

# O CAMINHO DA LIBERDADE

## 7 PRINCÍPIOS PARA MUDAR A SUA VIDA



[www.institutotriadedeluz.org](http://www.institutotriadedeluz.org)

 @institutotriadedeluz

**DESPERTE  
PARA O  
SER ESPIRITUAL  
QUE VOCÊ É...  
CONECTE-SE COM  
VOCÊ, COM DEUS  
E COM A  
NATUREZA!**

**BUSQUE  
URGENTE  
CONHECIMENTOS  
VERDADEIROS  
PARA ALÉM DAS  
MENTIRAS DAS  
MÍDIAS!**

[www.institutotriadedeluz.org](http://www.institutotriadedeluz.org)

**LIBERTE-SE  
DO PASSADO,  
DOS MEDOS, DO  
SISTEMA, DO EGO E  
DA OPINIÃO DOS  
OUTROS!**

**APRENDA A  
MEDITAR, EXPANDA  
SEU AMOR  
PRÓPRIO E  
POR TODOS!**

**TENHA  
COMPAIXÃO!  
NÃO JULGUE.  
SIRVA A  
HUMANIDADE  
DA FORMA  
COMO PUDER!**

**VIVA NO AGORA  
CURE-SE DO  
PASSADO!  
SEJA  
VERDADEIRO!**

**MUDE SEU  
ESTADO MENTAL  
NEGATIVO,  
MUDE SEUS  
PENSAMENTOS,  
PALAVRAS E  
AÇÕES!**

**YOUTUBE**

**@ institutotriadedeluz**

# 1. VONTADE





**“QUALQUER MUDANÇA SÓ PODE SER  
EFETUADA POR NOSSA  
VONTADE SOBERANA.”**

**(SAINT GERMAIN)**

**DÊ UM IMPULSO INICIAL E CRIE  
A VIDA QUE VOCÊ QUER!**



Permita-me dizer-lhe que; mais do que nunca, você precisa despertar do sono espiritual e expandir sua consciência para entender o que está acontecendo com o planeta e com você mesmo nesses tempos difíceis de transformação planetária, tempos da separação entre o joio e o trigo e, mudar a sua vida, seus pensamentos, palavras e ações que devem estar dentro das leis universais do amor, se a sua escolha for entrar em um estado de bem-estar e estar junto a luz e ao Cristo e, não junto ao caos e a escuridão!

Não falamos de nenhuma religião, falamos apenas de espiritualidade. Queremos inspirá-lo a deixar sua “caixa” e, ver um mundo muito mais amplo que você desconhece!





# O CAOS

O caos que a humanidade está vivendo é resultado das suas escolhas em permitir que as forças negativas a influencie e chegue ao ponto de insanidade e degradação que estamos vivendo. Cada um está passando por dificuldades para seu despertar e sua transformação para levá-lo ao caminho espiritual. Pela sua evolução individual, cada um fará sua escolha: seguir o caminho da luz ou da escuridão. A separação do joio e do trigo é feita por cada um que se posiciona, não haverá um Deus punindo nem separando, é apenas a lei de causa e efeito, de semeadura e colheita atuando. Não haverá nenhuma “salvação” vinda do externo, se não mudarmos nossas atitudes, cada um de nós será a sua própria salvação, nossa consciência, nossa vibração, nosso estado evolutivo de amor e equilíbrio irá nos conduzir ao nosso destino final na hora que os acontecimentos previstos acontecerem e mudarem o nosso planeta. Muitos seres humanos sairão do planeta e nascerão em outro compatível com sua evolução. A Terra sairá da era da dor e sofrimento para a era do amor, harmonia e cooperação entre as pessoas e passará a outra dimensão no universo após passar o período de tribulações.

# CONCEITOS



## **DEUS:**

Não é um ser em algum lugar lá em cima vigiando, premiando ou punindo os seres na terra. Deus é puro amor e está contido em toda vida e em todos os seres. Tudo o que acontece em sua vida são seus pensamentos, palavras e ações definindo seu destino.

## **SONO ESPIRITUAL:**

Quando o ser humano não tem consciência de que é um ser espiritual vivendo aqui nesse planeta desafiador e ainda acredita que tudo termina com a morte do corpo físico então, vive uma vida baseada no egoísmo, buscando a felicidade no externo e age fora das leis do amor.

## **DESPERTAR ESPIRITUAL:**

Expressão usada quando o ser humano amplia a visão que tem de si mesmo e não aceita mais as mentiras e ilusões desse mundo e se reconhece como um ser espiritual para além dos conceitos religiosos.

## **A HUMANIDADE:**

Após o período de tribulações que a humanidade passará, não por castigo mas, como consequências de suas ações nefastas e insanas, entraremos na era do amor e liberdade que pertencerá apenas aos puros de coração.

# O QUÊ FAZER?



## **DESPERTE DO SONO ESPIRITUAL**

Desperte! Não perca mais tempo; você é um ser espiritual e vai ter que responder por tudo o que fez, o que deveria ter feito e não fez nessa vida quando perder o corpo físico, não se permita mais ser enganado por esse mundo de ilusões.

