

O Trauma e as Projeções

Trauma

O trauma emocional e psicológico é o resultado de situações experienciadas em que, geralmente, a noção/sensação de segurança foi abalada:

1. Não tem que envolver qualquer dano físico.
2. Não tem que ser uma experiência objectiva.
3. Não tem que ter um agente agressor real.
4. O que define se um evento será traumático é a sua experiência emocional subjetiva.

A noção de segurança, apesar de ser diferente de pessoa para pessoa, assenta em crenças básicas de sobrevivência quando:

1. Existe uma ameaça directa ou indirecta ao próprio fluxo da Vida (trabalho, casa, relacionamentos...)

Exemplos:

- *Ficar sem trabalho ou casa repentinamente*
- *Uma traição inesperada (seja de um companheiro/a ou de um grupo de suporte)*
- *Morte de uma pessoa próxima*

2. Ameaça às pessoas que amamos.

Exemplos:

- *Doença de um familiar*
- *Situações críticas vividas por pessoas que amamos (não significa que essa mesma pessoa também sinta essa situação como traumática)*

3. Ameaça à nossa integridade física

Exemplos:

- *Catástrofes naturais*
- *Violações*
- *Agressões físicas e psicológicas*
- *Processos de doença*
- *Acidentes (ainda que fisicamente não tenhamos tido dano)*

4. São situações de stress prolongado, muitas vezes subjectivas

Exemplos:

- *Ser exposto a criminalidade e drogas*
- *Situações familiares destruídas*
- *Trabalho com altos níveis de stress*

Projecções:

Como se processam ou actuam:

1. Em cada situação do dia-a-dia, associamos determinados estados emocionais e sensoriais anteriormente vividos (de forma instantânea e maioritariamente inconsciente).
2. Se temos situações de Trauma não resolvidos, essas emoções iram transferir-se e projectar-se em situações futuras.
3. A sua forma de manifestação será diferente, consoante as crenças e valores já adquiridos anteriormente.

Quando uma situação nos causa ressonância com a situação anteriormente traumática, iremos manifestar um conjunto de emoções associada a essa causa mas, algumas vezes, dissociada do acontecimento actual. Deste modo criamos as Projecções - *“Carrego a minha dor sobre ti”*

Processo de resolução do Trauma:

1. Identificar a causa
2. Identificar as emoções/memórias e o que estas geraram no plano mental, emocional, espiritual e físico
3. Trabalho com essas emoções
4. Trabalho com as emoções de “ataque”, “fuga” e/ou “paralisação”
5. Trabalhar o processo de Confiança (em si e nos outros)

Técnicas e Meditações de Cura ou Estabilização:

Pilar de Luz

Durante a sessão de cura, para situações onde sentirmos a energia bastante bloqueada podemos invocar e realizar um pilar de luz em nós ou na pessoa.

1. Realizar a invocação de um círculo de anjos de luz para cura ao redor da pessoa.
2. A energia irá intensificar-se em todos os anjos e em um dado momento um pilar de luz irá surgir numa conexão do céu e terra.
3. Deixe fluir a cura e mantenha a intenção de auxiliar ou de receber auxílio dos mestres e anjos de cura.
4. Poderá fazer uma oração ou invocação dos símbolos neste momento.
5. Invocar por Arcanjo Miguel para cortar todas as cordas de negatividade associadas ao processo.
6. Deixe fluir naturalmente até que a o pilar e conexão luminosa volte ao seu estado normal.
7. Agradecer e continuar o processo.

Nota: Esta é uma prática que pode ficar a actuar durante toda a sessão de libertação. Poderá ser concluída só no final ou pode acontecer que a energia assim continue por alguns dias.

A Concentração, Respiração e Purificação

“O melhor alimento para as células é o pensamento puro”

“Tristeza, melancolia, depressão, ira e outros defeitos são mensageiros do inimigo secreto do Homem; Pensar Felicidade e respirar alegria é a escova que varre e elimina os mensageiros negativos ou anjos malignos”

Jorge Adoum

Respirar concentrados mentalmente numa palavra ou energia positiva vai efectuar uma comunicação com as forças luminosas presentes no ambiente e assim preencherem o nosso corpo e alma com nova e fresca energia. Esta é uma técnica poderosa e que pode ser aplicada centenas ou milhares de vezes ao dia. Também pode ser aplicada numa situação pontual onde necessitamos de manter o foco ou trazer uma energia positiva e divina para o ambiente.

