos mais ou menos condensados se dissipam na natureza e ficam apenas os fluidos sutis e espirituais no corpo espiritual desse ser. Esses fluidos espirituais diferem-se em sua essência, o que permite com que percebamos mais sutilezas a seu respeito.

A principal sutileza é a espiritual. Para que uma pessoa possa sintonizar com o meio mais sutil, ela necessita de uma espécie de corrente energética que entre em contato com essa dimensão. Essa corrente precisa estar em algum lugar, ou melhor, em algum local de nosso organismo para que possamos ativá-la de alguma forma.

É sabido por várias escolas espiritualistas, obras mediúnicas e médiuns ao longo dos anos que o espírito – tanto o encarnado quanto o desencarnado – possui um corpo espiritual que o envolve. Esse corpo é mais sutil e pode ser conhecido como perispírito, envoltório semimaterial, corpo fluídico, corpo astral, paracorpo, energossoma e por aí vai. Dentre suas variadas capacidades, está a de possuir fluidos que, vibrando numa certa frequência, conectam-se com o perispírito de outras entidades e dá-se, então, a comunicação mediúnica.

Este acoplamento de auras, então, é uma conexão que acontece entre dois corpos espirituais ou dois perispíritos (neles encontram-se os campos de força também, ou chakras), ambos em uma frequência energética parecida que facilite a comunicação, que por sua vez pode ser realizada pela força da vontade e passividade que o médium dá quando vai acontecer o fenômeno. Tais comunicações podem se dar pela fala (chakra laríngeo), escrita (chakra básico), pensamento, telepatia, audição (chakras coronário e frontal), dentre outras formas.

Todos nós podemos desenvolver a mediunidade? A clarividência é uma mediunidade?

Sim, todos nós podemos desenvolver a mediunidade, mas nem toda pessoa está nesta existência com o propósito de trabalhar com a mediunidade. E o que isto significa? Que você pode, sim, desenvolver, mas não necessariamente estar em um lugar com uma missão específica neste lugar. Gosto de dizer, e falo por experiência própria, que a tua missão precisa ser grande para o teu coração, e não para os outros.

Vejo muitos médiuns entrarem em instituições espíritas/espiritualistas/universalistas ou de cunho mediúnico e saírem de lá frustradas. Por que acontece? Bem, essas pessoas criaram expectativas, inclusive no que outros erroneamente disseram a elas sobre a mediunidade, e por isso acharam que a desenvolveriam de um dia para o outro, sem entenderem o processo.

A mediunidade é para ser leve. A mediunidade caminha em conjunto com a tua maturidade e com o que você pode receber dela; se fará bem para você ou para o outro. Não queira entender teus objetivos frente ao teu mediunismo de forma apressada, pois você não entenderá. Libere a necessidade da pressa. Pressa do quê? De desencarnar? Quando cumprimos uma missão, seja qual for, nós deixamos de ter motivos para estar aqui. Então, te pergunto novamente: Por que a pressa?

Existem vários tipos de mediunidade, todas manifestando-se de formas diferentes em cada médium. Em alguns, ela vem mais forte, com o intuito de o despertar; em outras, vem mais serena, devagar, acontecendo no tempo que tem de acontecer. Cada mediunidade é única, importante. A mediunidade não

precisa ser ostensiva, como muitos pensam. A qualidade da mediunidade está no que você faz dela.

Todo evento em cuja comunicação com espíritos desencarnados se faz presente é considerado um evento mediúnico. A clarividência (também podemos incluir a clariaudiência) nem sempre virá como uma comunicação entre consciências, ou seja, ela não especificamente é uma mediunidade, mas uma capacidade anímica – da alma. Dito isto, podemos afirmar que todos possuem clarividência em algum nível, mesmo que não a percebam.

Desmistificando a clarividência

Deus, o Sagrado, Grande Espírito, os Deuses, Deusas, Divindade, Criador de tudo o que é... Não importa como chame ou quais são suas crenças, importa que saibamos de uma verdade universal: A fé em algo maior sempre existiu. A clarividência é parte de um mecanismo contido em cada coração, em cada alma: O mecanismo que envolve a lei maior, as leis universais. Não somos só matéria e as habilidades psíquicas vêm para nos lembrar disso.

A origem da palavra clarividência está no francês medieval *Clervoyance* (1580, de clair = claro e voyance = vidência, capacidade de ver).

Desde tempos imemoriais a clarividência é relatada. Na própria Bíblia, com as histórias dos profetas, percebemos sua ação. Em muitos escritos mediúnicos, a Espiritualidade nos conta de como antes da chegada de Jesus as pessoas percebiam algo diferente na psicoesfera (na energia psicológica) dos habitantes e no ambiente.

Existia uma sensação de que um evento muito grande estava para acontecer. Antes da vinda de Maria, mãe de Jesus, os sentimentos dos habitantes eram de extrema paz, chegando até mesmo a sentirem cheiro de rosas no ar.

Um bom tempo depois, vários projetos de pesquisa foram desenvolvidos nas décadas da Guerra Fria com o fim de explorar essa forma de parapsiquismo para espionagem militar. Apesar da finalidade bastante questionável eticamente, alguns desses experimentos acabaram desenvolvendo metodologias bastante formais e resultados consistentes e reais.

O projeto estadunidense STARGATE permaneceu secreto por muitos anos. Neste projeto, vários experimentos apresentaram um alto nível de

detalhamento das informações, obtidas através da clarividência, sobre diferentes tipos de alvos predeterminados.

A clarividência é um fenômeno parapsíquico (do nosso próprio ser) e natural de percepção visual que vem sendo utilizado desde tempos muito antigos para a realização de diversas formas de assistência – desde a localização de pessoas perdidas, através da visualização do ambiente em que estas se encontram, até a identificação de doenças físicas e de processos energéticos contaminadores do corpo espiritual ou da psicoesfera (campo de emanções energéticas do ser).

As diferenças entre clarividência e vidência

A vidência é uma capacidade mediúnica rara na qual o médium vê espíritos de olhos abertos, principalmente. O espírito está lá, no momento presente e no mesmo espaço da pessoa que o visualizou.

Já a clarividência, além de não precisar especificamente de um evento mediúnico para acontecer, é uma capacidade cujas visualizações não precisam de estar no mesmo espaço-tempo em que você se encontra, podendo elas serem visões do passado, presente ou futuro, de olhos fechados ou abertos. Outra característica interessante é a de visualizar além do que existe nos ambientes, como percepções nos espaços de luzes/energias, auras das pessoas etc., até mesmo os sentimentos que podemos sentir com a experiência.

Quando você olha para alguém e sente algo sobre a pessoa; quando você está num ambiente relativamente cheio e de repente capta uma sensação diferente da que estava sentindo; quando você, se for um tarólogo, puxa energia das cartas; quando você pensa na pessoa e logo ela te responde ou aparece... Tudo isso também é clarividência!

A clarividência abrange diversas formas de manifestação, todas podendo se desenvolver. Terão pessoas com capacidades de apenas ver o passado, outras o presente e outras somente o futuro. Alguns estudiosos do campo da Conscienciologia fazem divisões e diferem a clarividência de outros processos parecidos, mas no nosso *e-book* trataremos da clarividência de forma generalizada, trazendo todos os tipos de manifestações e a elas dando o nome

de clarividência. O que importa, afinal, é como você se expressa, se quer usar um termo ou não.

Como dito anteriormente, a mediunidade pode ser desenvolvida se assim quisermos. Em cada indivíduo, ela se desenvolverá de uma forma, porque cada ser é único e possui objetivos únicos em suas existências. Com a clarividência, uma habilidade inata e psíquica de todos, não seria diferente. Quando você conhece o fenômeno, o que é e o que não é, você terá mais facilidade para desenvolvê-lo.

Como se dá o processo da clarividência?

