

# Instruções de preparação e realização para o Cerimonial de Abertura do Portal de Orion

## As três ferramentas espirituais de preparação para a Cerimónia de Abertura do Portal de Orion

Desde a **Abertura do Porta de Vénus, a 5 de Janeiro de 2008**, a energia e o poder AM-Inana têm sido intenso e permanentemente sentido nas nossas vidas.

Além das três novas frequências de alta vibração com que nos brindou: **Amor Diamante, Magia** (criação total) e **Hiperconsciência**, Inana oferece-nos, neste período, três novos presentes - três novas ferramentas de crescimento espiritual, simples, próximas e sem complicações, mas poderosas. É muito importante que nos aprofundemos nelas, pois são a base prática da Cerimónia de Abertura do Portal de Orion.

### **1ª: 8º CHAKRA - ESTRELA DA ALMA**

Com a forte irrupção da energia AM-Inana propiciou-se a activação do 8º Chakra do ser humano, chamado Estrela da Alma.

Trata-se de uma pré-activação geral do Chakra. Deste esta pré-activação, qualquer trabalhador da Luz pode conscientemente activar o seu Chakra individual e utilizá-lo como ferramenta, simples e efectiva, para diversos trabalhos espirituais.

**A Estrela da Alma está situada a um palmo do topo da cabeça** e tem a forma de **estrela de 24 pontas**. A sua **cor é prateada brilhante** e, uma vez activado, **tem um diâmetro de cerca de 14 cm**. **Esta estrela está virada na direcção do nosso olhar**. Ter este Chakra activado é como ter uma linha de contacto directo com a energia Inana e com a energia da harmonia de Vénus. É como ter uma sucursal de Inana na nossa cabeça e no nosso campo energético.

**Para activar este Chakra basta visualizá-lo no seu lugar, na sua forma, tamanho e cor, até que a visualização permaneça fixa.** Uma vez activado pode ser usado para diferentes finalidades, como por exemplo para limpar a nossa estrutura de energias astrais de baixa vibração ou formas de pensamento. Pode ser utilizado também como método de protecção energética geral, como forma de equilíbrio energético de chakras e de harmonização do nosso campo energético interno e externo. **Uma vez activado, basta visualizar que do Chakra cai uma espécie de chuva de filamentos prateados muito finos, como arames muito finos sobre todo o corpo e campo energético. Este campo metálico-energético, fixado pela visualização, serve para protecção, limpeza, equilíbrio e harmonização.** É particularmente eficaz realizar este exercício antes de adormecer.

## **2ª: A RESPIRAÇÃO DA PAZ**

Trata-se de uma pequena modificação da Respiração Maia para a Ascensão, a qual aumenta os benefícios espirituais da mesma. **Funciona como uma súplica energética e poderosa, como uma petição de Paz aos céus em chave respiratória.** É mais potente porque, no seu próprio desempenho, maneja o espírito (prana, éter, chi, ki, ou como queiram chamar-lhe).

### **Médoto de Respiração Maia para a Ascensão**

Esta respiração realiza-se **exclusivamente pela boca, tanto na inspiração como na expiração.**

Inspira-se o ar pela boca, lenta e profundamente, dirigindo o ar à parte inferior dos pulmões. Com o auxílio do diafragma, de forma natural e sem forçar, inspire como se quisesse levar ar até ao ventre.

A seguir, expire lenta e profundamente até esvaziar os pulmões de modo natural e sem forçar.

Para evitar a dispersão da mente e concentrá-la na respiração, é aconselhável fazer ruído ao respirar, murmurando o som aaaaaahhhh.

Se o ar for fresco, entreponha a língua no trajecto do ar para temperá-lo, de modo a não esfriar a garganta. Até aqui, este é o método Maia da respiração para a Ascensão.

### **Modificação a introduzir**

A adição transmitida por Inana introduz-se no início e fim das inspirações e expirações.