Busque a verdade!

## **MUDAR ESTADO MENTAL**

Você não pode fazer mudanças na sua vida sem mudar seu estado mental de negativo para positivo, Você cria sua realidade através de seus pensamentos, palavras e ações que carregam seu campo energético positiva ou negativamente.

## **MEDITAÇÃO E CONEXÃO**

Conecte-se com a natureza e com você mesmo.

Sinta sua respiração e seu coração pulsando.

Pratique meditação. Fique em silêncio interior, faça orações e conecte-se com Deus e o seu Deus

Interno, pois cada um tem Deus individualizado em si e, assim mudará seu estado mental.





# MEDITAÇÃO

Meditação não é “uma prática” apenas de concentração e autocontrole, é um caminho para atingir um estado de clareza mental, tranquilidade, harmonia e conexão com uma força maior que possibilita que você transforme seu estado emocional, sua saúde e sua vida.

## BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

MELHORA A RESPIRAÇÃO E A SAÚDE.

MELHORA A DISPOSIÇÃO E O EQUILÍBRIO.

MELHORA A CONCENTRAÇÃO E O FOCO.

PROPORCIONA BEM-ESTAR.



# APRENDENDO A MEDITAR

Escolha um local silencioso e tranquilo onde ninguém irá interrompê-lo.

Sente-se numa posição confortável com a coluna ereta. Sente-se no chão, em um banco ou em uma cadeira.

Deixe o corpo relaxado. Faça ao menos 3 respirações profundas, trazendo a atenção para o corpo.

Mantenha-se em silêncio e com os olhos fechados. Aquiete sua mente, deixe os pensamentos passarem até que eles comecem a diminuir.

Permaneça o tempo necessário para se sentir bem, tranquilo, mais concentrado e conectado com o presente. Você pode também fazer meditações guiadas por outra pessoa que irá conduzi-lo.

# PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO:

Vídeos:

Como Meditar:

<https://www.youtube.com/watch?v=GoKMVZPqtk8&t=35s>

Meditação para Iniciantes:

<https://www.youtube.com/watch?v=zKt1sZLOG1I>

Meditações Guiadas:

<https://soundcloud.com/personare/sets/meditacoes-guiadas>

<https://brahmakumaris.org.br/download/audios-meditacoes/>

<https://www.youtube.com/shorts/CSJljOXE2Qg>



# FONTES E REFERÊNCIAS:



Desperte, busque a verdade e expanda sua consciência:

Vídeos:

[https://www.youtube.com/watch?v=fVMQmeAKcyM&list=PLbYzix1-sZ3FV\\_ybtHjAyauvT4n8Sxxf0&index=50&t=221s](https://www.youtube.com/watch?v=fVMQmeAKcyM&list=PLbYzix1-sZ3FV_ybtHjAyauvT4n8Sxxf0&index=50&t=221s)

Livros para baixar gratuitamente:

[https://www.irdin.org.br/pdf/A\\_Busca\\_Espiritual\\_WEB.pdf](https://www.irdin.org.br/pdf/A_Busca_Espiritual_WEB.pdf)

[https://www.irdin.org.br/pdf/Aos\\_que\\_Despertam\\_WEB.pdf](https://www.irdin.org.br/pdf/Aos_que_Despertam_WEB.pdf)

Transição planetária:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z8rIJ3HQNmc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rqaQRU1yajs>

[https://www.youtube.com/watch?v=t6\\_n7GKdOy8](https://www.youtube.com/watch?v=t6_n7GKdOy8)

Conexão Espiritual:

<https://www.youtube.com/watch?v=CTy6i7mVEDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=J3Vtnnbz8fQ>

O Mito da Caverna de Platão:

<https://www.youtube.com/watch?v=IKM9cLPPI3I>

Sugestão de livro para compra:

O Despertar de uma nova consciência. Autor: Eckhart Tolle



# 2. SABEDORIA





**Não se distraia!  
A vida é uma  
oportunidade  
grandiosa de  
aprendizado e  
evolução. Não se  
deixe envolver  
pelo sistema,  
pelo mundo  
insano e  
negativo,  
e cheio de  
mentiras e  
tolices. Busque a  
verdade. Busque  
conhecimentos  
para além das  
mídias  
convencionais  
que só querem  
lucrar  
manipulando as  
pessoas.**

As pessoas são aprisionadas por suas mentes naquilo que acreditam, são prisioneiras de si mesmas, do sistema e das pessoas que as controlam. A liberdade é para quem busca a verdade e para quem busca conhecimentos. Pense e raciocine por si mesmo, seja um buscador da verdade não um mero espectador da sua vida. Mude seu estilo de vida, seus hábitos e sua mente. Sua realidade é você quem cria, ninguém cria sua vida a não ser você mesmo. A vida é agora e não no passado e nem no futuro!





# A HIPÓTESE DE GAIA

Essa hipótese foi formulada em 1960 pelo pesquisador James Lovelock e afirma que a Terra está viva e fazemos parte dela. Somos apenas um segmento da vida na Terra, tudo que fazemos para ela fazemos para nós mesmos assim como, tudo o que fazemos para qualquer ser vivo fazemos para nós mesmos. Todas os seres estão unidos, interligados e conectados (Unidade).

