

MEC

Multidimensional Escrita Consciente

“A imaginação é uma faculdade da Mente Divina, onde estão armazenadas todas as experiências passadas e presentes para que você possa recuperá-las mais tarde em seu estado consciente”. Adama, Mestre Ascenso e Sacerdote de Telos, cidade lemuriana intraterrena” (Jones, 2018).

Conceito - A Multidimensional Escrita Consciente é um método de criação textual através da comunicação multidimensional do escritor (ego-autor desperto) com a sua alma e as suas hierarquias espirituais bem como o acesso aos Registros Akáshicos pessoais e planetários. É, portanto, uma escrita multidimensional (confluências de diferentes níveis de percepções/realidades), na qual a imaginação é, de fato, um processo de cocriação com o Cosmos e o Universo Terra.

O MEC é psicografia? – Trata-se de um método de canalização que ajuda a aprimorar a capacidade multidimensional do humano enquanto um canal puro e livre para as comunicações extrafísicas no âmbito da 3º dimensão. Todavia, não se constitui num processo “puro” de psicografia uma vez que as informações não se originam exclusivamente de um espírito narrador.

Origem do MEC – Desenvolvi o método tendo em vista o meu próprio processo de escrita criativa. Como tenho formação e experiência, há 20 anos, como jornalista, roteirista e professora de ficção audiovisual, fui intuída pelo meu EU Superior a escrever um romance acessando as minhas encarnações como sacerdotisa, cigana e xamã. A obra inédita, cujo título é **“A Guardiã das Palavras”**, é o primeiro livro da Trilogia **“Fraternidade das Rosas Estelares”** a ser lançado pela Amazon.com neste 2º semestre de 2021. Além de acessar os meus registros para contar a história da primeira guardiã, recebi, por telepatia, a contribuição de seres iluminados, tais como Iemanjá, Oxum, Gaia, Hécate e Mestre Oriel (ser das Pleiâdes).

(...) Era um homem bastante alto. Tinha olhos intensamente azuis e cabelos levemente alourados. Ele sentou-se na minha frente e quando

olhei para os olhos dele, vi que as nossas linhas do destino estavam cruzadas. O meu coração ganhou um ritmo incontrolável. Fiquei corada como um morango suculento, pronto para receber a primeira mordida. Senti as minhas bochechas arderem pelo fogo da paixão. Ele olhava fixamente para mim e dizia que era escritor e pesquisava sobre as tradições africanas na Bahia. Conversou em português de gringo, enrolando a língua e procurando palavras. Mas entendi tudo o que dizia embora estivesse um pouco perplexa pelos sentimentos que ele me causara. Fazia anos que um homem não causava tanta emoção em mim. Foi um misto de sol, chuva, vento, tempestade, trovão. A natureza manifestou-se de todas as formas possíveis no meu coração. Mas me controlei. Respirei fundo, muito além dos meus pulmões. Enchi o meu ventre de amor numa única e profunda respiração. **Trecho do livro “A Guardiã das Palavras (Guedes, 2016).**

O que curamos e aprendemos com o MEC – Acessamos as memórias e crenças limitantes que necessitam ser curadas nesta encarnação e também em incontáveis outras experiências passadas. Deste modo, o processo de narrar a nossa trajetória permite a auto-observação, a catarse, a cura e expansão da consciência do escritor (ego-autor desperto). Sendo também uma escrita de autorreflexão, aprendemos que somos simultaneamente o personagem e o escritor da nossa própria história na Terra de modo que somos capazes de reescrever os nossos comportamentos, emoções e padrões nocivos para criar realidades mais amorosas e crísticas.

Formato do curso – São 3 meses de atividades com encontros *online* semanais de 3 horas de duração pelo aplicativo *Hangouts*. Cada grupo terá cerca de 10 participantes que se comprometerão em produzir os textos solicitados para as atividades extraclasse. Os encontros são constituídos de meditações e ativações e em seguida uma atividade de escrita criativa.

Metodologia - A cada vivência, os alunos farão uma meditação para expandir/alinhar as glândulas pineal, pituitária e timo e purificar os chacras de modo a se prepararem para o tema a ser desenvolvido no determinado dia. Serão realizadas ativações com geometrias sagradas, desenvolvimento de ferramentas criativas para liberar o fluxo da imaginação sem bloqueios e autocríticas, além de atividades lúdicas orientadas também à cura e expansão de consciência do humano através das palavras e das equipes espirituais multidimensionais. Serão criados diferentes gêneros literários e formatos livres de expressão da escrita criativa para que os participantes ganhem voos inimagináveis para dentro de si mesmos.