**No início da inspiração, junte os lábios e emita o som labial “P”, seguido pelo murmúrio respiratório da vogal “A”. Ao terminar a inspiração aproxime os dentes e una a língua aos dentes de modo a emitir o som “Z”. Assim, durante a inspiração emitimos conscientemente a palavra PAZ com o ar inalado.**

**Na expiração procede-se do mesmo modo, juntando os lábios no início e emitindo o som da letra “P”. Depois, durante a expiração do ar emite-se a vogal “A”, em forma de murmúrio. Finalmente, ao terminar junta-se a língua e dentes para emitir outra vez o som “Z”. Assim, também durante a expiração estaremos conscientemente a emitir a palavra PAZ.**

**Proferir o som PAZ durante a inspiração leva-nos a um estado de PAZ INTERIOR profundo e absoluto, em poucas inalações.**

O som PAZ na expiração irradia ao mundo nossa PAZ envolvida no Amor acumulado no nosso coração durante o exercício meditativo respiratório. Por outro lado, este exercício, **leva este decreto de PAZ aos circuitos da grelha energética da Terra, insuflando os campos morfogenéticos.**

### **3ª: OBRA MUSICAL ACTIVADA E SACRALIZADA**

A comunicação que recebemos em meditação colectiva, no dia 9 de Março deste ano, no Mosteiro de Valvanera, em Rioja, Espanha, foi a que Inana e os Mestres estão a sacralizar obras musicais. Estão a activar músicas conhecidas de maneira a que sua escuta consciente abra os nossos corações e os nossos chakras superiores e eleve a sua frequência. É uma forma de facilitar, com métodos simples e acessíveis a todos, os procedimentos de avanço e ascensão espiritual. **Foi-nos comunicado que a primeira das obras musicais activadas é a “Sinfonia do Novo Mundo”, Sinfonia Nº 9 de Anton Dvorak.** Basta escutá-la em estado meditativo e consciente para notar os seus efeitos internos espirituais, os quais aumentam notoriamente quando escutada em volume muito alto.

### **INANA E O PODER DE “AM”**

Além dos presentes/ferramentas anteriores, **Inana trouxe consigo, para a Humanidade consciente, um presente**, uma nova ferramenta espiritual de amplo alcance, à disposição dos que se sintonizam com a sua mensagem, de modo a facilitar-lhes a passagem. **Trata-se do mantra “AM”, a voz da Mãe Galáctica que regressa com ela com poder reforçado.** Este mantra pode ser usado por qualquer um de nós, para modificar as energias à nossa volta (pessoas, objectos, alimentos, água, etc.) para que nos sejam mais propícios.

O mantra, pronunciado uma ou várias vezes, em tom alto e mantido no tempo, ou em tom baixo e rápido, inclusive, pronunciado guturalmente sem emitir som algum, pode ajudar-nos numa infinidade de ocasiões e circunstâncias, se a intenção primária é totalmente luminosa. Os seus resultados são tão surpreendentes como espectaculares.

**Exemplos da utilidade do mantra AM:** acalmar as pessoas que estão ou vão discutir; limpar baixas vibrações em determinados locais; repelir ansiedades internas geralmente induzidas por terceiros; protecção de energias indesejadas; incrementar o estado vibratório dos alimentos; activar e energizar a água; tranquilizar a nós próprios e a outros; remover obstáculos energéticos que possam tornar-se físicos, entre outros.

Seu campo de aplicações como ferramenta está ainda a ser desenvolvido. Atrave-  
te a usá-lo em qualquer circunstância e acumula a tua própria experiência.

## **A cerimónia de Abertura do Portal de Orion**

Calendário do processo de Abertura do Portal de Orion

**Abertura: 8 de Agosto**

**Ancoragem: 9 e 10 de Agosto**

**Dia da Gloria: 11 de Agosto**

(Sobre o dia 11 de Agosto consulte por favor o 8º comunicado)



### **MODALIDADES DAS CERIMÓNIAS E DE PARTICIPAÇÃO**

**As cerimónias de abertura do Portal devem celebrar-se unicamente no dia 8 de Agosto.**

**Nos dias 9 ou 10 realizam-se os cerimoniais de ancoragem.** Às cerimónias públicas pode assistir qualquer pessoa interessada. Para isso, deverá entrar em **contacto com o coordenador do seu país, ou directamente com o coordenador da cerimónia.**

As localizações das cerimónias públicas, em cada país, estão a ser permanentemente actualizadas, estando disponíveis os nomes, dados e contactos dos respectivos coordenadores.

Se uma pessoa ou grupo espiritual desejar promover e convocar uma cerimónia pública num local inscrito, ou não, no mapa cerimonial, deverá contactar o Centro Coordenador do seu país e dar conta da sua iniciativa, fornecendo informações sobre o lugar, dia, e contacto do promotor. Deste modo, o Centro Coordenador poderá difundir a informação a eventuais interessados.

Cerimónias individuais ou de grupos menores de 8 pessoas Podem ser realizadas nos dias 8, 9 ou 10 de Agosto, seguindo as directivas de realização do cerimonial. Este tipo de cerimónia não necessita ser comunicado a

um centro coordenador nem a qualquer outro responsável da coordenação da abertura.

