META PETS · WORLD HAPPINESS ACADEMY



CADERNO DE TRABALHO E DE ARTE

Despertando a Sua Luz Interior

O filme, capítulo a capítulo: uma viagem da sombra até o dom escondido nela

UMA PRODUÇÃO DA WORLD HAPPINESS FOUNDATION

BOAS-VINDAS

Este livro é seu

Antes de você ter um nome, antes de haver um espelho, a terra já estava aprendendo a sua forma. Este caderno começa aí: pelo pertencimento, não pelo que está errado em você.

Despertando a Sua Luz Interior (Unlocking Your Light Within) é o filme musical de animação dos 64 Meta Pets. Doze capítulos, doze canções, uma viagem que desce antes de subir: da pergunta que deixamos de fazer, passando pela sombra que guardamos no escuro, até o dom que esperava dentro de nós o tempo todo.

Estas páginas caminham com os doze capítulos do filme. Em cada um você encontra o que acontece, o que significa, o Meta Pet que o carrega, uma prática de uns quinze minutos, três perguntas para escrever e uma página para colorir ou desenhar. Nada aqui precisa sair bem feito. Tudo aqui pode ser feito devagar.

Escreva a lápis ou a caneta, nas margens, por cima das linhas. Pinte fora das formas. Pule uma página e volte a ela daqui a um mês. Um caderno não é uma prova. É um lugar onde você pode ser exatamente como é.

Com gratidão, de toda a equipe da World Happiness Foundation



COMO USAR ESTE LIVRO

Um capítulo de cada vez



Dê a cada capítulo uns quarenta minutos, uma vez por semana. Deixe assentar antes de seguir.

ASSISTA

O capítulo no seu curso, na página do filme ou num Círculo de Luz, com legendas no seu idioma.

COMPREENDA

Leia o que acontece e o que significa. Sublinhe o que tocar você.

CONHEÇA A CARTA

Sombra, Dom e Essência do Meta Pet que guia o capítulo, o seu koan e a sua afirmação.

PRATIQUE

Uns quinze minutos com as cartas ou o app, uma caneta e a sua respiração.

ESCREVA

Três perguntas. Responda uma, as três ou nenhuma: escreva o que vier.

PINTE OU DESENHE

Um Meta Pet do baralho para colorir, ou uma moldura para o seu próprio desenho. Devagar, com a respiração.

O QUE VOCÊ PRECISA

- O app gratuito Meta Pets World (iPhone, Android e web) ou o baralho de 64 cartas.
- Lápis de cor, uma caneta e meia hora tranquila.
- Fones de ouvido e o filme: o seu curso, metapetsworld.org/film ou um Círculo de Luz perto de você.

Esta é uma prática de autoconhecimento, não uma terapia. Você sempre pode pausar ou pular uma prática. Se algo se mexer com força, pare, respire e converse com alguém de confiança ou com um profissional.

O MAPA

Descer antes de subir

Felicia diz no capítulo 2: «Para subir, primeiro é preciso descer. A luz não está em cima. A luz está do outro lado do escuro.»

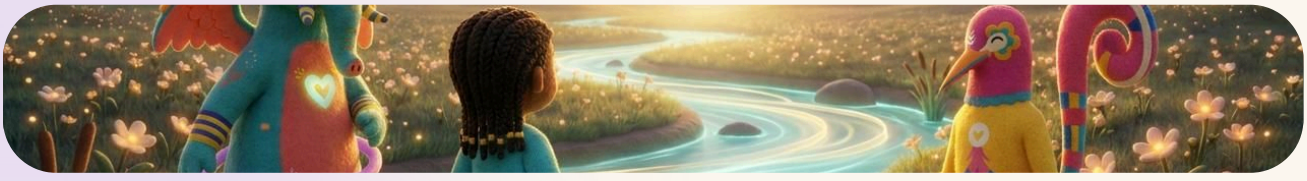


A DESCIDA 1–5 O CORAÇÃO 6 A SUBIDA 7–12

Parte I, a descida (capítulos 1 a 5): voltar à terra, ousar perguntar, escutar a sombra, soltar a pedra, depor a armadura.

O coração (capítulo 6): «Caminhamos pelo escuro, pelo rio e pelo fogo. Agora estamos no coração. Daqui, começamos a subir.»

Parte II, a subida (capítulos 7 a 12): encontrar a sua voz, conhecer a ferida atrás dos muros (Mine Alone), aceitar a sombra de volta e atravessar a porta (Portal of Light), lembrar que você é o céu (Infinite Sky), construir juntos o mundo novo (Happytalism) e voltar para casa (The Path of Light). Doze capítulos, doze pontos dourados: o caminho inteiro.



O SISTEMA COMPLETO

Sombra → Dom → Essência



O filme é a porta. O Método Meta Pets é o que fica com você.

SOMBRA

O padrão que nos contrai. Não é um inimigo: é a parte que esperou enquanto o resto de nós aprendia a imitar.

DOM

A qualidade que aparece quando a sombra é encontrada com consciência em vez de medo.

ESSÊNCIA

A expressão mais alta a que a carta convida, além do esforço.

Cada um dos 64 Meta Pets é a fusão de três animais, que carregam a sua Essência, o seu Dom e a sua Sombra: 192 animais ao todo. Cada carta tem um nome, uma Sombra, um Dom, uma Essência, um koan e uma afirmação.

Um koan é uma pergunta que não se resolve com a mente que pensa, só se vive. Uma afirmação é uma frase que você pode dizer em voz alta até o seu corpo começar a acreditar nela.

COM GRATIDÃO

O Método Meta Pets nasce da nossa longa colaboração com as Gene Keys (Chaves Genéticas) de Richard Rudd e Rosy Aronson e com o Dream Arc, e do nosso estudo de ambos. Nós os honramos com profunda gratidão. As sombras nomeadas no filme, como a Entropia, a Intolerância, a Turbulência e a Obscuridade, vêm dessa linhagem.

ANTES DE COMEÇAR

A minha intenção



Respire três vezes devagar. Depois escreva, sem corrigir, o que quiser ser escrito.

O que me traz a esta viagem agora?

O que eu gostaria de compreender, ou de soltar?

Com quem vou caminhar, e quem eu poderia convidar?



CAPÍTULO 1 · 4:05 · A DESCIDA

Roots of the Earth

Raízes da Terra · Felicia e os 64 Meta Pets

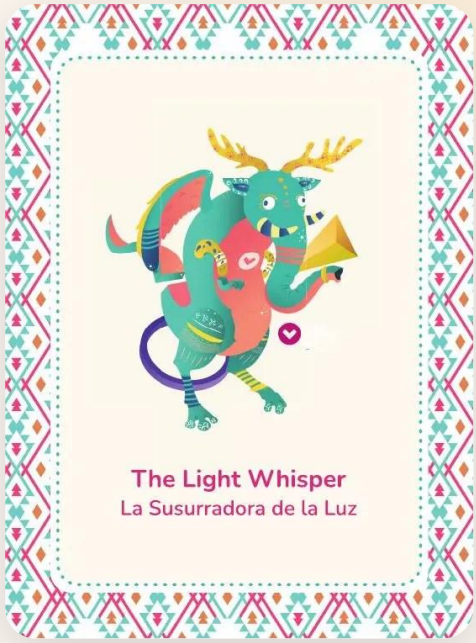
“Desce, desce aonde a semente ainda canta: você é a árvore, e a árvore é tudo.”

O que significa

Antes de Lia encontrar a porta, antes de alguém fazer a pergunta, a terra já está cantando. A grande árvore desperta Felicia, a Mãe Terra, e um a um os Meta Pets despertam entre as suas raízes douradas.

O Método não começa pelo que está errado em você. Começa pelo pertencimento. O trabalho com a sombra só é seguro quando nos sentimos sustentados; por isso o filme começa debaixo da terra, nas raízes, onde a respiração começa e a fuga termina.

Os Meta Pets despertam juntos. Nenhum desperta sozinho. Esse é o primeiro ensinamento: nunca estivemos separados do chão, nem separados uns dos outros.



CARTA 65

Felicia · A Sussurradora da Luz

Felicia é a guia que não responde à pergunta, mas a caminha com você. Neste capítulo ela é a terra que se lembra do seu valor antes de você.



CAPÍTULO 1 · PRÁTICA · 15 MIN

O Meta Pet que desperta para você



1. Sente-se com os dois pés no chão. Respire três vezes devagar e sinta o peso do corpo apoiado na terra.
2. Tire uma carta ao acaso, do baralho ou como carta do dia no app.
3. Leia o seu nome e a sua afirmação em voz alta, devagar, duas vezes.
4. Escreva uma frase: «Hoje desperta em mim…»
5. Gesto para a semana: dez minutos de silêncio por dia, como a semente debaixo da terra.

DIÁRIO

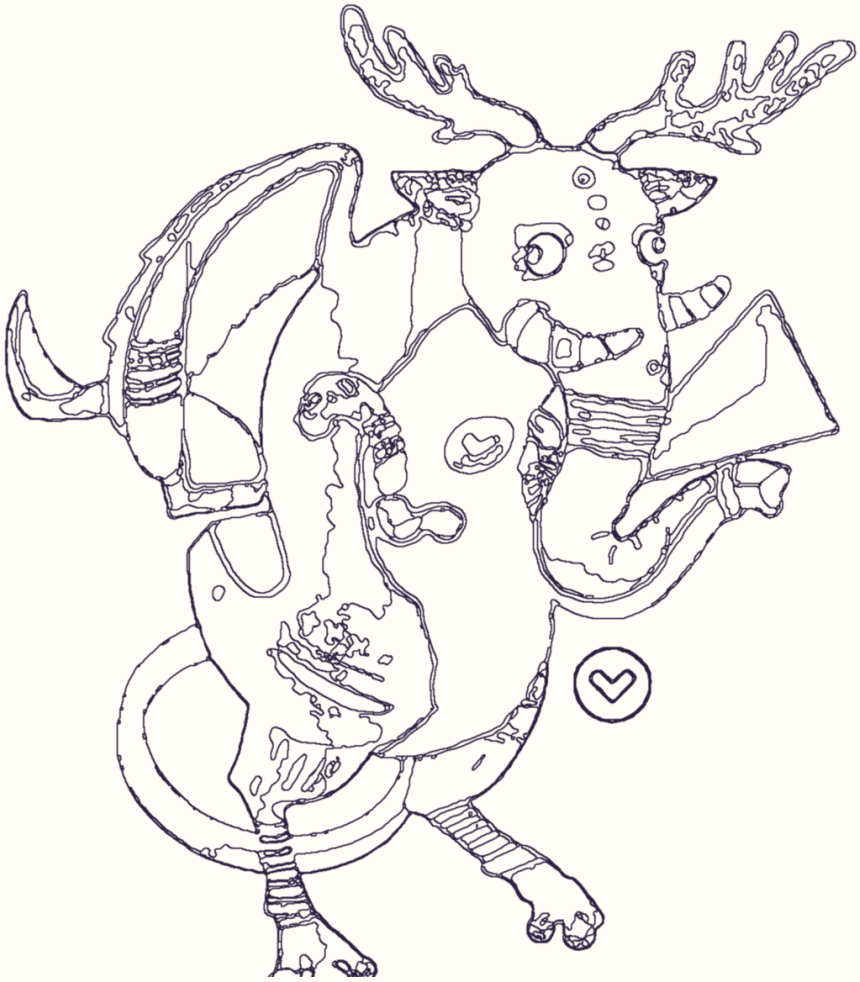
O que está crescendo em mim debaixo da terra, onde ninguém vê ainda?