O sinal ou estação de rádio ligado a clarividência está sempre presente, porém a maioria das pessoas está sintonizada exclusivamente na estação física. A clarividência tem a característica de sintonia, a qual permite que o experimentador veja seletivamente diferentes densidades de uma dimensão, ou seja: Se você se permitir sintonizar/vibrar numa estação diferente da física, você vai começar a receber respostas de dimensões/frequências diferentes, não sendo, pois, somente do material.

Em algumas pessoas, o sinal da estação acontece/é ativado naturalmente, sem esperarem, e com outras esse sinal pode ser despertado.

Bem, você se lembra de que falamos sobre o corpo espiritual – ou perispírito – ser a raiz das conexões mediúnicas? Com a clarividência o processo é igual, pois se dá através deste corpo sutilizado existente em todos nós.

Quando você está acessando informações pela clarividência, você está sintonizando teu rádio para que ele alcance com mais profundidade seu perispírito; você está deixando que teu corpo espiritual vibre e entre em ativação, excluindo – mesmo que por pouco tempo e não completamente – as informações da fisicalidade, isto é: do teu corpo físico.

A vontade é a principal força motriz para que você entre em sintonias diferentes e em dimensões diferentes, sem uma linearidade exata. Quando se entra numa vibração sutil, você tem percepções diversas, muitas das vezes vindas sem um sentido exato. Você precisa permitir que venha, sem deixar o ego e a necessidade de controle do corpo físico te atrapalhar.

Quando você permite que o motor seja ligado, você começa a treinar seu corpo para que ele desenvolva a capacidade que está em dormência. Lembre-se: Você está numa dimensão material. Você tem músculos mais treinados para a fisicalidade, mas agora precisa treinar os músculos mais sutis.

Você é uma consciência vivendo momentaneamente dentro de um corpo físico desenvolvido inteiramente para você, conectado com seus comandos mentais. A tua consciência é capaz de entrar em estados de relaxamentos diversos. Quando teu corpo relaxa (e iremos ver o processo mais adiante), você está programando teu cérebro para que ele entre em estados alterados da consciência.

No processo clarividente, especialmente aquele em que se dá de olhos fechados e que é o principal enfoque das técnicas que aqui serão mostradas, você sintoniza com a vibração/onda *theta*. É esta a onda que vai permitir que você viva o processo e o desenvolva.

Acoplamento áurico na clarividência

O acoplamento áurico é a afinidade entre consciências, em que um sente a bionenergia do outro rapidamente e de forma muitas vezes inconsciente. Isto significa que estamos imersos na energia um do outro, realizando trocas energéticas e tendo impressões no ambiente. Está aí a explicação para o contágio onde várias pessoas bocejam ao mesmo tempo, ou quando um filme de comédia visto entre várias pessoas costuma soar mais engraçado e as pessoas riem mais. O ato de bocejar envolve várias situações/contextos. Na situação exemplificada, nosso corpo físico responde às cargas energéticas que recebemos, doamos ou trocamos, sendo expelidos no ambiente pelo bocejo.

O acoplamento também pode acontecer à distância, em que você, conversando com alguém pela *internet*, pode ter uma conexão energética, acessando pela sua consciência que está vibrando pelo perispírito o que a outra está sentindo.

Outra forma de acoplamento áurico é quando uma consciência extrafísica – um espírito – ao aproximar-se de você, emana e irradia seu perispírito sobre o teu, criando uma sintonia de pensamentos em comum.

Esta sintonia, causada pela similaridade entre vocês, se estiver acontecendo num processo de clarividência, este processo não é mais somente teu: Quando uma consciência te ajuda nas visões pelo acoplamento áurico, você está tendo

um processo mediúnico, o que difere da clarividência manifestada por você e aquela em que há a ajuda/auxílio espiritual.

Os tipos de manifestações da clarividência

As variantes da clarividência, utilizando as divisões da Conscienciologia, são:

1. Heteroscopia interna, clarividência viajora ou visão remota (como exemplificado na imagem). Nesta variação, você a utiliza para ver algo a distância acontecendo no momento presente com os olhos fechados (ou abertos, dependendo da sua abertura psíquica).



2. Clarividência de morfopenses pessoais (visão dos pensamentos de alguém);

3. Psicometria, em que há a visão de cenas/sensações ao tocar objetos ou entrar em lugares;

4. Clarividência local, que é aquela em que você pode ter a visão expandida no local em que está e de olhos abertos. Exemplo: Ver a aura de alguém.

5. Precognição: Recebe-se informação sobre algo que vai acontecer – ou tem probabilidade de acontecer no futuro.

6. Retrocognição: Acesso à memória extrafísica (holomemória), ou seja, não é uma percepção em si, mas recuperação de informações armazenadas. São as visões do passado, sendo de outras vidas ou desta.

Desenvolvendo a clarividência

O mecanismo da percepção clarividente pode ter ligação com a sua interpretação. Você tem suas crenças, logo você terá uma opinião própria do que está visualizando. Você é importante no processo e trará a sua essência para a experiência.

Pode ser que uma pessoa, ao ter a visão de um espírito com contorno brilhante, achará que viu Buda e pode ser que outra pessoa, conectada com a sua crença em anjos, pensará ter visto um anjo. Não existe certo ou errado, pois essas pessoas estão manifestando as crenças delas no que é sagrado para elas. Se usado para o bem, toda visualização é válida!

A mente produz diferentes imagens. São elas:

1. Percepção física visual (olhos, cérebro);
2. Memória (Cérebro);
3. Holomemória (mentalsoma, paracérebro) – memórias de outras vidas.
4. Sonho, estado hipnagógico (estado acordado quase dormindo);
5. Imaginação (mentalsoma, cérebro);
6. Clarividência (psicossoma).

Se retirarmos o esforço de imaginar durante a observação do que virá a sua mente, não há como confundir imaginação com clarividência, em especial com os olhos abertos e em condições normais de saúde e lucidez.

O enfoque do curso é na clarividência de olhos fechados (A clarividência independe da visão física), então utilizaremos o portal da imaginação para chegarmos, sim, às visualizações e impressões da clarividência. A regra do esforço também se aplicará nas técnicas aqui desenvolvidas.

Rezas, mantras, amuletos ou materiais específicos não são necessários para que aconteça a clarividência, visto que está tudo aí dentro de você. Você pode usar a tua ritualística caso queira e se conecte para te ajudar na concentração, mas não é obrigatório nem mesmo uma regra. Apenas técnica, autoexperimentação e vontade são a base para desenvolver a clarividência.

O trabalho principal do desenvolvimento da clarividência está no soma (corpo físico) relaxado e corpo energético (corpo espiritual ou perispírito) desbloqueado e em expansão.

Pode ser que no processo você corte a conexão, mas o que isto significa? A distração, a falta de fé em si e a necessidade de controle cortam a sua interação com o que está chegando até você. As expectativas, também. Outra situação que corta e te traz de volta para um estado maior de vigília é você não estar num lugar confortável e o local estar com muita claridade (A redução de intensidade luminosa física diminui o estímulo físico e facilita a percepção do paraestímulo da clarividência).

Aprenda a renunciar ao controle

Temos de aprender a relaxar e deixar a imagem chegar e, enquanto só conseguimos entrar nessa sintonia com técnicas, a elas temos de nos ligarmos. Precisamos, para tanto, de diminuir o brilho da tela física, de modo a facilitar a percepção das imagens na tela da clarividência.

Tal diminuição se deve principalmente ao relaxamento e pouco movimento do soma (corpo físico), em especial olhos e cabeça.

É importante mencionar que a clarividência não depende de um nível de relaxamento ou um estado alterado de consciência muito profundo, pois muitas das vezes, em poucos segundos (e de olhos fechados ou não), você já estará conectado.