Toda vida na Terra pode ser vista como um todo, como um ser vivo. A terra precisa manter seus níveis de oxigênio e temperatura assim como nós em nossos corpos. Gaia representa a **consciência** do planeta Terra (parte material), assim como os seres humanos tem um corpo e uma consciência.



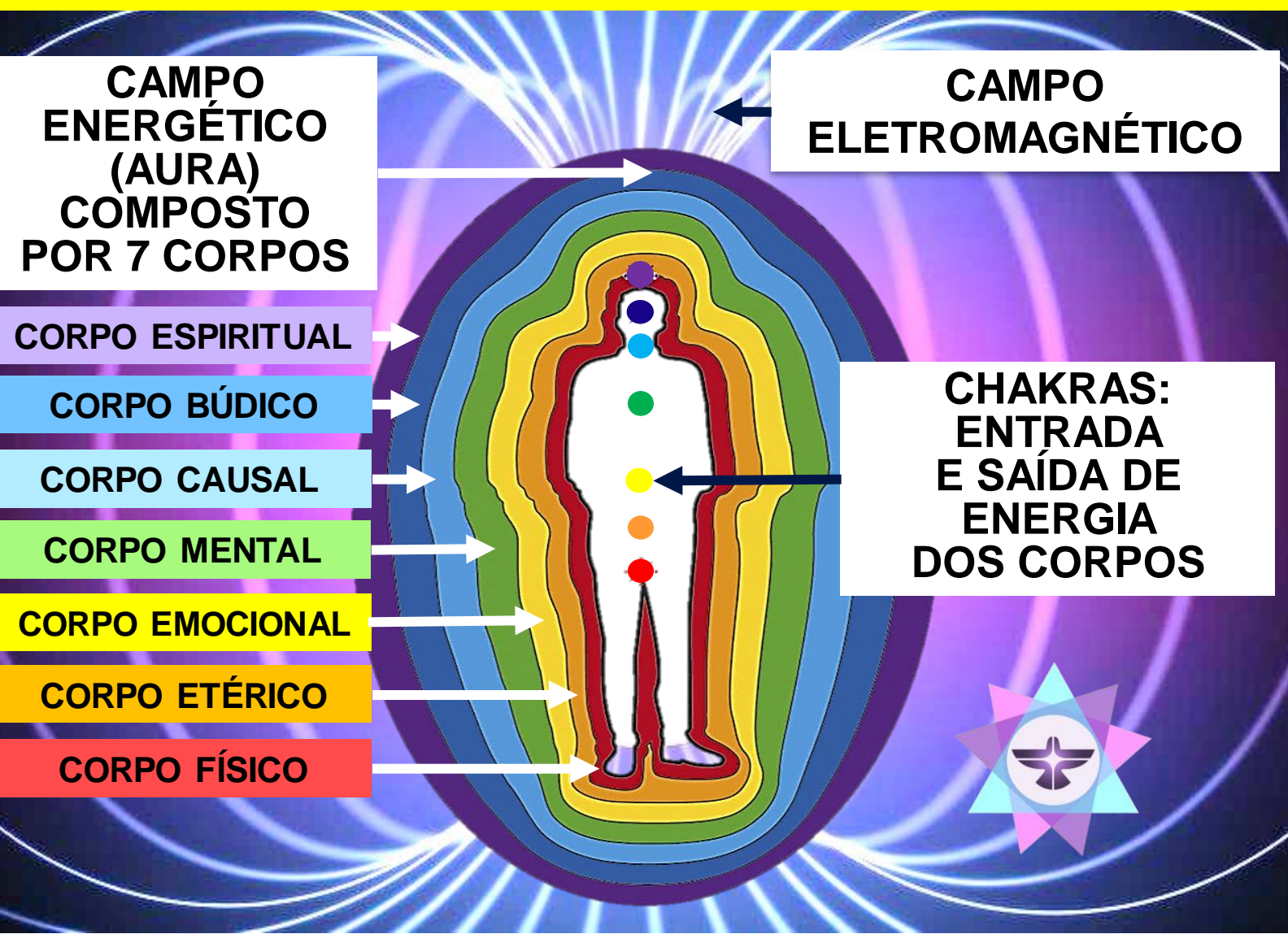


# CAMPO ELETROMAGNÉTICO DA TERRA

A Terra possui um campo magnético. O núcleo de líquido de ferro que se movimenta no interior do planeta cria correntes elétricas, enquanto a terra faz a rotação em seu próprio eixo faz com que essas correntes gerem um campo eletromagnético gigante. Tudo no universo é energia e eletromagnetismo, ou seja, estamos todos conectados com o planeta, com o universo e com todos os seres.