Onde, e com quem, eu me sinto em casa no meu corpo?

Quem e o que são as minhas raízes?

Pinte Felicia

Pinte a Mãe Terra devagar, uma respiração para cada forma. Não há cores certas: escolha as cores dos lugares onde você se sente em casa.





CAPÍTULO 2 · 7:37 · A DESCIDA

The Question

A Pergunta · Lia e Felicia · o piloto do filme

"Não existe pergunta que você não possa fazer."

CAPÍTULO 2 · THE QUESTION

O que significa

Lia tem oito anos e manteve a sua pergunta viva por mais tempo que a maioria. Numa tarde de chuva ela encontra uma porta entre dois mundos e, atrás dela, Felicia. Ela canta a pergunta que os adultos esqueceram: se todos somos luz, por que todos estão tão escuros?

Ensinaram Lia a ficar calada, mas para onde quer que olhe as pessoas sofrem atrás de máscaras sorridentes. A sua pergunta não é uma queixa. É o primeiro ato de coragem do filme.

Felicia não responde. «A resposta só pode ser caminhada.» Essa é a postura do Método e de cada Facilitador: não consertamos, acompanhamos.

KOAN

Cada carta Meta Pets carrega um koan: uma pergunta que não se resolve, só se vive. Três dos koans que caminham com o filme:

"A panaceia cura tudo, porém a ferida permanece. Por quê?"

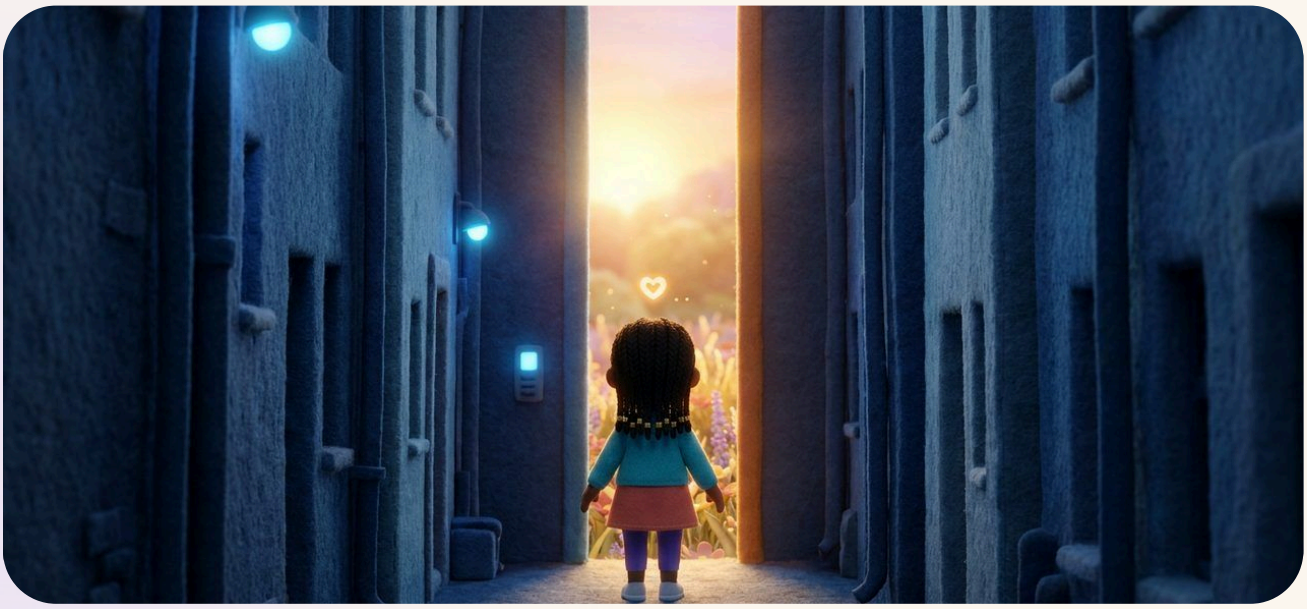
Meta Pet 4

"Compaixão para todos. Quem tem compaixão pela compaixão?"

Meta Pet 36

"Eden jamais foi perdido. Por onde você tem procurado?"

Meta Pet 11



CAPÍTULO 2 · PRÁTICA · 15 MIN

A pergunta que você deixou de fazer



1. Escreva a pergunta que você deixou de fazer. Não a corrija.
2. Tire uma carta e leia o seu koan como se respondesse à sua pergunta com outra pergunta.
3. Escreva por cinco minutos sobre o que esse koan abre em você.
4. Leia a sua pergunta em voz alta uma vez, para você. Hoje não é preciso mais nada.

DIÁRIO

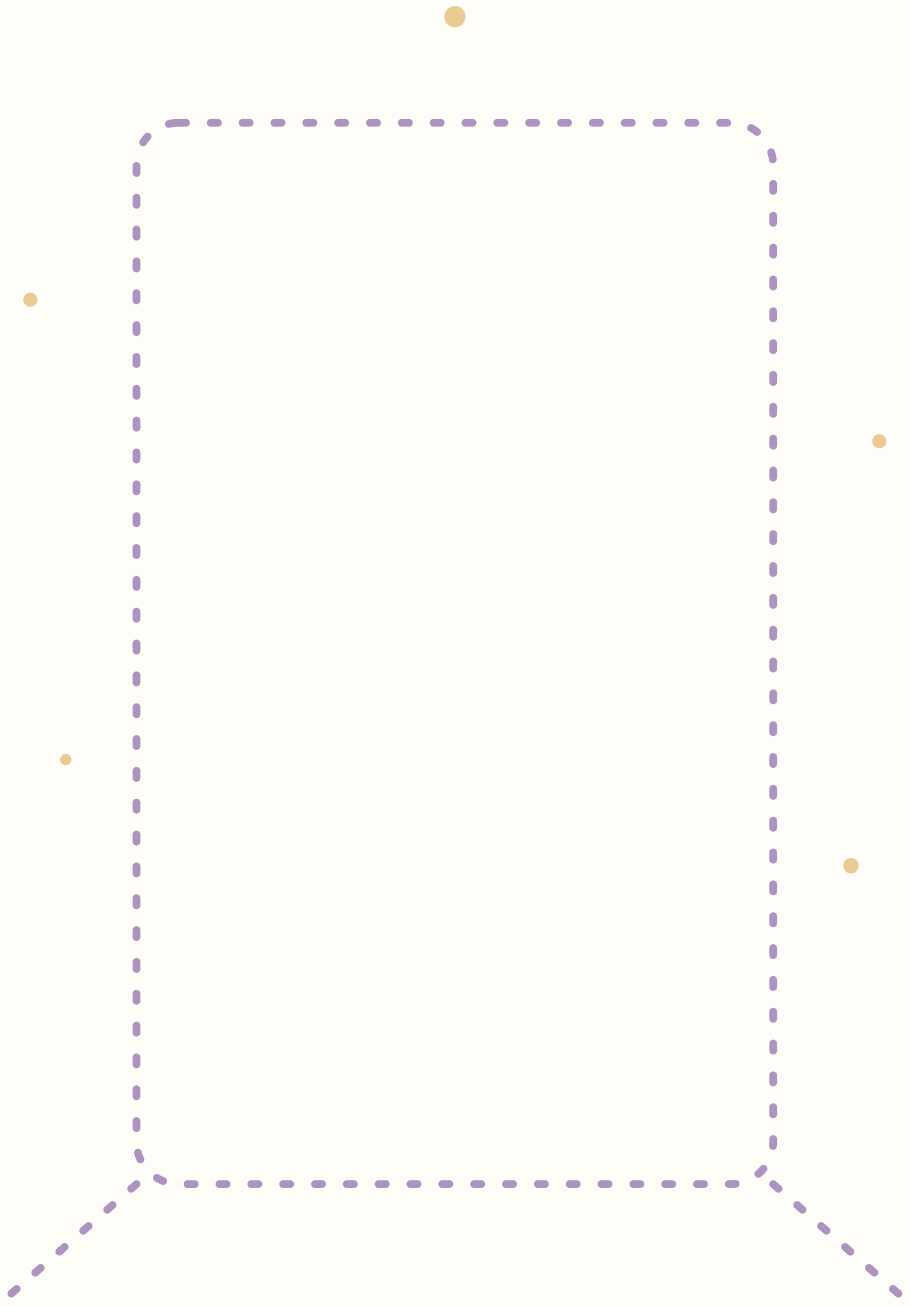
Quando me disseram para não perguntar?

Onde vejo máscaras ao meu redor, e onde eu uso uma?

O que significaria caminhar a minha pergunta em vez de resolvê-la?

Desenhe a porta

Dentro desta moldura, desenhe a porta entre os seus dois mundos, ou escreva a sua pergunta com as letras mais bonitas que você tiver. Enfeite-a como se ela merecesse ser feita.





CAPÍTULO 3 · 3:19 · A DESCIDA

The Shadow Speaks

A Sombra Fala · Felicia, Lia e a Severance

"O que você não cumprimenta não vai deixar você dormir. O que você não nomeia vai nomear você."

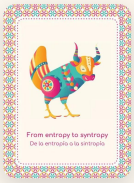
O que significa

«Há algo aqui que está esperando por você. E vai falar primeiro.» A Severance sai da névoa. Felicia não luta contra ela: escuta e abre a porta. Dentro da figura escura dorme uma criança pequena de luz dourada.

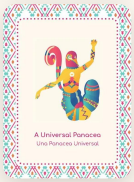
A Severance é a mentira do «estou sozinho». Ela canta a vida interior de toda sombra: um quarto onde não entramos há anos, com uma cidade inteira construída sobre a sua porta fechada.

A sombra não é o inimigo no portão. É a parte de você que esperou enquanto o resto aprendia a imitar. A canção nomeia quatro sombras, cada uma um Meta Pet que você vai reencontrar.

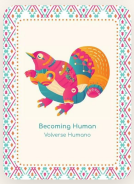
AS QUATRO SOMBRAS DA CANÇÃO



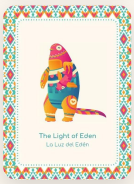
Entropia "nada importa"
Meta Pet 1 · Da Entropia à Sintropia · Dom: Frescor · Essência: Beleza



Intolerância "fique fechada"
Meta Pet 4 · Uma Panaceia Universal · Dom: Compreensão · Essência: Perdão



Turbulência "tempestade e estilhaço"
Meta Pet 36 · Tornar-se Humano · Dom: Humanidade · Essência: Compaixão



Obscuridade "fique sozinha"
Meta Pet 11 · A Luz do Éden · Dom: Idealismo · Essência: Luz



CAPÍTULO 3 · PRÁTICA · 15 MIN

Escutar uma sombra



1. Tire uma carta e leia só o seu nível de Sombra.
2. Escreva três linhas em primeira pessoa, como se essa sombra falasse com você: «Eu protejo você de...»
3. Leia-as em voz alta, devagar. Escute sem consertar nada.
4. Leia o Dom da mesma carta. Escreva uma linha do Dom para a Sombra.

