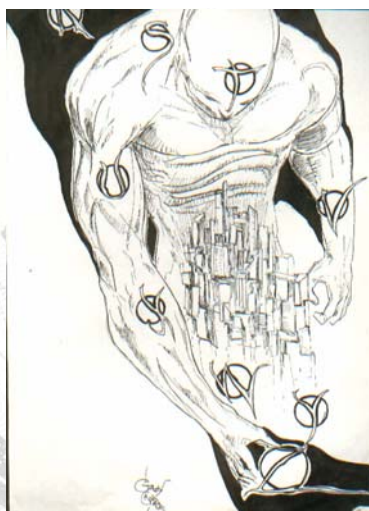


## VIVÊNCIAS



Página final de HQ de Andraus

### O DESPERTAR DA:

Godoy, 2002

### HIPERCONSCIÊNCIA<sup>10</sup>

Imagine-se num lugar seguro e em contato com a natureza. Sinta a paz, o conforto e o aconchego do lugar. Experimente o lugar com todos os seus sentidos, como se realmente estivesse fisicamente no lugar. Se tiver dificuldade pense como seria se pudesse imaginar tudo isso com clareza. Note um caminho perto de você que se perde totalmente no horizonte e sinta-se caminhando por este caminho alegre e de forma suave. Note à sua distância uma luminosidade movendo-se lentamente na sua direção. Sinta tranquilidade em relação a essa luz que se aproxima lentamente. Você percebe que é um ser amigável. À medida que esse ser amigável se aproxima, observe suas características em detalhe. No caso de não conseguir visualizar nada, imagine como seria se pudesse ver. No caso de você sentir-se bem, tranquilo, seguro, confortável, então saiba quem é o seu orientador. Caso contrário tente tudo de novo. Pergunte para seu guia o nome e inicie uma conversa íntima sobre seus problemas com ele como se fosse seu melhor amigo. Preste atenção a todo tipo de informação ou respostas que obtiver do seu guia. Pode ser através de conversa ou gestos simbólicos mostrando algo para você ou produzindo um objeto que represente seu conselho. Estabeleça um acordo para facilitar futuros encontros e agradeça sua ajuda. Quando estiver pronto volte para o aqui e agora obedecendo a seu ritmo. Volte ao seu estado usual de consciência, acorde seu corpo físico e por último, abra os olhos, guardando a lembrança de tudo que você conversou com o seu orientador.

<sup>10</sup> Vivência retirada da apostila do curso: Terapia da Consciência: teoria e técnicas, ministrado por Godoy, Registrada na Bibli. Nacional sob no. 254882, livro: 455, fls: 42 em 26/03/2002.

## POTÊNCIA TERAPÊUTICA<sup>11</sup>

Relaxe. Feche os seus olhos. Pense em dois pontos no seu corpo. Um ponto é brilhante que representa a sua fonte de potência terapêutica e, um outro, escuro que representa a sua fraqueza terapêutica. Perceba esses pontos. Onde estão localizados no seu corpo? Volte sua atenção para o ponto de potência. O que você sente? Observando este ponto, você vai se lembrar de um tempo, em algum lugar da Terra ou do Espaço, que você adquiriu esta potência. Rememore este tempo. Volte a sua atenção para o ponto de fraqueza. O que você sente? Entrando em contato com este ponto, você vai se lembrar de um tempo, em algum lugar da Terra ou do Espaço onde você desenvolveu esta fraqueza. Rememore. Agora, volte à atenção para os dois pontos. Perceba... sinta os dois lugares ao mesmo tempo. Dois pontos no seu corpo: um ponto de maior talento e um ponto de maior fraqueza. Coloque um dedo ou sua mão direita em um dos pontos, e coloque sua mão esquerda no outro ponto. Você vai sentir a energia que flui desses pontos. Você vai perceber uma linha de energia... uma linha de energia indo de um ponto ao outro. Perceba a cor dessas linhas de energia. Você vai deixar a energia sair até que provoque um curto circuito. Perceba a cor dessas linhas de energia quando se encontram. Sinta este curto circuito o mais forte possível, de uma forma muito intensa. O que acontece no seu corpo e na sua mente? Se você sentir alguma turbulência, respire profundamente e aguarde essa turbulência passar, até que fique calma novamente. Como você se sente agora? Respire profundamente... relaxe... até você estar completamente calmo. Uma vez estando calmo, **tranquilo** e bem, volte, no seu tempo e no seu ritmo para o aqui e agora.



---

<sup>11</sup> Adaptação realizada por Godoy em 1990 da técnica *Curto-circuito* desenvolvida por TenDam em 1989. Registrada na Bibli. Nacional sob no. 254882, livro: 455, fls: 42 em 26/03/2002.