# PENSAMENTOS, PALAVRAS E AÇÕES ATRAVÉS DO SEU CAMPO ELETROMAGNÉTICO CONECTAM VOCÊ AOS OUTROS, AO PLANETA E AO UNIVERSO.





**NÃO HÁ CASTIGO NEM PRÊMIO APENAS  
CAUSA E EFEITO DE TUDO O QUE  
PENSAMOS, FALAMOS E DE COMO  
AGIMOS NESSA E EM OUTRAS VIDAS.**



**PENSAMENTOS, PALAVRAS E AÇÕES NEGATIVAS:  
EGOÍSMO, ÓDIO, RAIVA, TRISTEZA, RECLAMAÇÕES...  
GERAM: SOFRIMENTOS, ESCASSEZ, DOENÇAS...**

**PENSAMENTOS, PALAVRAS E AÇÕES POSITIVAS:  
EMPATIA, TOLERÂNCIA, AMOR, ALEGRIA, GRATIDÃO...  
GERAM: SAÚDE, BEM-ESTAR, ABUNDÂNCIA...**



**O QUE VOCÊ ACREDITA SER SORTE OU AZAR, É VOCÊ MESMO COM SEUS PENSAMENTOS, PALAVRAS E AÇÕES DEFININDO SEU DESTINO!**





# CONCEITOS



## EGO

O ego é basicamente a nossa personalidade, onde predomina o egoísmo, querer o melhor apenas para si, a vaidade e os caprichos. O verdadeiro propósito de sua jornada espiritual é livrá-lo da escravidão do ego e fazer o mais puro contato com a consciência divina.

## CONSCIÊNCIA

Consciência: é a faculdade pela qual o homem pode perceber a sua própria existência e a realidade.  
A capacidade que permite ele perceber-se e perceber tudo a sua volta.

## CONSCIÊNCIA CRÍSTICA

Consciência Crística é uma consciência cósmica universal que se manifestou em Jesus.  
A Consciência Crística nos proporciona vivenciar um estado de comunhão com o Criador onde nos tornamos expressões vivas da vontade de Deus, através do amor incondicional.

# CONCEITOS



## REENCARNAÇÃO

O mecanismo que nos permite evoluir através do corpo físico e possibilita repararmos os erros, o mal que causamos a toda forma de vida e a desobediência as leis do universo é a reencarnação.

## CARMA / DHARMA / SAMSARA

Na filosofia hinduísta e budista carma é o resgate de tudo negativo que causamos em existências anteriores que, pela lei universal de ação e reação, nos retorna. De forma análoga existe o Dharmá que é o resultado de tudo de positivo que fizemos em vidas anteriores e trazemos como benefícios na vida atual. Samsara: É um ciclo, uma roda na qual ficamos aprisionados resgatando carmas através das reencarnações. Para sairmos desse ciclo precisamos nos iluminar através do serviço altruísta.

## ILUSÃO x VERDADE

Tudo o que está relacionado ao mundo material é ilusão somente o que vem do amor de deus é verdadeiro. É preciso muita clareza mental nesses tempos para discernir o que é mentira do que é verdade. Ilusão é a visão distorcida da realidade.

# CONCEITOS



## O SISTEMA

Vivemos em um sistema que controla financeira, mental e espiritualmente a humanidade e que, a submete a subserviência para lucrar e se manter no poder, para isso, utiliza das mídias, que faz a humanidade acreditar em tudo o que é para bom para eles.

A humanidade segue adormecida e distraída.

## A ÍNDUSTRIA DA DOENÇA

Produtos alimentícios artificiais cheios de componentes químicos (estabilizantes, corantes, aromatizantes) causam doenças ao longo do tempo. Os agrotóxicos utilizados nas plantações nos deixam doentes.

A indústria farmacêutica lucra com os remédios que, ao invés de curar nos deixam mais doentes.

## A ERA DA LIBERDADE

A Terra já está em uma nova era e, quando esse velho mundo de ilusões e negatividade desmoronar, tudo se dará para cada um conforme seu estado de consciência, e tudo acontecerá conforme suas escolhas, conforme cada um despertar para o amor, para a fraternidade e a harmonia.



# O QUÊ FAZER?



## **BUSCAR A VERDADE**

Faça uma análise, pesquise e verifique o que é verdade e o que é mentira.

Pesquise em várias fontes. Reflita sobre cada assunto importante para sua vida. Não siga os outros sem questionar, pense e raciocine por si mesmo.

## **BUSCAR CONHECIMENTOS**

Pesquise na internet, veja indicações de literatura, canais e sites sobre espiritualidade, e sobre o momento atual que estamos vivendo, acesse:  
[www.institutotriadedeluz.org](http://www.institutotriadedeluz.org)

## **EXPANDIR A CONSCIÊNCIA**

Você não pode fazer mudanças permanentes em sua vida sem alterar seu estado de consciência. Buscar conhecimentos, abrir-se a verdade mais profunda e libertadora. Não aceitar as ilusões desse mundo. Reconhecer-se como um ser espiritual.

# FONTES E REFERÊNCIAS:



Conhecimento e sabedoria universais:

Vídeos:

A vida, a morte e a imortalidade:

<https://www.youtube.com/watch?v=KUa87U0AZOk&t=2s>

Tudo é energia:

<https://www.youtube.com/watch?v=JtC3n79B-e4>

Consciência:

[https://www.youtube.com/watch?v=-xdNDY\\_uObY](https://www.youtube.com/watch?v=-xdNDY_uObY)

Você é energia:

<https://www.youtube.com/watch?v=r0vRyOBWX6Q>

Campo magnético da Terra e do ser humano.

