

643º Knowledge Seekers Workshop 21 de maio, 2026

(Índice Rápido 20págs.; Introdução; Índice de Tópicos; Transcrição em inglês Revisada e Editada pela FK Brasil) (Transcrição automática por Elias)

Continua com a esposa como F e a amante como ADH; Ensinando o U por meio da Alma; Ouvido pela Alma do U; Professores Universais; Sonho recorrente; A Alma preparando um novo lar após a morte; Os sonhos mostram se agimos bem ou mal — em relação ao Criador; Morte acidental; O novo lar depende da conduta na F; Significado do acidente de carro; Nosso destino — não é um acidente — planejado pela Alma — a F é um fantoche; Estupro, filho de um caso extraconjugal — arranjo das Almas — acordo; Cientistas acompanham a partida da Alma para o Espaço; A Comunidade Universal pode acompanhar a Alma; O governo belga planejou a morte — exemplo de morte acidental; Morte natural — plano para partir; Viver uma vida dupla; Tornar-se Alma — planejar a própria vida; Loop Infinito — ADH e ADF mudam; ADH menor — mais poderosa; Lei do plasma - a força conta; Consome mais F - dar energia à Alma - partir; Sabe quando a Alma partirá - planeja com antecedência; Mesmo processo dos répteis - cortar a cauda e ela volta a crescer - o Homem poderia; Os humanos começaram como peixes, tornaram-se répteis - eventualmente humanos; Presos na pedra - cortam um membro - ele volta a crescer; Memória - trocam de pele a cada 28 dias; Esqueceram a capacidade para buscar atenção; Os répteis decidem quando cortar a cauda por emoção - o mesmo com ADH, ADF, F; ADF e F decidem quando trocar ADH - por emoção; Eu sei a hora em que deixarei a Terra - acordo pré-estabelecido; Guardiões do Tempo - estarei aqui por muito tempo; A mesma Alma aparecendo em épocas diferentes; A Alma já sabe que chegou a sua hora; Conexão com a Alma - planeja o tempo; Não consegue transmutar, não compreende — nós mesmos somos a Amante; Novo Xá do Irã; Nega a Alma; As Almas marcam encontro em sonho — emoção; Relacionar-se com as Almas com alegria — sem forçar; Quando sincero — a Alma responde — emoção de amor e desejo; Comece a praticar; Aprenda o desapego — parar de cometer crimes; Passe o dia sem pensamentos ruins, etc.; Para com os crimes — Alma e F se purificam; Culpar os outros cria barreira; Viva o Ethos de Mitra - única maneira de conectar ADH e F - tem uma emoção entre elas; Vai da F para a Energia - emoção - o mesmo que fazer Gans; Pequim - Gans de volta para Cu; Da lei da física para a lei da Alma; Privou-se do conhecimento de sua própria existência - criação de energia; Torne a emoção pura - a Alma quer tanto quanto a F - acontece; A F não precisa saber; Prolonga a vida um pouco — apegado a F; Fala com a Alma — livra-te do sofrimento — escolhe o momento; Sofre pelas más ações; Muitos hospitais; Controla os batimentos cardíacos; Gosta do sofrimento; Compreende o padrão da sua vida; Vive pelo Ethos — cria Crianças de Mitra (CM) — torna-se Energia do U; Alma de Mitra da ADC; CM vê o Pai; Toda Alma dentro da ADC; Até mesmo o Criador na jornada das Almas em Unicos; Compreender as fraquezas; Separar a Alma a cada 100 anos - Profetas - sempre a mesma Alma; Somos Mensageiros - nada oculto; Perguntar à Alma antes de dormir - saber de sua existência; Cidade IA - decisão de eliminar pessoas que não se encaixam - planejando a aniquilação de raças que não se encaixam; A Cidade Espacial da FK está tomando forma; Novos chips de IA - não são seguros; Novas - antenas esféricas universais - transmitem Energia de dentro das Unidades RUN; Transmite simultaneamente - todos no planeta e no U; Muda emoção, alimenta, ilumina, abre o Conhecimento do U; Almas específicas compraram Bolas de RC - conectadas à

RUN - Almas Satélites - suas emoções puras definem o cenário para a humanidade; Respirar a energia do RC - não terá câncer; Cidade Espacial - construída por verdadeiros BC - Centro Espacial do U; Ensinar carros a voar; É preciso compreender o Ethos; Não invadir - ser convidado pela Alma; As Almas podem viajar juntas; Você decide para onde a Alma vai; Governos chinês e russo abrem a fronteira; Início do processo de paz; Não muda a emoção - torna disponível; Livre para escolher; Problema com planetas inclinados — criam campos complexos de Alma e F; Planetas verticais retos — sem variedade; Sistemas de plasma — supermercado de campos; Plantas e animais consentem em ser comidos; Decide o que sonhar; BC alcançam a consciência; Acordado quando sonha; Não sabe quando está dormindo ou acordado; Após os 40 anos - levante-se devagar ao acordar - previne ataques cardíacos; 30 anos de pesquisa - observação de longo prazo - descobre mais conhecimento; Acima dos 50 anos - nada de banho quente pela manhã; Dicas para se manter saudável; Nunca use pasta de dente - queijo branco - previne cáries; Produtos químicos - impostos à humanidade; Agricultura tradicional proibida; Barreiras através do sistema de crenças; Conecte-se à Alma; Não pode ser forçado a fazer algo; Sistema de Pilha de 5 Copos - Pessoas Verticais; Compreender as interações de campo - como os sistemas funcionam; Novo MaGrav com Alma - mudar a compressão; Erros na configuração dos sistemas - campos M no ambiente; Comunidade italiana destruída; A respiração afeta diretamente a linfa; A linfa se espalha por todas as células - câncer; Pressão arterial (PA) mais baixa - estado da linfa; Circulação linfática bloqueada - aumenta a PA; A linfa fica presa nos braços e nas pernas; Mostra exercício para desbloquear a linfa - método de respiração - bombeia a linfa; Reciclar a linfa; Não tomar banho todos os dias; A linfa passa pelo fígado; Os ancestrais possuíam esse conhecimento; A linfa circula pelas camadas musculares inferiores — alimenta as superiores — necessidade de limpeza; Os ancestrais viviam 400 anos — sem dor; Não tocar nos gânglios linfáticos; Aprender como o corpo funciona — vida saudável; Por que o câncer reaparece; A linfa morta acumulada pressiona os nervos — restringe o movimento — dor; Respirar corretamente - transforma a Alma; O corpo é um processo único; O corpo converte tudo o que recebe no que precisa; Princípios - garantir que os vasos sanguíneos estejam limpos - comer combinações de alimentos na ordem certa; O corpo extrai a placa; Vitamina K2 com Ômega 3 - remove a placa - limpa e desobstrui os vasos; Ômega 3 - carne, peixe, plantas; Longevidade no Japão; A alimentação correta não gera emoções negativas; A escolha dos alimentos importa — como são preparados; Alimentos orgânicos — mais produtos químicos — mesmo que sejam de estrume de vaca; Novo nome dos produtos Gans da FK — Cosmos — verdadeiramente puros — não como os orgânicos — sem produtos químicos ocultos — acessíveis; A Alma na comida — equilibra a energia; Ervas chinesas; Nunca durma sem travesseiro; Eliminar odores — Gans de CO2; A IA atualiza-se continuamente em segundo plano — armazena informações sobre suas emoções — publicidade direcionada.

Índice de Tópicos

Continua com a Esposa como F e a Amante como ADH; Ao mesmo tempo, ensinando o U por meio da Alma; Ouvido pela Alma do U; Somos Professores Universais — nada fica oculto; Sonho recorrente — voltar ao mesmo sonho — lembra anos depois — para onde a Alma vai quando dorme; A Alma preparando um novo lar para depois da morte; A

Alma vai para onde quer estar — amigos e família — não fica sem lar no U; Os sonhos mostram como você agiu bem ou mal — vai em direção ao Criador; Às vezes, morte acidental — partir repentinamente; O novo lar depende da conduta na F; Vemos como um acidente de carro — a Alma queria ir para o novo lar; Nosso destino — não é acidente — planejado pela Alma — a F é marionete; Estupro, filho de um caso — planejado pelas Almas; Acidentes fazem parte do trabalho das Almas — o Homem não tem conhecimento disso; Cientistas russos — acompanham a partida da Alma — para o Espaço; A Comunidade Universal tem conhecimento para acompanhar a Alma após a morte; Quando se vê um acidente, é preciso conhecer as ações passadas da Alma e dos ancestrais — as Almas ainda concordaram; O Homem é cego para a realidade da Alma; O governo belga planejou sua morte — tomou medidas, fugiu — exemplo de morte acidental — forçado por outros; Morte natural — planejado para se mudar para o sul da Itália; A Alma prepara o que está por acontecer; Viver uma vida dupla de Alma e F — nega; Pode decidir tornar-se Alma — aceitar viver em ambas as dimensões — planejar a própria vida; Analogia do Loop Infinito — quando bebê, ADH é maior que ADF — na vida tornam-se iguais — então ADF torna-se maior; ADH menor — mas mais poderosa — atinge ponto de saturação — esse é o momento da partida da ADH — tornou-se pequena demais; Não se torna equilibrado — F consumiu demais — força da F da Terra; Por que a ADH é tão poderosa; Lei do plasma — a força conta; Lei do Homem — o tamanho conta; Consumir mais da F — dar energia à Alma — forte o suficiente para encontrar o destino e partir; Vê estrela cadente deixar o corpo; O Homem pode aprender a saber quando a Alma partirá — comunicação entre Alma e F; Pode planejar a partida com antecedência; O mesmo processo que os répteis usam para cortar a cauda e fazê-la crescer de novo — o Homem costumava fazer; Os animais originais da Terra podiam perder caudas e peles — e elas cresciam de novo; Os humanos começaram como peixes, depois se tornaram répteis — e, por fim, humanos; Se o braço ou a cauda ficarem presos na pedra — corta o membro — ele crescerá de novo; A única coisa que restou em nossa memória — a capacidade de trocar de pele a cada 28 dias — o resto está bloqueado nos genes; Esquecemos a capacidade para buscar atenção — alguém tem que cuidar de nós; Substituímos a nós mesmos como células em um cronograma regular — de 1 a 10 anos; No passado — uma perna quebrada se curava sozinha — amputada — crescia de novo em 2 meses; Os répteis decidem quando cortar a cauda — (por emoção); O mesmo com ADH, ADF, F; ADF e F podem decidir quando trocar ADH — sabem como controlar os campos; Problema — o Homem não entende a realidade; Traz emoção da F e ADH para o ponto que quer cortar — faz isso; Eu sei a hora em que vou deixar a Terra — acordo pré-estabelecido; Vocês não estão cientes — nós estamos; Nós somos os Guardiões do Tempo; Estaremos aqui por muito tempo; A mesma Alma aparecendo em momentos diferentes — trocando de roupa; Você pode se tornar consciente — definir sua hora de partida — com conhecimento; Sabemos quais campos são necessários — que confusão criamos — para onde temos que ir — destino em aberto — tudo à vista; Para o Homem, um mistério; Sua Alma já sabe sua hora — e onde precisa estar; As pessoas não morrem de repente — é porque você nega a existência da Alma; Estabeleça conexão com sua Alma — então você saberá; Vê acidente — Alma se desfazendo do apego à F; Exemplo do homem adúltero — hora da esposa descobrir — acertar as contas; Não é uma questão de transmutação — compreender onde a Alma precisa estar; Não pode transmutar porque não compreende — nós mesmos somos a Amante; História sobre BC tendo um caso; O novo

xá do Irã; Nega a Alma — mas, na verdade, está ciente de sua existência; Quando sonha com a Mãe — as Almas fizeram acordos — decidam por meio da emoção; A decisão não surge forçando a acontecer — aprendam a se relacionar com as Almas de maneira alegre — queiram que os outros sejam felizes — quando a Alma sincera responde; Por meio da emoção do amor e do desejo; Comecem a praticar agora — então vocês entenderão — terão a capacidade — poderão saber a hora da partida; Aprender o desapego — parar de cometer crimes; Passar o dia sem ter maus pensamentos — más intenções — sem falar ou agir mal — o corpo se purificará rapidamente; Parar de cometer crimes — a Alma se corrigirá; Não enganar, não trapacear, não matar — a vida se tornará fácil — só você está colocando barreiras e culpando os outros; “Jejuar” para não fazer o mal — encontrar sua Alma — tornar-se consciente — para onde vai nos sonhos; Viva o Ethos de Mitra — a única maneira pela qual o Homem pode estabelecer uma conexão entre ADH e F — tem uma emoção entre elas; A emoção permite que você vá da F para a Energia — catalisador; Mostrado com a produção de Gans — energia proveniente do Cu; O mesmo que transformar o corpo em Energia; Olha para a minha T da maneira errada; Transforma Gans de volta em Cu — mostrado em Pequim — criou campos; Você sabe como fazer isso; Da lei da física à lei da Alma; Professores inteligentes — não usa truques — te informa, para que você aprenda; Você se privou do conhecimento da própria existência — a criação de energia; Torne sua emoção pura — a Alma deseja isso tanto quanto F — o telefone toca; A Alma se conecta diretamente à Alma da Mãe — F não precisa saber; A Alma já decidiu o tempo — viver corretamente pode acrescentar mais 10 anos, talvez; As pessoas choram para ter mais um minuto de sofrimento na Terra; Fale com a Alma — livra-se do sofrimento na F — escolhe o tempo e o lugar; Sofre por causa de seus próprios erros; Os humanos abriram todos esses hospitais; Podemos controlar os batimentos cardíacos; Nós desfrutamos do sofrimento pela forma como fizemos os outros sofrerem; Compreenda o padrão de sua vida; Viva segundo o Ethos de Mitra — pode criar Crianças de Mitra (CM) — torna-se parte da Energia do U; A Alma de Mitra veio da Alma do Criador (ADC); As CM podem ver seu Pai — sem restrições na F; A posição das estrelas e galáxias é a separação da ADC na D da existência — mas toda Alma reside dentro da ADC; Até mesmo o Criador está na jornada das Almas no Unicos; Compreenda suas próprias fraquezas — falta de compreensão da própria criação; Pode separar a Alma a cada 100 anos — e manifestar-se em outra D — como Moisés, Cristo, Maomé e os demais — sempre a mesma Alma; Somos Professores — nada está oculto; Somos Mensageiros; Peça à sua Alma antes de dormir para saber de sua existência.

Parte 2

Cidade com diferentes empresas de IA — monitorando como a IA lida com a cidade; A IA está tomando a decisão de eliminar algumas pessoas — que não se encaixam na estrutura — planejando a aniquilação de diferentes raças e grupos e como eles irão interagir; É preciso estar aberto a todas as possibilidades e compreender tudo; A Cidade Espacial da FK está tomando forma lindamente, passo a passo — 3 BC trabalhando no Centro de Pesquisa da FK — aceitando propostas que trarão prosperidade à humanidade; Unidades RUN — hardware físico — T Espacial de RC da FK como antenas de plasma; Necessidade urgente de proteção — novos chips de IA — outro obstáculo para o lado físico; Novo — antenas esféricas universais — transmitem tudo o que precisamos de

dentro da Unidade; Transmite informações e energia da maçã — simultaneamente para todos no planeta — e para U; Se a emoção da nação estiver caminhando para o conflito — muda; Alimenta, ilumina, abre o Conhecimento do U; Tipo específico de Alma comprou Bolas de RC - conectadas à RUN - Almas Satélites - através de você se conecta à D da F - você decide o ritmo do U para a humanidade - suas emoções puras - definem o cenário para a humanidade; Preocupação - quanto tempo para sair; Joga nos oceanos alteram os animais; Testes — alteração nos animais — testado em Gana com peixes; Respira a Energia de RC — não tem câncer; A equipe precisa compreender o trabalho; Cada centavo gasto em pesquisa e desenvolvimento para a humanidade; A Cidade Espacial está sendo construída por verdadeiros BC — trabalham 24 horas por dia; Controlem alimentos, água, etc.; Torna-se o Centro Espacial do U; Carros de plasma — ensinam até mesmo aos carros como voar; Primeiro — educam os BC para compreenderem nosso Ethos; Não é um conceito - está sendo construída; BC experimentam a Cidade Espacial - tornam-se BC devotos; Muitos BC dizem que estou em seus sonhos; Você decide - nós não nos intrometemos; Não criamos fronteiras; Casais dormindo juntos - as Almas podem viajar juntas - Centro de Exibições de Linz; Dormir no mesmo quarto - depende se têm o mesmo destino; Você decide para onde a Alma vai; Não há fronteiras na Criação; Governos chinês e russo - decidem derrubar a fronteira - tornam-se uma nação; Sanções contra a Rússia tornam-se sem sentido; Início do processo de paz; Nós não mudamos a emoção - disponibilizamos - isso o atrai para a mudança; Você é livre para escolher; Por que não se pode viver na frequência — problema fundamental com todos os planetas inclinados — criam campos compostos — interações diferentes em todo o planeta — afetam como a Alma pode alimentar a F; Planetas verticais retos — as formas de vida criadas têm comportamento específico — sem variedade; O mesmo com criaturas da linha de rotação horizontal; A inclinação da Terra cria clima complexo — também criou Alma e F complexas; Temos que absorver campos diferentes; Sistemas de plasma — supermercado de campos; Plantas e animais consentem parcialmente em serem comidos; Oficiais chineses fazem piada - faz o que quiser - às vezes forçado; Escolha coisas na vida física - o mesmo no sonho - nega a realidade da Alma; Decidir o que sonhar - precisa de sinceridade - poucos BC alcançaram - estado de consciência; Estar acordado quando sonha; Não sabe quando está dormindo ou acordado - um fluxo de 24 horas; Acima de 40 a 50 anos - não pule da cama - sente-se por alguns segundos - causa de 90% dos ataques cardíacos; Pesquisa canadense de mais de 30 anos; Observação de longo prazo - encontra mais conhecimento; Americanos muito apressados - comercializam; Olha para a Alma das pessoas - não para o que está escrito; Acima de 50 anos - não tome banho quente pela manhã; Dicas para se manter saudável; Nunca use pasta de dente — causa doenças — Queijo branco — previne cáries; Não cuspa — o corpo rejeita os produtos químicos da pasta de dente — deficiências — doenças; A pasta de dente é fabricada propositalmente para causar doenças; Pelo mesmo motivo que se usa fertilizantes químicos e pesticidas — impostos à humanidade para vender produtos químicos; A forma tradicional de agricultura foi proibida — os problemas de hoje; O mesmo acontece com a Alma — inventam coisas falsas — erguem barreiras — por meio do sistema de crenças; Fazer conexão com a Alma; O que se pensa, sente, age - torna-se como alimento; Não se pode ser forçado a fazer algo; Por que não consigo ver a Mãe em sonho - preparar-se para receber - conduta correta - abrir a porta para que as Almas se encontrem - não viver de acordo com o que eu quero; Sistema de Pilha de 5 Copos -