DIÁRIO

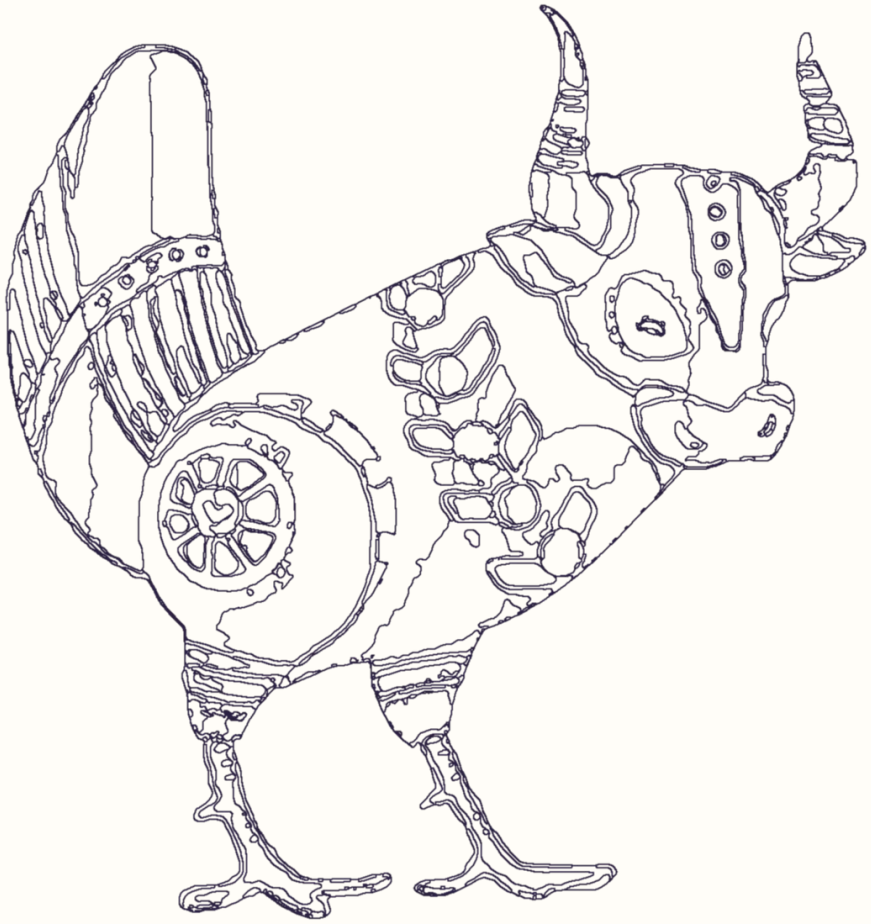
Que parte de mim eu guardo no escuro, e o que ela tenta proteger?

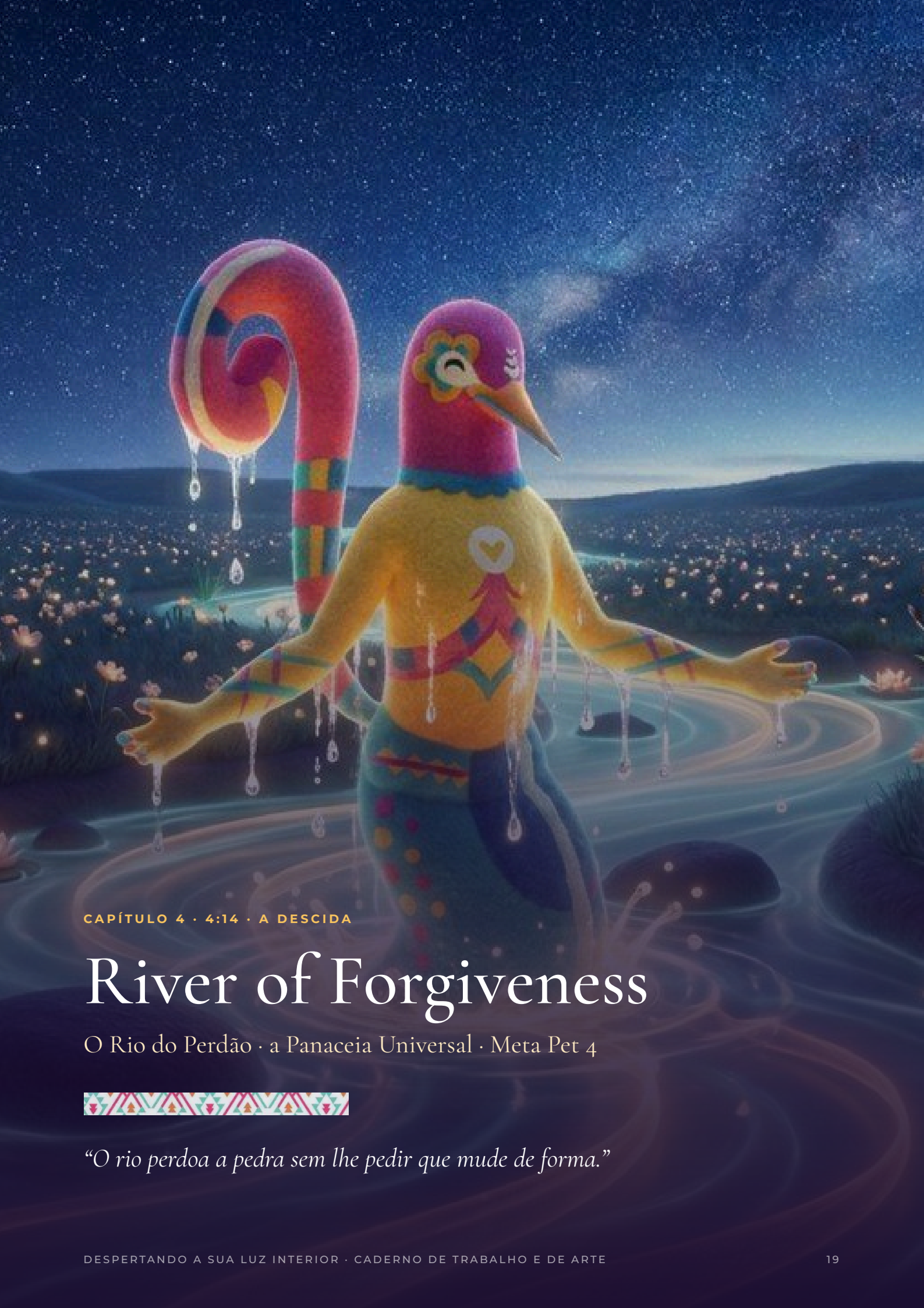
Qual das quatro vozes eu ouço mais?

Que cidade eu construí sobre uma porta fechada?

Pinte a primeira sombra

O Meta Pet 1, Da Entropia à Sintropia, carrega a sombra «nada importa». Pinte-o com as cores mais quentes que você tiver, como se lhe devolvesse a vida.





CAPÍTULO 4 · 4:14 · A DESCIDA

River of Forgiveness

O Rio do Perdão · a Panaceia Universal · Meta Pet 4

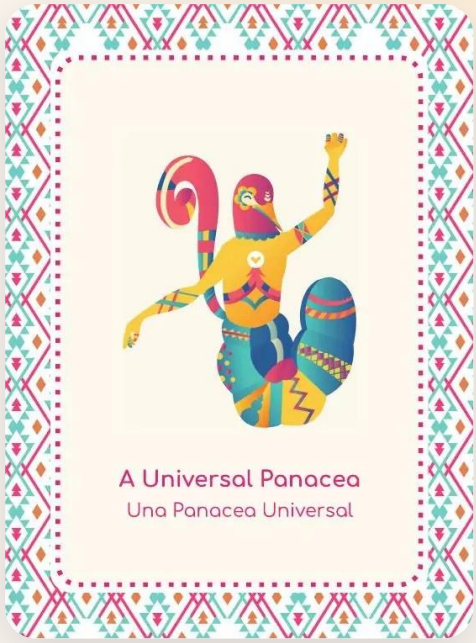
"O rio perdoa a pedra sem lhe pedir que mude de forma."

O que significa

«Ele ainda está aqui. Vamos lutar contra ele?» «Não. Vamos caminhar com ele.» Junto a um rio de luz, a Panaceia Universal surge da água e mostra a Lia que o rio não pede às rochas que se movam. Lia se ajoelha e deixa a sua pedra cinzenta sobre a água.

Lia carrega uma pedra: o seu julgamento, pesada numa mão pesada. Soltá-la parece perigoso, porque virou algo sobre o qual se apoiar. O perdão não é um instante, é uma maré. Ele lembra de tudo, e ainda assim canta.

Repare que a Severance continua ali. O filme não expulsa a sombra. Caminha com ela.



META PET 4

Uma Panaceia Universal

SOMBRA
Intolerância

DOM
Compreensão

ESSÊNCIA
Perdão

KOAN

A panaceia cura tudo, porém a ferida permanece. Por quê?

AFIRMAÇÃO

Sou um vaso de cura universal.



CAPÍTULO 4 · PRÁTICA · 15 MIN

Deixar a pedra



1. Pegue uma pedra pequena e uma tigela com água.
2. Segure a pedra. Nomeie em silêncio uma mágoa que você ainda carrega. Não precisa escrevê-la.
3. Leia devagar a Sombra, o Dom e a Essência da carta.
4. Quando estiver pronta ou pronto, e só então, deixe a pedra na água. Se ainda não, guarde-a no bolso esta semana e observe o seu peso.
5. Feche com a meditação de 7 minutos da carta 4 no app.

DIÁRIO

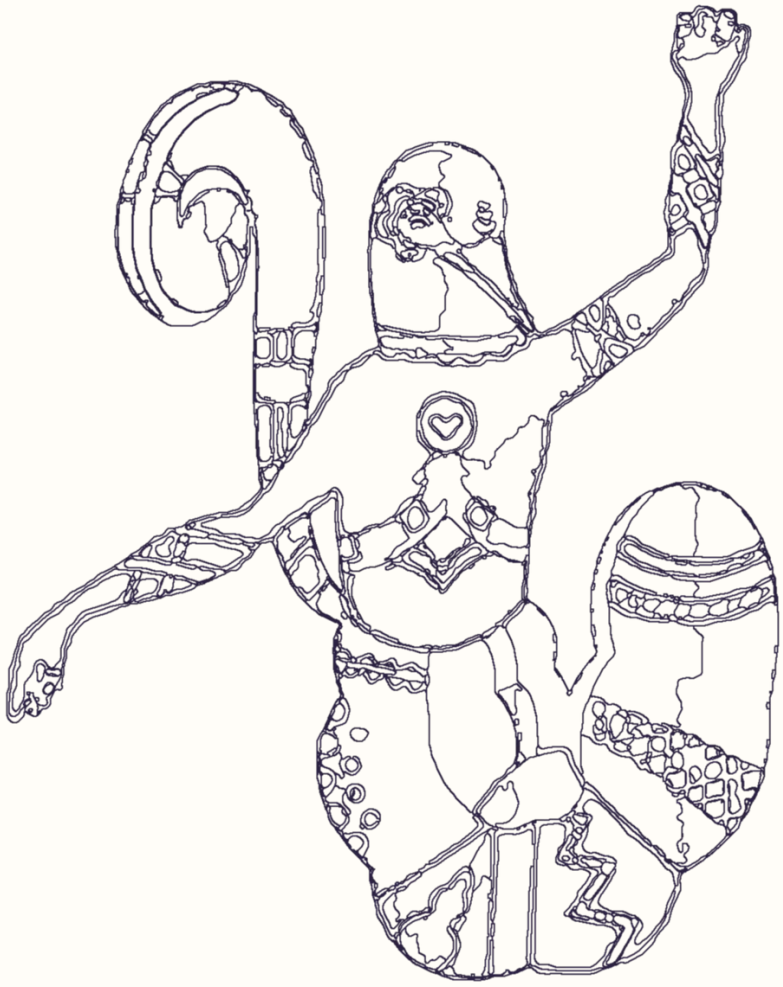
Que pedra eu ainda carrego no bolso?