<https://www.youtube.com/watch?v=ny7trgckxjc>

7 Corpos espirituais:

<https://www.youtube.com/watch?v=5IFIVSBOCPw>

Leis do Universo

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ruiy6borRM>

Campo eletromagnético do coração

<https://www.youtube.com/watch?v=aX-QCFQLQbU>

A vibração dos pensamentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=b3jhKe4BxX0>

# FONTES E REFERÊNCIAS:



## Vídeos:

Consciência Crística: O poder do Eu Superior

[https://www.youtube.com/watch?v=FaTanU0Whh4&list=PLbYzix1-sZ3FV\\_ybtHjAyauvT4n8Sxxf0&index=48&t=11s](https://www.youtube.com/watch?v=FaTanU0Whh4&list=PLbYzix1-sZ3FV_ybtHjAyauvT4n8Sxxf0&index=48&t=11s)

Mundos Internos e Mundos Externos: Karma-Dharma

<https://www.youtube.com/watch?v=rhqWNdZ6kNE>

## Livros:

Conceito de Deus:

[https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26\\_cf9ef73ced0a4703a3182680a9f274b7.pdf](https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26_cf9ef73ced0a4703a3182680a9f274b7.pdf)

Consciência Crística:

[https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26\\_cf9ef73ced0a4703a3182680a9f274b7.pdf](https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26_cf9ef73ced0a4703a3182680a9f274b7.pdf)

A Indústria da Doença:

[https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26\\_1a6abbfd89f2414ab42e2e65065fb81e.pdf](https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26_1a6abbfd89f2414ab42e2e65065fb81e.pdf)

O Sistema: A Matrix:

[https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26\\_cd9546fed81a45a981dd6c3975f1ae0e.pdf](https://www.institutotriadedeluz.org/files/ugd/1fff26_cd9546fed81a45a981dd6c3975f1ae0e.pdf)



A young girl with a joyful expression is the central focus, her hands clasped in a group hug with others. The image is overlaid with a semi-transparent pink band containing the text '3. AMOR'.

# **3. AMOR**



**O AMOR CURA E LIBERTA!**

# A ERA DO AMOR

Virá o tempo em que nesse planeta tudo será criado com amor dentro das leis divinas, nossas intenções serão puras e as melhores para o bem de todos.

Na verdade somos amor! Nesse planeta será varrido todo ódio, toda perversidade e toda injustiça. acredite! Tudo será transmutado assim que passar o período de tribulações e provas. A humanidade terá que aprender, a grande maioria pela dor, a transformar-se.

O mundo está em transformação é visível, as forças negativas e involutivas estão se mostrando e arrastando os distraídos mas, também, há muito energia amorosa da luz disponível para os puros de coração.

A Era do Amor já iniciou. Transforme-se!





## O QUE É O AMOR

O amor é força cósmica invencível.  
O amor é penetrante e expansivo.  
O amor é transmutação e manifestação.  
O amor é perdão e compreensão.  
O amor é sabedoria e força.  
O amor é virtude e pureza. O amor é dedicação e constância.  
A plenitude do amor é o próprio segredo da vida! (Saint Germain).



## AUTOAMOR

Ter autocuidado:  
Cuidar do corpo físico e da mente.  
Perdoar-se e não autojulgar-se.  
Ter autocompaixão.  
Sentir-se feliz independente do meio externo e dos outros.  
Não deixar os outros manipulá-lo.  
Manter-se com confiança, força e fé.





## AMOR INCONDICIONAL

Somente com a mais pura compaixão, perdão, fraternidade, reconhecimento a igualdade e direito à vida de todos os seres vivos essa energia pode se manifestar. Quando você expandir sua consciência para o amor por você mesmo e pelos outros, então, você já estará preenchido dessa energia crística chamada: Amor!



## SER AMOR

Amor como força-energia que permeia todo o universo, isso é “ser amor” e não “sentir amor” como um sentimento apenas, é um estado de ser-agir-pensar a cada respiração.





# O QUÊ FAZER?



## **AME-SE**

O verdadeiro amor-próprio é o alicerce de todos os outros relacionamentos. Comece a praticar o autoperdão, você fez o melhor que podia, deixe os erros no passado. A vida é agora!

## **AME INCONDICIONALMENTE**

Praticar a fraternidade e libertar-se do egoísmo, pensar e agir com amor transcendendo à tudo nesse mundo material. Todos estamos aqui em um processo de aprendizado e não cabe a ninguém julgar e criticar o outro, não sabemos os sofrimentos que cada um carrega, então, cuide apenas dos seus atos!

## **SER-AGIR-PENSAR AMOR**

Não é apenas “um sentir” mas também um “manifestar” dessa energia cósmica para o seu meio externo, para tudo e todos os seres de forma amorosa, com compaixão, atuando para que o bem, a harmonia e a paz prevaleçam. Lembrando sempre que somos responsáveis por todos os seres que maltratamos, machucamos, enganamos e desrespeitamos.