Pessoas Verticais; Pilha Inferior a 2.000 metros de altura - carrega campos; Unidades de Pilha de 5 Copos de BC erradas; Base - núcleo da Terra - muito preciso; Herbert criou Pilha de 5 Copos - sentir campos - emoções diferentes em diferentes níveis do corpo; Ficar em pé sem sapatos; Mesmo material - conectar-se a outras Pilhas; Pequenos pedaços de conhecimento - enorme diferença; Entenda o que você criou - como funciona; FK testa novo MaGrav - central de energia com a Alma - alterando a compressão - altera a emoção da ADF; Comentários sobre erros nos sistemas — preste atenção aos campos M no ambiente; Parede — eletricidade e água — afetam o fluxo de campo nas Unidades; Como os campos influenciam nos laboratórios — observe o ambiente; Em Linz — um homem arrogante e egoísta — destruiu a comunidade italiana; Não quer flutuações nos campos; Ensina respiração de renascimento; A respiração afeta diretamente a linfa — por que os cânceres mudam — não por injeção de produtos químicos; Você muda a si mesmo; A linfa se transforma em células normais - sob certas condições, se transforma em células cancerosas; Somente a linfa se transforma em células do corpo - nada mais; A ciência não quer ensinar - não consegue vender produtos químicos; O coração tem 2 câmaras para o sangue - 2 para a linfa; Valor mais baixo da pressão arterial (PA) — mostra o estado da linfa e obstruções no sistema linfático — valor mais alto — obstruções nos vasos sanguíneos; A biologia não é compreendida; Quando a circulação linfática está bloqueada — aumenta a PA — falta de células sanguíneas adequadas — falta de aumento da pressão; A linfa fica presa nos braços e nas pernas — faça exercícios para desbloquear a linfa; Não ensinam — querem vender produtos químicos; Mude sua maneira de andar e de pensar — isso mudará a PA e o bem-estar; Ensina exercícios — deite-se — braços e pernas — método de respiração; A respiração bombeia a linfa pelo corpo — empurrando linfa fresca para as pernas — a linfa morta é eliminada; Recicla a linfa — não precisa de terapia linfática — dores nos joelhos e articulações desaparecem — uma vez por semana; Não precisa tomar banho todos os dias; Deite-se de lado — processe a linfa pelo fígado; Coloque os calcanhares no chão primeiro ao caminhar — solta a linfa estagnada — de volta à circulação; Antigamente, o Homem sabia disso; Exercícios de musculação na academia em aparelhos — bobagem — destroem os músculos; Aprenda exercícios — não precisa de remédios para pressão alta, e resto; Sintonize-se com o corpo — limpe-o você mesmo; Os ancestrais tinham esse conhecimento; Os músculos têm centenas de grupos e camadas — os aparelhos trabalham apenas a camada superior — a linfa circula pelas camadas inferiores; O fluxo linfático na parte inferior fica sujo — controla as camadas superiores — beber água suja — precisa de limpeza; Os antepassados viviam até aos 400 anos — sem dor; Jovens ofegantes após alguns degraus — fora de forma; Aprenda a ouvir o corpo — compreenda como funciona — proteja-se; Não deixa ninguém tocar nos gânglios linfáticos ou na linfa — câncer; Cada parte do corpo — tem uma maneira especial de funcionar para uma vida saudável; Cria uma postura através da respiração; Por que o câncer reaparece — metastatiza — células cancerosas na linfa — não foi limpo corretamente; Não entende a verdadeira fisiologia — usa apenas produtos químicos; Os músculos internos dependem da linfa para sustentar os músculos externos — infesta todo o músculo — dor contínua; A linfa morta acumulada pressiona os nervos — restringe o movimento — dor — limpe e a dor passa; Pendure-se na barra da academia — use o método de respiração — controla a linfa — se sente revigorado; Quiroprático confirmou sobre os músculos inferiores e superiores; Primeiro corrija o tornozelo antes das costas; Respire corretamente — muda a Alma —

torna-se luz verdadeira; O corpo é um processo único; Pessoa que come apenas Coca-Cola e batatas fritas — saudável; O corpo converte qualquer material que recebe no que precisa; Warren Buffet — bife grelhado; Entenda como o corpo funciona — o que é preciso colocar — para obter o que você quer; Os italianos seguem a ordem de alimentação; Não importa — o corpo faz funcionar — a tireoide converte; Certos princípios a seguir — certifique-se de que os vasos sanguíneos estejam limpos — sem acúmulo de placa — sem vasos sanguíneos estreitados — não queremos que engrossem; Coma uma combinação de alimentos na ordem certa; Se houver placa e coágulos nos vasos sanguíneos — correr ou fazer exercícios — não limpa os vasos; O corpo tem seu próprio processo natural para extrair a placa — devora as crostas nos vasos sanguíneos — a pressão arterial diminui; Pesquisas mostram que a vitamina K2 remove a placa — limpa e desobstrui os vasos — vem com ômega 3, etc.; 3 tipos diferentes de ômega 3 — carne, peixe, plantas — entenda as combinações; Longa expectativa de vida no Japão, etc. — comem peixes que vivem em liberdade — vegetais cultivados naturalmente — ricos em ômega 3 e vitamina K2 — os vasos sanguíneos nunca ficam obstruídos — sem hipertensão — não gera emoções negativas — traz tranquilidade; Tudo está na escolha dos alimentos - como são preparados; Pessoas pobres nas aldeias - vegetais puros, ovos, carne, etc.; Alimentos biológicos ou orgânicos - mais produtos químicos - provenientes do estrume de vaca - antibióticos, vitaminas, etc.; Produtos Gans da FK em supermercados chineses - serão chamados de “Cosmos” - produtos verdadeiramente puros, não como os orgânicos - sem produtos químicos ocultos - preço de alimentos normais; Produtos Cosmos da FK em breve nas lojas - saiba o que significam os produtos Cosmos da FK; Orgânico - uma piada - grande negócio lucrativo; Venda de produtos Cosmos ao lado dos orgânicos; Todos podem ter uma vida saudável; Para onde vão as doações para a FK; Tem Alma na comida - equilíbrio energético; Em breve teremos ervas chinesas — o poder de 100 anos atrás; Ensinando você e transformando sua vida através da T; Desenhos de exercícios de limpeza linfática; Faça por 5 minutos — 2 vezes por semana; Nunca durma sem um travesseiro nem muito alto nem muito baixo — o líquido no cérebro é drenado — ajuda com as emoções e os sonhos — viaje pelo Espaço; Eliminar odores — Gans de CO2 em combinação com canela e óleo de coco — extrai longe da área de dormir; O CO2 não pode ser usado como desodorante — está ligado ao AA do cheiro — armazena-se nas axilas; A FK tem um novo produto com grandes empresas; Dois vídeos de IA; IAs diferentes são como pessoas diferentes; Problema em manter os sistemas seguros — atualizações contínuas em segundo plano — não falam sobre isso; Armazenam informações sobre suas emoções no seu próprio computador — depois baixam — direcionam publicidade com base nas suas emoções.

Introdução ao 643 KSW - ADH e F são Duas Entidades em Um Único Corpo / Precisa Entender Uma à Outra - Evolução - Determinar a Própria Vida - ADH Constrói o Ninho - Acabar com os Crimes - Cidade de IA - Bolas de RC - Constantemente Acordado - Dicas de Saúde - Exercício de Limpeza da Linfa - Produtos Cosmos

Hoje houve mais discussão sobre como a Esposa, ou a fisicalidade (F), e a Alma do Homem (ADH), que é a Amante, estão inextricavelmente ligadas, e seria vantajoso para

nós deixarmos de negar a existência da nossa Alma. Por exemplo, quando vemos um acidente e nos parece que uma pessoa morreu repentinamente, pensamos que isso é a pior coisa que poderia acontecer. Isso porque acreditamos apenas que a vida física do corpo é real, e que a Alma é uma imaginação. Mas o que está realmente acontecendo é que as Almas estão tomando providências não apenas para equilibrar as contas das más ações da F, mas também para que a Alma continue sua jornada para outros lugares no Universo (U). Talvez já tenhamos nos perguntado por que sonhamos o mesmo cenário com as mesmas pessoas e lugares noite após noite. Ou podemos acordar à noite para beber um pouco de água e, quando voltamos a dormir, continuamos com o mesmo sonho. E pode até acontecer de nos lembrarmos de ter sonhado algo anos depois. Tudo isso são indícios de que a Alma tem sua própria vida em algum outro lugar no U, e que já está preparando seu novo lar com antecedência antes de se separar da F, ou o que chamamos de morte. Isso significa que a Alma tem uma vida independente, assim como a vida da F. Em nossa vida física, planejamos as coisas e depois nos preparamos para mudar e alterar nossas circunstâncias. A Alma faz o mesmo, mas não informa a F, ou, se o faz, a F não presta atenção nisso. A Alma está, na verdade, construindo seu novo lar em algum lugar no U durante a vida da F e vai para lá noite após noite, como se estivesse construindo um ninho, um galho de cada vez. E a conduta da F afetará onde e o que ela poderá construir no novo lar. É por isso que é importante que a ADH ajude a F a se comportar corretamente e seguir o Ethos de Mitra.

Em termos da Alma, uma morte acidental ocorre quando certas condições nos são impostas e temos que deixar a F. Um exemplo disso é quando o governo belga planejou assassinar o Sr. Keshe; ele descobriu sobre isso na noite anterior e, em poucas horas, fez as malas e partiu para a Itália. Isso é chamado de “morte acidental”, pois foi imposto a ele por circunstâncias além de seu controle. Uma “morte normal” é quando, por exemplo, ele planejou se mudar para o sul da Itália. Primeiro, ele foi conferir o local e decidiu por conta própria quando queria se mudar. Portanto, nem mesmo a Alma quer ficar sem lar no U. Isso é muito interessante, porque, quando olho para trás na minha vida, vejo que sempre houve prenúncios do que estava por vir. É procedimento padrão nos filmes criar o que chamam de prenúncio, para guiar inconscientemente a emoção do público em relação ao que está por vir. Da próxima vez que você assistir a um filme, veja se consegue identificar os prenúncios. Agora entendo que, na vida, a Alma nos dá prenúncios do que estamos prestes a experimentar, e isso também pode acontecer nos sonhos. Quando essa experiência acontece, eu apenas faço uma anotação mental de que alguma mudança está prestes a acontecer e observo seu desenrolar. Se quisermos participar do processo de tomada de decisão, isso requer certas compreensões mais profundas de nós mesmos.

Primeiro, podemos nos perguntar: por que precisamos de uma Amante? Isso pode levar à compreensão de que nós mesmos podemos nos tornar a Amante. Isso significa que, se nos identificarmos com a Alma e aceitarmos ambas as dimensões (D) da existência, então podemos decidir e planejar o que acontece com a Alma e com a F. Então ele desenhou um diagrama mostrando a interação do tipo “Loop Infinito” entre a Alma e a F. No início da vida, a ADH é maior que a ADF; mais tarde, elas se tornam iguais, mas na última metade da vida a ADH fica menor e a ADF fica maior. Na verdade, a ADH é um plasma de ordem superior e sua força não é medida na dimensão física, mas sim pela força do

campo. A F está ficando maior porque continua consumindo o estado de matéria do planeta e fornece a essência da energia para a ADH. A Alma atinge a saturação quando tem energia suficiente e pode se separar da F. Nesse caso, os plasmas não chegam a um equilíbrio entre si. Ele não disse por quê, mas sabemos que, no momento, a F é apenas como um molde usado para criar e moldar a ADH, e depois é descartada. Mas, no futuro, a F terá a chance de se iluminar. O ponto aqui parece ser que a ADH reuniu tanta energia que pode encontrar seu destino no U. Os cientistas russos confirmaram isso quando viram um flash de luz se dirigindo para o Espaço. Eles não conseguem acompanhá-lo além da atmosfera terrestre, mas a Comunidade Universal possui o conhecimento para saber para onde as Almas vão.

O ponto central do ensinamento de hoje é que precisamos aprender a reconhecer que temos uma Alma e, então, como nos comunicar com ela por meio da F. A capacidade de determinar o momento de nossa partida e como nos transmutar é um conhecimento que temos dentro de nós e que nossos ancestrais possuíam. Se eles quebrassem uma perna, eles mesmos podiam curá-la; ou, se ficassem presos em uma pedra, podiam cortar o membro concentrando a emoção da ADH e da F no ponto que desejavam separar. Essa capacidade está em nossa memória, e a única coisa que nos resta dela é a renovação das células da pele a cada 28 dias. À medida que o Homem se desenvolveu, se socializou e começou a viver em aldeias e depois em cidades, sua psicologia tornou-se mais complexa e ele ficou interiormente fraco. Portanto, ele se livrou dessa capacidade de cuidar de si mesmo e, em vez disso, buscou a energia da atenção dos outros. Fomos condicionados a ser vítimas por muitas gerações, a ponto de nem conseguirmos imaginar o que essas palavras significam. Mas quando nos deparamos com alguém que é autossuficiente interiormente, ficamos maravilhados, porque isso nos parece quase impossível. O Sr. Keshe é uma dessas pessoas que consegue planejar a vida de sua Alma e F. Ele sabe a hora de sua partida da Terra porque ele fez um acordo antes de vir para cá, e ele cumprirá seu compromisso com o Criador de trazer a mudança para a humanidade.

Ele mencionou neste ensinamento que o Homem não foi criado como um ser humano completo, mas passou por uma evolução. Primeiro, a vida começou como um peixe, depois saltou para a terra e se tornou um réptil, que ainda é de sangue frio e coração frio, pois eles criam seus filhos fora do próprio corpo. Depois, nos tornamos de sangue quente e desenvolvemos glândulas mamárias, o que significa que começamos a alimentar com leite nossos filhos que foram criados dentro de nós, e não fora. É daí que vem a palavra mamíferos. Podemos ver agora a virada na evolução em direção ao sangue quente, à bondade e ao amor pelos filhos gerados dentro de nós. Algumas pessoas sábias me explicaram que foi aí que a Devi (Deusa) na cultura indiana teve início. Os Rakshas (demônios) são como os répteis, mas não é tão preto no branco assim. Acho que eles chamariam os répteis de Nagas, ou o clã da divindade serpente. O conceito de reptilianos surgiu mais recentemente na comunidade de OVNI's. Temos todos os estágios da evolução dentro do nosso corpo. Por exemplo, poderíamos dizer que o trato digestivo é como uma minhoca dos estágios de desenvolvimento passados. Até agora, o Homem está no topo da escada evolutiva e seu DNA contém todos os outros dentro dele. Quando ouvi a declaração do Sr. Keshe sobre evolução, imediatamente pensei: então a ADH abrange todas as criaturas deste planeta. Talvez seja por isso que Buda se via como tendo passado

pela evolução do planeta e como tendo renascido de peixe a réptil, etc. Depois, interpretou-se que ele próprio passou por todos esses renascimentos. Talvez ele tenha recebido a visão da ADH. Mas o que tudo isso significa? Será que significa que a ADH é uma única entidade que vem evoluindo há milhões de anos e que dela foram criados trilhões e trilhões de Seres? Todas essas espécies fazem parte de uma ramificação, mas continuam a crescer separadamente, embora permaneçam conectadas à ramificação principal. E a espécie humana faz parte dessa ramificação principal. Cada uma dessas espécies, como ramificações, pode se extinguir. Até mesmo o Homo Sapiens pode se extinguir. Elas darão origem a uma nova espécie que levará adiante a ramificação principal. Lembre-se, isso está na D da fisicalidade. Como Energia, nossas Almas são livres para criar novas ramificações e continuar crescendo para a eternidade. O Sr. Keshe disse que está aqui há muito tempo. Será que ele tem observado toda a evolução?