Condições gerais para o exercício da Clarividência

1. Relaxamento muscular facilita a expansão do energossoma (o corpo energético e perispiritual) e permite maior mobilidade e descoincidência (soltura) do psicossoma (perispírito). Melhor dizendo: Quanto mais você relaxa, mais seu corpo espiritual fica livre para ser o que ele é: espiritual. Quando relaxamos, a intensidade da imagem que vem da tela extrafísica se torna mais próxima da intensidade do que vem da tela física, de maneira que equalizamos a intensidade da visão dos olhos com a dos paraolhos (olhos espirituais);

2. Quanto menos interferências durante o experimento, menores serão as chances de você se reconectar com a esfera física;
3. Relaxe sempre de maneira controlada e progressiva para manter a lucidez;
4. É ideal que você tenha o sono em dia ao estar aplicando as técnicas. Treine sentado, pois deitado você pode vir a dormir;
5. Evite consumo excessivo de cafeína, refrigerante ou certos doces no dia da experiência;
6. Faça exercícios físicos (sem necessidade de serem muito intensos). A endorfina produzida pelo exercício provoca relaxamento e melhor concentração nas práticas;
7. Redução da iluminação. A iluminação pode existir, desde que não diretamente nos seus olhos;
8. Clarividência rima com paciência não é à toa. Ansiedade a inibe de funcionar. Tem que ser com o tempo, então não tenha pressa na experiência.

Prática 1: Ativando/desbloqueando os chacras do sistema energético

Considero este exercício o primeiro antes de todos os outros, o essencial, visto que se trata da preparação para as técnicas da clarividência.

Quando estamos lidando com informações que chegam espiritualmente ou por via psíquica, nós estamos lidando com trocas energéticas e os chacras são centros de forças voltados especialmente para essas questões.

Não é que os chacras bloqueiem – se assim fosse, por onde receberíamos a fonte vital da vida? –, mas sim que necessitam de estímulos para que trabalhem com mais intensidade quando se trata de exercícios mediúnicos e, neste caso, clarividentes.

Há diversas formas, diria incontáveis maneiras, de estimularmos os chacras e os ativarem. Ensinarei neste *e-book* sobre a técnica do estado vibracional.

O estado vibracional é um estado bioenergético que ajuda não somente na ativação de chacras, mas a interromper o acoplamento energético entre o experimentador (que é você) e demais consciências intrafísicas (pessoas) e extrafísicas (espíritos), tornando a experiência mais segura e saudável/confiável.

O exercício consiste em, de preferência de olhos fechados e em pé (mas você também pode se sentar), que você mova energias da cabeça aos pés, subindo e baixando as energias por dentro do próprio energossoma (corpo espiritual) em movimento cíclico, através da vontade (veja o exemplo na imagem):



1. Acumule energias na região da cabeça.
2. Mova essa energia acumulada lentamente, por dentro do seu corpo, em direção aos pés.
3. Quando chegar aos pés, mova este acúmulo de energias na região contrária (para a cabeça), estabelecendo um movimento contínuo.
4. Procure perceber se há regiões onde percebe menos energia ou regiões onde a energia se desvia ou dispersa. Se perceber, procure focalizar nelas, até que se ativem e a energia possa fluir sem impedimentos.

5. Com a energia fluindo por igual, comece a acelerar esta mobilização de energias, aumentando o ritmo até chegar ao ponto onde o movimento de energias provoque a vibração completa do corpo energético, interna e externa, alcançando o estado vibracional, uma sensação agradável que indica a homeostase energética.

Como pode observar, a tua vontade é que é a força motriz do exercício. Você começará a sentir, de fato, essas energias passando pelo seu corpo. Quando acontecer, não tenha medo. Faça esse processo por cerca de 5 a 10 minutos e sempre antes das técnicas seguintes.

Caso tenha facilidade ou já tenha realizado projeções astrais, indico que não faça o exercício e siga para a prática alternativa a esta.

Prática alternativa ao estado vibracional

Com o tempo, você pode vir a mudar a forma como pratica suas técnicas. Se no dia você estiver com menos tempo, eu indico a elevação da frequência, meditação que conheci pela Mari, uma grande psicógrafa.

A elevação da frequência funciona como um bálsamo de luz que te recarrega. Ela também trabalha nos teus campos sutis, te deixando pronto para a experiência da clarividência e com maior possibilidade de conexão com o Alto, com a assistência extrafísica que irá te proteger.

1. Feche os olhos e esteja sentado confortavelmente;
2. Respire fundo três vezes, sem um tempo exato. Siga o ritmo do teu corpo;
3. Ao respirar, sinta como se estivesse inspirando paz e luz divina e expirando esta paz ao redor e no teu ambiente;
4. Ainda de olhos fechados e já num estado de tranquilidade, imagine ou apenas sinta que lá do alto desce uma luz;
5. Esta luz desce pelo teu couro cabeludo e por todo o teu corpo, te deixando com uma sensação de relaxamento. Simples assim, você finalizou o exercício.

Prática 2: Suba até o cosmos da tua mente

Esta prática, assim como as seguintes, serão o passo 2 após o ancoramento de energia explicados anteriormente (estado vibracional e/ou elevação da frequência). Nesta prática, você poderá usá-la para diversos fins, sendo alguns:

1. Conhecer-se melhor. Exemplos: Quero entender de onde vêm algumas inseguranças, quero entender melhor meu passado, quero ver tendências para meu futuro, entre outros;
2. Auxílio ao próximo: Com a permissão da pessoa, você acessa a mensagem de acordo com o que ela te trouxe e a auxilia com as informações e inspirações que você receber;

3. Conexão com a tua Espiritualidade: Pode ser que na prática você intencione conversar com a tua Espiritualidade. Você perceberá que pode acontecer e que muitas vezes de forma sutil, mas poderosa;
4. Leitura geral e intuitiva sobre alguém: Você pode identificar ou aprender a identificar situações sobre a pessoa, aconselhando-a;
5. Envio de energias salutares para pessoas, animais e lugares.

- Sentado confortavelmente, num ambiente sem interrupções, feche seus olhos;
- Se quiser, deixe seus pés selados ao chão, em conexão com a Mãe Terra. Você também pode colocar uma música de fundo tranquila e que te traga concentração ao momento;
- Pratique nesse instante a imaginação, pois será ela que te levará à frequência da visualização. Imagine que entra em seus pés a energia do centro da Terra e essa energia sobe lentamente por todo o seu corpo até chegar ao topo da sua cabeça;
- Se veja, então, no topo de sua cabeça e dentro desta bola de energia. Você ficou menor, é como se estivesse saindo do teu corpo, desdobrando, mas um desdobramento mental;
- Suba e vá além. Se veja saindo da Terra, veja ela ficando diminuta. Veja as estrelas, os corpos celestes, o universo;
- Em algum momento, aparecerá uma grande luz, como se você estivesse chegando à consciência do Todo. Entre nesta luz e se veja num ambiente totalmente branco, muito iluminado;
- Neste momento, faça comandos mentais ou intencione (não é para falar, é tudo mentalmente) o que você veio trabalhar;
- Se quiser, apenas pense nas informações que veio buscar. Você estará num espaço mental em que a telepatia, as informações vêm mentalmente, sutilmente;
- Peça ajuda ao seus mentores espirituais caso queira e eles ajudarão te mostrando imagens, sons, com certa frequência frases, e você sentirá o que a informação quer lhe falar. Deixe vir, não tenha pressa; Com o tempo, você identificará que tipo de clarividência teve (veja os tipos de clarividência na página 14);
- Tudo acontecerá nesse espaço em branco. Se quiser, você pode sair deste espaço e viajar mentalmente pelo universo. Você pode ir até a pessoa que busca sua ajuda, por exemplo, e fazer uma leitura geral dela.