# 4. PURIFICAÇÃO



**...SE QUEREM MUDAR SUAS VIDAS...**

**MUDEM SEUS PENSAMENTOS, MUDEM AS PALAVRAS  
DECORRENTES DESSES PENSAMENTOS E MUDEM SUAS  
AÇÕES DECORRENTES DESSES PENSAMENTOS...**

**(CARTAS DE CRISTO-EDITORA ALMENARA)**



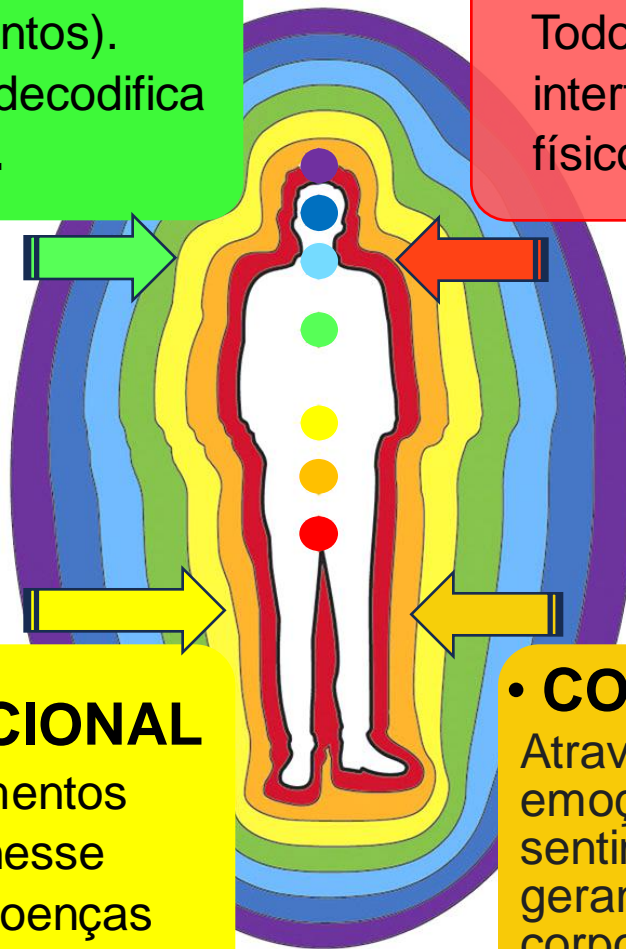
# CORPOS SUTIS (CAMADAS DO CAMPO ENERGÉTICO: AURA)

## • CORPO MENTAL

Constituído por nossa mente (pensamentos). O cérebro físico decodifica os pensamentos.

## • CORPO FÍSICO (Matéria Densa)

Todos os outros corpos interferem no corpo físico.



## • CORPO EMOCIONAL

Emoções e sentimentos ficam impressos nesse corpo causando doenças no corpo físico.

## • CORPO ETÉRICO

Através do elétrons, emoções e sentimentos negativos gerando doenças nesse corpo passando ao corpo físico.



# PURIFICAÇÃO



Purificar = limpar.  
Quando sua mente se torna serena, clara e pura, retorna o autodomínio e o equilíbrio.



## PURIFICAÇÃO DOS CORPOS:

**CORPO MENTAL:** Manter nossa mente limpa de pensamentos negativos. Cuidar da fala, as palavras transmitem vibrações que retornam a nós mesmos.

**CORPO EMOCIONAL:** Manter campo emocional livre de emoções e sentimentos negativos, de todo medo, rejeição e raiva do passado. Viva no presente momento não no passado.

**CORPO FÍSICO:** Purifique o corpo de substâncias nocivas como; álcool, fumo e alimentação industrializada.

# SAÚDE PREVENTIVA

**CAMINHAR**



**FAZER EXERCÍCIOS**



**ALIMENTOS DA NATUREZA**



**EXPRESSAR AMOR**



**MEDITAR TER GRATIDÃO**



**REMÉDIOS DA NATUREZA**

**GENGIBRE: ANTI-INFLAMATÓRIO**



**CONEXÃO COM A NATUREZA**



**CÚRCUMA: ANTIBIÓTICO**



**TER COMPAIXÃO**



**TERAPIAS ALTERNATIVAS**



**LEITE VEGETAL: INHAME**



# O QUÊ FAZER?



## REEDUCAR A MENTE

É preciso desligar-se desse mundo de sofrimentos e ilusões e não alimentar pensamentos negativos.

Reeducar a mente para um estado positivo.

O que pensamos e como agimos tem que estar dentro das leis universais do amor.

## PURIFICAR OS CORPOS FÍSICO, MENTAL E EMOCIONAL

Não permitir o controle e a manipulação dos outros sobre sua vontade soberana. Conduzir sua vida com determinação e disciplina entregando-a à Deus-Criador restabelecemos o autodomínio e o equilíbrio.

## CUIDAR DA SAÚDE

Cuidar da saúde de forma preventiva para não precisar cuidar de forma curativa.

Cuidar do corpo e da mente através da alimentação natural e de um estado mental positivo evitamos as doenças.