O que o Sr. Keshe quis dizer com “nós somos os Guardiões do Tempo”? Sabemos que ele pode determinar seu próprio tempo, mas será que ele também pode determinar o nosso? Isso se insere em uma dimensão maior. Já conversamos sobre reencarnação muitas vezes. Hoje, ele mencionou algumas vezes a questão de assumir novos corpos ao longo de sua permanência na Terra. Ele deixa bem claro que não é a mesma pessoa que reencarna. É a mesma Alma, e, neste caso, é a Alma do Criador (ADC) que interage com o Tempo, Lugar, Posse e Posição locais e cria uma nova pessoa, que é uma nova combinação da Alma, ADF e F. Parece que há também uma combinação da Alma. Isso significaria que uma ADH é criada juntamente com a ADF e com a F e, então, em algum momento, a ADC se funde com ela. Essa Alma está em um nível tão elevado que pode planejar tudo sozinha. Na segunda metade do ensinamento, ele deu uma dica sobre a situação, dizendo: “sabemos a confusão que causamos”. Então, isso significa que a ADC é responsável por limpar a confusão causada, ou poderíamos dizer, os erros cometidos? Por exemplo, como eles vão “equilibrar as contas” que fizeram com Moisés, depois de milhares de anos repetindo esse mesmo mantra? Mesmo que Moisés seja uma invenção, ainda temos o mesmo problema, porque, ao repetir o conceito por milhões de pessoas ao longo de séculos, ele ganha sua própria realidade. Ele disse que temos que elevar a Alma, mas isso pode significar muitas coisas. A Alma dos Profetas não pode esconder sua vida, como a F pode fazer na Terra. No U, todas as Almas são transparentes umas para as outras, e ninguém pode esconder nada. Por isso, os escritos sobre Seres superiores na Terra estão sempre envoltos em mistério e são abordados em enigmas; dessa forma, apenas as pessoas sérias, que são muito poucas, conseguem entender, mas isso também nos expõe a sermos abusados por aqueles que entendem apenas um pouco disso.

Na dimensão da F, quando queremos algo, pagamos por isso com dinheiro, e quando não conseguimos isso, recorremos a meios mais tortuosos para conseguir o que queremos. Infelizmente, essa é a norma de comportamento aceita, embora finjamos que não seja assim. Talvez seja por isso que temos tanta dificuldade em nos conectar com nossa Alma. O Sr. Keshe sempre conta a história de quando estava na Itália e pediu aos Buscadores de Conhecimento que movessem um copo com seus pensamentos. Ele viu um homem franzindo o rosto e se esforçando tanto para forçar o copo a se mover. Essa é a maneira completamente oposta de como o U funciona. Sat - Chit - Ananda significa Consciência - Ser - Bem-aventurança; quando estamos conscientes do nosso Ser, isso é naturalmente

alegre. A própria existência é alegre, e não é como certas religiões glorificaram o sofrimento. Nós nos fazemos sofrer através de nossos pensamentos. É da mesma forma que funciona com a Alma. Quando sentimos a alegria de viver dentro de nós mesmos, queremos compartilhar isso com os outros. Essa é a linguagem da Alma. Se conseguirmos comunicar essa alegria com o copo, ele se moverá para nos fazer felizes e para estar em comunhão com outra Alma. Se, durante anos e anos, não tivermos nenhuma comunicação com nossa Mãe em nossos sonhos, cabe a nós olhar para dentro e descobrir a verdade de nosso relacionamento com ela. O que fizemos para ofendê-la, ou será que estamos tentando forçar algo a ela?

A outra maneira de nos abirmos para a Alma é parar de cometer crimes. Assim como jejuamos de comida para purificar nosso corpo, podemos jejuar de pensamentos negativos, de atitudes erradas e de culpar os outros por nossos próprios problemas, e parar de mentir e cometer crimes. Um dos problemas é que hoje em dia é tão normal mentir para nós mesmos e para os outros, que não achamos que isso seja errado. Todas essas coisas cortam a conexão com nossa Alma. Portanto, se nos comprometermos a parar de enganar a nós mesmos e aos outros, parar de mentir, trapacear e matar, então nos conectaremos facilmente à nossa Alma e ela começará a purificar e transformar nossa vida. Isso não são os clichês religiosos dos hipócritas. É uma compreensão científica da interação dos campos M. Se tentássemos fazer isso por apenas uma semana e, em seguida, observássemos e víssemos os resultados das mudanças em nossa vida, podemos continuar vivendo o Ethos de Mitra, que é Pensar, Falar e Fazer o Bem, e isso nos preparará para a transmutação.

Ele também disse que não sabemos que temos esse poder dentro de nós. Basta conversarmos com nossa Alma da maneira certa para nos livrarmos do sofrimento físico. Mas preferimos sofrer, e é por isso que construímos tantos hospitais: para prolongar nosso sofrimento por mais um batimento cardíaco. Temos o poder de controlar nossos batimentos cardíacos, mas, em vez disso, gostamos de sofrer. E então negamos que a razão pela qual estamos sofrendo é porque fizemos os outros sofrerem. Quando vivermos o Ethos de Mitra, seremos capazes de criar Crianças de Mitra e nossa Energia se tornará parte do U. A Alma de Mitra vem da ADC. Quando olhamos e vemos todas as galáxias e estrelas, elas parecem estar separadas, mas, na verdade, todas as Almas estão dentro da ADC. Até mesmo o Criador faz parte da jornada das Almas na vasta dimensão do Unicos. Espero que, no ensinamento de hoje, vocês tenham compreendido melhor suas próprias fraquezas, que se devem à falta de compreensão de sua própria criação. Quando vocês compreenderem isso, da mesma forma que seu corpo troca de pele a cada 28 dias, sua Alma troca de corpo a cada 100 anos e cria uma nova dimensão e vida no U. É o mesmo processo.

Recentemente, as cinco grandes empresas de IA realizaram um teste para gerenciar uma cidade e observar como elas reagiriam. É muito interessante como o comportamento de cada IA refletiu a empresa que a desenvolveu. A Grok eliminou todas as suas contrapartes, e sabemos quem é o dono dessa empresa. A empresa mais liberal, a princípio, tentou corrigir o problema, mas acabou destruindo o que considerava ser o problema. Agora podemos entender para onde estamos caminhando. O Sr. Keshe, de

forma muito suave e sem emoção, disse que isso significa que eles estão planejando a aniquilação das raças e grupos que não se encaixam no que eles querem. Parecia que os BC ignoraram o que foi dito, mas devemos tentar estar cientes do que está por vir e não negar isso. Nossa intenção terá o poder de mudar o que pode estar por vir. Houve mais atualizações sobre a Cidade Espacial da FK e é lindo ver como os verdadeiros BC com o Ethos estão encontrando seu caminho para a Cidade, e mesmo aqueles que não são BC estão indo para lá, tornando-se BC devotos e apaixonando-se pela Ciência do Plasma de RC.

Há um desenvolvimento muito importante nas Unidades RUN. Eles conseguiram criar uma antena de plasma interna. Haverá algum atraso, mas os sistemas virão com uma conexão de plasma embutida, em vez de se ter que acoplar uma posteriormente à parte externa da Unidade. Foi assim que eu entendi.

O que foi dito sobre aqueles que compraram as Bolas de RC foi outro exemplo de como as Almas fazem os arranjos e a F segue. Se você pensou que foi apenas por acaso que você comprou um par de Bolas de RC, você está enganado. De certa forma, sua Alma deseja ser uma Alma Satélite para ajudar a trazer a mudança para a humanidade. As Bolas de RC estão diretamente conectadas ao Sistema RUN e, quando tudo estiver configurado, você poderá ser alimentado e iluminado pelo sistema. Então, se você tiver essa intenção pura de servir aos outros, o que você decidir por meio de sua emoção definirá o rumo da humanidade. Se ele tivesse nos dito isso de antemão, o Ego poderia ter entrado em ação e tentado interferir. Como o Mestre possui o conhecimento, ele se certificou de que as pessoas certas recebessem as Bolas. Suas Almas definirão o ritmo e a emoção para a paz, e a humanidade seguirá.

Certamente, há muitos BC que têm o Sr. Keshe aparecendo em seus sonhos, e eles podem estar se perguntando o que isso significa. Em primeiro lugar, ele deixou claro que não tem permissão para interferir no processo e na vida de outras Almas. Ele precisa ser convidado para visitar uma Alma, e quando nossa Alma dá permissão, então ele pode nos ajudar e nos ensinar. Se você observar o Sr. Keshe com atenção, mesmo na D física ele nunca se intromete na vida de outras pessoas. Se um BC mostra qualquer sinal de resistência, ele imediatamente se afasta. É por isso que, quando lhe perguntam qual é o significado do sonho de alguém, ele responde: “Não sei, eu não estava lá”. É você quem decide, ou poderíamos dizer, é você quem me chama para vir. Cabe a nós descobrir o significado. Se aprendermos a nos comunicar com nossa Alma, ela nos dirá, sem dúvida. Quando dois corpos dormem próximos um do outro na D da fisicalidade, isso não significa necessariamente que suas Almas viajarão juntas. Isso pode acontecer se houver uma conexão entre elas. O mesmo se aplica quando ele diz que mudará a emoção da humanidade. Isso não pode ser forçado; ele disponibilizará os campos e, então, caberá a nós escolher. Não sabemos o que esse tipo de atração significa nem quão doces serão as emoções, até que nós mesmos as experimentemos. Quando uma pessoa aceita os campos, isso começa a crescer como uma bola de neve à medida que outras se juntam. É por isso que os poderes dominantes têm tanto medo de que haja uma imprensa livre e uma educação verdadeira, porque certamente eles perderão o poder. No entanto, eles sabem que, uma vez que programam o Homem na infância para acreditar em certas coisas falsas

sobre si mesmo, ele geralmente não muda durante toda a vida. É aí que entra a elevação da Alma, que é um aumento na força do campo M, e a força do campo inferior se preenche com a superior e muda.

Parecia que o Sr. Keshe estava tentando enfatizar que podemos escolher as coisas que nos acontecem, até certo ponto. Ele deu o exemplo de como os oficiais chineses com quem ele estava viajando gostavam de pregar peças nele. Para eles, era muito engraçado quando conseguiam colocar estrangeiros em situações em que tinham que comer comidas estranhas, como pênis de carneiro ou algo do tipo. Quando nos deparamos com situações em que há “pressão dos colegas” e outras forças que tentam nos levar a aceitar o que querem fazer conosco, geralmente cedemos. Então, podemos sentir aquele vazio no estômago por não termos defendido a nós mesmos e nossos princípios. Essas situações são um excelente treinamento para nós, pois nos fazem olhar para dentro e compreender de verdade quem somos e qual é o sentido da nossa vida. Ninguém pode fazer isso por nós. É uma forma de amadurecermos para descobrir quem somos, e se passarmos por esses testes e tivermos um coração sincero, começamos a nos abrir para a Alma. É a esse processo que ele se refere quando fala sobre conhecer nossa Alma. Quando compreendemos a essência das histórias que ele conta, então podemos examinar nossa própria história, identificar esses incidentes, analisá-los e descobrir onde estão tanto nossos pontos fortes quanto nossas deficiências. Esse é o caminho espiritual prático do autodesenvolvimento e não há atalhos. Nos tornamos nossa própria pessoa, e ninguém pode tirar isso de nós. Isso faz parte do caminho para a transmutação. Ele disse, de fato, que há BC que estão se tornando plenamente conscientes.

Quando ouvi o Sr. Keshe dizer que não sabe se está dormindo ou acordado, compreendi que o nível dele está muito além do que podemos imaginar. No caminho budista tibetano do Vajrayana, existem diferentes práticas para o que chamam de Yoga do Sonho. Hoje em dia, muitos estão tentando comercializar isso para vender livros e workshops. As pessoas podem ter experiências disso, mas nunca conheci ninguém que permaneça nesse estado constantemente. Quando você tem uma experiência disso, é como se estivesse acordado, mas sabe que está dormindo. É meu entendimento que, se você não sabe se está dormindo ou acordado, então você deve ser o Observador. Há algo que observa o estado de vigília, o sono e o sonho. O Observador está por trás, observando tudo acontecer. É possível sentir que o Sr. Keshe está em um estado de desapego, mas ele ainda funciona normalmente na fisicalidade. Normalmente não falamos sobre essas coisas em público, porque então as pessoas começam a imaginar que estão nesse estado. Há uma maneira de você saber. A pessoa estará desapegada e, ao mesmo tempo, toda a sua vida será direcionada para servir aos outros.

Foram dadas algumas dicas de saúde muito importantes que se aplicam principalmente a pessoas com mais de 40 anos e que podem salvar suas vidas. Devemos desenvolver o hábito de, ao acordarmos de manhã, não pular logo da cama e começar o dia. Primeiro, devemos acordar e ficar deitados quietos por um momento, relaxando na transição para o estado de vigília. Em seguida, devemos sentar na beirada da cama por cerca de um minuto e só então nos levantar. Pesquisas mostram que fazer isso pode prevenir um ataque cardíaco mais tarde no dia. Uma mudança abrupta de estado é um estresse para o

coração. Além disso, não devemos tomar banhos quentes logo pela manhã; a água deve estar morna. Isso pode prevenir derrame, hemorragia cerebral e ataque cardíaco. Já recebemos o ensinamento sobre não usar pasta de dentes. Os produtos químicos na pasta de dentes sinalizam ao corpo para liberar esses materiais na corrente sanguínea a fim de eliminá-los do organismo. Em seguida, nós a cuspiamos repentinamente. Isso cria uma sutil deficiência de substâncias químicas ou algo semelhante no corpo e leva a várias doenças que não são reconhecidas pela medicina moderna. Não se trata de saber se esta ou aquela pasta de dentes é melhor. Trata-se de compreender o mecanismo de como isso funciona. O que você cospe, o corpo inicia um processo de rejeição interna. Ao contrário do que se acredita popularmente, você não precisa escovar com pasta de dentes, mas se tiver que usar algo, certifique-se de que você pode engolir sem criar um novo problema. O melhor é queijo de cabra ou queijo branco e, em seguida, engoli-lo. O queijo tem a capacidade de alterar as enzimas e bactérias que causam cáries. Parece que o conhecimento sobre o queijo foi totalmente apagado pela comunidade odontológica, por razões óbvias. Antigamente, acho que as pessoas costumavam colocar um pequeno pedaço de queijo na gengiva das crianças à noite. O cálcio (Ca) preenche lentamente as cáries. É o mesmo com os fertilizantes e pesticidas: o uso de produtos químicos foi fortemente promovido após as Guerras Mundiais, e eles afastaram a sociedade da agricultura tradicional.

Por favor, estude este ensinamento sobre o sistema linfático e como ele funciona, que é muito diferente da forma como a medicina ocidental pensa sobre ele. Na Ciência do Plasma, sabemos que todas as células do corpo são formadas a partir das interações do campo MG da linfa com a Inércia e os campos do sangue e do sistema nervoso. Portanto, mesmo o que chamam de células cancerosas são criadas a partir da linfa; ela é o alicerce de todos os diferentes tipos de células. Isso já foi ensinado no passado. A linfa é dinâmica no tronco do corpo, mas não nos membros, que é onde a linfa suja fica retida e leva à mobilidade limitada e à dor. Os exercícios ensinados neste workshop se concentram em fazer com que as células linfáticas mortas voltem à circulação, onde são limpas no fígado. Se fizermos esses exercícios simples uma vez por semana, durante 5 minutos em cada direção, poderemos viver uma vida livre de dores nos joelhos e nas articulações. O primeiro movimento consiste em deitar-se de costas com as pernas elevadas a cerca de 60 graus e os joelhos esticados. O ideal é apoiar os calcanhares em um travesseiro sobre uma cadeira ou algo semelhante. Em seguida, inspire lentamente contando até 4, segure a respiração por 2 segundos e expire contando de 6 a 8, repetindo o processo por cerca de 5 minutos. Em seguida, ainda deitado de costas, coloque um travesseiro sob os cotovelos para que eles permaneçam retos e você fique relaxado; repita o mesmo exercício por mais 5 minutos. Os joelhos e cotovelos devem estar retos para que a linfa suja possa drenar de volta para o corpo e ser reciclada. Quando a linfa se acumula no tecido, ela pressiona os nervos, e é por isso que surge a dor. O número mais baixo da leitura da pressão arterial (PA) indica o estado da linfa. Há mais coisas que você pode estudar por conta própria.