Observar seus chacras, sua saúde, seu psiquismo. Acredite, as mensagens vêm. Você só precisa deixar fluir;

- Realizada a experiência, você pode se imaginar voltando para seu corpo e pode, então, abrir seus olhos.
- Quando estiver no plano branco, você também pode intencionar cura para as pessoas, bons fluidos, e levar esses fluidos até os seres. Você é um curador, só se esqueceu da tua essência divina;
- Imagine a luz indo aos seres, os veja felizes e com saúde;
- Se quiser, para facilitar seu processo de visualização, você pode imaginar que neste plano irá aparecer uma espécie de luz na cor que você preferir. Atrás da cor irá aparecer as informações, seres (caso queira falar com seu mentor, por exemplo) que você veio se conectar e entender melhor as questões;
- Você pode, neste plano, fechar seus olhos espirituais e deixar só o ouvido espiritual aberto, esperando as mensagens mentalmente. São várias as possibilidades, desfrute-as com paciência e calma, sem ansiedade.
- Visualização não se força. Deixa que ela venha, e se não vir, experimente ouvir ou sentir.

Prática 3: Espaço pessoal

Esta prática consiste nos mesmos fins que a prática 2, mas com um meio diferente de chegar a esses fins. Caberá a você identificar qual técnica você melhor se identifica.

- Sentado confortavelmente, feche seus olhos;
- Respire com calma e profundamente, sem ansiedade;
- Imagine que você começa a ficar bem pequenino e em frente a seu corpo físico. Você olha para trás e vê uma porta na região onde fica localizado o seu coração;
- Vá em direção a esta porta. Abra-a e entre em seu coração, que está vazio e em branco;
- Crie neste ambiente um local do qual você se sinta em paz. Pode ser um espaço cercado de árvores, com uma lagoa, como também pode ser um lugar cheio de flores e repleto de cores. Importa apenas que seja um espaço de paz para você;

- Sente-se em algum espaço desse lugar que você criou. Se for para conversar com uma consciência, imagine uma luz forte a sua frente e mentalize seu propósito. A consciência irá aparecer de alguma forma, seja por imagem, seja dizendo alguma palavra, como que por telepatia. Sempre mentalize o que você veio trabalhar;
- Se quer fazer uma pergunta para a essência divina, repita o processo ou apenas esteja nesse lugar, se veja nele. E as respostas começarão a aparecer;
- Se deseja buscar respostas para alguém, repita o processo;
- Quando não conseguir visualizar nada, nem sempre é por você não estar aberto a isso. Nem tudo convém saber, a própria espiritualidade não deixa;
- Se a visualização, sentimentos, percepções/sensações nem palavras aparecerem, persista. Não controle, deixe vir. Se vier uma sensação, significa que você já acessou;
- Dica: Quando não vier a visualização, dentro do próprio espaço pessoal criado por você, experimente estimular a audição pensando em seus ouvidos. Só o ato de pensar na audição ajuda a ouvir. O mesmo para as percepções: Deixe sua mente aberta ao sentir, e assim por diante.

O estado de neutralidade

Sempre imprescindível que você mantenha um estado de neutralidade antes de acessar a energia de uma pessoa, de você ou de uma situação. A neutralidade permite com que você não confunda seus sentimentos com o que está sendo visualizado.

Para que você permaneça neutro, procure desligar-se de seus problemas e condicione sua mente para o momento da prática. Imagine-se como um rio e deixe esse rio o mais calmo possível antes das práticas. Esqueça de você e foque na energia que quer receber e acessar. Perceba como está, se possui alguma dor física ou algum desconforto emocional antes das práticas. Assim, você saberá quando a energia for diferente da sua e começará a identificar o que é seu do que não é seu nas visualizações, não influenciando, ainda que minimamente, a prática.

Dependendo da música que você utiliza na experiência, ela também pode influenciar no que você visualizará. Se não consegue relaxar sem a música, tudo bem. Mas, se possível, esteja num ambiente sem música.

Normalmente acontecem alguns sintomas físicos quando estamos entrando na energia de alguém, como batimentos cardíacos acelerados, zumbidos, arrepios, dentre outras repercussões. O mesmo ocorre quando mentores estão próximos auxiliando a experiência.

Estamos numa dimensão física, naturalmente mais densa, com consciências em sua maioria desconectadas de si mesmas, sem entendimento da realidade em que se encontram, e outras em sua consciência, mas querendo que você, experimentador, não realize práticas de expansão da consciência.

Natural é que você, caso tenha a clarividência em maior evidência, também tenha a clariaudiência em maior grau. É normal ouvir palavras que irão te fazer desistir das tentativas clarividentes, bem como te fazer achar que você é incapaz. Pode ser que você veja cenas das quais não queria ver, pois é o que espíritos infelizes fazem e promovem no desenvolvimento de médiuns e todo aquele que busca a Espiritualidade. Persista, não se identifique com a energia!

Entenda: Espiritualidade elevada não traz medo, mas conforto, orientação. Eles não irão te dizer aquilo que não será melhor para você. Mais fácil é que fiquem em silêncio e deixem você ter a sua caminhada do que lhe contar ou mostrar algo que possa te fazer mal. Se escute, sinta o que a energia quer te falar e sempre se auto-observe.

Prática 4: Para aqueles cuja imaginação é difícil

Este exercício é dedicado a quem não consegue se conectar pela imaginação.

- Sente-se confortavelmente de olhos fechados;
- Mentalize os amparadores espirituais de sua caminhada para que te auxiliem na prática;
- Permaneça de olhos fechados, em estado de relaxamento e entrega;
- Apenas pense nos seus sentidos: Primeiro, teste a sua visualização e pense sobre isso; depois, pense na audição e veja o que acontece; depois, nas percepções e sentimentos sobre o que você deseja entender.

- Geralmente, em toda prática em que há conexão com o Sagrado, a Espiritualidade já sabe o que você veio buscar. Não precisa focar tanto na pergunta/contexto no momento das práticas; apenas pense no que quer buscar e depois deixe o restante fluir.
- Experimente também sentir a energia do local. Deixe vir os sentimentos. O que tal localidade desperta em você quando pensa e focaliza energia nela? Que informações você recebeu?
- Se for uma pessoa, quando pensa nela no momento meditativo, que informações vêm a sua mente?
- Se for uma situação, que pensamentos lhe surgem sobre isso?

Prática 5: Sons estimulantes

Existem exercícios nos quais o experimentador utiliza como base músicas e sons meditativos. Canais no *youtube* como o do Saulo Calderon possuem variados vídeos com a temática, ensinando você a estimular o chakra frontal, que é referente a clarividência.

Um exercício bastante conhecido é o de você escutar, de olhos fechados ou num ambiente mais escuro, a música. Em cada ritmo da música pré-determinado, você imagina uma espécie de jato de luz no meio da sua testa.

Indico esta experiência para aqueles que precisam de perder o medo do escuro e das sensações.

Sempre peça proteção espiritual antes de toda prática!

Prática 6: Você é teu mestre interior

Esta sessão é dedicada a você. Após as práticas, sinta-se no direito de mudá-las e adaptá-las de acordo com o que melhor sintoniza para você. Se quiser mesclar técnicas, é com você também.

Com o tempo, você só vai receber a inspiração, que poderá vir como um sentimento, e saberá do que se tratará aquela informação.

Em outros momentos, talvez nem precisará fechar os olhos e já saberá o que fazer diante da informação que vem até você.

Noutras situações, talvez não venha a aprimorar ou abrir seu campo psíquico, mas entenderás, caso aconteça, que pode ser sutil – porque a Espiritualidade é simples!

Seja proativo sempre. Em outras palavras: Não tenha medo de falhar, porque você irá. Faz parte. Siga e continue errando e acertando.

A insegurança faz parte, mas não deixe que ela te domine.

Tópico importante: A abertura da mediunidade

Você pode estar se perguntando... Realizar práticas para a clarividência pode me levar a desenvolver naturalmente as mediunidades?

Sim e não.

Sim, porque dependendo da mediunidade projetada em você antes mesmo de nascer, você já estava programado para desenvolvê-la de alguma forma.

E não, porque dependendo da tua abertura mediúnica, o máximo que pode acontecer é ocorrer algumas percepções a mais.