Resultado do curso – No último módulo, os participantes criarão uma minibiografia, contendo 8 páginas, sobre alguma etapa de sua encarnação em que deseja revisitar para lançar um olhar mais consciente, iluminado, amoroso e compassivo de modo a curar traumas, crenças limitantes e ressentimentos. Esta narrativa será escrita em conexão com as suas respectivas almas e algum orientador espiritual que, porventura, se apresente para contribuir com reflexões mais aprofundadas sobre as situações relatadas.

Investimento – O valor mensal de troca energética dos encontros é 400,00 através de transferência para uma conta no Banco do Brasil. Entretanto, os alunos têm a opção de fazer o pagamento semanalmente (100,00 por encontro) caso seja mais fluído nesse formato de fluxo.

Dados bancários: Banco do Brasil. Agência: 0346-8. CC: 150959-4. Crédito para Ana Paula Sampaio Guedes.

Conteúdo programático dos encontros

1º mês

Ciclo lunar: escrevendo o novo corpo emocional cristal

❖ 1º encontro

Quem são vocês, minhas emoções?

Meditação: mergulho nas águas internas com os golfinhos e as sereias. Conexão com os seres das águas para estimular a comunicação multidimensional e autopercepção e cura emocional através das virtudes das águas (fluidez, suavidade e purificação).

Atividade criativa: desenvolvimento da narrativa pessoal através de uma carta cujo remetente é “uma emoção x” do aluno que necessita ser curada e a destinatária é uma sábia sereia conselheira da humanidade. Em resposta, a sereia irá escrever uma carta destinada ao personagem “emoção x”, com orientações para a sua reflexão e cura.

❖ 2º encontro

Nutrição da criança interior

Meditação: os unicórnios conduzirão os participantes, com as suas respectivas crianças interiores, para um voo mágico através de portais para o Reino Delfico, realidade de 4º e 5º dimensões. Os unicórnios, seres de elevada luz e vibração, ajudam os humanos a recuperarem a pureza, inocência e criatividade.

Atividade criativa: escrita de um perfil de personagem infantil (o próprio aluno na fase da infância). Usaremos a técnica da dramaturgia para criação da criança, uma personagem com características físicas, emocionais, mentais e circunstâncias familiares que lhe causaram profundos aprendizados. Revisitaremos a infância, recriando a nossa personagem criança para nutri-la com alegria, proteção, amor e muita brincadeira.

❖ 3º encontro

O Akáshico emocional

Meditação: os participantes serão guiados pelos Dragões Ascensionados para uma cerimônia lemuriana de purificação com o Fogo Sagrado. Viajaremos pelas espirais do tempo até a antiga Lemúria a cerca de 12.000 anos atrás no calendário da Terra e seremos levados ao Templo Etérico dos Dragões para curar e transmutar as memórias mais traumáticas em nossos chacras inferiores (Raiz, Sexual, Umbilical e Plexo Solar).

Atividade criativa: produção de um conto literário cujo protagonista é o Dragão Azul, um ser de grande luz e consciência crística, que conduz os participantes para uma jornada de autoconhecimento por via do acesso aos seus Registros Akáshicos. Os autores intuirão qual encarnação será narrada, celta, cigana, ameríndia, atlante, lemuriana, etc.

❖ 4º encontro

As emoções cristalinas

Meditação: a grande Serpente Cósmica, pertencente ao povo Serpentário da Luz, conduz os participantes ao Centro da Terra onde serão ativados os cristais etéricos e físicos em seus corpos emocionais com o intuito de purificar todas as vibrações densas em pura luz e amor da Fonte da Criação. Ao ativarem o cristal no corpo emocional, serão conectados à Lua de 5º dimensão, a Lua Cristal que já existe na Terra paralela de vibração mais alta.

Atividade criativa: escrita de uma crônica poética (reflexiva) sobre a viagem do participante à lua cristal com alguma pessoa por quem sinta algum tipo de mágoa ou ressentimento. O aluno narrará como foi a sua experiência em caminhar pela lua amorosa cristal enquanto entrava num ciclo de perdão e cura com algum personagem da sua encarnação por quem nutria memórias e emoções negativas.