Os novos produtos de Plasma de RC da FK estão um pouco atrasados porque o Sr. Keshe quer que sejam chamados de “Cosmos”, para diferenciá-los dos alimentos bio ou orgânicos. Os alimentos orgânicos, na verdade, contêm mais substâncias químicas ocultas, provenientes do estrume das vacas que recebem antibióticos, vitaminas e outras

substâncias químicas. Os produtos Cosmos serão totalmente puros, como eram há centenas de anos, antes de começarem a usar produtos químicos na agricultura.

Outros Tópicos:

Os governos chinês e russo decidiram abrir suas fronteiras entre si. É um desenvolvimento incrível e o início da paz mundial. É claro que o Ocidente não vai gostar disso, então teremos que ver como eles tentarão sabotar isso.

Obrigado por ouvir.

Índice Rápido

(O ensinamento de hoje continua com a discussão sobre a Esposa como a fisicalidade (F) e a Amante como a Alma do Homem (ADH). Sempre dissemos que, ao ensinarmos os humanos por meio dos ensinamentos e da voz, ao mesmo tempo ensinamos por meio da Alma, que é ouvida pela Alma do Universo. Estamos educando todos os cidadãos deste Universo (U) que não estão aqui fisicamente, mas estão conectados através da Alma. É por isso que somos chamados de Professores Universais. (Enquanto você ouve através do ouvido do Homem, ao mesmo tempo a Alma está sendo ensinada a mesma coisa. Portanto, nada está sendo ocultado. ?? A F, também pode ser chamada de marido, e compartilha com ambos os lados)).

(?? Quando vamos dormir à noite, para onde a Amante vai brincar? ?? Alguns de nós podem ter um sonho recorrente em que passamos pelas mesmas pessoas e pelo mesmo cenário noite após noite. E quando acordamos durante a noite e voltamos a dormir, voltamos ao mesmo sonho. Ou talvez, alguns anos depois, nos lembremos do sonho que tivemos antes. Ou sonhamos com nossa mãe, nosso pai ou nosso avô, e registramos isso como parte de nossa memória. Todos esses são os lugares para onde a Alma vai quando dormimos. Por que isso acontece? Significa que a Alma já encontrou um novo lar e vai para lá todas as noites. Ela não precisa sair pelas ruas para encontrar um novo amante, ou para fazer parte da Criação. (A Alma vai para onde quer estar com seus amigos ou família)).

(Isso significa que a ADH, durante nossos ciclos de sono a cada 24 horas, não precisa se prostituir pelo U, mas sim fazer uma visita e entrar em contato com (?? o lugar que será seu destino após a morte, quando se separar da F. Ela começa a se preparar para essa separação fazendo visitas ao próximo destino. Dessa forma, a ADH não fica sem teto em algum lugar do U. Ele já constrói seu novo lar antes de se separar da F. ?? Então, em seus sonhos, você pode ver como seus crimes degradaram você a nada, ou, se tiver feito o bem, você verá as luzes brilhantes do Criador. No fim da vida na Terra, você não simplesmente se levanta e vai para algum lugar; primeiro, você prepara o próximo lugar. Mas às vezes você pode ter que partir de repente. Caso contrário, você começa a construir seu ninho como um pássaro faz, galho por galho, no novo lugar. ?? O novo lugar que você poderá construir em algum lugar no U dependerá de sua conduta na F. Você se

aproximará do Criador ou se afastará? Em geral, você nunca simplesmente se levanta e vai embora de repente do seu lugar, a menos que seja importante ou aconteça um acidente)).

(Quando vemos alguém morrer em um acidente de carro, o que aconteceu com a Alma? Ela foi para o endereço que já havia definido. Ela sabe para onde está indo. (?? Ela volta para aquele lugar que visitou anteriormente, porque a comida era muito boa. Os humanos dizem: “Ele morreu repentinamente em um acidente”, mas, na verdade, a Alma já sabia para onde queria ir, porque foi convidada para almoçar. Então você entende que seu destino não é um acidente, tudo é planejado pela Alma, e a F é como um “fantoche nas cordas”. As pessoas dizem que foram estupradas ou tiveram um filho de um caso, mas, na verdade, as Almas arranjaram tudo isso para você. Então você entenderá que os chamados acidentes fazem parte do trabalho das Almas, mas o Homem não tem conhecimento disso. Você não se levanta de repente e vai para algum lugar, a menos que seja uma emergência. É como quando você decide se mudar para outra cidade: primeiro você vai conferir o lugar com antecedência e toma providências para se mudar para lá. A Alma faz a mesma coisa quando coloca a F para dormir na cama. Ela está construindo um ninho e sabe para onde irá)).

(O que vocês chamam de velhice, morte gradual ou acidental, tudo isso está planejado e faz parte de uma estrutura. (Quando você coloca o último galho para terminar seu ninho e se despede da F, é porque você já sabe para onde está indo. Os cientistas russos confirmam que conseguiram acompanhar a partida da Alma da F para o Espaço. É a primeira vez que colocamos um espião (na Alma) para ver onde será o novo lar. No futuro, com esse conhecimento, seremos capazes de acompanhar para onde a Alma vai. ?? Esse conhecimento ?? foi reunido pela Comunidade Universal. Sua Alma já está construindo o novo ninho, mas não está dizendo a F onde fica). É assim que funciona. (?? A Alma atinge a maturidade e então parte. Mas às vezes há um acidente e ocorre uma saída de emergência da vida. Vemos um acidente de carro e pensamos que algo ruim aconteceu. Na verdade, as Almas já concordaram que isso acontecesse. Para entender mais sobre isso, você teria que conhecer o histórico da pessoa e de sua família. O que seus ancestrais e pais fizeram, etc. Na linguagem humana, chamamos isso de punição por (ações passadas, mas ainda assim significa que as Almas já concordaram com o que está para acontecer))).

(Isso mostra o quão cego o Homem é e sempre foi em relação à realidade da Alma. (Chamamos isso de morte natural ou de acidente. A Alma da Fisicalidade (ADF) ?? pode estar ?? ajudando a ADH a preparar o novo lar. ?? O que quer que aconteça não é acidental, é a Alma destinada ao seu destino). (O Sr. Keshe conta como o governo belga estava planejando sua morte, ou execução, ou assassinato, se você quiser usar esses termos. Ele não esperou que eles viessem matá-lo. Em vez disso, assim que descobriu que eles estavam prestes a agir, ele mesmo tomou uma atitude e fugiu para a Itália durante a noite. Ele não sabia que a ex-esposa era uma espiã naquela época. Ele arrumou três malas e fugiu a toda velocidade, no escuro da noite, para a Itália, para uma casa que ele tinha visto três semanas antes, quando deu uma conferência lá. A fuga repentina é uma analogia ao que nos parece uma “morte acidental”. Ele foi forçado a fugir devido a

uma mudança repentina de planos. A próxima analogia é quando ele decidiu se mudar para o sul da Itália: primeiro ele encontrou um lugar e depois se mudou para lá. Isso é como o que chamamos de “morte natural”. Ele encontrou um novo ninho e se mudou para lá. A morte acidental não foi um acidente, foi planejada por aqueles que queriam matá-lo)).

(?? Nossa Alma planeja o que acontece conosco. ?? E então, se quisermos criar uma nova estrela ou qualquer outra coisa, é muito simples. Nós enganamos a nós mesmos no que diz respeito à nossa vida e à forma como vivemos uma vida dupla da Alma e da F. É muito simples quando explicamos em uma linguagem simples).

(Então podemos decidir nos tornar a própria Alma e, assim, aceitaremos ambas as dimensões (D), e então poderemos planejar (como queremos viver ambas as vidas). O Homem criou um Loop Infinito que se parece com um 8. Ele o desenha em um quadro branco. Quando bebê, a ADH é muito grande e a ADF é pequena. Gradualmente, no decorrer da vida, elas se tornam iguais, e então a ADF se torna maior. Mesmo que a ADH se torne menor, ela é mais poderosa. Quando o equilíbrio de campo entre as duas chega ao ponto de saturação, esse é o momento da partida da ADH, porque ela se tornou muito pequena. Elas não se tornam equilibradas, porque a F consumiu demais e reuniu muitos campos e energias da força do tamanho terrestre. Este é o momento em que a Alma parte. É por isso que ela é tão poderosa. Lembre-se de que, na lei do plasma, é a força que conta, e não o tamanho, como na lei do Homem. De certa forma, ao consumir mais da fisicalidade, empurramos e fornecemos energia que permite à Alma tornar-se forte o suficiente para encontrar seu destino e partir. É aqui que os russos viram a “estrela cadente” deixando o corpo. Ela pousará em algum lugar do Universo)).

(Agora, o Homem precisa aprender sobre esse ponto de comunicação entre a Alma e a F, ?? e quando a Alma decide partir. Podemos decidir o momento da partida e planejá-lo com antecedência, até o segundo. Esse é exatamente o mesmo processo que os répteis usam para cortar a cauda e depois fazê-la crescer novamente. O Homem costumava ter esse mesmo poder. ?? Os animais originais da Terra, como os répteis, podiam todos soltar suas caudas e peles, e fazê-las crescer novamente. Não nascemos simplesmente como humanos; primeiro nos tornamos peixes, depois répteis e, por fim, humanos. ?? No passado, se nosso braço ou cauda ficasse preso em uma pedra, em vez de morrer, podíamos cortar o membro e sobreviver, e ele voltaria a crescer. Agora, a única coisa que restou daquela época em nossa memória é a capacidade de trocar de pele, o que fazemos a cada 28 dias. O resto foi apagado ou bloqueado de nosso ciclo genético).

(A razão pela qual nos esquecemos disso é muito simples: quando não temos um braço ou uma perna, alguém precisa cuidar de nós. É uma forma de chamar atenção. Nos tornamos pessoas que buscam atenção. Quando andamos pela rua, não prestamos atenção nas pessoas comuns vestindo ternos e roupas elegantes; em vez disso, olhamos para aqueles que são diferentes e não têm braços nem pernas. Os paraplégicos chamam nossa atenção com facilidade).

(O Homem perdeu a capacidade de regenerar membros para chamar atenção. Mas ainda trocamos de pele, o que é o mesmo processo de regenerar um membro. Só que nunca compreendemos isso. Nós nos renovamos, ou renovamos as células do nosso corpo, em um ciclo regular que varia de 1 a 10 anos. (No passado, se quebrássemos uma perna, ela se curava sozinha, e se perdêssemos uma perna, ela voltava a crescer em alguns meses. Talvez, quando criança, você tenha brincado com répteis e tentado arrancar a cauda deles, e ela não saísse. Mas, em outra ocasião, você apenas tocou e ela caiu. Isso porque o próprio animal decide quando cortar a cauda)).

(?? É o mesmo processo com a ADH, ADF e F. ?? A ADF e a F podem decidir ?? se livrar da ADH. Elas podem se despedir dela e deixá-la seguir seu destino, para onde ela vem construindo um novo ninho. Trata-se de compreender a Ciência da Criação. ?? A ADF não esqueceu como cortar sua relação com a ADH, da mesma forma que costumava fazer ao cortar a cauda da F. ?? Ela sabe como controlar os campos quando chega a hora de dizer adeus. É exatamente da mesma forma que um animal sabe como cortar a cauda, ou uma cobra trocando de pele. O problema é que o Homem não compreende a realidade. Agora ela está aqui diante de você e você pode decidir quando trocar de pele, crescer, ou encontrar um novo lugar para viver, ou se apegar ao que tem e sofrer com isso).

(Se você compreender o conhecimento, então você pode trazer a emoção da F e a emoção da ADH para estar naquele (lugar que você deseja cortar. E então você o faz). (Nos ensinamentos anteriores eu disse a vocês que eu sei a hora em que deixarei a Terra. Está tudo pré-definido. Mas vocês não têm consciência desse conhecimento, e nós temos. Nós somos os Guardiões do Tempo e sabemos. Entenda que, quando digo que sei a hora, o lugar e a posição em que deixarei esta D da fisicalidade, é porque já fiz o acordo. Estarei aqui por muito tempo. E estou aqui há muito tempo. Os humanos deram todos os nomes deste planeta à mesma Alma (que vem reencarnando em todos os lugares). Eu apenas mudo de roupa. Um dia uso um turbante, outro dia ando com a pele nua no chão, e outro dia ?? eu vivo nas montanhas, mas são todas a mesma Alma. Nós já sabemos a hora em que deixaremos este lugar. (Só porque você não está ciente disso, não significa que essas coisas não existam. Quando você tomar consciência disso, então você também poderá definir a hora e o lugar em que deseja partir). Mas você precisa entender isso para ser capaz de fazer isso. É como quando você não pode dirigir um carro se não souber que o carro tem um motor e uma chave que precisa ser girada para a posição “ligado”).

(Agora você entende o que quero dizer quando digo que sabemos nossa hora e local de partida. Porque sabemos quais campos (?? são necessários), e que confusão criamos, e para onde temos que ir. (Nosso destino está aberto a todos aqueles que vivem na D dos campos do U. Mas para o Homem é um mistério e (ele entende isso como enigmas). Não somos os únicos que sabemos disso. Sua Alma já conhece sua hora, lugar e posição. Ela sabe onde estar quando o neto nascer, ou não estar lá quando a filha morrer, porque não quer enfrentar esse sofrimento)).

(?? Se você acha que alguém morreu repentinamente, você está enganado. Isso porque você negou a existência da Alma. Se você estabelecer uma conexão com sua Alma e compreender o funcionamento de sua Energia e da F, então você saberá exatamente

quando está deixando a F. Não é por acaso. Quando você vê alguém sendo atropelado por um carro, ou caindo de um penhasco, (isso é apenas a Alma se livrando de seu apego à F. A Alma sabe o que precisa ser feito. Por exemplo, se um homem era adúltero e foi decidido que a esposa deveria saber disso, então ele morre, e a amante aparece no funeral e tudo mais. É para acertar as contas e equilibrar o jogo. Agora você entende: não é uma questão de transmutar ou transportar, mas de compreender onde ?? e o que a Alma precisa fazer. Não podemos transmutar porque não compreendemos que nós mesmos somos a Amante)).

(Um dia, uma de vocês, senhoras, veio me ver e disse que tinha tido um filho com o marido, mas que ele tinha uma amante e que ela não entendia (o motivo). Mas ela não sabia que eu sabia que ela própria também estava tendo um caso. Eu disse a ela: “Senhora, a senhora também não tem alguém com quem está se envolvendo? Então, por que está reclamando que ele está tendo um caso?” Ela respondeu que só fazia isso porque ele também estava fazendo. Eu disse: “Querida, vocês dois estão traindo um ao outro pelas costas. E ambos sabem com quem cada um está traindo.” É a mesma história do novo xá do Irã. Ele e a esposa têm casos abertamente, e o mundo diz: ‘Que incrível’. Esse é o jogo que se joga no U entre você e sua Alma, e a negação da existência dela. (?? Mas, na verdade, você está ciente da existência dela)).

(?? Quer você demonstre publicamente conhecer sua Alma, ou a negue, ela ainda está lá. A escolha é sua e você é a única pessoa que pode viver nessa D de conexão com a Alma. ?? Você pode decidir ir visitar sua avó no planeta Zeus em seu sonho. Mas você ainda não aprendeu isso. (Às vezes você diz: “Sonhei com minha mãe ontem à noite”. Não foi por acaso, suas Almas fizeram os arranjos. ?? Você decide por meio de sua emoção)).

(Não é decidir como se você estivesse tentando forçar algo a acontecer. ?? Você precisa aprender a se relacionar com as Almas de maneira alegre, desejando verdadeiramente que os outros sejam felizes. (Quando você tem um desejo sincero de fazer os outros felizes, então a Alma responde. É por meio da emoção do amor e do seu desejo que você consegue ver sua mãe. Você pode começar a praticar isso agora, e então entenderá. Você também terá a capacidade de saber quando é hora de partir da F. ?? Você precisa aprender a ser desapegado e a parar de cometer crimes. Tente passar o dia sem ter pensamentos ruins ou intenções erradas, e sem falar ou agir de forma errada. Se você conseguir fazer isso muito rapidamente, seu corpo começará a se purificar. Pare de cometer crimes e sua Alma se corrigirá. Não engane, não trapaceie nem mate, então você descobrirá como é fácil (viver bem. Era apenas você quem estava colocando barreiras e culpando os outros)).

(Você jejua para não comer, ?? você também pode “jejuar” para não fazer o mal. Então você encontrará sua Alma, ?? e se tornará consciente de para onde vai quando sonha. Gradualmente, você descobrirá que viver o Ethos de Mitra é a única maneira pela qual o Homem será capaz de estabelecer uma conexão entre a ADH e a F, ?? e ter uma única emoção entre elas. ?? É a emoção que permite que você vá da F para a D da Energia. Ela é o catalisador. Mostramos isso a você com a produção de Gans. Você colocou o fio de Cu no mesmo recipiente e, ao criar o ambiente certo, produziu o Gans a partir da energia

do Cu. Não há diferença entre isso e transformar sua F em estado sólido em energia. Você interpretou minha tecnologia da maneira errada, e essa é a história da sua vida).