Muito difícil generalizarmos esse tema, pois há casos e casos. Conheço casos de pessoas em que a vidência, por exemplo, só foi abrir após 10 (dez) anos de desenvolvimento mediúnico.

A abertura mediúnica não é responsabilidade única de uma prática e nem sempre dependerá dela. Existem muitas variáveis e a Espiritualidade analisa cada caso. Há situações das quais não estamos prontos para viver e simplesmente não nos é aberto enxergar. Com a mediunidade não seria diferente.

A mediunidade costuma expandir de acordo com o que estamos fazendo dela. Se estamos em uma tarefa de auxílio, como num atendimento de caráter espiritual, os amparadores/mentores do médium auxiliam na abertura mediúnica naquele momento para que a pessoa possa ser inspirada.

Se quer de fato desenvolver a mediunidade de forma segura, saiba que o melhor caminho é na ajuda ao próximo. A mediunidade não foi feita

exclusivamente para você. Existe sempre um chamado, não importa de que maneira ele ocorra.

Você usa a mediunidade 24 horas por dia, só não percebe. A mediunidade é, em grande parte do dia, sutil. Estamos mergulhados num oceano de consciências, nos comunicando com os outros e muitas das vezes saindo de nossas bocas grandes inspirações, como também grandes maldições. Tudo é sintonia, afinal!

Existem casos em que a mediunidade não é sutil, uma vez que o despertar espiritual muito intenso na mediunidade da pessoa, já aberta, pode vir a abrir um pouco mais. Neste caso, é importante que tenhamos muita prudência e responsabilidade.

Se pergunte: Estou pronto para ver o mundo espiritual ou senti-lo com mais intensidade? Uma coisa é você gostar do assunto, a outra é vivenciar.

Tomemos cuidado e cuidemos sempre de nosso mental em toda prática, pois as variáveis são inúmeras.

Toda mediunidade, ostensiva ou não, vem para nos ensinar algo. Se você estiver sofrendo muito com ela, é um alarme vermelho e um chamado para você começar a se cuidar. Pare imediatamente as práticas caso esteja assim.

Busque apoio e lugares espirituais de confiança, vá com pessoas de confiança e estude a mediunidade; pratique autocuidado e autoconhecimento e sua caminhada será leve.

Lembre-se sempre de buscar ajuda médica diante de qualquer sintoma parecido com a mediunidade, mas que pode ser fisiológico ou psicológico, também. Não negligencie seu corpo físico!

Não faça da mediunidade um tabu. Não tenha medo, antes estude. Não se limite porque lhe disseram somente negatividades a respeito da caminhada espiritual. Não é um mar de rosas, mas também não é um mar de espinhos como alguns espiritualistas gostam de pontuar.

Suspensão temporária da mediunidade

Há casos em que pode ocorrer de a mediunidade ser submetida a uma pausa. Alguns dos motivos:

1. Gravidez, em que há a necessidade de resguardo e outras atividades mais importantes no organismo;
2. Problemas pessoais difíceis, cuja atenção precisa ser depositada em questões mais urgentes;
3. Repouso, principalmente quando o médium já está se aposentando da tarefa;
4. Doenças graves;
5. Para experimentar a paciência e avaliar a perseverança de médiuns bons.

E existem os motivos de outra categoria, que é quando o médium abusa do instrumento a ele oferecido:

1. Uso da mediunidade para futilidades;
2. Uso da mediunidade para enganar as pessoas (espíritos mistificadores adoram esses tipos de médiuns);
3. Recusa da mediunidade como um meio de auxílio.

Você pode se perguntar: Quando o médium não quer ser médium, como faz? Existe mesmo um mecanismo que pode suspender temporariamente neste caso?

Quando se fala em algo temporário, isso significa que não é para sempre. Veja, não tem como você bloquear totalmente um fenômeno que está interligado com o teu organismo físico, agindo diretamente em seu sistema nervoso.

Algumas casas espirituais aplicam passes magnéticos, fazem trabalhos e outras ritualísticas que, de fato, podem ajudar a dar uma freada na mediunidade. Porém, o que realmente irá frear é a tua mente. Você acredita que não quer e que consegue, e assim sua mente bloqueia.

Como tudo na Espiritualidade é relativo, há contextos dos quais o bloqueio não é realizado, pois há ali um chamado para a pessoa – chamado este que a própria assumiu o compromisso antes de reencarnar.

Isso não significa, entretanto, de que ela vai trabalhar com a mediunidade obrigatoriamente, mas que ela precisará de arrumar um ponto de equilíbrio para que sua mediunidade não traga prejuízos a si mesma, já que médiuns são mais fortemente influenciados pelas energias e psicoesferas ao redor.

O essencial para o médium que não quer trabalhar é procurar elevar a sua sintonia média ao máximo e empregar suas forças em contextos que o façam bem e se sentir bem. Isso será importante para o equilíbrio, uma vez que sua

energia também irá ajudar consciências ao redor, assim como despertará para o seu autoconhecimento e evolução pessoais.

A mediunidade faz parte do processo de evolução da humanidade. Com o tempo, é certo que virão mais médiuns cada vez mais conscientes de seu estado.

É pela mediunidade que começamos a despertar para a vida além da vida. A mediunidade é como se fosse um corpo bem material que, aos poucos, está sutilizando. Quanto mais sutilizado são seus corpos, mais aquele ser é capaz de entrar nas faixas espirituais.

É também pela mediunidade que você paga débitos pelo amor. E se há amor, em verdade nem há débitos, não é mesmo?

Mediunidade e terapia holística

Quando se fala em mediunidade, algo que pode vir ao pensamento é a gratuidade e serviço de amor ao próximo, certo?

Esse pensamento não está errado! O que se torna equivocado é pensarmos que devemos oferecer qualquer e todo serviço ligado a Espiritualidade de graça.

Quando se trata das terapias holísticas, é importante entendermos que existe ali um indivíduo – você – que estudou, aperfeiçoou suas técnicas, ocupou seu tempo e utiliza a terapia como um trabalho, e não como um *hobbie* ou serviço de caridade.

Entendamos isto: Conversas diretas de espíritos, como na psicofonia e psicografia, não podem ser vendidas, já que fazem parte de um serviço social.

A terapia holística não vende comunicações diretas, ou pelo menos não deveria, e digo isso não por moralismo, mas por um simples fator lógico: Espíritos de uma escala maior de evolução não desejam de modo algum que o médium lucre ao invés de auxiliar/consolar pessoas e espíritos. Espíritos de uma escala maior de evolução não estão preocupados com ganhos materiais, e sim com a mensagem.

A terapia holística não depende da Espiritualidade para acontecer, mas pode ter a mão natural da Espiritualidade no processo.

A pessoa pode ser médium e ali, no momento de um atendimento, ser inspirada sem saber pelos bons amigos espirituais que a acompanham. A mediunidade, neste caso, simplesmente acontece.

Todo serviço, mesmo aquele em que não há nada espiritual, ainda ali existirá algo espiritual. Um cientista que faz uma descoberta, um professor que orienta alunos, um palestrante motivacional, dentre outros cargos, todas essas pessoas estão constantemente com guias espirituais especialistas nessas áreas as ajudando e se ajudando: espíritos também tem objetivos a cumprirem. A vida pulsa e continua aqui e lá!

Para pessoas clarividentes, o processo é ainda mais intenso, porque ela não escolhe receber as mensagens. O espírito dela vem com capacidade inata – que é fruto de outras vidas – para acessar situações sobre alguém facilmente e por vezes naturalmente. A essas pessoas, vem a responsabilidade e ética no processo. Toda informação é acessível, ninguém consegue se esconder, o que caberá ao clarividente o não julgamento e a habilidade para levar auxílio por meio desta capacidade. Isso não implica, entretanto, dizer tudo o que vê, pois pode assustar as pessoas e ser até uma vaidade da tua parte. Isso significa perguntar como a pessoa está, ouvi-la, ter empatia. Se a informação for importante para a pessoa, transmiti-la de modo que a ajude, sem provocar medo ou atrapalhar o livre arbítrio dela.