## PRINCÍPIOS DO CERIMONIAL

**A abertura do Portal de Orion é um encontro vibratório.** Representa um tocar de mãos entre as vibrações dos seres humanos conscientes e os nossos **Irmãos Maiores da Hierarquia de Orion, a mais alta hierarquia, que, até a data, se tem relacionado de forma directa com os humanos,** estando estes a intervir nos assuntos da Terra como guias do processo da Ascensão Planetária.

**Nós, seres humanos, devemos elevar-nos vibratoriamente tanto quanto nos seja possível. As mais altas hierarquias de Orion, ISHAR-INANA e os 24 Anciãos, vão reduzir as suas vibrações para que possamos interagir, sem nos causar dano.** Depois de produzir-se o encontro vibratório, durante a Abertura do Portal, ficará em cada um de nós, na mente planetária e no próprio planeta, a informação do mais alto nível de vibração conseguida como registo de um novo nível vibratório superior, agora atingível pelos seres mais evoluídos da raça humana.

**A partir dali, o nível registado formará parte da vibração planetária e humana, constituindo um importante passo em frente - mais uma volta na espiral da Ascensão Planetária.**

## Preparação Individual para a Abertura

**Cada trabalhador/a da luz consciente deve contribuir com três dádivas** para esta abertura.

**A primeira é oferecer a mais alta vibração de que seja capaz.** Até à abertura, devemos **purificar-nos ao máximo** - sanar, meditar, abrir o coração, soltar a matéria e levar no nosso campo áureo o melhor de nós próprios, irradiando luz, como verdadeiros Filhos do Sol.

**Quanto mais alta for a nossa vibração, maior o nível vibratório que poderemos registar e ancorar no planeta.** Ou seja, maior será o salto na espiral da Ascensão Planetária.

**A segunda contribuição é colocar neste acto a máxima intenção de entrega.** Devemos acudir à abertura sem expectativas de recompensa ou de resultados. Devemos permanecer vazios de desejo, de coração aberto, expandido em consciência, dispostos a dar e receber, com as palavras **“faça-se a tua vontade”**, e com a mais íntegra e pura intenção de servirmos a nós próprios, à humanidade, à Mãe Terra, a todas as suas criaturas e ao Plano Divino.

**Finalmente, devemos contribuir com a nossa intenção de realizar este trabalho de uma forma colectiva, mais como grupo e humanidade e menos como indivíduo.** Estamos em tempos de união, de solidariedade, de partilha e de esforço colectivo. Por isso, é mais eficaz a união e participação em cerimónias colectiva, duplamente apreciadas pelos Mestres.

## Princípios Colectivos do Cerimonial

**A palavra-chave é “atractor”, ou agente de atracção, é aquilo que atrai e pode manifestar-se fisicamente em vários níveis.** O nosso objectivo é gerar “atractores” de todas as formas possíveis e assim atrair os Irmãos Estelares de Orion para os níveis da Confederação. **Esta atracção é feita pela “chamada” aos céus, emitida de coração aberto, com a mais pura intenção do Trabalhador da Luz, seguindo as instruções recebidas.**

## DESCRIÇÃO DO CERIMONIAL DE ABERTURA DO PORTAL DE ORIÓN

### Horário

**As cerimónias de abertura do Portal de Orión, no dia 8 de Agosto devem começar antes das 12:00h locais. Não se consideram fusos horários.** A cerimónia dura mais de uma hora. Recomenda-se que o início seja antes do das 12:00h, para que esta hora coincida aproximadamente com o meio da cerimónia.

### Altar da Cerimónia

No centro do local da cerimónia deve ser instalado, no chão ou sobre uma mesa, um altar, cuja forma não é convencional. Expressa **uma geometria “atractora” muito poderosa, pelo que é importante construí-lo de acordo com as instruções.**



Passo a passo, como construir o altar

1º - Criar um círculo de 80 cm de diâmetro em papel, cartão, cartolina, plástico duro, chapa de madeira ou outro material similar e forrá-lo com papel macio ou aveludado preto. A ideia é a construir um firmamento nocturno.

2º - Sobre o círculo preto, representa-se a teia de aranha de Orion, com fitas de pano multicolor. Usar 4 fitas de 70 cm ou 8 de 35 cm, de cores vivas diferentes, à escolha. Colocar 8 raios simétricos, unidos no centro, formado entre si ângulos de 45º. Depois, também com fitas de cores vivas e variadas, fazer três círculos a partir do centro, separados por distâncias iguais s, obtidas pela divisão em três do raio da teia de aranha.