Sobre o que temo não conseguir me apoiar se a soltar?

Onde eu poderia fluir em volta de uma rocha em vez de lhe pedir que se mova?

Pinte a Panaceia Universal

Pinte o Meta Pet 4 devagar. A cada forma, solte na expiração um pouco do que você já não precisa carregar.





CAPÍTULO 5 · 3:35 · A DESCIDA

Becoming Human

Tornar-se Humano · Meta Pet 36

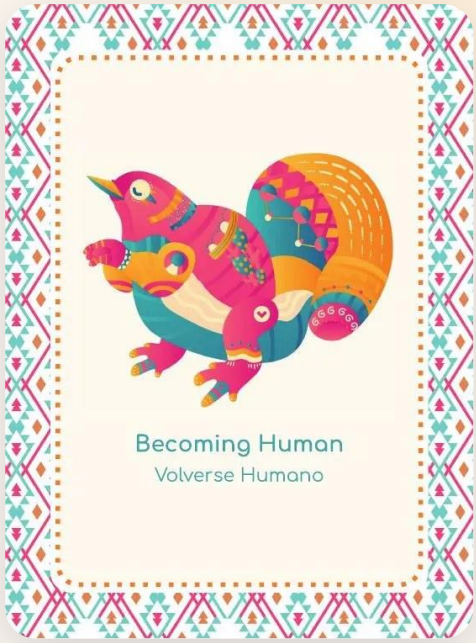
"O fogo que eu temia era o fogo que eu sou. E o fogo é bondoso."

O que significa

«Estamos no meio da descida. Lá na frente há fogo.» Junto a um fogo na noite, Becoming Human ergue o pesado casaco cinza que usou como fantasia, coloca-o sobre as chamas e o vê virar faíscas douradas. Ao amanhecer, ele oferece a Lia uma pequena chama.

«Fui uma tempestade vestida de homem. Fui um punho que esqueceu que era uma mão.» Ao seu muro ele chamou de força, e ao seu trovão, de poder. O capítulo vira isso do avesso: os mais fortes são os que deixam ver.

A compaixão não é fraqueza. É o que resta quando o que não é verdade queima.



META PET 36

Tornar-se Humano

SOMBRA
Turbulência

DOM
Humanidade

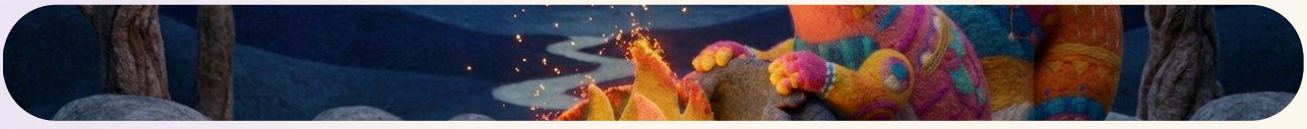
ESSÊNCIA
Compaixão

KOAN

Compaixão para todos. Quem tem compaixão pela compaixão?

AFIRMAÇÃO

A compaixão flui do meu coração sem esforço.



CAPÍTULO 5 · PRÁTICA · 15 MIN

O casaco que você pode tirar



1. Escreva o seu «casaco» numa tira de papel: a fantasia que você veste para se sentir a salvo (sempre ocupada, sempre forte, sempre bem).
2. Leia a Sombra, o Dom e a Essência da carta 36.
3. Dobre o papel e deixe-o onde possa vê-lo. Nunca use fogo de verdade em ambiente fechado: o fogo desta prática é a sua atenção.
4. Diga a afirmação em voz alta três vezes.
5. Feche com a meditação de 7 minutos da carta 36 no app.

DIÁRIO

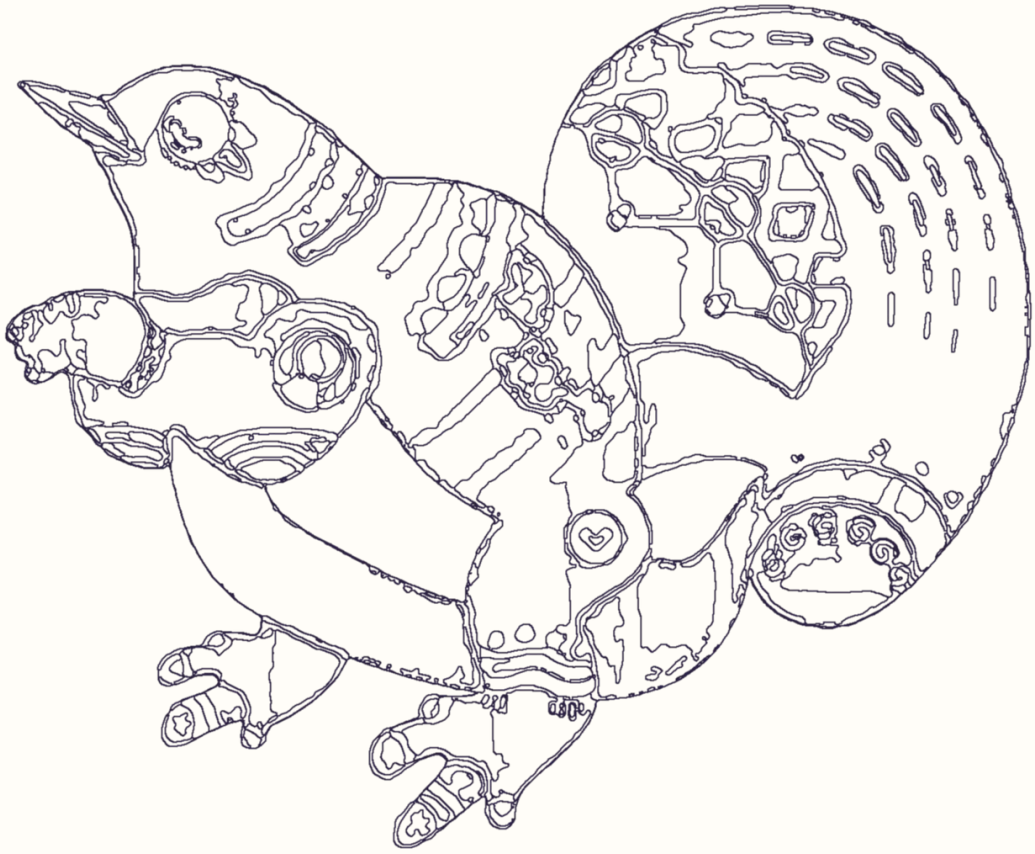
Que fantasia eu visto para me sentir a salvo?

Como seria um dia sem esse casaco?

Quem eu admiro por deixar ver o seu tremor?

Pinte Tornar-se Humano

Pinte o Meta Pet 36 com as cores de um fogo bondoso: ouro, âmbar, rosa. Que cada cor seja um pouco mais suave que a anterior.





CAPÍTULO 6 · 3:48 · O CORAÇÃO

Wings of the Heart

Asas do Coração · Felicia, e rumo ao Meta Pet 11

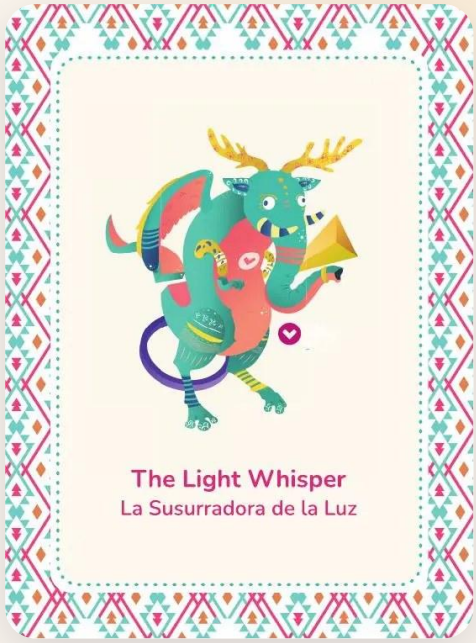
"O amor é o ar que você respirava enquanto esquecia o que ele era."

O que significa

«Caminhamos pelo escuro, pelo rio e pelo fogo. Agora estamos no coração.» Numa colina de portas coloridas, Felicia abre as asas e, uma a uma, as portas do coração também se abrem, até a enferrujada. A sombra é recebida na luz e, na colina seguinte, Light of Eden está à espera.

Este é o ponto de virada do filme: o fundo da descida e o começo da subida. Depois de escutar a sombra, soltar a pedra e queimar o casaco, o que resta é o coração, e ele nunca esteve longe.

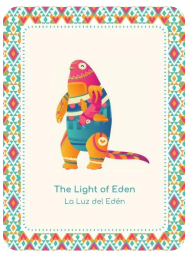
A canção é uma ladainha do que não foi amado: a mãe, o pai, a criança de dentro e, por último, a parte de nós que escondemos. Todos ouvem as mesmas palavras: eu ainda te amo. A sombra não é vencida. É acolhida.



CARTA 65

Felicia · A Sussurradora da Luz

Felicia sustenta este capítulo de asas abertas: o amor é o que já está aqui antes de chegar a pergunta.



A PRÓXIMA CARTA · META PET 11

A Luz do Éden

Sombra: Obscuridade · Dom: Idealismo · Essência: Luz

"Eden jamais foi perdido. Por onde você tem procurado?"



CAPÍTULO 6 · PRÁTICA · 15 MIN

A porta enferrujada



1. Desenhe uma porta: a porta do seu coração que enferrujou.
2. Ao lado, escreva um gesto pequeno para abri-la esta semana. Algo pequeno basta.
3. Se quiser, escreva quatro linhas curtas: para a sua mãe, para o seu pai, para a criança que você carrega dentro e para a parte de você que você escondeu. Comece cada uma com «eu ainda te amo», ou com o que for verdade hoje.
4. Coloque a mão no peito e respire três vezes antes de fechar.

Esta prática pode tocar lugares delicados. Vá com suavidade e pare quando precisar.