2º mês

Ciclo Solar: o poder da mente

❖ 5º encontro

Mente Superior e mente inferior

Meditação: os participantes são transformados em anjos humanos com grandes asas douradas e são conduzidos pelo Arcanjo Metátron para o centro do Sol Central Galáctico, onde as suas mentes são iluminadas pelos raios solares e conectadas aos seus respectivos corações. A mente humana é ativada para ser guiada pela Mente Superior, criando um padrão vibracional mais amoroso e tranquilo.

Atividade criativa: monólogo em frente ao espelho. Ao mirar-se através do reflexo do espelho, os participantes estabelecerão uma conversa consigo mesmos a partir da percepção que estão vendo asas saírem em suas costas. Tal fenômeno os leva a refletir sobre o seu aspecto angelical e crístico... Através dos seus corações, as palavras brotam e delineiam um monólogo sob a inspiração do Arcanjo Metátron.

❖ 6º encontro

Quando a minha mente não silencia...

Meditação: Buda conduz os participantes ao deserto das suas almas. Caminham por um deserto onde não há vida animal e vegetal, apenas areia e vento. Buda pede que se conectem aos corações, às frequências de amor e paz que vibram dos respectivos chacras cardíacos em direção às suas mentes. Esse processo vai soltando expectativas, desejos, memórias, ilusões de modo que entram no mais profundo silêncio do ser.

Atividade criativa: escrita de uma parábola em que destacam os seus comportamentos mentais cotidianos no momento em que encontram Buda sentado embaixo de uma macieira. Esse encontro com o Mestre Iluminado acontece num momento de grande estresse mental para o protagonista da fábula (o próprio aluno).

❖ 7º encontro

O poder da palavra: os decretos

Meditação: somos conduzidos ao Templo da Chama Violeta na Cidade Intraterrena Telos, onde somos aguardados pelo Mestre Saint Germain. No Templo, o Mestre nos ensina a ativar decretos que criam um novo padrão de pensamento e condicionamento em nosso corpo mental. Enquanto vamos repetindo os decretos de libertação de padrões baixos mentais, a Chama Violeta transmuta memórias e condicionamentos do campo mental da Terra.

Atividade criativa: o participante criará o seu próprio decreto pessoal para ajudar a manifestar um novo fluxo de pensamento, comunicação verbal e renovação de emoções. Pode ser um decreto que ajude a elevar a frequência vibratória da mente ou do corpo emocional. O aluno sentirá qual tema será ativado/iluminado em seu decreto pessoal.

❖ 8º encontro

Mente no presente, consciência. Mente no passado e futuro, ilusão.

Meditação: uma singela e delicada libélula conduz o participante para uma jornada ao interior de sua mente humana. Ela guia-o numa exploração às memórias da sua juventude, aos blocos de crenças desta encarnação e de anteriores, dos condicionamentos e dos pensamentos. A percepção do corpo mental desperta o humano para uma nova realidade mais consciente e alinhada ao seu propósito encarnatório.

Atividade criativa: crônica literária do ritual diário do banho. O participante a sua presença mental, atenção no aqui e agora, observando todas as sensações durante o seu banho cotidiano. Cada mínimo prazer e sensação poderão ser descritos em sua narrativa. A imaginação escorregará com as espumas dos sabonetes e óleos de banhos...

3º mês

Ciclo da Alma: escrevendo com o coração

❖ 9º encontro

A escrita uterina: 1º parte da autobiografia (2 páginas)

Meditação: A divina Mãe Maria inspira o participante a uma vivência no interior do seu próprio útero. Mesmo os homens possuem a memória do ventre maternal e as experiências sensoriais de quando esteve num corpo feminino. No útero, criará vibrações mais amorosas, compassivas e crísticas para si mesmo de modo a curar crenças, medos e memórias traumáticas advindos da fase gestacional.

Atividade criativa: início da escrita da autobiografia tendo em vista um momento de vida em que sentiu renascer para uma nova etapa da encarnação. Esse será o ponto de partida da minibiografia do aluno, que poderá ser a parte de uma narrativa futura mais longa, com toda a sua trajetória da infância até o momento atual. Vamos deixar a sementinha plantada no participante para dar continuidade a sua história de vida após o curso.