3º - Em papel prateado brilhante (também serve papel de alumínio) desenhar e recortar uma estrela de 24 pontas, num círculo de aproximadamente 10 cm de diâmetro. As pontas de estrela devem ter entre cerca de 1 cm até um total de 12 cm de diâmetro. No centro da estrela colocar a sílaba AM, tal como é normalmente representada. Colocar a estrela no centro do círculo da teia de aranha.

4º - Em cada um dos 24 pontos das intersecções, entre os raios e as circunferências, coloca-se um pequeno círculo de papel prateado brilhante de cerca de 4 cm de diâmetro. Nestes pequenos círculos, colar as letras das palavras **AVE MARIA**, codificadas pela sílaba **AM** – uma letra em cada pequeno círculo, 8 letras das palavras Ave Maria nos 8 pequenos círculos de cada circunferência da teia de aranha, começando sempre nas intersecções do mesmo raio e colocando as letras no sentido dos ponteiros do relógio nas circunferências 1 e 3, e em sentido contrário **nos demais**.

**No altar não se coloca nenhum outro objecto**, nem velas, nem cristais, nem fotografias, nem quaisquer objectos de culto pessoal.

**O altar instala-se no centro do local da cerimonia.** Cada raio prolonga-se no chão, com linhas ou pedras até um comprimento igual ao diâmetro formado pelas 8 pessoas de mãos dadas e com os braços desdobrados.

No extremo de cada raio fica uma única pessoa, formado um total de 8. Os restantes assistentes devem repartir-se uniformemente atrás de cada uma das oito pessoas, de modo que todos fiquem de mãos dadas.



\*\*\* **ponto vermelho- mãos dadas**

## **Passos do Cerimonial**

- 1 - **Instalação do altar** – Instala-se o altar e distribuem-se os asistentes segundo a descrição anterior. **A cerimónia começa e realiza-se de pé.**
- 2 - **Entrada em estado meditativo** – Fazer silêncio e, gradualmente, entrar em estado meditativo. Reduzir ou deter a sequência de pensamentos, relaxando o corpo e concentrando-nos no Centro do Ser.  
Este relaxamento/concentração pode ser conduzida pelo guia da cerimónia. É importante utilizar a respiração profunda pela boca. **Uma vez relaxados e centrados, realizar uma breve meditação para abrir o coração e entregá-lo ao Pai.**
- 3 - **Abertura da Cerimónia** – Este momento fica ao critério dos coordenadores das cerimónias, os quais podem optar pelos procedimentos a que estão habituados. Pode ser uma abertura às Quatro Direcções, a abertura Maya das sete direcções galácticas ou uma simples mas poderosa oração para aqueles que não conheçam qualquer tipo de abertura específica, que deixamos como proposta.

## **ORAÇÃO DA MANHÃ**

**Deus do nosso coração,  
No silêncio deste dia que nasce  
Eu te peço paz, sabedoria e força.**

**Desejo olhar para o mundo com olhos cheios de amor,  
Desejo ser paciente, compreensivo,  
Desejo enxergar além das aparências,  
Desejo ver os teus filhos tal como Tu os vês  
E assim ver apenas o bem em cada um deles.**

**Fecha os meus ouvidos a toda a calúnia,  
Guarda a minha boca de toda maledicência,  
E que apenas os pensamentos abençoados  
Fiquem no meu espírito.**

**Que eu seja tão bem-aventurado e feliz,  
Que todos aqueles que se aproximem de mim  
Sintam a tua presença.**

**Reveste-me com a tua beleza Senhor  
E que ao longo deste dia  
Eu te revele.**

**4 - Invocação aos Mestres** – O coordenador da cerimónia recita lentamente o seguinte parágrafo de invocação

**“Convocados pelo chamado do nosso Ser interno e desde o nosso compromisso com o Plano Divino como trabalhadores da Luz, estamos aqui reunidos (indicar o nome do lugar) hoje, 8 de Agosto de 2008, de uma forma voluntária, colectiva e solidária, para participar na sagrada abertura do Portal de Orion.**

**Desde o nosso amoroso e aberto coração e desde a nossa mais pura e recta intenção, invocamos e pedimos a presença, a protecção e a sagrada inspiração dos nossos Irmãos Maiores para a condução desta cerimónia.**