# FONTES E REFERÊNCIAS:

## Vídeos:

Mude seus pensamentos, palavras e ações negativas!

<https://www.youtube.com/watch?v=b3jhKe4BxX0&t=192s>

Como a Alimentação Influencia a Expansão de Consciência

<https://www.youtube.com/watch?v=MGIi-8D5dNE>

<https://www.youtube.com/watch?v=b3jhKe4BxX0&t=192s>





# 5. CURA





“Curar” significa fazer um trabalho mais profundo em algum aspecto emocional ou físico como; traumas, doenças físicas e emocionais que ainda não estão resolvidas para que não retornem mais. Curar também significa buscar as verdades do seu ser. Não se julgue, reveja seus equívocos apenas para tomar atitudes mais assertivas daqui pra frente.

Viva no agora! Desapegue do passado.

Ninguém tem as rédeas de sua vida senão você mesmo.

Se você quer ter saúde e uma vida de bem-estar e harmonia, terá que aprender a disciplinar as emoções básicas negativas como: egoísmo, inveja, ciúme, ressentimento, ódio e raiva. Para curar o corpo físico precisamos “curar a alma”! Ter controle emocional, domínio da própria consciência e dos quatro corpos sutis (físico-mental-emocional-etérico) pois, todas as doenças começam no corpo mental e emocional e acabam se desenvolvendo no corpo físico. Devemos manter a saúde antes que as doenças aconteçam tendo um estilo de vida saudável física e emocionalmente.

# CONCEITOS

## VERDADE

Abrir-se a verdade em seu estado mais libertador pois, somente através da verdade conseguiremos nos curar em qualquer nível, físico, mental ou emocional.

## CAUSA DAS DOENÇAS

Sentimentos negativos como, ódio, rancor, frustração e inveja que ficam impregnadas no nosso corpo emocional e mental chegando ao corpo físico onde se manifestam como doenças. Pensamentos e sentimentos positivos e uma alimentação natural recuperam a saúde.



## CURAR

Reconhecer o que precisamos mudar e melhorar em nossa vida. Aceitar e acolher o que deve ser melhorado já é um começo para “curar” o padrão negativo que vivemos a vida inteira.  
Curar o corpo e a mente pois ambos estão conectados.

# TERAPIAS ALTERNATIVAS

## REIKI

Reiki é uma prática terapêutica criada no Japão que consiste na imposição das mãos para transferência de energia. O reiki harmoniza, revitaliza e eleva o padrão vibracional. Não tem nenhum vínculo religioso e é reconhecido e oferecido pelo SUS.

## FLORAIS DE BACH E HOMEOPATIA

Os florais de bach e as homeopantias são extraídos da natureza para tratar as nossas emoções e para ajudar a equilibrar disfunções comportamentais e mentais, por fortalecer a relação entre corpo e mente e não causam efeitos colaterais.



## ACUPUNTURA

Método terapêutico oriental que consiste na inserção de agulhas finas em determinados pontos do corpo para tratamento de diversas doenças e dores.



# ALIMENTAÇÃO



## EMBUTIDOS E ULTRAPROCESSADOS

Não devemos consumir: são produtos alimentícios que passaram por vários processos até chegar ao consumidor, são ricos em aditivos, açúcares e sal, são eles; margarina, refrigerantes, e biscoitos recheados e vários outros.

## MAIS NATUREZA MENOS QUÍMICA

Alimentação ideal: Alimentos que foram criados pela natureza, existem enorme variedade deles; verduras, legumes, frutas e grãos. Produtos alimentícios: criados pelas indústrias, tem em seus componentes conservantes e muitos componentes químicos, por isso, devemos evitar.

## LEITE E LATICÍNIOS

Leite animal causa inflamação pois, a vaca sofre de mastite, causada pelo excesso de produção de leite e esse processo infeccioso é transferido para o leite.

Alternativa: Leite vegetal de: Inhame, aveia, côco e vários outros

# O QUÊ FAZER?



## **DESAPEGAR DO PASSADO**

Essencial para qualquer processo de cura é desapegar do passado. A vida é agora nesse instante e, o que fizermos agora determina nosso futuro então, foco e energia no agora. Viva com alegria e amor.

## **MUDAR AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS**

Emoções e sentimentos negativos somatizam no corpo físico. Necessário para manter a saúde ou curar alguma doença mudar os sentimentos de raiva, ódio, rejeição, ganância, tristeza, medo e outros.

Disciplinar nossas emoções.

## **MUDAR ESTILO DE VIDA**

Adotar um estilo de vida mais saudável com uma alimentação mais natural possível.

Quanto menos química melhor.

Caminhadas e contato com a natureza.

Praticar meditação.