Neutralização de interferência psíquica

Existem vários momentos onde a interferência psíquica ocorre entre os seres humanos, essa interferência psíquica tal como manipulação, posse ou apego e mesmo hipnose ou indução telepática; Estes fluxos de energia direcionada podem causar muitos efeitos negativos que embatem, dispersam ou roubam energia dos nossos centros. Como tal apresentamos as três opções seguintes:

1. Realizar a primeira parte da meditação Lótus e Mãe Divina (Início, protecção e enraizamento)
2. Com intenção e imaginação gerar uma parede de vidro que neutraliza a influências psíquicas.
3. Olhar entre os olhos da pessoa, para o ponto entre as sobrancelhas para manter o domínio quando se sentem a ser induzidos ou manipulados.

Consciência de Mãe, Pai e Filho Divino que Sou

Este exercício permite trazer à consciência a clareza de sermos filhos amados. A maioria das vezes perdemos o contacto de sermos filhos a partir do momento em que sentimos que estamos responsáveis por nós mesmos ou responsáveis por outros. A consciência de Filho(a) amada é muito importante de recuperar pois coloca cada Ser no direito Divino de Receber Amor e o Suporte da Família Divina. **Essa é a nossa verdadeira origem na árvore dos antepassados.**

Respirar profundamente, duas, três vezes, adoptar uma postura o mais tranquila e confortável. Fechar os olhos e libertar as tensões do corpo. De seguida abrir as mãos com as palmas viradas para cima. Dirigir toda a atenção para o coração preenchendo-o de luz, de seguida, a partir do coração irradiar luz para todo o corpo. Primeiro focar a atenção na mão que não seja a mão de força, invocar desde a luz do coração a presença da Mãe Divina, Deusa Mãe ou Mãe Terra e permitir que uma conexão de luz se estabeleça, pedindo que a Sua mão se una à nossa sentindo toda a presença da Mãe Divina. Depois levar a consciência para a mão de força, e desde o seu coração de luz invocar a presença do Pai Divino para que nos conecte à nossa Mão e traga toda a presença e suporte do Pai.

Neste momento traga de novo a consciência e deixe-se ver/sentir de novo como um Filho Amado Incondicionalmente com todo o Suporte e Apoio desta família Universal. Peça, converse, partilhe ou esteja naturalmente com eles pois está na presença do Pai e da Mãe que tudo nos trazem. Agradeça a sua presença em todos os momentos e regresso nesta nova consciência.

As três Mentes

Mente Sensorial

- ✓ Elabora conceitos e racioncínios baseados na informação dos 5 sentidos.
- ✓ Razão subjectiva com base de impressões exteriores.
- ✓ Serve para criar teorias, teses, hipóteses, prazeres, vícios...

Exemplo no Cristianismo:

Saduceus - Materialismo e excessos.

Mente Intermédia

- ✓ Encontramos todo tipo de crenças.
- ✓ Exige sempre provas pois não tem a experiência.
- ✓ Acreditar cegamente ou desconfiar por não haver provas.

Exemplo no Cristianismo:

Fariseus - Intelecto brilhante mas não praticam sobre si.

“Tomem cuidado com o fermento dos fariseus² e dos saduceus¹”

Mateus 16:5-12

A Mente Interior

- ✓ Trabalha exclusivamente com os factos recolhidos pela consciência do Ser.
- ✓ Experiência directa através do discernimento e prática.
- ✓ Experiência directa vinda do Ser.

Exemplos na filosofia:

1 - “Immanuel Kant, o filósofo, faz uma distinção entre a crítica da razão subjetiva e a crítica da razão pura.”

2 - Platão escreve que as ideias ou formas residem no mundo inteligível, fora do tempo e do espaço. (Teoria das Ideias ou Teoria das Formas (**Platão**))