Animismo na clarividência

O termo animismo procede do latim anima, que quer dizer respiração ou alma. Quando se fala que a mediunidade pode ter animismo em seu conteúdo, isto significa que a comunicação dada teve um pouco da comunicação do próprio médium, ou seja, tem a essência dele e, em alguns casos, somente dele.

Não tema caso o que venha falar para alguém não ser só da Espiritualidade, mas seu também. Veja, você é importante no processo. A mediunidade atualmente está mais consciente que inconsciente não é por acaso.

Estamos numa época em que o ser humano já adquiriu a capacidade de entendimento, sem a necessidade latente de ver para crer.

Se em outros tempos a materialização de espíritos era de extrema importância para a época, atualmente não é. Atualmente, a Espiritualidade quer de nós o mérito de simplesmente crer sem precisar de provas. É a fé como ela tem de ser: Não é cega, mas raciocinada. É saber, por suas conclusões próprias, que existem dimensões diferentes e que a vida pode continuar nestas dimensões.

A mediunidade, estando mais consciente, pede de nós a coparticipação mais direta. Quando você receber a informação, não tenha medo de colocar as suas palavras para descrever o que viu/sentiu.

Não fique pensando se foi você, se não foi. Deixe fluir. Com o tempo, vai aprender a discernir algumas palavras ditas por você, outras pela Espiritualidade; vai aprender a sintonizar-se cada vez mais, limpando seu canal para a Espiritualidade. Vai ganhando confiança. Tempo. É uma questão de tempo. O importante sempre será o teor da mensagem dada.

Cosmoética

De maneira simplificada, podemos definir a cosmoética como o conjunto de princípios, valores, linhas gerais relativas de conduta produtiva para as consciências. Isso significa que é da tua responsabilidade tudo o que você for realizar com a clarividência e, por assim dizer, com todo o campo relacionado a Espiritualidade e o que você faz com sua energia e a energia de outras consciências.

Tenha respeito e ética. Se pergunte: Por que quero entrar em sintonia com meus dons? É para o meu bem e o do coletivo? Ou eu quero apenas saber o que o outro está fazendo da vida dele?

Ter percepção é perceber informação através de bioenergias, movimento e palavras. É importante aprender a diferenciar na prática a percepção física (psiquismo) da extrafísica (parapsiquismo). Exemplo: Alguém pode dizer que não gostou da energia de tal pessoa quando na realidade achou a pessoa feia, e apenas isto. Faça autorreflexões, seja honesto consigo mesmo e aprimore a si próprio. A Auto-observação torna-se essencial para que saibamos a origem de nossos sentimentos e a origem das percepções.

Tenha cosmoética ao lidar com a clarividência num trabalho espiritual. Se você é um terapeuta holístico, este parágrafo foi para você, pois se não sabe o que responder à pessoa em um atendimento, se não teve nenhum acesso pela clarividência, não invente, mas busque auxiliar por outros meios.

A anticosmoética interrompe a conexão com os amparadores, consciências extrafísicas mais lúcidas, que podem ajudar muito na melhoria do parapsiquismo do experimentador. As formas de ajudar são: Pela telepatia, intuição, *insights*, desbloqueios e ativações temporárias de um chacra ou do parapsiquismo (mediunidade inclusa).

Procure sempre ter um padrão típico de energia. Atente-se ao seu modo de ser, pensar, agir. Assim que os amparadores, guias, mentores podem melhor te ajudar, justamente por estarem mais bem sintonizados com você.

Se determinado dia você estiver mal, não há problemas – desde que você se conecte no momento da prática com a tua Espiritualidade e possa se reequilibrar de alguma forma.

Sempre que estiver praticando, esqueça de você. Sempre que for atender alguém com a clarividência, também se esqueça de você. Você, naquele momento, será um instrumento do Cosmo fluindo amor e empatia pelo próximo e, conseqüentemente, por você.

Orientações finais a respeito das técnicas

1. A repetição é a alma do negócio. As técnicas precisam ser repetidas para que se desenvolvam.
2. O ato de pensar no chacra do terceiro olho já começa a ativá-lo. Pense em um ponto entre suas sobrancelhas e quem sabe já começará a sentir sensações como uma suave pressão ou como se uma pena tocasse suavemente a área, um formigamento, borbulhamento ou sensação de inchaço, que são típicas da ativação deste chacra.
3. Se você, durante o exercício, está relaxado e não fez nenhum esforço para ver, não há imaginação. A imagem simplesmente chega.
4. Você pode pedir ajuda ao seu mentor, anjo, guia ou qualquer entidade da qual se familiarize para acoplar ou conectar-se a você.

5. Zere as expectativas ao aplicar qualquer técnica, não espere grandes coisas. Assim, você libera a pressão mental de ter que ver algo. Assim, você retira a dúvida de ter sido imaginação ou não.
6. Se você está relaxado, aberto para novas percepções, sem pensar em consequências e conclusões, a clarividência vai estar mais à vontade para fazer uma visita. A análise crítica pode ficar para o momento seguinte.
7. Sempre iniciar e finalizar as práticas fazendo alguma prece, meditação ou exercícios do *e-book* (estado vibracional ou elevação da frequência) para que as energias ali trabalhadas sejam finalizadas positivamente. Lembre-se de que existem consciências extrafísicas mesmo que você realize com segurança todo o protocolo das práticas. Somos seres falíveis e podemos entrar nas sintonias e frequências, chegando até mesmo a sugá-las e levá-las conosco.
8. Importante quebrar os vínculos energéticos da experiência. Se você se conectou com a energia da pessoa na prática, isto significa que você absorveu impressões energéticas e foi um agente ativo, enquanto que a pessoa foi o agente passivo e doou energia para que você pudesse fazer uma leitura clarividente. Portanto, sempre finalize com uma oração de sua preferência ou com a elevação de frequência aqui ensinada. Você pode dizer mentalmente que toda a energia trabalhada voltará para a pessoa que perdeu a energia por ter sido lida. Você pode fazer uma quebra energética pelo banho e também pelo auto passe.

Carta para os médiuns

Médium, você vai passar por momentos de inquietude. Essa fase pode ser considerada a primeira, mas também acontece em outros estágios. É o momento das descobertas, da necessidade de respostas sobre o que sente, sobre qual é a sua mediunidade e confirmações dela. É a fase em que você pode se sentir um pouco incompreendido, o que é totalmente normal.

Teu ego vai te enlouquecer. Nessa fase, você já começou a entender alguns processos que acontecem com você. Entretanto, você começa a cair em algumas armadilhas impostas por você mesmo! Se já começou a desenvolver

a mediunidade, nesse estágio pode acontecer de você achar que é infalível e que agora está entendendo tudo.

Ao entender que você vai falhar muitas vezes, inúmeras, você compreende que é apenas um aprendiz da vida e que a mediunidade é um desses processos de aprendizado. Com o passar do tempo, irão acontecer autossabotagens. você pode começar a achar que é tudo coisa da sua cabeça e que você não está acessando nada, que a Espiritualidade não existe.

A persistência e o tempo irão te mostrar que, de fato, não tem como não existir o mundo espiritual. Sua humildade diante do universo cresce e você finalmente entende que a mediunidade é um estudo e prática constante, com respostas que só aparecem ao longo do tempo. Você finalmente tem paciência consigo, com o próximo e com a vida.

Você compreende, pela maturidade que se permitiu desenvolver, que a Espiritualidade nunca o havia deixado de lado, mas estava permitindo que você caísse para que pudesse levantar. Você finalmente enxerga a proteção que lhes dão nas tarefas mediúnicas, méritos alcançados por você.

Siga, médium, você é um eterno aprendiz.