**Invocamos a presença de Deus Mãe/Pai, dos nossos Irmãos Istar e Inana da Confederação Galáctica, dos 24 Anciãos do Conselho Reitor, do Comandante Asthar, do Cristo e do Santo Miguel, da Mãe Terra, dos nossos Irmãos Dragões e Lyranos, do Anjo da Paz e de todas aquelas entidades da mais pura luz e amor que se sintam convocadas a esta**

**sagrada cerimónia pelo bem superior do espírito e pela Ascensão do Planeta Terra e da Humanidade”.**

## **5 - Preparação do vórtice energético (a Porta) –**

O coordenador da cerimónia guia uma meditação em que, passo a passo, **cada assistente deve visualizar o seu chakra Estrela da Alma**, conforme descrito anteriormente. **Uma vez manifestado e mantida a visualização do chakra, faz-se, com este, a limpeza do campo áureo.**

**Depois, todos os assistentes dão as mãos formando círculos, visualizando a Estrela da Alma de cada um no centro do altar cerimonial. Em conjunto, forma-se e visualiza-se uma grande Estrela da Alma que é do grupo que participa na cerimónia.**

**Em seguida, visualiza-se um vórtice giratório de energia branco azulado que une as cabeças dos assistentes e a Estrela colectiva do altar com os céus. Como um funil energético que gira a grande velocidade forma-se a boca de saída a partir do círculo cerimonial, no ponto do atractor” central, o qual se expande no céu ou universo.**

**6 - Sinfonia do Novo Mundo – Coloca-se desde o início, a música da Sinfonia do Novo Mundo - Sinfonia No. 9 de Anton Dvorak - num leitor de CD portátil ou qualquer outro aparelho de áudio.**

**Esta sinfonia falará aos céus do nosso desejo da chegada de um Novo Mundo - o mundo da unidade, irmandade e amor que todos procuramos construir no nosso dia a dia. A música será a nossa oração-petição veiculada na linguagem dos deuses e manifestada mediante um jogo de sons aprovado e activado por Eles.**

**O resto da cerimónia durará o tempo desta sinfonia, cerce de uns 45 minutos.** Quem ficar cansado, pode sentar-se no chão ou em cadeiras trazidas para o efeito. Porém, recomenda-se a posição de pé enquanto for mantida a concentração.

**7 - Respiração da Paz – Enquanto escutamos a música, visualizamos esse Novo Mundo, suas manifestações e detalhes, ao mesmo tempo que mantemos a visualização do vórtice energético branco desde os céus e sobre as cabeças. Desde o início e permanentemente enquanto durar a música, este estado deve mantido ao ritmo da Respiração da Paz.**

**Esta respiração, pela sua força, activará a condição da Paz Mundial.**

**8 - Mantra AM – Já em estado estacionário, enquanto decorre a música, o coordenador fará um sinal e todos os assistentes recitarão o mantra AM**

**três vezes - e só por três vezes - e logo voltarão à respiração da paz e visualizações.**

**Esta recitação do mantra AM repetir-se-á cada três minutos até 8 vezes, ou seja 24 vezes no total – uma por cada Ancião do Conselho Supremo, 8 por cada raio da teia de aranha e três por cada círculo, completando assim a numerologia de Orion.**

\*\*\* aconselho a ser dito por cada uma das oito pessoas no círculo, cantando a cada 3 minutos o som AAAMMM x 3, isto torna mais simples a contagem de tempo.

Este período ocupa um **total de 24 minutos. O tempo que resta até terminar a sinfonia, será utilizado na respiração da paz e visualizações do Novo Mundo.**

**9 - Encerramento da Cerimónia – Quando a música terminar, o coordenador/a da cerimónia deixará mais alguns minutos para meditação em silêncio e a seguir procederá ao seu encerramento sagrado.**

Para isso, usará a formula que deseje, **mas que deverá incluir o nome dos Mestres, entidades invocadas e os verbos reconhecer, respeitar, honrar, agradecer, e abençoá-los.**

**Agradecemos a presença de Deus Mãe/Pai, dos nossos Irmãos Istar e Inana da Confederação Galáctica, dos 24 Anciãos do Conselho Reitor, do Comandante Asthar, do Cristo e do Santo Miguel, da Mãe Terra, dos nossos Irmãos Dragões e Lyranos, do Anjo da Paz e de todas aquelas entidades da mais pura luz e amor que foram convocadas a esta sagrada cerimónia pelo bem superior do espírito e pela Ascensão do Planeta Terra e da Humanidade”.**

**A seguir, declara a Cerimónia de Abertura do Portal de Orion encerrada recitando a fórmula habitual:**

**Que assim seja, que assim seja, que assim seja, porque assim é, assim é, e assim é, e já feito está, feito está e feito está!**

**10 – Terminada a cerimónia, os assistentes poderão partilhar as visões, sentimentos e experiências vividas durante a mesma.**

**Recomendações adicionais da coordenadora - Ana Maria Duarte**  
Ter em mente que a intenção é mais de 99,9% do trabalho feito.