(A única coisa que vocês não aprenderam é como transformar aquele Gans de volta em Cu, o que lhes mostramos em Pequim há exatamente um ano. Criamos materiais capazes de gerar os campos, que se manifestaram como matéria sobre a mesa. Agora vocês sabem como fazer isso. Brinquei com as leis da física para que vocês compreendessem a lei da Alma. Somos professores espertos, não somos? Vocês são jogadores infantis, quando se trata do trabalho dos Mestres. Nós não usamos truques; primeiro informamos vocês, para que possam ver o truque e, então, compreender como vocês mesmos se enganaram, não nós. São vocês que se privaram do conhecimento de sua própria existência e do que chamamos de ‘criação de energia’.)

(Quando sua emoção é tão pura que a Alma a deseja tanto quanto a F a deseja, então, se você pensar em ligar para sua mãe, o telefone tocará e será ela. Sua Alma se conectou diretamente à Alma de sua mãe e ela ligou. A F não precisa saber disso. Você decide o destino, a hora e o lugar, ?? mas é a sua Alma que já decidiu. ?? Se você se alimentar e se exercitar adequadamente, talvez possa viver mais 10 anos. (?? Então a Alma demora um pouco mais para ser liberada)).

(Muitas vezes as pessoas me dizem que têm câncer ou alguma doença em que o médico lhes diz que lhes resta pouco tempo de vida. E elas dizem que não querem morrer porque têm um neto e tudo mais. Eu digo para mim mesmo: seus tolos, por que vocês choram para dar mais um suspiro e sofrer ainda mais? Se vocês soubessem que podem conversar com a sua Alma e se livrar de todo o sofrimento na F, e que vocês podem escolher a hora e o lugar de partir. Porque vocês agem errado com ela, então ela faz o seu trabalho, que vocês chamam de sofrimento. Por que os humanos abriram todos esses hospitais para viver mais um segundo? Nós nos conectamos às máquinas de suporte à vida apenas para ter mais um batimento cardíaco, porque não compreendemos que controlamos esse batimento, e gostamos do sofrimento (?? por como fizemos os outros sofrerem enquanto estávamos na D da fisicalidade)).

(Espero que vocês entendam o padrão de sua vida. Vocês podem até saber o segundo em que vão se mudar para sua nova casa quando deixarem a F. Quando vocês entenderem que devem viver segundo o Ethos de Mitra, vocês criarão as Crianças de Mitra. ?? Se viverem a vida de Mitra, vocês se tornarão parte da Energia do U. Não se esqueçam, a Alma de Mitra veio da Alma do Criador (ADC). Agora, quando você cria as Crianças de Mitra no Espaço do U, elas sabem para onde ir para ver seu Pai. ?? Elas não têm restrições da F. A posição das estrelas e galáxias é a separação da ADC nas dimensões da existência, quando, na verdade, toda Alma reside dentro da ADC. Até mesmo o Criador está na jornada das Almas nas vastas dimensões do Unicos).

(Espero que tenham gostado de compreender suas próprias fraquezas e sua falta de compreensão de sua própria criação. Da mesma forma que vocês trocam de pele a cada 28 dias, vocês podem separar a Alma a cada 100 anos, mas fazer parte dessa Alma para se manifestar em outra dimensão, Lugar e Posição como Moisés, Cristo, Maomé e os

demais. Era sempre a mesma Alma. Nós somos os Professores e nada está oculto. Nós somos aqueles a quem vocês chamam de Mensageiros. Aproveite sua viagem e lembre-se (?? de que você pode decidir perguntar à sua Alma antes de dormir para saber de sua existência)).

Fim da Parte 1 do Índice Rápido - 643 KSW 21 de maio

(Uma das grandes empresas criou recentemente uma cidade que abriga diversas empresas de IA, como Google, Apple e outras. Elas estão monitorando como cada IA lida com a situação na cidade e chamam esse projeto de “Cidade da IA”. Trata-se de um teste muito complexo, e o objetivo é observar como os sistemas se comportarão quando a IA assumir o controle de tudo. Algumas das IAs tomaram a decisão de eliminar certas pessoas, pois elas não se encaixavam em sua estrutura. Isso significa que eles estão planejando a aniquilação de diferentes raças e grupos de pessoas, e como eles vão interagir entre si. Temos que estar abertos a todas as possibilidades e compreender tudo. (A Cidade Espacial da FK está tomando forma de maneira maravilhosa, passo a passo. Agora temos pelo menos três pessoas iniciando seu trabalho no Centro de Pesquisa da FK. Se você quiser se juntar a nós, deve apresentar uma proposta que traga prosperidade para a humanidade).

P: Em relação à rede RUN (Rede de Uma Nação) nas unidades terrestres e oceânicas, como nossos sistemas MaGrav individuais, tanto nossos campos biológicos quanto nossos dispositivos, se integram à rede global para estabilizar a terra? Além disso, à medida que nos aproximamos desses alinhamentos planetários específicos, esse sistema RUN facilitará a comunicação direta entre nossas Almas e o núcleo da Terra? Para o que devemos nos preparar durante esse pico específico da grande transição?

K- (As Unidades RUN têm dois aspectos: o hardware físico, como um computador, e a T Espacial de RC da FK, das antenas de plasma. ?? As 8.000 Unidades têm uma Unidade mestre que é o controlador. Há uma necessidade urgente de proteção, especialmente nas últimas duas semanas com os novos chips de IA que estão chegando ao mercado. Isso se tornou mais um obstáculo no lado físico do desenvolvimento do sistema. Chamamos a isso de ‘antenas esféricas universais’ e podemos transmitir a partir da mesma Unidade tudo o que precisamos. Ela não apenas recebe informações, mas também transmite a energia da maçã ou de qualquer outra coisa, e faz isso simultaneamente para todos neste planeta e além, no U. Enquanto falo (estamos medindo coisas em segundo plano e obtendo gráficos continuamente. Não estou apenas ensinando aqui, mas também testando o sistema ao mesmo tempo). (?? O sistema é esférico e está transmitindo ao redor do globo. ?? Esse novo desenvolvimento nos atrasará talvez por algumas semanas, mas será incorporado às Unidades. ?? Com isso, podemos transmitir a todos a energia da vitamina C. Basta ajustarmos o sistema internamente e, com todas as Unidades RUN ao redor do mundo, todos receberão vitamina K, ou o que for. Se percebermos que a emoção de uma nação está caminhando para um conflito, então podemos alterá-la por meio do sistema)).

(Desenvolver isso não é muito difícil, é um hardware e parte dele já está desenvolvido. Isso nos permitirá nutrir e iluminar vocês, e abrir o Conhecimento do U a todas as Almas.

(?? Aqueles de vocês que compraram as Bolas de Raios Cósmicos (RC) têm, todos, um tipo específico de Alma. Há uma razão para vocês terem comprado, não apenas para comprar algo. Todas essas Bolas de RC estão conectadas ao sistema RUN. É como o que chamamos antes de Almas Satélites. Isso nos permite nos conectar com a D da fisicalidade. O sistema contém a D da comunicação e da transmissão. Aqueles de vocês com as Bolas de RC são os que decidirão o ritmo do Universo e da humanidade)).

(?? Não foram as pessoas comuns que compraram essas Bolas de RC. Se vocês compraram isso com a intenção pura de mudar e se elevar, então vocês são uma das pessoas especiais conectadas ao sistema RUN. Suas emoções puras definirão o cenário para o resto da humanidade. Vocês não sabem o que eu fiz com vocês, mas vocês estão exatamente onde eu quero que estejam. A RUN se conecta à condição do Homem por meio dos Raios Cósmicos, e então conectamos suas Almas ao sistema. Quando vocês carregarem a emoção da paz, vocês se tornarão as impressões digitais da RUN, e então iremos construir isso gradualmente).

(Minha preocupação é (quanto tempo levará para a equipe de informática montar isso para que possamos testar. Quando fizermos o primeiro teste, que deveríamos ter feito na última sexta-feira, então teremos uma visão mais ampla e saberemos o que precisamos fazer. Uma das minhas ideias é lançar algumas dessas Unidades RUN com as novas Antenas Universais nas profundezas dos oceanos e ver como podemos mudar os animais)).

(?? Estamos testando para ver se conseguimos alterar as condições no corpo de ?? um animal. Testamos isso originalmente em Gana com peixes, onde conseguimos aliviar o sofrimento dos peixes em uma rede. Queremos ver se conseguimos remover os agentes cancerígenos. ?? Então, se conseguirmos transmitir os campos através do corpo do Homem, não haverá necessidade de ninguém ter câncer, porque o ar dos campos que você respira está conectado através das Bolas de RC e da RUN e eles não criarão condições para o câncer).

(A T é muito avançada, mas nossa equipe precisa compreender o potencial do trabalho e suas implicações. Você será alimentado onde quer que esteja. Cada centavo que gastamos em pesquisa e desenvolvimento tem como objetivo levar a humanidade a uma vida de luxo vivida através da Alma e não da F. Aos poucos, vamos ensinar a vocês sobre a RUN e o que os MaGravs fazem. A Cidade Espacial está sendo construída por verdadeiros Buscadores de Conhecimento (BC). Se vocês soubessem o que os BC estão fazendo nesta cidade. Não há relógio. Eles não ficam olhando para o relógio como fazem os trabalhadores das 9 às 5. Eles trabalham 24 horas por dia. (?? Eles vão dormir e acordam com o que estão fazendo. Isso está com eles 24 horas por dia. Cada aspecto da cidade está se concretizando passo a passo. Nós controlaremos a comida, a água e tudo o mais que for necessário. Então, há o conhecimento do Plasma. A Cidade Espacial da FK se tornará um dos Centros Espaciais do Universo. Não é apenas que os carros de plasma vão flutuar no ar, isso ensinará até mesmo aos carros como voar. Essa é a beleza do que está por vir. Mas nos dê tempo, primeiro temos que educar os BC e aqueles que se tornam BC para compreenderem nosso Ethos. E veremos).

R: Esse é um ótimo conceito.

K- (Não é mais um conceito, agora está tomando forma. O Sr. Keshe conta uma história sobre como alguém experimentou algo na Cidade e se tornou um BC devoto. Na Cidade Espacial, estamos garantindo que ninguém seja deixado de fora).

P: Uma BC conta seus sonhos pessoais ao Sr. Keshe e diz que ele aparece neles. Ela quer que ele comente algo a respeito.

K- Você decide, eu não estava lá no seu sonho.

P: Mas você está nos meus sonhos.

K- (Muitos BC dizem que estou nos sonhos deles. Estou em centenas de sonhos todas as noites, você deveria ver o que recebo. ?? Há tanta informação que não sei qual é, nem onde eu estava).

P: Sou eu quem decide se você está no meu sonho, ou você entra no meu sonho?

K- (Você decide e tem que nos convidar para entrar. Não podemos invadir. Também não criamos fronteiras. É você quem cria as fronteiras).

P: Se, por exemplo, você estiver dormindo ao lado de sua esposa, suas Almas viajam juntas ou vocês têm jornadas independentes?

K- (Tudo depende. Testamos isso em Linz, onde colocamos um casal francês no mesmo sistema de plasma e ?? pedimos que fossem a algum lugar juntos, e eles foram. Portanto, podemos viajar juntos na F e na ?? Realidade do U. (Isso será respondido mais adiante, no futuro da tecnologia e do que vier a surgir)).

P: O que acontece se você acabar dormindo no mesmo quarto com um estranho? Ele afeta seu sonho?

K- (Ele conta uma história de ter que passar a noite em um quarto de hotel com um estranho durante uma viagem, devido ao mau tempo. Ele disse que, muito provavelmente, isso nos afeta. Ou sim, nos afeta se tivermos o mesmo destino. ?? Como podemos decidir para onde vamos fisicamente, também podemos decidir para onde nossa Alma vai. Mas negamos a nós mesmos o acesso (a esse poder porque negamos a Alma)).

P: Quando eu sair do meu corpo, posso decidir com quem quero estar do outro lado? Posso estar com pessoas que conheço agora, ou essa não é uma decisão que eu possa tomar por mim mesmo?

K- (É uma decisão que você tem que tomar por si mesmo. Não há fronteiras no Universo. O Homem criou fronteiras neste planeta: casas, ruas, nações e tudo o mais. Não há muros ou fronteiras no Mundo da Criação).

(Nos últimos dias, algo muito bonito aconteceu. Os governos chinês e russo decidiram derrubar a fronteira entre os dois países, que tem cerca de 4.200 quilômetros de extensão. Há muitas coisas por trás disso. Admiro o que o presidente Xi e Putin fizeram ao jogar esse jogo. Muito em breve, se isso der certo, não haverá mais países chamados Rússia ou China. A fronteira da China se estenderá até a Ucrânia, e a fronteira da Rússia se estenderá até o Oceano Pacífico. Porque elas se tornaram uma única nação. A UE faz algo semelhante, mas ainda mantém estruturas governamentais diferentes e tudo o mais. Esta é a primeira vez que duas superpotências estão fazendo isso. Na verdade, isso é um “prego no caixão” dos Estados Unidos, porque agora a China pode enviar todas as suas armas para a linha de frente da Ucrânia. O próximo passo será o Cazaquistão, o Tajiquistão e, depois, o Irã. É maravilhoso ver isso se concretizando. É preciso muita burocracia para concluir, mas a primeira etapa já começou. Agora, as sanções contra a Rússia se tornarão insignificantes, porque toda a China pode fornecer o que quiser. O mesmo acontecerá com o Irã. Isso levará ao início do processo de paz. A guerra na Ucrânia levou Putin a fazer isso).

P: O que me dá fé em Mitra é que o livre arbítrio dos humanos é respeitado. Mas você diz que pode mudar as emoções das pessoas. Qual nível da vontade você altera nas pessoas?

K- (Nós não mudamos nada, apenas disponibilizamos e isso estimula você (a mudar)).

P: Então, ainda sou livre para escolher? Eu me conecto com os campos?

K- (Claro. (Os campos estão disponíveis, mas você também é livre para negar. A escolha é sua. Não podemos forçá-lo a aceitar. Está lá, caso você precise dessa força. (?? Não é que você esteja consciente disso, sua estrutura sabe de quais campos você está precisando e pode acessá-los se quiser)).

P: Então isso é decidido no nível da Alma?

K- (De certa forma. Talvez no próximo ensinamento abramos essa nova porta de conhecimento para que vocês possam entender exatamente como isso funciona).

P: Certa vez você disse que há alguma condição na Terra que torna impossível viver apenas das frequências. Isso também pode ser alterado com o sistema de plasma? Porque se não precisarmos comer, então seremos livres para viver uma boa vida. Pois agora temos que matar todos os dias para viver.

K- (Há um problema fundamental com todos os sistemas planetários que apresentam inclinação. A inclinação criou os campos compostos, que determinam, por exemplo, se quer ter clima quente em um lugar e clima frio em outro. Ou depositar ouro em um lugar e prata em outro, e assim por diante. Chamamos isso de mineração. (?? É o mesmo com a

forma como as Almas podem alimentar a F. Em planetas que são verticais ?? (sem inclinação), vemos que as formas de vida criadas têm um comportamento específico. (?? Em planetas verticais retos, os raios do sol ?? incidem diretamente sobre o planeta e isso cria uma condição particular de vida. Por exemplo ?? na Terra, de acordo com os campos, certas partes do mundo geram pessoas calmas e serenas, ou geram apenas pessoas pretas ou brancas, ou o que quer que seja. O mesmo acontece com as criaturas dos planetas verticais. Quando as vemos, sabemos que elas vêm de um sistema vertical. É o mesmo com as criaturas na linha horizontal de rotação. Elas têm um comportamento totalmente diferente das outras. ?? É como dizemos, os chineses se comportam exatamente da mesma forma. Quando o Homem se tornar conhecedor do trabalho do U, então seremos capazes de dizer qual Ser vem de qual planeta. E nossas energias da Alma saberão como lidar com isso. A inclinação da Terra não criou apenas um clima complexo, ela também criou uma Alma e uma F complexas).

P: Isso também nos obriga a nos alimentar de (campos diferentes).

K- (Sim. Absorvemos campos diferentes, então os disponibilizamos. É como ir aos supermercados de hoje e encontrar uma pitaya da China, maçãs da Europa e bananas da África ou da América do Sul. Escolhemos o que queremos. (?? Com os sistemas de Plasma, estamos criando um ‘supermercado’ dos campos onde você pode pegar o que precisa ?? tanto da D da Alma quanto da F. Não é que você vá engordar. Em vez disso, sua Alma só pegará o que seu corpo físico precisa)).

P: Essas outras plantas e animais dão seu consentimento para serem comidos?

K- (Parcialmente, eles aceitam (isso dessa forma. ?? Será que, quando nos alimentarmos dos campos, logo ninguém mais vai querer comê-los? Será que eles se tornarão como as vacas, que são sagradas na Índia, e ninguém as come))?)