DIÁRIO

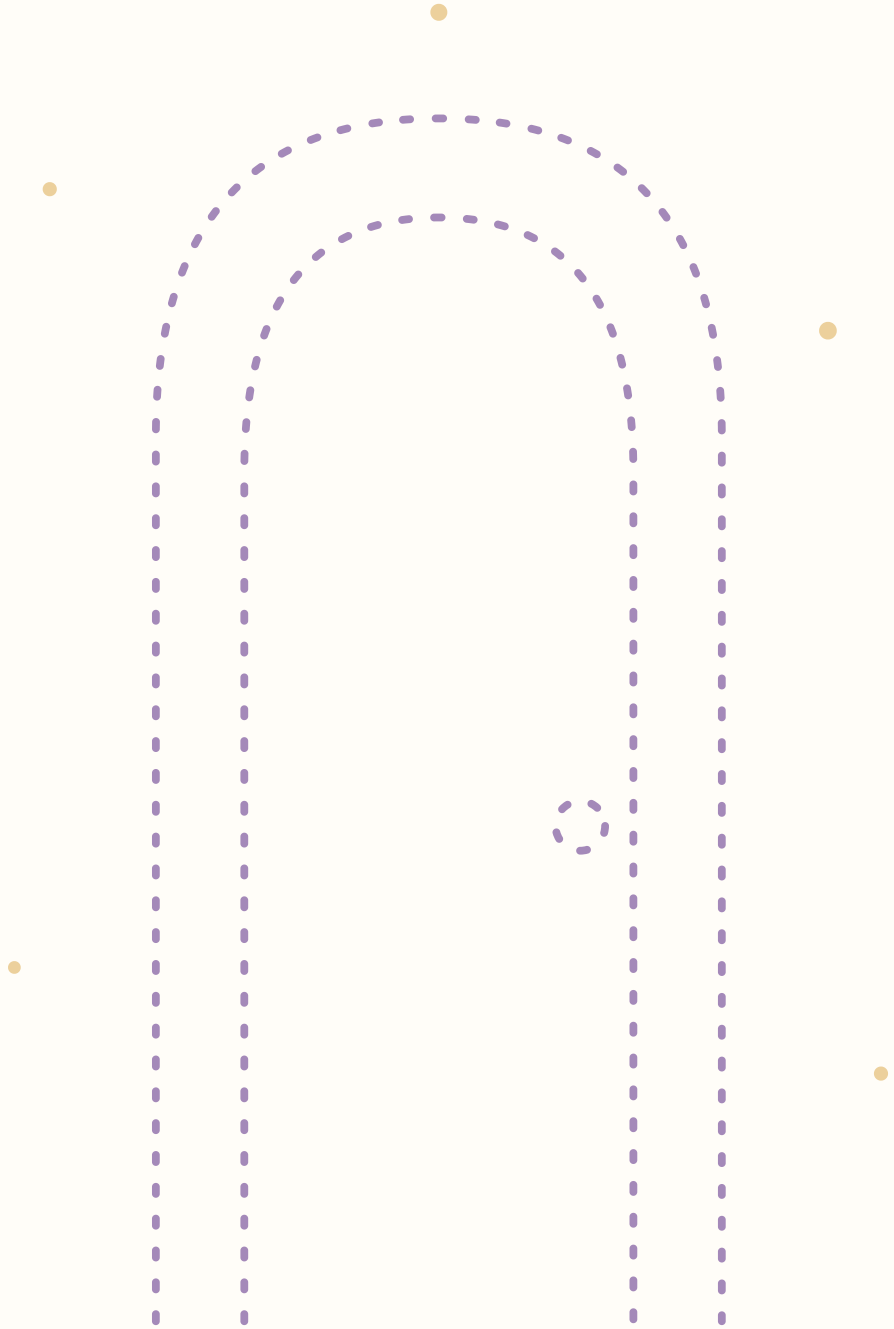
Que porta do meu coração enferrujou?

Que parte de mim ainda espera ser acolhida?

O que já está aqui, antes da pergunta?

Desenhe a sua porta

Desenhe a porta enferrujada e depois a sua chave. Pinte a luz que você imagina atrás dela.





CAPÍTULO 7 · 3:44 · A SUBIDA

Light of Eden

A Luz do Éden · Meta Pet 11, e um coro de doze

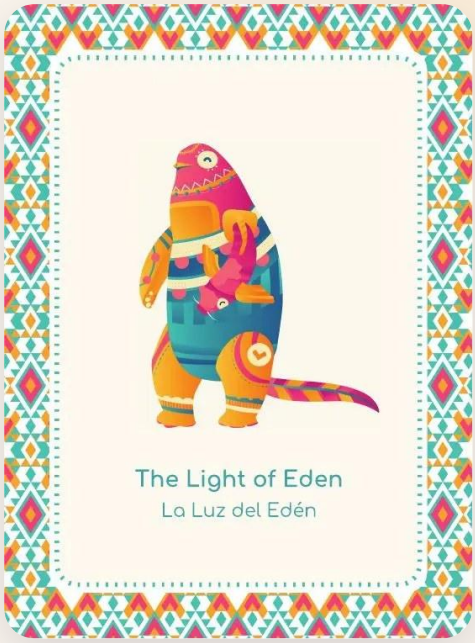
"Cante baixinho. Cante com medo. Cante como puder."

O que significa

Num jardim de flores e sinos dourados, Light of Eden canta com um coro de doze Meta Pets. Quando a voz de Lia não sai, Light of Eden se ajoelha ao lado dela: cante baixinho, cante com medo. A luz de Lia se junta à dela e, quando a canção termina, a luz fica azul e fria: a Severance entrou nela.

Este é o capítulo da voz. Light of Eden sussurrou durante anos, «obscurecida pelo clima de outras pessoas», e perdoa quem a calou: eram apenas crianças quando o fizeram. A sua descoberta é simples e imensa: a nuvem não é o céu.

Você não precisa cantar bem. Você precisa cantar. E quando a luz está mais forte, a sombra volta: a subida não é uma linha reta.



META PET 11

A Luz do Éden

SOMBRA
Obscuridade

DOM
Idealismo

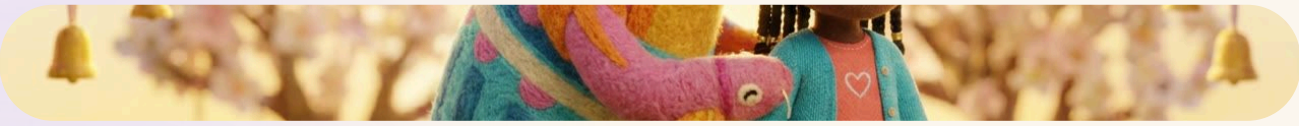
ESSÊNCIA
Luz

KOAN

Eden jamais foi perdido. Por onde você tem procurado?

AFIRMAÇÃO

Eu carrego a luz de Eden dentro de mim.



CAPÍTULO 7 · PRÁTICA · 15 MIN

A canção que você guarda a sete chaves



1. Leia a Sombra, o Dom e a Essência da carta 11.
2. Escreva uma frase que você nunca disse em voz alta.
3. Fique de pé. Diga, cantarole ou cante essa frase, tão baixinho e com tanto medo quanto sair. Uma vez basta.
4. Escreva como você sentiu isso no corpo.
5. Feche com a meditação de 7 minutos da carta 11 no app.

DIÁRIO

O clima de quem obscureceu a minha luz?

Quem me disse para ficar calada ou calado? Era apenas uma criança quando fez isso?

O que eu cantaria se não precisasse sair bem?

Pinte a Luz do Éden

Pinte o Meta Pet 11 como se o sol saísse de trás de uma nuvem. Deixe um pequeno espaço em branco: a luz que sempre esteve ali.





CAPÍTULO 8 · 3:32 · A SUBIDA

Mine Alone

A Severance, Felicia e Lia

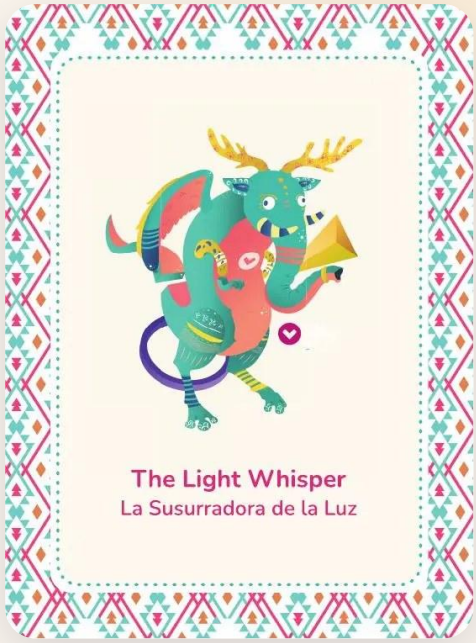
"Não é o inimigo. É a ferida."

O que significa

«Olá, menina. Você se esqueceu de mim?» A Severance mostra a Lia o seu mundo: um cabaré de muros de feltro e neon azul, cada Meta Pet sozinho atrás do próprio muro. Quando Lia pede que pare, Felicia segura a mão dela: não é o inimigo, é a ferida. Os muros racham, os quatro guias a rodeiam e Lia diz: «Me desculpe por ter te esquecido».

A canção da sombra não grita. Soa como proteção: não confie em ninguém, fique segura, fique pequena mas forte. Cada muro um dia protegeu uma criança, e por isso é tão difícil derrubá-lo.

A resposta de Felicia é o coração do Método: não lute contra ela, sente-se ao lado. Quando os muros caem descobrimos quem estava de fato sozinho todo esse tempo. «Alguém já foi meu?»



CARTA 65

Felicia · A Sussurradora da Luz

Felicia não defende Lia da sombra. Senta-se ao lado dela: o que afastamos ergue muros, o que acompanhamos amolece.



CAPÍTULO 8 · PRÁTICA · 15 MIN

A voz que diz «só minha»



1. Escreva três frases que a voz que protege você costuma dizer. Por exemplo: não confie em ninguém, é difícil demais, não importou.
2. Ao lado de cada uma, escreva do que ela tentava proteger você.
3. Leia-as em voz alta, devagar. Depois ponha uma mão no peito e diga a essa voz: «Eu te vejo. Você me manteve a salvo. Você não está mais sozinha».
4. Tire a sua carta do dia e leia o seu Dom: é o que o muro estava guardando.
5. Feche com três respirações lentas, com a carta de Felicia à sua frente.