❖ 10º encontro

A escrita do poder do EU SOU: 2º parte da autobiografia (2 páginas)

Meditação: Mestre Nada e Sanada conduzem os participantes a uma cerimônia de Reconexão do poder da Presença EU SOU no Templo do Raio Rubi, onde ativam nos corações humanos a Chama Dourada da Ressurreição. Eles também entregam ao aluno o Cetro do Poder da Presença EU SOU.

Atividade criativa: seguimento da minibiografia, narrando como o despertar espiritual trouxe empoderamento para si próprio e manifestação de uma nova realidade. O texto é livre, permitindo que o aluno crie uma narrativa bastante autoral, rica em sua própria personalidade e presença EU SOU.

❖ 11º encontro

A escrita da Mente Coração: 3º parte da autobiografia (2 páginas)

Meditação: Kuan Yin ativa a Flor de Lotus na mente, no coração e no corpo emocional do participante de modo a criar um fluxo compassivo e amoroso para todos os seus pensamentos, emoções e vibrações. A mente e as emoções unificam-se como um corpo único em total sincronia com as vibrações de amor incondicional e pureza emitidas pelo chacra cardíaco.

Atividade criativa: em continuidade a minibiografia, o aluno desenvolverá nesta etapa a forma como se relaciona consigo próprio, o seu autocuidado e autodesenvolvimento para estar em paz e harmonia com os seus pensamentos e emoções. É importante ser honesto e colocar os desafios pessoais na narrativa, tais como os padrões nocivos que atrapalham o relacionamento amoroso consigo próprio.

❖ 12º encontro

A escrita da reconexão com a alma: 4º parte da autobiografia (2 páginas)

Meditação: em conexão com o anjo pessoal, o participante irá solicitar a iluminação de todos os Registros Akáshicos na Terra e o acesso aos talentos desenvolvidos em muitas encarnações. A seguir entrará num Tubo de Luz com Raios Brancos Cristalinos para vivenciar um processo ascensional, elevação do coeficiente de luz.

Atividade criativa: em conexão com a sua alma, o aluno sentirá quais reflexões deve desenvolver para finalizar a sua autobiografia. Entretanto, deve empregar coerência entre todas as etapas de criação do seu texto a fim de criar uma autobiografia harmônica.

Sobre a criadora e professora do MEC Ana Guedes:

EU SOU uma eterna aprendiz das escolas multidimensionais. Canalizo, em conexão com meu Eu Superior, informações para a expansão da consciência humana sob a orientação dos Mestres Ascensos, Arcanjos, Reino Delfico e ancestrais da Terra. No ego atual, dediquei-me por 20 anos à comunicação (jornalista, professora universitária e roteirista) até finalizar o doutorado em Comunicação na Universidade de Coimbra, em Portugal (2017). Publiquei em 2015 o meu primeiro livro “**As Filhas de Ana- Produção de série TV sobre o universo feminino**”. Atualmente escrevo um livro com decretos, bençãos e rituais (**O Poder Quântico da Palavra**) e o 2º romance da trilogia de ficção **A Fraternidade das Rosas Estelares**, que conta a trajetória das almas femininas vindas de outros planetas para a experiência dual na Terra. Neste 2º semestre de 2020, lançarei o primeiro romance da trilogia, **A Guardiã das Palavras**, pela Amazon.com. Ao lado da Comunicação, tenho me dedicado aos estudos esotéricos e à orientação aos humanos, sobretudo através da leitura de Registros Akáshicos e do **MAI – Método Ascensional Integrador**, criado por mim e pela terapeuta portuguesa Cláudia Costa em conexão com as nossas hierarquias espirituais para apoiar a reconexão do humano à sua alma, à Terra e ao Cosmos. No eterno agora, compartilho os conhecimentos cósmicos com quem deseja manifestar os talentos ancestrais e estelares. Gratidão, Alegria e Amor Incondicional!



Referências:

Cyntrão, Helena Sylvia. Biografia como gênero: o salto literário. Cerrados: Revista do Programa de Pós-Graduação em literatura, no 21, ano 15, 2006, p. 17-22.

Soares, Angélica. **Gênero literário**. Editora Ática: São Paulo. Disponível em : <https://joacamillopenna.files.wordpress.com/2017/08/soares-gecc82neros-literacc81rios.pdf>. Acesso em 10 de agosto de 2020.