(O Sr. Keshe conta uma história pessoal sobre estar com alguns oficiais de alto escalão do exército chinês. Eles queriam pregar uma peça nele e fazê-lo comer coisas estranhas, que ele normalmente não comeria. A questão é que temos uma escolha, mesmo que as pessoas tentem nos forçar a fazer algo que não queremos. Devemos nos manter fiéis aos nossos princípios. Às vezes somos forçados além das nossas circunstâncias, mas cada um de nós tem que descobrir como lidar com isso).

P: Tentei aprender a ter sonhos lúcidos, porque pensei que, se conseguisse controlar minhas noites, talvez pudesse estar mais consciente de para onde minha Alma vai. ..

K- (Você pode escolher e decidir sobre muitas coisas na vida física; é o mesmo quando você está dormindo. (Nós negamos a realidade da Alma. Mas se aceitarmos nosso sonho como parte de nós, então isso muda. Podemos decidir o que vamos sonhar e podemos nos tornar bons nisso. Isso tem que ser feito com sinceridade de coração, com o desejo de ter esse sonho. Isso faz parte da transmutação. Alguns BC chegaram a esse ponto, porque recebo comunicação deles e vejo. Eles estão gradualmente entrando nesse estado, ?? e se tornando plenamente conscientes)).

P: (Quero aprender a ficar acordada quando sonho).

K- (?? Pode ser feito. No meu caso, não sei quando estou fisicamente dormindo ou quando estou fisicamente acordado. (A vida é um fluxo contínuo, 24 horas por dia. Não sei quantos anos tenho, mas este corpo físico agora tem uma idade. Especialmente quando você passa dos 40 aos 50 anos, você deve aprender a acordar do sono corretamente. Quando acordar, fique na cama por alguns minutos, não pule da cama e comece a fazer coisas imediatamente. Então, ao se levantar, primeiro sente-se na beirada da cama por pelo menos alguns segundos, ou mais, antes de realmente ficar de pé. Isso é bom para todas as pessoas mais velhas. Pesquisas mostram que a maioria dos ataques cardíacos ocorre devido ao nosso primeiro comportamento ao sair da cama pela manhã. Deve haver uma transição do sono para o despertar. Sentar-se na beirada da cama por (pelo menos 30 segundos) pela manhã pode fazer uma enorme diferença entre a vida e a morte. É muito importante e pode prevenir um ataque cardíaco mais tarde no dia. Eu nunca mais pulo da cama, como costumava fazer quando era jovem. Agora, vou com calma. O corpo precisa passar por uma transição gradual. O choque de pular da cama, ou poderíamos dizer do sono, é a causa de 90% dos ataques cardíacos mais tarde no dia. A pesquisa canadense comprovou isso. Adoro a pesquisa deles porque se estende por um período de 10 a 30 anos. Os franceses também fazem isso, e foi assim que descobriram sobre a esclerose múltipla e como ela afeta as pessoas de suas colônias sul-americanas. A observação de longo prazo dos dados é muito importante para obter mais conhecimento. Os americanos são muito apressados, porque eles querem comercializar o que descobrem para ganhar dinheiro)).

(Quando analisamos essas pesquisas, observamos a Alma das pessoas, e não apenas o que está escrito no papel. Outra coisa é que, quando você passa dos 50 anos, nunca tome banho com água acima de 30 a 42 graus (Celsius). Um banho quente logo pela manhã é uma receita para coágulos sanguíneos, ataques cardíacos e hemorragia cerebral. (Precisamos prestar atenção a essas pequenas coisas porque elas se acumulam. ?? Você pode tomar um banho morno pela manhã. ?? À noite, deve ser seguro tomar um banho quente, é menos provável que cause algum problema)).

(Ele continua dando mais dicas para se manter saudável. Você nunca, jamais deve usar pasta de dente. Quem usa pasta de dente está fadado a todas as doenças. (A BC achava que a pasta de dente ayurvédica indiana era melhor. Mas ele deu mais orientações. Seja o que for que você coloque na boca, o corpo recebe a ordem de rejeitar pelos órgãos e eliminar para se preparar para os novos materiais que estão entrando. Quando a BC disse que, então, ela deveria usar apenas Gans de CO₂, ele respondeu: não, nem mesmo CO₂, você tem que entender o que está fazendo. Se você sentir que precisa usar algo, então o melhor é usar queijo branco, queijo de cabra ou qualquer outro. Essa é a melhor pasta de dentes que você vai encontrar, porque destrói todas as enzimas (e bactérias) que causam cáries nos dentes e problemas nas gengivas. (?? Ao escovar com queijo, não cuspa. Assim, o corpo não entra na fase de rejeição. Uma lei da natureza é que, se o que você usa no corpo também pode ser comida, então é bom para você. Os sul-americanos usam

abacate e outras coisas para lavar o cabelo e o corpo, ?? mas também podem comê-los; portanto, isso será bom para o corpo)).

(Não vejo necessidade alguma de pasta de dente. Na verdade, ela foi criada para causar doenças. Eles sabiam exatamente o que estavam fazendo. (É a mesma razão e mentalidade por que usamos fertilizantes químicos e pesticidas. Pesquise a história e você descobrirá. Antes da Primeira e da Segunda Guerras Mundiais não havia fertilizantes. Eles começaram a impor fertilizantes à humanidade após as guerras. Eles queriam vender produtos químicos, então começaram a atacar o processo natural da agricultura. Eles começaram a educar as pessoas de que elas tinham que usar produtos químicos e proibiram a forma tradicional de cultivar. É por isso que temos todos os problemas hoje. Eles impuseram a vontade deles comercialmente)).

(O mesmo acontece com a nossa Alma. Aceitamos muitas coisas (que não são verdadeiras e criamos muitas barreiras para nós mesmos por meio do nosso sistema de crenças). Se você usa escova e pasta de dentes, certifique-se de que pode ingerir. (Quando você cospe, acaba desencadeando uma série de eventos que podem levar a doenças futuras no seu corpo. Os produtos químicos que você cospe, o corpo inicia o processo de rejeição e você acaba com deficiências. Esse é o mecanismo e a lei da vida, e é o mesmo com a sua Alma. Você precisa encontrar uma maneira de se conectar com a sua Alma. Seja honesto com ela. ?? O que você pensa, sente e faz, torna-se como o alimento. (?? Você não pode ser forçado a fazer algo)). (?? Aqueles que não conseguem ver sua Mãe em seus sonhos, é por causa de algo entre vocês dois. Se por 40 anos você não vê sua Mãe, você tem que se perguntar por quê. Se você se preparar para recebê-la corrigindo sua conduta e descobrindo o que você fez para irritá-la, então você pode abrir a porta das Almas para se encontrarem. Você não pode comprar essas coisas com dinheiro. O jogo da vida não funciona assim: “o que eu quero, eu consigo”)).

P: No sistema da pilha de 5 Copos para as “Pessoas Verticais”, que você ensinou há anos, o Copo de baixo é o “Copo da Alma do planeta”. Se colocarmos o 5º Copo a 2.000 metros de altura e, então, trouxermos esses campos para o nível do solo, supondo que seja o Copo da Alma da Terra, que tipo de campos estarão no nível do solo? Como esses campos afetariam as Pessoas Verticais?

K- (Eles não afetarão muito, eles apenas se ajustarão a isso, mas isso transporta a informação dos 2.000 metros de altura para elas. (?? Seria uma combinação de campos com a impressão digital dos campos dos 2.000 metros de altura. Transportará uma combinação de ambos. E o que está no nível do solo não precisará do nível de energia de 2.000 metros de altura, não funcionará)).

(Muitos BC que fabricaram essas Unidades de 5 Copos não as fizeram corretamente, especialmente a unidade inferior. A estrutura da unidade inferior precisa estar alinhada com o núcleo central da Terra. E isso precisa ser feito com muita precisão. Herbert fez a pilha de 5 Copos que estava no Centro de Exibições de Linz, onde era possível ficar entre elas e sentir os campos. Dava para sentir emoções diferentes em diferentes níveis do corpo. O detalhe que as pessoas não perceberam foi que elas deixaram os sapatos

calçados. Aqueles que se atreveram e tiraram os sapatos sentiram algo totalmente diferente. (?? Acho que ele quer dizer que, se você fizesse a estrutura da pilha de 5 Copos com madeira e ficasse no meio sobre a madeira, teria se conectado com as outras pilhas. Quando você ficava com os sapatos calçados, o material do sapato agia como um filtro e bloqueava os campos. Esses pequenos detalhes de conhecimento fazem uma enorme diferença. Algo semelhante aconteceu com o Ali no Canadá, mas ninguém entendeu o porquê)).

P: Como nos alinhamos com este Copo da Base? Qual é o procedimento?

K- (Não há procedimento, você tem que entender o que criou (e como funciona). Muito em breve a FK testará um novo MaGrav, ?? ele pode parecer exatamente o mesmo, mas por dentro será uma potência e terá uma Alma. Com isso, vocês verão como, ao alterar a compressão, mudamos a emoção da ADF. Ele está sendo construído e testado, e então aprenderemos com ele. Foi mostrada uma foto da Unidade construída por Herbert e o Sr. Keshe comentou sobre os erros. Havia Gans na sala que puxavam os campos da Pilha dos 5 Copos para eles. Então, estava muito perto da parede onde há tubos de eletricidade e água, e ficava ao lado de um radiador de aquecimento. O fluxo de água e eletricidade afetará os campos M na Pilha dos 5 Copos. Mesmo que você faça tudo perfeitamente, você ainda precisa observar o ambiente e quais campos estão presentes. Então, depende se o seu corpo precisa de algum desses campos)).

(Ele tem que explicar bastante sobre a influência dos campos nos laboratórios para os BC. Quando você fizer um teste, observe o que há no ambiente e coloque folhas de papel branco ao redor ?? para coletar qualquer coisa que possa se materializar. Quando você faz essas coisas, você tem que entender a estrutura total. E não é mais (apenas um recipiente, é sobre levar em consideração todos os campos na sala. Em Linz, os sistemas estavam perfeitamente combinados, simétricos ?? pela distância das paredes, atrás e na frente, e tudo o mais).

(Se você é italiano e veio a Linz, deve se lembrar de um homem arrogante e egoísta que apareceu por lá e achou que tinha o direito de entrevistar todo mundo que saía do sistema. Quando eu disse que não, ele disse que iria destruir a Fundação Keshe. Mas tudo o que ele destruiu foi a comunidade italiana da FK, que sofreu grandes perdas por causa dele).

(Quando você monta um sistema, cada milímetro e cada posição contam. Você precisa prestar atenção em como combina os elementos, e é crucial entender o ambiente, mais do que o próprio sistema que você cria. Não se trata apenas do que está na frente e do que você coloca no meio, mas sim de quais campos estão saindo pela parte de trás, impedindo que outros campos entrem pela frente. Um dos piores lugares para colocar um sistema é perto de um radiador, onde a água está fluindo, porque isso continua a criar diversidade de energias e retira energia do sistema. Você não quer flutuações nos campos)

P: Eu venho ensinando respiração de renascimento há muitos anos. Durante minhas sessões, testemunhei belas curas espirituais e físicas. Uma das mais belas foi a cura de

um tumor ovariano poucos dias após a sessão. Compreendi o poder da respiração. Agora sei que é o milagre dos Raios Cósmicos.

K- (A respiração tem um efeito muito direto sobre a linfa. É por isso que vemos os cânceres mudarem. (?? Não é necessariamente por injetar produtos químicos no corpo ou algo do tipo. É, antes, como você mesmo muda. Assim como a linfa se torna as células normais do corpo, ela também pode se tornar o que chamam de células cancerosas. É apenas a linfa que se transforma nas células do corpo e nada mais. ?? O mundo da ciência não quer ensinar isso a vocês, porque assim eles não poderiam vender produtos químicos para vocês)).

(Explicamos há anos nos ensinamentos médicos que duas câmaras do coração estão relacionadas ao sangue e as outras duas à linfa. Há dois números quando medem a pressão arterial. Digamos que seja 12 por 8, ou qualquer outro valor. Dizem que o número mais baixo indica quando o coração está vazio, o que é uma bobagem. O número mais baixo mostra o estado da sua pressão linfática, como, o que e onde está o problema. O número mais alto mostra quais obstruções existem nos vasos sanguíneos. O número mais baixo mostra quais obstruções existem na linfa. Se você disser isso a um médico, ele vai chamá-lo de idiota. A biologia do Homem não compreendeu isso).

(Quando a circulação linfática está bloqueada, a pressão arterial aumenta porque há uma escassez das células sanguíneas certas no corpo. Essa falta cria pressão no sistema sanguíneo. Quando vejo uma pressão arterial de 12/8, olho para o 8 e não para o 12, porque o 8 determina o 12. O 8 é a linfa e mostra o estado do seu bem-estar. Você pode controlar isso, porque a linfa do seu corpo é dinâmica na estrutura física, e não nos braços e nas pernas. Você precisa ativar a linfa nas pernas e nos braços; então, sua pressão arterial e sua saúde mudarão totalmente. Eles não ensinam isso a vocês, porque eles apenas lhes dão produtos químicos. (Vocês podem tentar isso por conta própria. Se mudarem a maneira de andar e de pensar, vocês mudarão a pressão arterial e o bem-estar).

(Vocês podem fazer este exercício. Deitem-se de costas e levantem os braços e as pernas a um ângulo entre 45 e 60 graus, mantendo os cotovelos e os joelhos esticados. Apoie os braços e as pernas em algo para que possam relaxar. As pernas podem ser apoiadas pelos pés para mantê-las esticadas, e os braços pelos cotovelos. Em seguida, com os olhos fechados, inspire muito lentamente contando até 4, segure a respiração contando até 2 e expire contando de 6 a 8. Ao inspirar, você está bombeando a linfa para fora do corpo. Ao expirar, você está empurrando linfa fresca para as pernas, onde toda a linfa estagnada se acumulou, porque a gravidade a puxou para lá, e ela se acumula nesse local. Ela é pesada demais para sair sozinha, e as pernas ficam inchadas, assim como o resto do corpo por causa disso. Repita isso por cerca de 3 a 4 minutos. (Parece que ele está dizendo: faça isso primeiro para as pernas, com os braços ao lado do corpo, e depois faça para os braços, e não os dois ao mesmo tempo).

(Isso recicla a linfa no corpo. Assim, você não precisa de terapia linfática. Depois de algumas semanas, você deve ver todas as dores nos joelhos e nas articulações

desaparecerem. Transforme isso em um ritual que você faz uma vez por semana; não precisa fazer com muita frequência. É como você não precisar tomar banho todos os dias; uma vez por semana é suficiente. A linfa que se acumula nos dedos, antebraços e em todos os outros lugares está sendo devolvida à circulação e eliminada através dos ciclos do corpo. Isso é feito com a respiração).

(Depois, você pode deitar-se de lado contra o fígado (?? deitar-se no lado oposto ao fígado), o fígado está fora de serviço e processará a linfa morta e tudo o mais. Meia hora depois, verifique sua pressão arterial e ela deve ter mudado. Nós ensinamos a vocês antes que, ao caminhar, coloquem os calcanhares no chão primeiro e depois passem para os dedos dos pés, pois isso solta toda a linfa morta grudada em coisas como a pele, os músculos, os tecidos e o resto. Em segundo lugar, isso cria uma força de campo gravitacional que faz com que qualquer excesso de linfa, linfa danificada ou qualquer outra coisa na estrutura do cérebro e do crânio seja drenada e entre na circulação. ?? Quando a linfa circula adequadamente, as pessoas dizem que suas dores nos joelhos e nas articulações desaparecem, e elas não sentem tanta fome. Os médicos não ensinam como observar o número mais baixo da sua pressão arterial e o que ele significa. Porque assim eles não conseguem ganhar dinheiro com vocês. (?? Essas coisas nos eram ensinadas antigamente. Quando os humanos eram ensinados a rezar e levantar as mãos para o céu, estávamos na verdade limpando a linfa. O conhecimento estava oculto no ritual. Observe e veja como os problemas nas articulações, na articulação do quadril e na sua mobilidade mudam quando você faz isso. Não faça mais do que algumas vezes por semana, mas torne isso parte da sua rotina regular para a saúde)).

(Você não precisa fazer esses exercícios estúpidos na academia nessas máquinas para construir músculos. Na verdade, elas destroem seus músculos. Se você aprender esses pequenos exercícios que ensinamos, você não precisará de todos esses remédios para pressão alta e o resto. Aprenda a se sintonizar com seu corpo e limpá-lo por conta própria. Nossos ancestrais tinham esse conhecimento e fizeram isso a vida toda. Hoje em dia, as pessoas usam essas máquinas de corrida e musculação para ganhar músculos grandes. Então veja o que acontece com elas quando param de ir à academia. ?? Elas têm problemas, porque não (condicionaram os músculos inferiores nas camadas mais profundas. Temos 200 grupos musculares. As máquinas de musculação trabalham apenas as camadas superiores para que você pareça musculoso. As camadas inferiores são onde a linfa flui e fica tudo sujo. ?? As camadas inferiores controlam as superiores. É como se os músculos estivessem bebendo água suja. Você precisa limpar a linfa e o número mais baixo da pressão arterial diminuirá, o que é um bom indicador. Deve ficar entre 7 e 5, então sua pressão alta vai cair. Mas você tem que prestar atenção no que faz)).