DIÁRIO

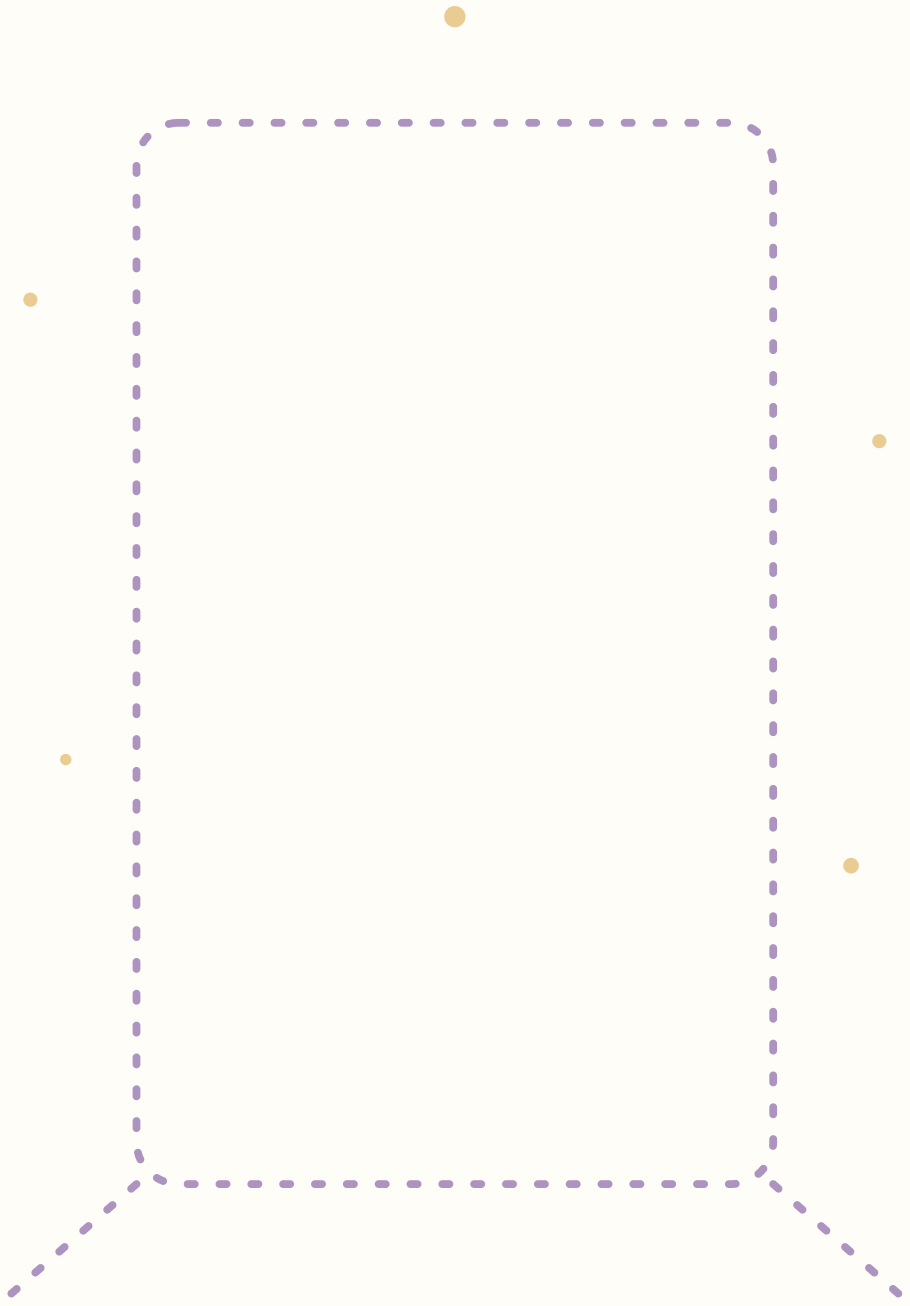
Qual das vozes da Severance eu conheço melhor?

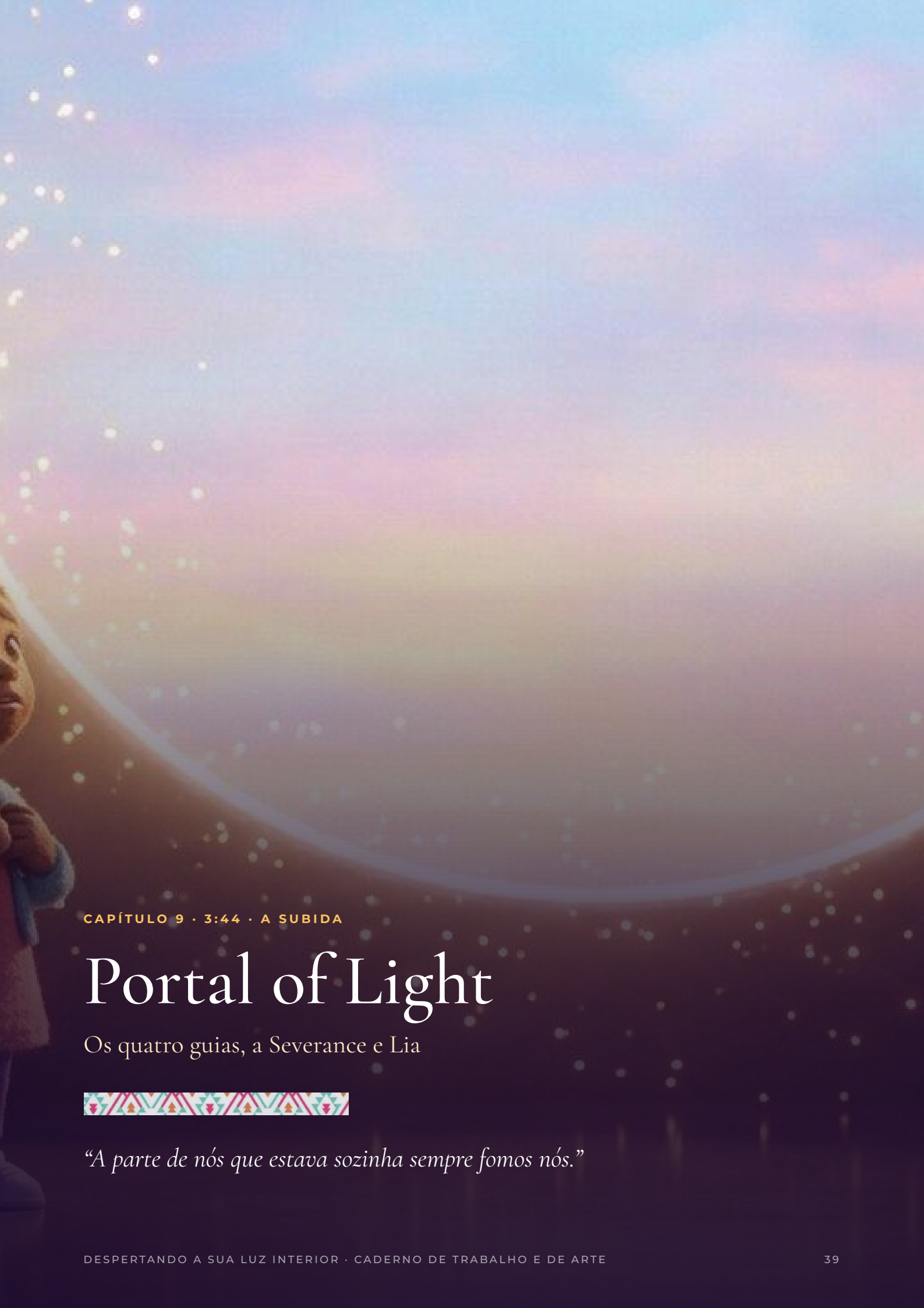
Que muro eu ergui que um dia me protegeu, e o que ele deixa de fora agora?

De quem, ou de que parte de mim, eu me esqueci, e o que diria hoje?

Desenhe o muro, e a rachadura

Dentro desta moldura, desenhe um dos seus muros. Depois desenhe a primeira rachadura por onde entra a luz, e pinte-a de dourado.





CAPÍTULO 9 · 3:44 · A SUBIDA

Portal of Light

Os quatro guias, a Severance e Lia

"A parte de nós que estava sozinha sempre fomos nós."

O que significa

De joelhos diante de um portal de luz, a Severance confessa: «Sou a mentira da separação». Pede para ser aceita, e os quatro guias respondem a uma só voz: nós te vemos, nós te nomeamos, nós te aceitamos de volta. A porta que parece o céu se abre, não com esforço mas com quietude, e Lia encontra do outro lado a si mesma mais velha.

A sombra não é derrotada: é aceita de volta. A separação era a mentira; o pertencimento, a verdade desde o começo, a mesma que a terra cantava no capítulo 1.

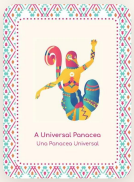
A porta não se abre com esforço nem com vontade, mas quando tudo dentro se aquieta. E não há outro lado: só o mundo que deixamos, agora luminoso. Integrar nos deixa ver onde já estamos.

OS QUATRO GUIAS



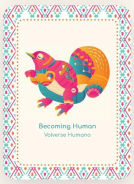
Felicia · A Sussurradora da Luz

Carta 65



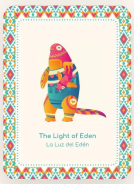
Uma Panaceia Universal

Meta Pet 4 · Intolerância → Compreensão → **Perdão**



Tornar-se Humano

Meta Pet 36 · Turbulência → Humanidade → **Compaixão**



A Luz do Éden

Meta Pet 11 · Obscuridade → Idealismo → **Luz**

Cada sombra que você encontrou no filme volta para casa neste círculo.



CAPÍTULO 9 · PRÁTICA · 15 MIN

Aceitar de volta a parte que estava sozinha



1. Coloque em círculo as cartas dos quatro guias (Felicia, 4, 36 e 11), ou abra-as no app. Se não as tiver, escreva os nomes em quatro papéis.
2. No centro, escreva o nome que você dá à parte de você que se sentiu sozinha: uma palavra, um apelido, uma idade.
3. Devagar, uma vez para cada guia, diga: «Eu te vejo. Eu te nomeio. Eu te aceito de volta».
4. Fique em quietude por três minutos, de olhos fechados. Não tente abrir nada.
5. Escreva uma frase sobre a sua vida de todo dia, vista do outro lado da porta.

DIÁRIO

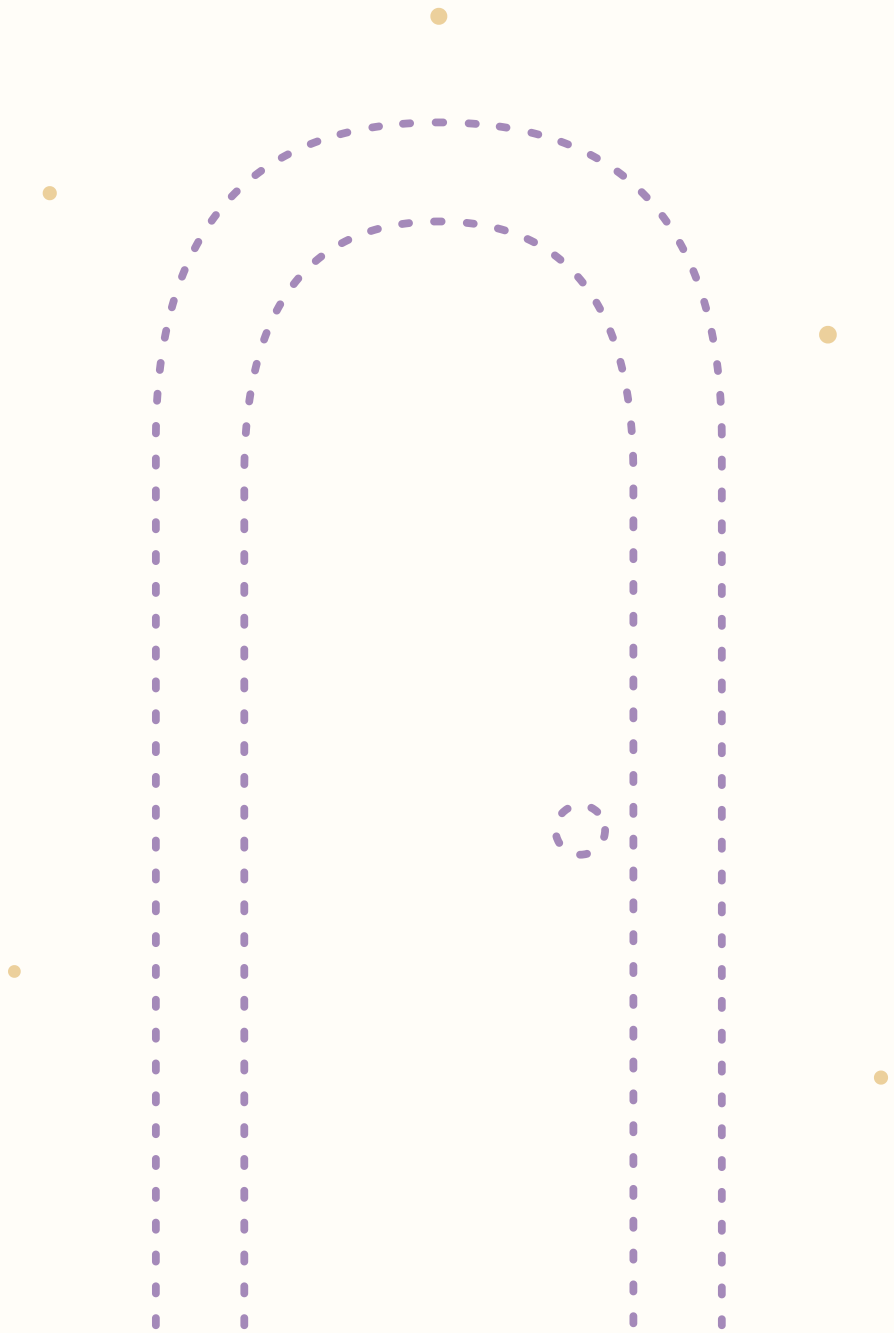
Que parte de mim está há tempo esperando ser aceita de volta?