# FONTES E REFERÊNCIAS:



## Vídeos:

O Poder do Agora:

<https://www.youtube.com/watch?v=lgIH350sj5U&t=748s>

Terapias Alternativas:

<https://www.youtube.com/watch?v=fCYzm2bSkiM>

<https://www.youtube.com/watch?v=JyBKD0Zrq78>

O poder Curativo da Mente:

<https://www.youtube.com/watch?v=nnnOqOsl0f4>

## Livros:

Cura Interior:

[https://www.irdin.org.br/pdf/Caminhos\\_para\\_a\\_Cura\\_Interior\\_WEB.pdf](https://www.irdin.org.br/pdf/Caminhos_para_a_Cura_Interior_WEB.pdf)



# 6. SERVIR





Devemos estar à serviço dos outros e em benefício da humanidade, nutrir e servir todas as formas de vida em prol da verdadeira fraternidade, prestando um serviço altruísta da forma como for possível ajudar, para desenvolver empatia, bondade, gentileza e compaixão e, para entrar em um estado de paz e alegria, pois, é dando que recebemos e, assim, servimos a nós mesmos também.



**SERVIÇO  
ALTRUÍSTA**



**LIBERTAÇÃO  
DA RODA DE  
CAUSA E EFEITO**

# O QUÊ FAZER?



## **PRATICAR COMPAIXÃO, EMPATIA E BONDADDE**

Não é preciso grande esforço para ter empatia e compaixão com os outros, basta compreender e aceitar que todo ser humano está aqui nas mesmas condições que você, nas mais variadas dificuldades para sobreviver nesse planeta desafiador.

## **SERVIÇO HUMANITÁRIO**

Participe de algum serviço voluntário (altruísta) em benefício da humanidade.

Faça orações para a paz e o amor no planeta, já estará prestando um grande serviço de amor a humanidade.

## **AUXILIAR O PLANETA**

Meditações, orações, visualizações, mentalizações e irradiações de paz e amor para o planeta também ajudam. Imagine uma luz branca descendo no topo de sua cabeça até o coração e irradie essa luz para todo o planeta.

# 7. LIBERDADE

**O PIOR TIPO DE CATIVEIRO É AQUELE QUE  
A PESSOA NÃO TEM CONSCIÊNCIA  
DA SUA PRISÃO (SAINT GERMAIN)!**



Ser livre da opinião dos outros.

Ser livre da manipulação e controle dos outros, das mídias e do sistema.

Ser livre da dependência dos outros.

Ser o menos dependente possível do sistema.

Ser livre dos caprichos, vaidades, desejos e condicionamentos impostos pelo ego (eu-personalidade). Ser livre do passado, da negatividade, vitimização e da falta de amor próprio, pela vida e pelo todo.

Ser livre da “roda de causa e efeito” (Reencarnação).







# A ERA DA LIBERDADE





**Tudo o que existe é luz, a escuridão é temporariamente ausência de luz, toda a humanidade, até os que ainda não buscaram a verdade e, ainda estão entregues as ilusões desse planeta onde ainda predominam forças maléficas, foi dado a oportunidade de se libertarem do domínio dessas forças, porém o tempo está se esgotando. Aqueles que desejarem e trabalharem pela sua própria libertação, irão para esferas superiores onde predomina o amor. A “salvação”, quando esse mundo de ilusões e negatividade desmoronar, se dará para cada um conforme seu estado de consciência, e tudo acontecerá conforme a humanidade avançar ou não, conforme suas escolhas, conforme cada um despertar para o amor, a fraternidade e a harmonia. Estamos em uma nova era, a era da libertação dos seres que não compactuam mais com as mentiras, a falsidade, a ganância, o egoísmo e as misérias humanas de toda espécie, e, deseja viver em harmonia com o todo, com amor e fraternidade. Desperte e liberte-se!**

# O QUÊ FAZER?



## **LIBERTE-SE DA PRISÃO DA SUA MENTE**

Liberte-se das crenças limitantes, da opinião dos outros e, dos pensamentos que acreditamos serem verdade, dos condicionamentos, da vitimização, dos dramas e sofrimentos do passado. Decida ser livre!

## **LIBERTE-SE DA PRISÃO DO SISTEMA**

O sistema sócio-econômico manipula e influencia as pessoas para lucrar e manter-se no poder.  
Ter um estilo de vida simples, consumir o mínimo necessário para sobrevivência, utilizar o mínimo possível os sistemas bancários e econômicos.  
Empreender para ter uma renda própria.

## **LIBERTE-SE DA PRISÃO DO EGO**

O ego (eu-personalidade) está relacionado ao carácter, ou seja, a forma como a pessoa se comporta e pensa.  
Não devemos atender as vaidade do ego e seus Caprichos, desejos egoístas e materialistas que nos escravizam.

# FONTES E REFERÊNCIAS:

Vídeos:

Liberte-se do passado:

<https://www.youtube.com/watch?v=78KNpCzaH78&t=52s>

Liberte-se das dependências:

[https://www.youtube.com/watch?v=DGC\\_0MMJr84&t=229s](https://www.youtube.com/watch?v=DGC_0MMJr84&t=229s)

Liberte-se de si mesmo:

<https://www.youtube.com/watch?v=U-7LZhuVMX4&t=9s>







**SAIBA MAIS ACESSE:**

**[www.institutotriadedeluz.org](http://www.institutotriadedeluz.org)**

**CANAL YOUTUBE: @ institutotriadedeluz**

**Livros para download  
e indicação de canais e sites.  
Informações para  
expandir sua consciência!**