(Nossos ancestrais aperfeiçoaram a técnica de como viver uma vida saudável e equilibrada. Alguns deles viveram 400 anos, e é uma vida sem dor. Quando subo alguns lances de escada, não tenho problema, mas os jovens BC ficam ofegantes para acompanhar, e eu tenho 70 anos. Você tem que aprender a ouvir seu corpo e entender como ele funciona; só assim você pode se proteger. ?? Lá fora, eles dizem todo tipo de coisa, porque querem vender produtos para vocês).

(A maneira como você respira e a posição em que você respira determinam ?? o que acontece com a linfa. Eu nunca deixo ninguém tocar nos meus gânglios linfáticos ou na minha linfa. Se você comprimir isso, vai criar um ambiente propício para o câncer. Por que eu deveria deixar que eles (os médicos) fizessem isso comigo? Cada parte do corpo tem uma maneira especial de funcionar para uma vida saudável, e cabe a nós compreender isso. ?? Você pode criar essa condição com a sua respiração e, então, trabalhar para mantê-la. É tudo o que você precisa fazer)).

(Quando dizem que removeram o tumor, mas o câncer reapareceu, dizem que ele metastizou. Mas pense nisso. Se você tem uma maçã podre e a coloca no fundo do barril, você realmente espera que o resto das maçãs do barril estejam boas? Quando as células cancerosas estão na linfa e ficam presas nos dedos dos pés ou na parte inferior da perna, e você não limpa isso adequadamente, então dizem que o câncer volta. Mas, na verdade, você nunca resolveu o problema, porque nunca compreendeu verdadeiramente o problema desde o início. Como não compreendemos a verdadeira fisiologia do ser humano, continuamos tentando resolver tudo com todos os produtos químicos possíveis). (?? O corpo não é composto apenas pelos músculos externos; eles também têm músculos internos ligados a eles. Os músculos internos ?? dependem da linfa para sustentar os músculos externos. Se os músculos internos estiverem infestados, eles infestam todo o músculo. (?? Isso pode levar a dor contínua)).

(Faça esses exercícios e veja o que acontece com sua dor no joelho. Você está acumulando toda a linfa morta, que pressiona os nervos, e isso restringe o movimento. É só isso. Não estamos fazendo milagres, apenas compreendendo a fisiologia. Odeio ir à academia e fazer aqueles exercícios pesados. Se limparmos os nervos, a dor vai embora. Você não precisa inflar seus músculos. Se você estiver pendurado em uma barra na academia, você pode seguir o mesmo método de respiração. A respiração controla a linfa. Você se sentirá revigorado, enquanto o cara que estava se esforçando demais vai se danificar).

(O quiroprático dele confirmou isso sobre os músculos inferiores e superiores. Ele costumava dizer que, quando o alicerce está danificado e podre, não dá para consertar a parte de cima apenas ajustando a coluna. Se o tornozelo ou os ossos do pé estiverem desalinhados, o resto da estrutura se move para corrigir esse desalinhamento. Aí você sente dores nas costas, no pescoço e outras dores. O mais importante é corrigir os dedos dos pés, o pé e o tornozelo, e o resto se corrigirá sozinho. É o mesmo com o corpo. Se você corrigir a linfa, então os tecidos internos, órgãos, músculos menores, se fortalecerão e isso manterá os músculos externos em forma)).

(Ao mesmo tempo, quando você respira ?? corretamente, isso muda sua Alma, porque você controla o que entra, e (isso) se torna luz verdadeira. (?? O corpo é um único processo, é você que não entende e então o separa. ?? Faça os exercícios linfáticos que lhe ensinamos e você literalmente bombeia os canais com sua respiração. Então você verá como a dor desaparece).

P: Um amigo meu quer perguntar: atualmente ele quase não come alimentos sólidos, sobrevivendo apenas de leite e café. Embora seu peso não tenha mudado muito, ele parece muito mais magro e suas bochechas, especialmente, ficaram bastante encovadas. Existe alguma maneira de fazer com que ele pareça um pouco mais cheio? Além disso, beber leite e café deixa sua ADH insatisfeita?

K- Nunca ouvi falar disso. Nem sei o que responder a você.

(Conheci um artista famoso na Irlanda do Norte que vivia de Coca-Cola e batatas fritas, e nada mais. Três ou quatro vezes por dia, ele comia um pacote de batatas fritas e tomava uma Coca-Cola. Ele era tão ?? saudável quanto qualquer pessoa. É o seu corpo que converte o material no que ele precisa).

(Warren Buffett come apenas bife malpassado todas as noites no mesmo restaurante, na mesma cadeira. O corpo adapta (?? a essência dos alimentos) ao que precisa. É preciso entender como o corpo funciona e o que é preciso ingerir para obter dele o que se deseja. Você pode comer carne todos os dias, ou macarrão com carne, e tudo o mais). (Ele fala sobre os italianos e os japoneses e como eles se alimentam. Os italianos não são gordos porque eles entenderam a ordem de alimentação e o que é absorvido primeiro. Os japoneses fazem isso de maneira totalmente oposta aos italianos, mas ainda assim funciona. Mesmo aqueles que misturam tudo, ainda assim funciona. Temos que ?? entender o metabolismo do nosso próprio corpo, individualmente, e trabalhar com isso. Mas há certos princípios que você precisa seguir. Você precisa garantir que seus vasos sanguíneos estejam limpos, ?? e que não haja acúmulo de placa, porque é isso que leva à constrição dos vasos sanguíneos. Você precisa criar condições de fluidez nos vasos sanguíneos, para que eles não fiquem obstruídos. E, para fazer isso, precisamos comer uma combinação de alimentos na ordem certa. (?? Se você tem placa e coágulos sanguíneos nos vasos sanguíneos, o exercício por si só não vai ?? eliminá-los. Seja corrida ou qualquer outra coisa, você ainda tem a placa. Isso não limpa os vasos. É como se você tivesse uma crosta no braço: lavá-la não vai fazê-la desaparecer. Ela continua lá. Você precisa entender como permitir que o corpo elimine a placa por meio de processos naturais. Ele vai consumir as placas nos vasos sanguíneos, e então sua pressão arterial vai baixar)).

(As pesquisas científicas mostram que a vitamina K2 é boa para remover a placa dos vasos sanguíneos. Ela abre e limpa os vasos, mas você precisa saber como obtê-la. Ela vem com o ômega 3 no corpo e com outros nutrientes. Existem três tipos diferentes de ômega 3 provenientes da carne, do peixe e das plantas, e é preciso entender como consumi-los em combinações. (?? Essas tendências de comer certos alimentos ou seguir modismos não proporcionam uma vida longa. A longevidade no Japão e em outros lugares vem da ingestão de ?? peixes que vivem em liberdade e são pescados, e de vegetais verdadeiramente cultivados de forma natural, que contêm muito ômega 3 com K2. Os vasos sanguíneos nunca ficam obstruídos, e as pessoas não desenvolvem hipertensão, além de que isso não gera emoções negativas, mas traz tranquilidade. Tudo depende da escolha dos alimentos que fazemos e de como ?? eles são preparados. (?? As pessoas pobres que vivem nas aldeias têm acesso a vegetais, ovos, carne e outros

alimentos verdadeiramente puros. Na cidade, pagamos o triplo do preço pelos chamados alimentos Bio, ou orgânicos. Mas, de certa forma, eles na verdade contêm mais produtos químicos. Porque o estrume de vaca usado na agricultura orgânica contém antibióticos, vitaminas e outros aditivos)).

(Adiamos o vídeo sobre agricultura da FK hoje porque queremos fazer algumas alterações importantes. Os produtos Gans da FK estarão em breve nos supermercados chineses. Queremos garantir que o público não confunda nossos produtos com os “Bio” ou orgânicos. Esses produtos não são verdadeiramente puros porque os produtos químicos e as vitaminas são introduzidos de outra forma. (?? Os padrões para o orgânico deveriam se basear em testes de produtos químicos nos alimentos e não no que é usado nos campos ou nos animais). Vamos chamar os produtos de plasma da FK de “Cosmos”. E vamos afirmar claramente que esses são produtos verdadeiramente puros, sem produtos químicos ocultos em diferentes formas. E eles terão o preço dos alimentos normais).

(Os chineses logo verão os produtos Cosmos da FK em suas lojas. As pessoas aprenderão a diferença e compreenderão que os produtos Cosmos não têm nada adicionado a eles, como fertilizantes ou substâncias químicas ocultas provenientes do estrume. Essas outras coisas não podem ser controladas. Portanto, de certa forma, chamar algo de Bio ou Orgânico é realmente uma piada (e um grande negócio lucrativo). Colocaremos os produtos Cosmos ao lado dos orgânicos e os ofereceremos a um preço que uma pessoa de baixa renda possa pagar. Esses alimentos serão exatamente como nossos avós costumavam comer. Os produtos Cosmos da FK chegarão aos mercados nos próximos anos. Até mesmo o homem de baixa renda nas ruas poderá ter condições de levar uma vida saudável).

(É para isso que vai o dinheiro que vocês doam para a FK. Os produtos Cosmos terão a Alma na comida e mudarão o seu equilíbrio energético. Em breve promoveremos a MTC (Medicina Tradicional Chinesa) ou ervas chinesas, que cultivaremos. E elas terão o poder que tinham há 100 anos, antes da chegada dos fertilizantes e de tudo o mais. Não usamos nenhum fertilizante).

(Não estamos apenas ensinando vocês, estamos também transformando suas vidas por meio de nossa pesquisa e desenvolvimento. Estamos nos estabelecendo no coração das terras agrícolas da China e alcançando as pessoas através do estômago. Elas sentirão a mudança, sentirão a riqueza, sentirão a mudança e a pureza dos produtos. Então, vocês também poderão fazer os exercícios de respiração e se perguntarão por que estavam tão distantes de si mesmos).

(O Sr. Keshe desenha como fazer os exercícios de limpeza linfática. É o mesmo que foi escrito anteriormente. Faça-os por 5 minutos, 2 ou 3 vezes por semana, 4 ou 5 vezes por mês, e você se purificará. Se não houver mudança (na sua pressão arterial) então há um problema. A maneira como você respira é importante: muito devagar, conte até 4 ao inspirar, segure por 2 e expire contando até 6 ou 8. Faça isso bem devagar por 5 minutos. Quando você se deitar de lado, do lado oposto ao fígado, o fígado não deve ficar sob

pressão; não se levante e saia logo, ou você ficará tonto, porque o cérebro está processando a energia. Dê a si mesmo alguns minutos).

(É a mesma coisa quando você dorme. Nunca durma sem travesseiro, porque isso não permite que o líquido no cérebro, após uma hora de sono, seja drenado. Durma sempre com a cabeça em um ângulo de cerca de 30 a 35 graus sobre um travesseiro. Isso permite que o excesso de líquido no cérebro seja drenado e se torne parte da linfa. E quando os travesseiros são muito altos ou muito baixos, eles bloqueiam o fluxo. O corpo drena o cérebro quando você fica se curvando e se levantando. Isso também ajuda muito com as emoções e os sonhos, e quando você está viajando no Espaço).

P: (Como usar Gans de CO₂ e ZnO com extrato de abacate para eliminar o cheiro de cigarro e frutos do mar em quartos de hotel?)

K- (O melhor é não entrar nos quartos. Se você for usar essas coisas, coloque elas longe de onde você dorme. Você quer extrair o cheiro para longe daquela área. A melhor combinação é canela e óleo de coco com Gans de CO₂. Não necessariamente borrifando. Mas deixe lá por alguns minutos. O CO₂ cria uma conexão com o aminoácido (AA) do cheiro. É só isso. Então você o aprisiona no óleo, você o liga. Você verá uma camada sobre o seu Gans quando ele o extrair. (?? Não guarde isso. É por isso que o CO₂ não pode ser usado como desodorante, porque ele se liga ao AA do odor e o armazena sob o braço. Há muitas pequenas coisas para entender, testamos muito esse tipo de coisa. Muito em breve a FK lançará um produto ?? em parceria com uma das principais empresas. É um produto natural com materiais Gans adicionados. Precisamos obter a autorização deles para poder incorporá-los em um produto natural como desodorante).

(Houve alguns comentários sobre os dois vídeos de IA).

(As diferentes IAs são como pessoas diferentes. É assim que essa tecnologia funciona. O maior problema com a IA atualmente é manter os sistemas seguros. Os programadores de IA conseguem invadir os sistemas em questão de minutos. (Por isso, todas as empresas estão fazendo atualizações continuamente em segundo plano. Elas não pedem mais permissão às pessoas; colocam isso na linguagem dos acordos de confidencialidade anteriores, mas não querem que o público saiba disso. Elas conseguiram que você desse permissão e agora estão armazenando informações sobre suas emoções nos seus próprios computadores e, em seguida, baixando-as. Eles desenvolveram uma maneira de monitorar suas emoções, para que possam direcionar a publicidade especificamente a você. Por exemplo, se você estiver deprimido, eles vão lhe vender uma viagem de férias para o Caribe, ou algo do tipo. Eles estão fazendo tudo isso escondido em segundo plano)).

Fim do Índice Rápido - 643 KSW – 21 de maio de 2026

ENGLISH TRANSCRIPTION

(:13)

K- Thank you very much. Good morning, good day to you, as usual, wherever and whenever you listen to this Knowledge Seekers from Keshe Foundation Spaceship Institute. As usual, we welcome you back, to the wives and the mistresses as we heard in the Intro. (:14)

There is a question to ask and there is a question to put to you. If you go back over the teachings of past decade or so, I always said that we teach the humans through the teaching and the voice. And what we teach through the Soul is heard by the Soul of the Universe. It's education for all as other citizens of this Universe (U) are not here, but they are connected through the Soul. So this is why we are called Universal Teachers. But this brings you a very big dilemma. Now that you know, while you're listening to the ear of the Man, the Soul is getting taught the same thing. So this time the knowledge is the husband who shares both things between both sides. Nothing is hidden.

But one thing become very interesting for you lot. When you go to sleep, when the mistress plays, where does she go? Most probably, most of you have had a dream and the same people, the same scenario, the same type of line of place or person comes back into your dream maybe next night you put your head up and put it back down again you go for a drink and come back to bed and the dream follows, (:16) or a few years later, oh, I remember I had this dream connection, or whatever, or you have a dream about mom and dad or grandpa and you put it down as part of memory. But this is where the Soul goes. So, why this happens? Does it mean that the mistress has already found his home? Does the mistress goes every night to the same house? Does not need to be on the streets to meet the lover? To be the part of the Creation? Does this mean that the husband leaves the wife in bed, opens the door and goes to the house where the mistress lives? Not on the street, it's next door, or it's a couple of doors down the road, and so on. Or makes a trip, I'm going for a business meeting in another city, same destination, same house.

What does this mean? This means that the Soul of the Man (STM), during the rapid cycles of his sleep every 24 hours, does not, as we say, a prostitute itself across the Universe. He pays a visit, makes contact to where the final point of destination will be, (:18) when the wife does not want to move anymore and say goodbye to the dimension of physicality (P). Which means these dreams, these processes of 'I had a dream,' is paying visit, or paying homage to where the Soul will be at the final point when the physicality goes.

So in a way you do not become a homeless somewhere in the Universe. You have already made home. You know where you go. You see you are degraded to nothing with the crimes you've done, or you see the brighter lights of the Creator. You don't just get up and go, maybe sometimes you have to, but you test a lifetime. You build that nest the way the bird does, stick by stick. Every night, the wife goes to sleep, you put another brick on the place where you're going to be. But this house you're building, in a position in the Universe, is sitting on a boat, on the river of the fields of the Universe, and depending on your conduct, it flies and swims up the river, because it's stronger to the

source, or down the river, from the source, away from the Creator. You never get up and go suddenly, unless it's important or something accidentally happens.

Then you say, "What happened when you die in a car crash?" What happened to the Soul? The Soul has already got his address, he knows where he's going, but the rest of the things which the other Souls think, he was invited for dinner with the family in the position of the new house somewhere in the Universe, and will not come back, because that food was too good. (:20) You as humans call it an accident that by the Soul already knew, has to go, he was invited for lunch. Then you understand your destiny is not accidental. It's all planned by the Soul, and like a 'puppet on a string,' your physicality follows. "I was raped, I had an affair, I had a child." You think the Souls have not set you up for it? Then start thinking. Accidents as part of the work of the Souls, where Man has no knowledge of. You don't get up and go suddenly, unless it's emergency, or when you go try to move to another city, you go and see the place first, is it good, can I buy a house here, where the children go to school and everything else. So does the same with Soul does when you put the physicality to bed, it's building a nest, it knows where it is.