Onde ainda tento abrir uma porta à força?

Se não há outro lado, o que na minha vida de todo dia já é luminoso?

Desenhe a porta que parece o céu

Desenhe a sua porta e pinte-a com o céu em que você mais gostaria de entrar. Depois desenhe a si mesma ou a si mesmo dos dois lados, numa reverência.





CAPÍTULO 10 · 4:16 · A VOLTA PARA CASA

Infinite Sky

Lia, os quatro guias e os Meta Pets

"Você não é a tempestade, você é o céu."

O que significa

Sob a Via Láctea, Lia canta para a tempestade: você não é a tempestade, você é o céu. Os guias, os Meta Pets e a Severance integrada brilham juntos. Oito segundos de silêncio e, depois, a voz de Lia já idosa lembra uma vida inteira, imperfeita e suficiente.

Tudo o que o filme atravessou, medo, sombra, muros, é clima. Você é o céu em que ele acontece: «Você não é o corpo, você é o que vê».

O silêncio faz parte do filme. E depois não vem um triunfo, mas uma vida comum lembrada com ternura. A liberdade não torna uma vida perfeita. Torna-a suficiente.



A SUA CARTA DO DIA: A SUA ESSÊNCIA É O CÉU

Nenhum Meta Pet em especial: o espaço em que todos aparecem. Tire a sua carta do dia e leia a sua Essência como o céu por trás da tempestade.



CAPÍTULO 10 · PRÁTICA · 15 MIN

Oito segundos de céu



1. Sente-se confortavelmente. Nomeie em silêncio uma tempestade sua de hoje: uma preocupação, um sentimento, um pensamento.
2. Diga por dentro: «Eu não sou esta tempestade. Sou o céu por onde ela passa».
3. Faça oito segundos de silêncio completo. Depois mais oito. Depois mais oito.
4. Tire a sua carta do dia e leia apenas a sua Essência, devagar, duas vezes.
5. Escreva três linhas que comecem com «E eu vivi, e...», como se lembrasse a sua vida de muito longe, com ternura.

DIÁRIO

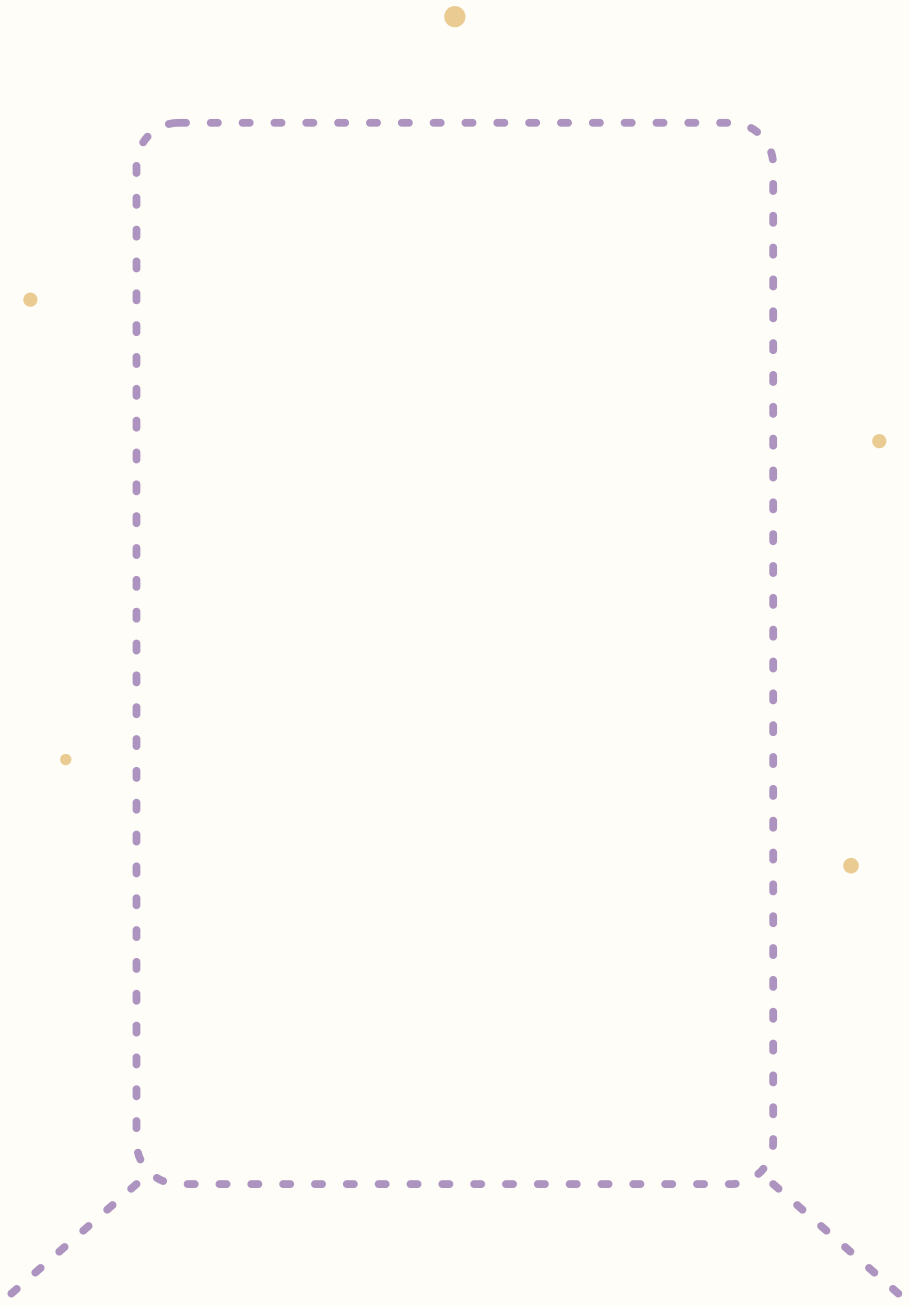
Que tempestade estou confundindo com o céu?

O que seria suficiente, se eu parasse de tentar tornar a minha vida perfeita?

Quem eu voltei para encontrar, e o que ouvi que quero contar?

Desenhe o seu céu

Desenhe uma pequena tempestade num canto. Depois encha todo o resto de céu: estrelas, cor, espaço. Repare no que é maior.





CAPÍTULO 11 · 3:40 · A VOLTA PARA CASA

Happytalism

Lia idosa, a cidade inteira e toda a companhia

"Uma célula desperta, eu mesmo."

O que significa

«E nós o construímos. Devagar e mal no começo, e juntos.» A cidade inteira canta Happytalism: desmorona o velho mundo do nunca é o bastante, a mesa longa é posta na rua, as moedas viram flores e dez bilhões de almas iluminam a Terra.

A viagem interior se volta para fora. Um mundo construído sobre o «nunca é o bastante» é a Severance à escala de uma civilização; o Happytalismo nomeia a outra possibilidade, uma economia do amor.

E a resposta ao como é a menor unidade: «Uma célula desperta, eu mesmo». A Paz Fundamental pratica-se a partir deste momento, nas nossas ruas.



OS 64 META PETS, JUNTOS

Todos os Meta Pets estão na rua: cada um dos 64 é um Dom de que o mundo novo precisa. Qual dos seus falta?



CAPÍTULO 11 · PRÁTICA · 15 MIN

Uma célula desperta



1. Escreva uma coisa da sua vida que ainda funciona com o «nunca é o bastante»: tempo, dinheiro, atenção, aprovação.
2. Tire a sua carta do dia e leia o seu Dom.
3. Escolha um ato concreto de «suficiente» que vai oferecer nesta semana com esse Dom: uma refeição partilhada, uma hora dada, uma voz que se ergue.
4. Escreva-o como uma promessa: «A partir deste momento, na minha rua, eu vou...».
5. Fique de pé e diga em voz alta, uma vez. Você acaba de entrar no hino.

DIÁRIO

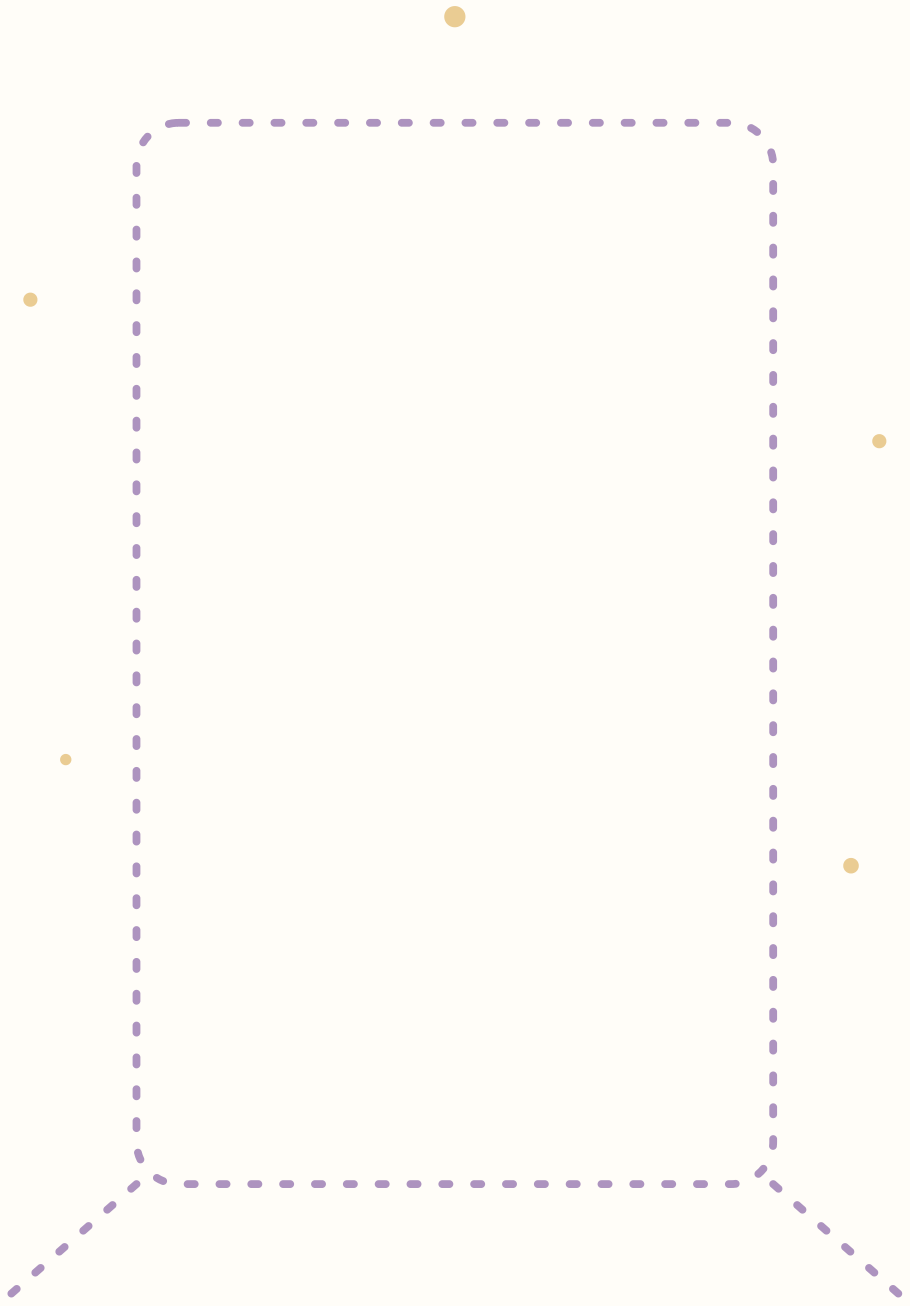
Onde ainda vivo no velho mundo do nunca é o bastante?