Liguem-se ao vosso anjo e deixem que seja ele a conduzir todo o cerimonial. Três dias antes, ou desde já, podem, nas vossas meditações diárias, pedir que ele vos prepare, guie e ilumine para o cerimonial. Entreguem-se, confiem e saibam que tudo vai correr bem.

O nosso cérebro tem poderes infinitos e o simples facto de, no dia 8, no local escolhido, estar concentrado nos preparativos da cerimónia, já estará em Alfa - um estado alterado de consciência, o qual permite continuar no aqui e agora, e fazer o que tem de ser feito. Basta entregar-se e confiar.

Os preparativos podem ser treinados antes, e inclusive, no próprio local. Coloque o "atractor" no chão, ou mesa se for o caso, (particularmente prefiro o chão) depois, calcule, ou meça se quiser ser mais rigorosa(o), 80 cm no prolongamento de cada um dos oito raios. Com um pau, que pode eleger como a sua varinha de condão, faça um risco, que pode ser imaginário. Se puder e preferir, marque as linhas no chão a giz. Tudo depende do local.

Faça a distribuição das 8 pessoas pelos 8 raios. Abram os braços e vejam se conseguem dar as mãos confortavelmente. Se não, avancem todos um pouco em direcção ao atractor até permitir um dar de mãos confortável. Depois, larguem as mãos e deixem os braços ao longo do corpo.

Se houver mais pessoas, estas devem fazer um círculo exterior, a seguir ao primeiro. Se não forem suficientes, alinhem-se atrás de cada uma das pessoas posicionadas em cada raio e ponham as mãos na cintura dela. Usem a vossa criatividade e fluam. Deixem que o vosso anjo tome conta da situação.

Quem que vai conduzir a cerimónia deve deixar, ao lado, junto dos seus pés, A Oração da Manhã que o Domingo e a invocação dos mestres, para ler, em vós alta, e os outros poderem acompanhar.

Preparem o CD, com a sinfonia, no aparelho junto de vós. No momento de ouvir a música, e só carregar no botão. Acreditem que não vão sair de Alfa, nem tão pouco perder os benefícios da cerimónia, só por fazerem estes movimentos.

A seguir o coordenador conduz a meditação para a criar de "Estrela da Alma". Treinem a visualização da "estrela da Alma" e o exercício respiratório. No dia 8, quando pensarem na estrela, ela surgirá imediatamente, brilhando sobre o Chakra da Coroa.

**Só depois de procederem à visualização da estrela e à limpeza do vosso campo áureo, é que devem dar as mãos. Segue-se a visualização conduzida pelo coordenador. \*\*\*\* Seguir com as instruções descritas anteriormente.**

**Depois de o coordenador sentir que está criada e bem conseguida a visualização, liberta uma das suas mãos para ligar o leitor de CD, dando início à música. A seguir, retoma a posição. Se houver pessoas extra aos 8 raios, e o coordenador preferir, pode instruir previamente uma dessas pessoas, a qual ficará encarregue de ligar a música.**

**Nesta altura, o coordenador deve guardar alguns minutos de silêncio. Durante esse período deve dar ordem ao seu cérebro para que de 3 em 3 minutos cante o mantra AM, três vezes, até completar as 8 vezes. Relaxe e confie, porque o seu relógio interno irá funcionar na perfeição.**

**Se achar que não consegue peça um dos participantes "excedentes" que o ajude, controlando o relógio. De 3 em 3 minutos, peça-lhe que toque, por exemplo, sinos tibetanos para assinalar o momento do mantra, o ou então que o cante ele próprio. Os seres de luz agradecem e não vão excluir essa pessoa dos benefícios totais da cerimónia, nem tão pouco deixar de fazer o que têm que fazer.**

**O importante é acreditar e encher o coração de amor e de dádiva incondicional e tudo sairá perfeito.**

**Ao serviço**

**Isabel Oliveira & Isaura França**