Conteúdo extra: Os registros Akáshicos e a clarividência

Na teosofia e na antroposofia, os registros akáshicos são um compêndio de todos os eventos, pensamentos, palavras, emoções e intenções humanas que já ocorreram no passado, no presente ou no futuro. Os teósofos acreditam que eles são codificados em um plano de existência não-físico conhecido como plano etérico.

“Akasha” é uma palavra do sânscrito que significa “céu”, “espaço” ou “éter”. Quando acessamos esses registros contidos nesse éter, nós estamos acessando-os pela clarividência.

Isso mesmo! Os mecanismos são iguais, mas com nomes diferentes. As técnicas aqui utilizadas podem perfeitamente acessar os registros akáshicos, ou seja: Você pode acessar outras vidas (suas ou de alguma pessoa), acessar algo do presente ou futuro.

Não indico, porém, este tipo de leitura para a visualização do passado de outras pessoas. Vidas passadas requerem um pouco mais de experiência, até porque são registros muito pessoais e que podem mais fazer mal que bem a quem ouvir o que você tem a dizer. Conheço histórias de pessoas que ficaram tão condicionadas a um passado que lhes foi dito que elas começaram a pesquisar tudo sobre um passado que nem mesmo elas sabem se foi real ou não. Quem garante que a pessoa que fez a leitura estava totalmente certa do que viu? Melhor é que você mesmo mergulhe em seu interior.

Algumas perguntas que podem ser feitas são: qual o propósito da minha vida? O que eu posso fazer para facilitar o meu crescimento físico, mental, espiritual, emocional? Eu estou no caminho certo? Qual a minha jornada aqui na Terra? Quais as dores eu devo trabalhar? São muitas as possibilidades de perguntas e tudo depende da demanda e do sentimento de cada um ao fazê-las.

Deixarei disponível duas técnicas extras voltadas para os registros akáshicos, com a primeira voltada especificamente para o entendimento do passado.

Não faça se for só por curiosidade. Há um motivo pelo qual nos esquecemos temporariamente das vidas passadas. Apesar de poder ser sutil, os registros podem, sim, nos levar a cenas das quais podem nos ser desconfortáveis. Tenha sempre bom senso, sabedoria e peça proteção aos amparadores espirituais antes e depois das práticas.

Na dúvida se acessou algo do passado real, atente-se aos seus sentimentos. Você reage às cenas? A cena mexe com você, você de repente se vê um pouco emocionado? É assim que saberá.

A técnica para acessar os registros do passado

- Sente-se confortavelmente e de olhos fechados;
- Faça uma oração de sua preferência e chame a proteção do seu amparador espiritual;
- Procure respirar com cada vez mais calma e deixe seu corpo relaxar;

- Atente-se a seus olhos e no ponto no meio das sobrancelhas, deixe-os bem relaxados e comece a imaginar um grande corredor com uma porta no final;
- Caminhe lentamente até essa porta. Quando a abrir, irá aparecer uma extensa escada que te leva para um andar abaixo;
- A cada passo que você dá nessa escada, você relaxa mais;
- Imagine cerca de 15 degraus. Conte até 15 em cada degrau que você parar;
- Quando chegar no 15, terá outra porta. Desta vez, atrás dessa porta estará aquilo que você veio buscar, que é uma cena – seja do passado, presente ou futuro. Sugiro que use para o passado a sua intenção, pois presente e futuro podem lhe ser mais difíceis, devido a ansiedade que comumente temos a respeito do futuro;
- Abra a porta. O que você vê? Ande pela cena, perceba se há alguém, perceba em que ano você está e quem é você nesse lugar. Se aparecer um guia espiritual, faça perguntas a ele, não titubeie;
- Não tenha pressa de entender. Deixe que as informações simplesmente venham;
- Normalmente, acessamos cenas próximas a época de nossas mortes ou um pouco antes. Nosso inconsciente é inteligente e não nos mostra como morremos;
- Quando finalizar (e não tenha pressa), faça uma oração final nesse local e aos poucos desconecte-se voltando sua atenção para seu corpo, abrindo seus olhos e, então, trazendo a sabedoria acessada para a sua vida.

Quando acessar, desligue-se de seu ego, mesmo que com relutância. Esteja aberto a tudo o que for visualizar, mesmo que seja ruim. Na maioria das vezes é, pois temos mazelas, traumas, situações ainda a serem levadas para a luz e serem reequilibradas.

A técnica para realizar perguntas aos registros

- Sente-se confortavelmente e de olhos fechados;
- Faça uma oração de sua preferência e chame a proteção do seu amparador espiritual;
- Procure respirar com cada vez mais calma e deixe seu corpo relaxar;

- Atente-se a seus olhos e no ponto no meio das sobrancelhas, deixe-os bem relaxados e comece a se imaginar em um grande salão ou biblioteca;
- Neste momento, permita-se andar pelo salão e veja se há alguém nele, especialmente algum amparador espiritual pertencente à egrégora do Akasha;
- Se ele aparecer, traga a sua pergunta a ele, intencione;
- Se ele não aparecer, ande pela biblioteca, a veja como um lugar com todas as memórias e informações da vida de todos e de tudo o que existe, existiu e existirá;
- Intencione, faça a sua pergunta a este portal. Perceba os sons, as imagens, símbolos que possam vir a aparecer. Esteja atento aos sentimentos que as informações lhe trazem;
- Quando finalizar (e não tenha pressa), faça uma oração final nesse local e aos poucos desconecte-se voltando sua atenção para seu corpo, abrindo seus olhos e, então, trazendo a sabedoria acessada para a sua vida.

Proteção energética

Bola azul

Imagine de olhos fechados uma bola na cor azul em volta de seu corpo, como que o engolindo. Geralmente, a cor azul está ligada a Espiritualidade. A cor azul também traz paz e relaxamento.

A bola azul imaginada na verdade já está criando uma frequência e está ativada de fato no ambiente pela sua mente. Nós temos o poder de manipular energias!

Use sua intuição e fique o tempo que cogitar necessário com a bola, mantendo bons pensamentos e permitindo que a bola trabalhe em seus campos energéticos e psíquicos.

Você também pode imaginar que essa bola se divide e acopla com a aura de seus parentes e pessoas queridas.

De preferência, ative a bola azul antes de dormir. Exercícios energéticos nos ajudam a dormirmos e acordarmos melhor.

Banho de ervas

É comprovado que as plantas medicinais, também chamadas de ervas, possuem propriedades estimulantes e curadoras. A sabedoria ancestral das religiões de matrizes africanas já sabia disso e já praticava os banhos de ervas há muito tempo.

Não importa como você faça seu banho de ervas, pois existem de variados tipos e indicações. Importa sempre que você faça uma ativação ao realizar a feitura sagrada desse banho.

Quando você ferver as ervas, por exemplo, ali você já pode fazer uma prece de sua preferência, podendo ser aquela que venha de suas próprias palavras, sintonizadas com seu coração.

A intenção muda as moléculas da água. Esteja em frente a feitura, deixe que a energia de suas palavras mude a frequência vibratória da água que será usada para o banho.

Ideia de banho:

1 (um) punhado de folhas de oliveira – você também pode usar punhado de alecrim ou outra erva disponível;

Ferva esse punhado em 500 a 1 litro de água. Bastam 5 minutos e o banho está pronto;

Caso você faça um banho de 1 litro, indico que você ferva apenas metade, ou seja, 500 ml de água. A outra metade você a joga fria por cima, quando finalizar a fervura da primeira metade. Assim, você evita que o banho fique muito quente;

Ao finalizar o seu banho normalmente, jogue acima de seus ombros o banho de ervas. Peça, nesse momento, tudo o que você precisa em sua vida. Agradeça e finalize o banho.

A ritualística das velas para aqueles que gostam

Faça uma oração em frente à vela – pode ser a vela de sua preferência – pedindo proteção para você, sua casa, para a família.

Cria-se, em frente à vela, uma espécie de portal energético. Esse portal se expande e o lugar fica sintonizado de acordo com as energias ali frequenciadas.