Como é o «suficiente» na minha casa, no meu trabalho e na minha rua?

Com quem eu construiria este mundo novo, devagar e mal no começo, e juntos?

Ponha a mesa longa

Desenhe uma mesa longa numa rua. Desenhe quem se senta, que pão há nela e uma cadeira vazia para alguém que você vai convidar.





CAPÍTULO 12 · 4:26 · A VOLTA PARA CASA

The Path of Light

Lia menina e idosa, Felicia, os guias e toda a companhia

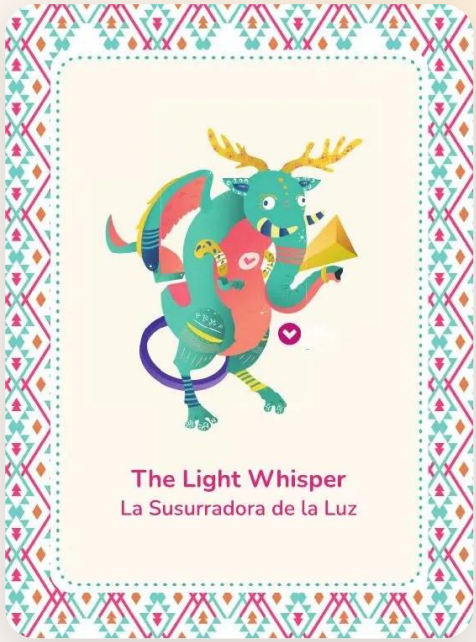
"Você está em casa."

O que significa

A voz de uma criança canta sozinha: levamos a luz do ventre ao mundo, do mundo às estrelas, e de volta. Os quatro guias dão o seu último ensinamento, todos cantam juntos «nunca estivemos separados» e Lia idosa diz as últimas palavras do filme: você está em casa.

O final reúne toda a viagem numa linha: raízes na terra, asas no céu, fogo da vontade, um coração que não mente, uma voz que lembra, uma visão que vê, uma coroa de estrelas.

O filme termina como começou: você está em casa. Não como prêmio ao fim da subida, mas como o que era verdade antes de começar. Percorremos o caminho juntos, todos os dias.



CARTA 65

Felicia · A Sussurradora da Luz

Felicia abriu o filme e o fecha: «Agora volte, o círculo completo. Sinta a terra sob os seus pés».



CAPÍTULO 12 · PRÁTICA · 15 MIN

O caminho inteiro, numa respiração



1. Coloque à sua frente, ou lembre, as cartas dos capítulos que mais tocaram você.
2. Fique de pé com os pés no chão. Leia devagar: raízes na terra, asas no céu, fogo da vontade, coração que não mente, voz que lembra, visão que vê, coroa de estrelas.
3. A cada frase, toque o lugar do corpo que ela nomeia, dos pés ao alto da cabeça.
4. Escreva o passo do caminho que vai dar amanhã, e com quem.
5. Feche os olhos e diga a si três palavras: «Você está em casa».

DIÁRIO

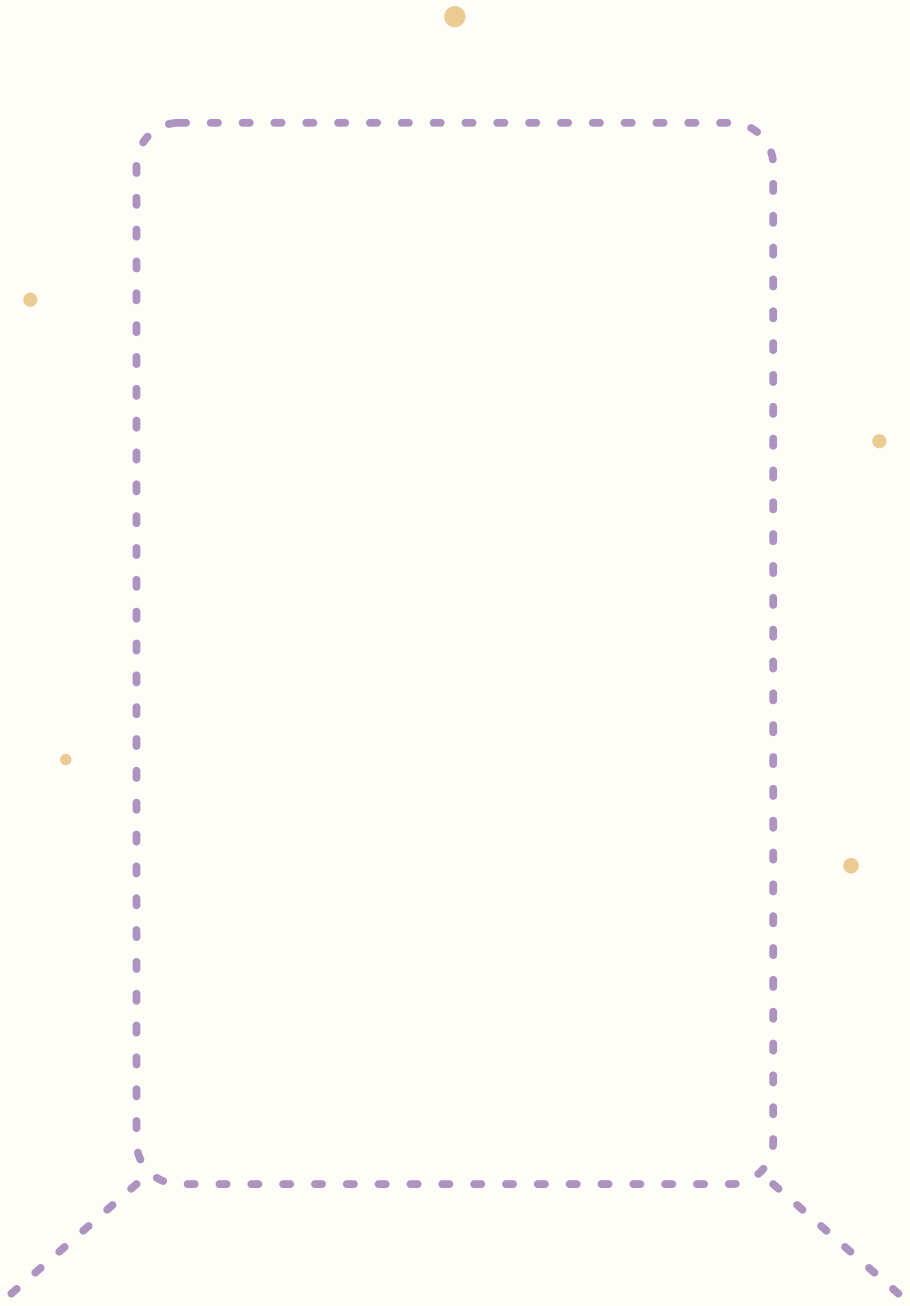
Que capítulo do filme foi mais meu, e por quê?

O que mudou em mim entre o capítulo 1 e o 12?

Com quem vou percorrer o caminho da luz, todos os dias?

Desenhe o caminho inteiro

Desenhe um caminho das raízes, embaixo, até uma coroa de estrelas, em cima. Marque nele os capítulos que foram seus e desenhe-se nele, hoje.



A MINHA CONSTELAÇÃO

Os 64 que caminham com você



Cada vez que um Meta Pet chegar a você, no baralho, no app ou num Círculo de Luz, pinte o seu círculo. Pouco a pouco, a sua própria constelação aparece.

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

GRATIDÃO

O que eu recebi



Antes de fechar o livro, olhe para trás com ternura. A gratidão é a maneira como a luz aprende a ficar.

Três coisas pelas quais sou grata ou grato depois destes capítulos:

Um dom que encontrei dentro de uma das minhas sombras:

Uma pessoa a quem quero agradecer, e o que vou dizer:

Uma frase para a versão de mim que abriu este livro:



CAPÍTULO 12 · THE PATH OF LIGHT

Nunca estivemos separados. Nunca estivemos longe. A luz que você procurava é a luz do seu coração.

Do musical Despertando a Sua Luz Interior

CONTINUE CAMINHANDO

Os seus próximos passos

O CURSO DE ESTUDO

Cada capítulo, com vídeo, significado, cartas e prática, em português, inglês, espanhol e hindi. Gratuito.

O APP

A sua carta do dia, a prática de cada carta e uma meditação de 7 minutos para cada Meta Pet.

UM CÍRCULO DE LUZ

Assista a um capítulo com outras pessoas e compartilhe em círculo. Procure um Facilitador Meta Pets perto de você, ou torne-se um.

O MÉTODO

Explorador (Nível 1): as 64 cartas, o curso online e o app. Facilitador (Nível 2): aprenda a sustentar círculos para outras pessoas.

Curso de estudo (gratuito)

App Meta Pets World

O filme

Baralho e Pack Explorador

Despertando a Sua Luz Interior (Unlocking Your Light Within) é um filme musical de animação produzido pela World Happiness Foundation, baseado no musical de Luis Miguel Gallardo. Música do álbum Unlocking Your Light Within. Imagens dos primeiros cortes dos capítulos 1 a 12. Ilustrações Meta Pets do baralho oficial.

O Método Meta Pets honra, com gratidão, a nossa longa colaboração com as Gene Keys de Richard Rudd e Rosy Aronson e com o Dream Arc, e o nosso estudo de ambos.

© World Happiness Foundation. Livre para baixar, imprimir e compartilhar para uso pessoal e em grupos sem fins comerciais. worldhappiness.foundation · metapetsworld.org