Deixe a vela queimar até o fim.

Mantras e meditações

As palavras têm poder. Experimente pensar na palavra amor. Experimente também pensar na palavra ódio. Qual palavra lhe causa mais bem-estar?

Existem diversas meditações com diversas aplicações; conseguimos ver algumas destas aplicações em nosso *e-book*, não é mesmo?

A meditação com mantras é usada para que, com o tempo, nos vejamos sintonizados novamente à nossa verdadeira essência, que é a espiritual.

Experimente sentar-se confortavelmente, ou mesmo se estiver realizando alguma atividade, e pense em palavras como amor, paz. Pense em repetir mentalmente, por exemplo, a palavra Jesus.

A palavra Jesus possui uma carga energética muito forte devido ao simbolismo que guarda. Pense nesse mestre, nesse pedagogo do amor. Permita que, gradativamente, você se veja mais calmo e repleto de paz.



Sem vergonha/medo de pedir ajuda

Meus caros, a Espiritualidade é simples!

A oração é, ainda, a maior força motriz de nossas vidas.

Existe, ao seu lado, uma consciência amiga toda vez que você entra em estado de receptividade de bênçãos ao intencionar seu pedido de ajuda pela prece.

A prece muda nossa frequência. Conseguimos ouvir com mais facilidade intuições, percebemos a vida com mais leveza.

Portanto, utilize essa ferramenta universal existente em toda as religiões e pensamentos espirituais.

Você não precisa de uma oração pronta, você pode simplesmente falar pelo seu coração. Chame seus amparadores espirituais, converse com eles. Isso também é orar.

Estou esgotado energeticamente em todo lugar que vou. Como proceder?

Entenda de uma vez por todas: Você nunca ficará totalmente esgotado. O ar contém *prana*, que é o fluido universal que transmite energia aos seres. O que acontece é de você contaminar-se de energias deletérias, carregadas, provenientes de trocas energéticas que realizamos com o ambiente, e isso acontece a todo momento. Agora mesmo, enquanto lê estas palavras, você está em contato com diversas energias.

A energia necessita de compensação quando acontece. Se um indivíduo está mal, suas células tendem a necessitarem de uma troca energética para respirarem e ficarem aliviadas. Você já conversou com alguém e de repente se viu bocejando, com os olhos lacrimejando, talvez com uma sensação de cansaço? É provável que você tenha compensado as energias dessa pessoa, que precisava de um auxílio naquele momento.

O clarividente, quanto mais treina sua clarividência, mais ele abre a sensibilidade para perceber energias. Mais ele lerá pessoas, mais ele obterá impressões sobre o que elas sentem, sobre a energia delas. Mais ele precisará se cuidar.

Lugares abertos, geralmente com muitas pessoas, são lugares propícios para que você possa sentir-se esgotado. Ao contrário do que muitos espiritualistas dizem, se você aplicar alguma técnica energética quando se sentir assim, o efeito será colateral, pois espíritos que ali estão perceberão e você chamará a atenção deles para si.

Antes de sair de casa, você pode aplicar a técnica da bola azul ensinada no primeiro tópico, e então, na rua, você apenas mantenha a sua neutralidade.

O correto é sempre manter-se neutro. Entender e aceitar que você será inevitavelmente contaminado por alguma sensação. Deixar ir e não se identificar. Assim que chegar em casa, aproveite os fluidos magnéticos

poderosos do banho, que quebram naturalmente todas as cargas que porventura permaneceram em você.

Ainda se sente mal após o banho? Faça prece a seus amparadores espirituais e peça auxílio, converse com eles. Se sentiu que levou presenças extrafísicas para dentro de sua casa, também converse sobre isso com os mentores e peça auxílio para essas consciências. A proatividade na Espiritualidade é importante para você e para o outro. A cooperação é importante.

Você não tem que fugir da sociedade. Você só tem que aprender a ser você, com suas peculiaridades e com a sua importância energética.

Material complementar: livros, filmes e canais no Youtube para estudar a Espiritualidade

LIVROS

- A vida no mundo espiritual, pelo Espírito de André Luiz, ditado por Chico Xavier (é uma saga de 13 livros);
- O Livro dos Espíritos, de Allan Kardec;
- O Livro dos Médiuns, de Allan Kardec;
- Mediunidade sem lágrimas, de Eliseu Rigonatti;
- Trio de livros da Vera Lucia M. de Carvalho, sendo eles: Violetas na Janela, O voo da Gaivota e A casa do Escritor;
- A vida após a sepultura, de Ramatis;
- Mediunismo, de Ramatis;
- A leitura dos registros akáshicos, de Livia Burity;
- Estudando a mediunidade, de Martins Peralva;
- Um Flúido Vital chamado Ectoplasma e Saúde e Ectoplasma, de Matthieu Tubino;

- Série psicológica da Joanna de Angelis, livros psicografados por Divaldo Franco;
- Renúncia, de Chico Xavier;
- O Guardião da Meia-noite, de Rubens Saraceni;
- O inferno somos nós, de Monja Coen;
- Mãos de luz, de Barbara Ann;

FILMES

- Kardec: A história por trás do nome, do Diretor Wagner de Assis;
- Chico Xavier, do Diretor Daniel Filho;
- Nosso Lar, do Diretor Wagner de Assis;
- Nosso Lar 2 – Os mensageiros, do Diretor Wagner de Assis;
- Divaldo – O Mensageiro da Paz, do Diretor Clovis Mello;
- Predestinado – Arigó e o Espírito de Dr. Fritz, do Diretor Gustavo Fernandez;
- Nada é por acaso, do Diretor Márcio Trigo;
- E a vida continua, do Diretor Paulo Figueiredo;
- As mães de Chico Xavier, dos Diretores Glauber Filho e Halder Gomes;
- O filme dos Espíritos, dos Diretores André Marouço e Michel Dubret.

CANAIS NO YOUTUBE

- Estrada sem fim;
<https://www.youtube.com/@estradasemfimAureoGoncalves>
- Cartas Psicografadas Mari;
<https://www.youtube.com/@CartasPsicografadasMari>
- Servos de Luz;
<https://www.youtube.com/@ServosdeLuz>

- Aprendendo sobre mediunidade com Anderson Gomes;
<https://www.youtube.com/@AprendendoSobreMediunidade>
- Canal do Pava;
<https://www.youtube.com/@canaldopava>
- Canal Espírita – Prof. Luiz Fernando Amaral;
<https://www.youtube.com/@CanalEspiritaProfLuizFernando>
- Wagner Borges;
<https://www.youtube.com/@WagnerBorges>
- Saulo Calderon;
<https://www.youtube.com/@saulocalderon>
- Monica de Medeiros;
<https://www.youtube.com/@MonicadeMedeirosCdC>
- Luiza Tomasuolo;
<https://www.youtube.com/@luizatomasuoloblog>
- Rodox;
<https://www.youtube.com/@RODOX>
- Bosque Sagrado;
<https://www.youtube.com/@canalbosquesagrado>
- Jack Darsa;
<https://www.youtube.com/@jackdarsa708>
- Alan Barbieri.
<https://www.youtube.com/@alanbarbierioficial>

OBRIGADA!

Se gostou do *e-book* e gostaria de continuar me acompanhando, me siga no instagram: @cocarsagrado <https://www.instagram.com/cocarsagrado/>

Compartilhe o que aprendeu com os outros, espalhe sabedoria por onde estiver e indique esta apostila caso tenha lhe ajudado de alguma forma.

“Vós sois Deuses, *podeis* fazer tudo o que faço e *muito* mais.”

ANEXO

Arte de Mandala utilizada no fundo do *e-book*

<https://mandalaldano.netlify.app/>

Grupo no *Whatsapp* para tirar dúvidas e ter um maior contato comigo:

<https://chat.whatsapp.com/DCCayB0zTKKItESnl16C3G>