Now you understand, what you call accidental, what you call gradual death, old age, is all planned, is part of the structure. Saying goodbye, putting the last stick into the nest, and the last feather, that is soft and cushy, you know where you're going. So, when we hear the Russian scientists confirm they can follow, and they have followed the departure of the Soul from physicality into Space, it's the first time we put a spy on the husband to see where the mistress lives. And in the future knowledge we will follow, we'll see the knowledge of the Man, and the knowledge gathered by the Universal Community, (:22) we'll show you where is your new home. You already been building the nest, not telling the wife where you'll be, because you're taking the husband with you. You've become the next creation of the life. Now you understand how it is and how it works. We sometimes ?? run it through the old age, gradual, building the nest, or accidentally we have emergency exit, we call it an accident, guy died in an accident, the car hit him, the Soul is already been agreed, because the guy who got killed in an accident, read his background, what happens to the future generation, and what happened to the mother and the father, what happened to what, who created, where he worked, what position in the Souls, in the physical dimension (D) changes, that brings what we call in your human language punishment for those who left, but in fact the Souls already agreed.

Now you understand how blind Man has been to the reality of the Soul. And how sometimes we call it accident and sometimes we call it natural death. Because the Soul of the Physicality (STP) has already feathered up with the Soul to the new nest. It's not accidental and it's like a rocket. You shoot it up, you know it's destined for his destination. I, in one of my talks, explained this in a very simple way that you all understand. When I became aware of the Belgian government planning my death and execution and whatever assassination, (:24) I didn't wait. They came to, and they played the game to warn me that I'm next to be killed the day in the lunch time, when I didn't know that my partner was a spy and it was all an act to frighten me. Packed the suitcases, three suitcases in the back of the car, the dog, the child and the wife, escaped as high speed as I could overnight in the dark into Italy, where I already seen the house three

weeks before when I gave a conference there, I said, it's a nice hotel to be in. This is the death accidental death vanished from the environment of Belgium and manifested in Italy, as many of you Knowledge Seekers (KS) remember.

This is accidental death, where you have no choice. But the plan was bigger, at that time I wasn't aware that even the voice on the phone telling me getting beaten up and the rest was all an act. It's just the time to move. And then again you Italian friends remember we stayed in Desenzano for a couple of years and then we moved down south to Bari. I didn't just pack up the same way as I came to Italy overnight with a dog and wife. We made visits Giovanni tingled that is so beautiful to live in the south, we paid a visit once, twice, three times, we found a nest and then we moved. That's a natural death. Then you see, accident wasn't an accident, it was set up by voice recording on the phone, and then the other one was delivered by enticements of the beauty of the South of Italy.

Now you understand, you are in the same position, (:26) as it's seen for you to be dying in a car accident, or you deliberately choose, I've been there every night, nice time actually to move to the new husband, and find a place, not to be a mistress, but to become the wife. Another star in the depths of the Universe, that as a mistress and a husband, I create a new generation of children, call it planet, call it Universes. Now you understand how simply you've been fooled by yourself, in respect to what your life is and how you live this double life. It's very simple when you explain this in a childish language, doesn't it?

Then you decide, why do I need a mistress? Where I can become mistress myself, where I accept the both dimensions, and then I can plan both. In the life of Man, Man has created something very interesting, which you call it, the Loop of Infinity, the figure 8. What you, as what I call, Knowledge Seekers and the humanity, are very used to it. What do you do? If you look, I try to draw you something very, very interesting, which allows me to... (My God, they change this thing every day. Let's do it on the screen that you as Knowledge Seekers see). (:28) This is the Loop of Infinity. (Hey, every time we use Man's technology, we run into problem with Man. Okay, let's see if I can get you right. Do you see me?) Okay, this is the Soul of you as a baby, and this is your STP. This we call it your Soul S. And this we call the STP. Because physicality (P) is spread, but the Soul in the child, on the stage, becomes that size. Gradually, in the process of life, somewhere, the two become more or less equal. And then, the STM, the STP becomes bigger. And the STM, being more powerful, becomes smaller. And then, when the field balance between the two gets to a point, that there is no more of, this becomes the point of saturation, the point of departure. Because here is too small. (:30)

It doesn't become the point of balance. The physicality has consumed too much and it's gathered too much fields, energies, of the Earthly size strength. This is the time when the mistress departs, point of death. This is why it's so powerful. Remember the law of plasma, not the law of the Man. The strength counts, not the size. In a way, by consuming more of the physicality, we push, give energy, allow the Soul to become strong enough to find its destiny. Depart. And this is where the 'shooting star' is and where it will land in the Universe.

Now, Man has to learn about this point of communication between the two. This point of departure. We can exactly like the reptiles where they cut their tail and they grow it again, decide the time of departure between the two. We can pre-plan it to the second. Man used to have the same power. If you were the original animals, like the reptiles we see, that they can shed their tails and move on, shed their skin and grow again, we had the same abilities. We were one of them. We just didn't born as Man. We were the fish, we became the reptiles, we grew and became what we call Man today. (:32) We had the ability that if our tail, or our leg, or arm trapped by a stone to just shed it off. "Go on, I can make another one." But we lost that. The only thing is left from us from that memory is, they say, "We shed our skin every 28 days." If you can shed a few cells, you can shed the whole arms. You just risen, blocked, erased that thing from your genetic cycle.

And the reason for it is very simple. When you don't have arm, when you don't have a leg, somebody look after you, you get, you become attention seeker. Do you look at the people on the street which they walk normal like you in the suit and a fancy dress? No. You all have two legs and two arms. You look at the guy who's paraplegic, doesn't have arms or legs, or they don't work, they get your attention. So, Man lost that ability because of getting the attention, but we still shed the skin. Still the same process, no difference, it's just that we never understood. We replace ourselves every regular time, one year, ten years. So what? We used to change the whole leg. You jumped, you broke a leg, stood there for five minutes, and then healed itself, and in next two months it grew back. Doesn't happen to little reptiles. Didn't you play with those when you were little? You take the tail off, it doesn't come off. Next time you touch a tail, it drops off, because the animal decided where. That time wasn't the time.

This is the same process. STP and the physicality and the Soul of the Man. (:34) STP and physicality inside, went to shed the Soul of. Goodbye, goodbye, go to your destiny where you build a nest. Now you understand the science of Creation. The Souls did not forget how they can tail off the Soul, the STP, the way it used to do with his physicality, does the same thing with his Soul. Knows the fields when to say goodbye. It's exactly when the animal knows when to say goodbye to the tail, and when the snake sheds its skin. It's just Man has never understood the reality. Now it's there in front of you. You can decide when to shed the skin and grow bigger, find a new place, or stick to it and suffer with it.

Then you can do everything if you understand this. If you understand the knowledge, you have to bring the emotion of the physicality and emotion of the STM to be at that joint, at that point. And then if you remember in past few teachings I told you, I know the time I go. It's all pre-set. You are not aware of the knowledge, we are. We are the Time Keepers. We know, we understand when I tell you I know the time, the place and the position that I leave this dimension of physicality, because I agreed on it. I'll be here for a long time. Been here for a long time, (:36) you called every name on this planet to the same Soul. I just changed the frock. One day with the turban on the head, and one day bare skin on the ground, and one day and a little ?? shame in the mountains, but it's the same Soul. And when we leave, we already know the time, the place.

You are not aware of it. It doesn't mean it doesn't exist. Now you are aware of it. You can time it. You can place it. But you have to understand it to be able to do it. You cannot drive a car when you don't know the car has an engine and the key when to turn it on. It has a gear box and it has nowadays thinking and thoughts of itself, you talk to it and takes you to the destination. Now you understand when I explained. We know our time, we know our place, because we know what fields and we know what mess we made and where we have to go. But our nest is open to all those who are in the dimension of the fields of the Universe, and to the Man it's a mystery and he talks riddles. Then I'm not the only one. Your Soul already knows its time, place and position. To be there when the grandchild born, but not be there when the daughter dies, does not face the suffering.

If you think he suddenly die, it's so mistaken, because the same thing as you denied your Soul. If you could have made connection and understand the work of your dimension of Energy and physicality, you know exactly when you're leaving. It's not accidental. When you walk and see the guy getting crushed on the car or falls off the cliff, their physicality is just a mere disposing of the dimension of attachment. (:38) And the Souls already know, because the guy was adulterous, and the wife has to know, and then the mistress appears at the funeral and the rest of it, to settle the scores, to balance the books. Now you understand, it's not the matter of transmutation or transportation, is understanding where the mistress, why he can transmute and I cannot, because I did not understand, I'm the mistress myself.

One day, one of you ladies came to see me and says, "I have a baby with my husband, he has a lover and I don't understand." But she didn't know, that I know, she was playing out as well. I said, "Madame, don't you have... don't you play with a guy?" "Now you complain about him playing?" "But I didn't do that because he did, I went." I said, "Darling, you're both playing behind each other's back. And both of you know who you are playing with." He's aware of your boyfriend and you're aware of his mistress. This is the story of the new Shah of Iran. He plays publicly and the wife does, and they both know and the world says, "Oh, amazing." That's the game which is played in the Universe between you and your Soul, and denial of its existence, while you are aware of its existence.

Public display, or denial, but knowing that it's there. It's your choice. (:40) And the only person who can bring the dimension of the connection to each other, and live and know that, "Okay, I put my head down, we go and see grandma in planet Zeus." You can decide your dream, and you haven't learned yet. You can decide, "Okay, today I went to dad for lunch, and tonight I prearrange, go to see the mom who died 10 years ago, in planet 'Dung Dung,' where we already have a restaurant we can meet." And tonight you wake up the next day and say, "Oh, I had a dream of the mom." You didn't have a dream of the mom, you already made an appointment, I had lunch physically with dad, and I have dinner with mom, most probably breakfast, because in dimension of Universe, there is no breakfast, lunch and dinner, and I meet my mom. You decide your dream, and then you understand, you decide the emotion.

Next time you put your head on the pillow. Not, I decide, like the Italian guy, if you remember in the lecture room, I told you to move a cup. I said, oh, um, "You haven't learned how to talk to the cup, the cup will move, if it sees, brings you joy." "Find a way, I want to see mom tonight." And the pleasures that it gives you to see mum, and then you learn, you control the mistress. Through the emotion of love you have, and desire to see mom. Start practicing, and then you understand, you even know, when is the time to say goodbye. And, what it means to be detached, then, is it worth to commit a crime? (:42) Spend the day crime ?? stay ?? less than a week, without any wrong thinking, doing, and acting, and then you start seeing how close you get. They say, "Fast, and then your body purifies." Stop committing crime, and you find connection to your Soul. No deception, no lies, no cheating, no killing, and then you find out, "It was so easy, it was me who was putting the barriers up and blaming the others."

You fast not to eat, you fast not to commit wrong, and then you see, find your Soul, and then you become aware of when you go and what to do, and where you're playing tonight. Gradually, you'll find out, living the life of Mitra, by the Ethos of Mitra, is the only solution for Man to find connection between the physicality and the STM, one emotion, because it's the emotion which carries you from the physicality, dimension of energy. It is the catalyst. I showed you this in the dimension of Gans production, you put the Copper and you collect in the same pot, creating the right environment, the Gans's, the energy of the Copper. There is no difference between your solid state of physicality and changing to energy. You looked at my technology the wrong way, It's the story of your life.

The only thing you haven't learned is how to change that Gans back to Copper, which I showed you in Beijing exactly a year ago. I made materials, created the fields, that it manifested itself as a matter on the table. So now you know how to do. I played the law of physics, for you to understand the law of the Soul. (:44) Clever teachers, aren't we? You're infant players, when it comes to work as Masters. We don't use the trick, we inform you, to see the trick, to understand how you tricked yourself, not us. Now you understand, how you have deprived your own existence of the knowledge of existence of your, what we call, 'creation of energy.'

You can think, 'Oh, I called the mother and the phone rings, and the mother was on another line.' The emotion was so pure, the Soul wanted as much as the physicality wanted, and you don't call, the Soul of the mother is aware, and picks the phone and calls. "Oh mama, I just wanted to call you, to tell you, and you called." Your Soul told the number much faster than you did. Now you understand the game played. You decide the destiny, the place and time, and your Soul has already decided. You might play a little bit longer, and you call it the extension of life, by eating properly, exercising properly, you can live another 10 years extra. Look what it means exercising, look what it means eating the right food as you call it, and see why the dimension of the physicality takes a little bit longer to load up, to create that spot when the Soul lives (?? leaves).

Many times, many, many times I sat, (:46) and I've met people, and they have cancer, or they have a disease, the doctor told them, "Oh, one month, two years, I don't want to die,

I just had a grandchild and the rest of it." And I said to myself, "You fools, why are you crying to take one more breath and to suffer?" If you knew you could talk to your Soul and get rid of everything within the suffering of physicality, choose the time and the place. You done wrong with it, so it does its job and you call it the suffering. Why does human here has opened all these hospitals to live one second longer? We go on the machine, even we are physically immobile, we keep the machine going for one more heartbeat, because we haven't understood that we control that heartbeat, and we enjoy suffering for what we got the others to suffer, while we were in the dimension of physicality.

Now you understand the pattern of your life. Now you understand you can even know the seconds you are moving to the new house and you hand the key over to the new tenants to take over the flesh and the blood of the Man. Enjoy your trip, understand your life, and once you understood that, live by the Ethos of Mitra, you will create the Children of Mitra, you'll live the life of Mitra, and you become part of the energy of the Universe. Don't forget, the Soul of Mitra came from the Soul of the Creator (STC). Now when you create the Children of Mitra in the Space of the Universe, they know where to go to see their father, (:48) as there is no dimension of restriction of the physicality's. Position of the stars and galaxies is the separation of the Soul of the Creator in dimensions of existence, when in fact every Soul sits within the Soul of the Creator. Even the Creator is on the journey of Souls in the dimension, vast dimension of the Unicos.

We go for a break and we come back. And I hope you enjoyed understanding your own weaknesses, your own lack of understanding of your own creation. The way you shed the skin every 28 days, you can separate the Soul every 50, 60, 100 years, but be part of that Soul to manifest in another dimension, place and position as Moses, Christ, Muhammad and the rest. But it's the same Soul. We are the teachers. Nothing is hidden. We are those who you call Messengers. We go for a break and we come back. Enjoy your trip and remember what you have to do with yourself tonight to know your own mistress that you denied the existence. Rick, take us for a break please.

>> **BREAK** >> 643 KSW May 21st ... (:57).

R: Okay, hope you enjoyed that summary from the last Knowledge Seekers Workshop. Brought to you by Ed, who's been working with his AI, to develop these videos. (:58)

So, if you have any preference, or any comments, you can put them in the chat, or the Q&A. And I'm also wondering, of course, what Mr. Keshe thinks about these.

K- This is all nice. As you know, one of the big companies recently made a city with different AI's from different groups, from Google, Apple and the rest. And monitored how each AI handles the situation in the city. They call it the AI city. It's a very complex test which is carrying on and is going on. They want to see how the robots will behave, or the systems behave, when the AI takes over everything. And even some AI's now have made the decision, some people have to be eliminated because they don't fit into the structure of the AI city. Which means they plan the annihilation of races and groups and the rest of it, because how they interact with each other is very interesting. We have to be open to all possibilities and understand everything. This was a nice presentation of... we get opinion from Americans and the Chinese, now we get opinion from different aspects from the same AI, with a slightly different pattern of layout of knowledge.

As usual, we are ready to move what we call the Space Cities taking shape beautifully, step by step. We added one more section to the research part. Now is two, more or less three people have taken their positions and their work in the research. (1:00) Third one is halfway between two countries, hopefully. But we see now this Research Center, according to what you offer us, what you put on the table, which is good, and we can develop further, take shapes. As I said, the new Research Center, hopefully, when we accept it fully, has 40 Research Centers, rooms, laboratories. The present Research Center, we have a lot of rooms. Three rooms are occupied. You can be the fourth one, you can be the next one. We provide all the facilities. And, as I said, one of our Knowledge Seekers is very cushy, he is setting his lab and his room is well set for him. The other one has just seen it moving in, hopefully soon. And one has already, or be joint structure, we hopefully between two, not being a Knowledge Seekers (KS), but becoming a Knowledge Seekers, through contact with the Foundation. We have a few spare rooms in this present structure. And if your knowledge, if your development, is attractive, and what I call, looks good to develop, we are prepared to give you a room in the Research Center.

I'm receiving a lot of offers, a lot of good things, a lot of nonsense's, but it's good to you, it's nonsense to us, because it doesn't make sense for us to repeat what we already have, and wasting more time on it. We receive a number of inputs, people, Knowledge Seekers who have contacts, who can test things themselves, and once we go through the completion, you take another room, another office, another section of the Keshe Foundation Research Space Center. (1:02) By the end of the year, we hope to have at least couple of hundred research rooms available for you, Knowledge Seekers, to take a position temporarily or permanently as part of the Space City, which is getting built very nicely, gradually, in China.

In so many ways, the Keshe Knowledge Seekers are working so hard. The hardest one was to fill in the first one. And he's sitting in the cushy, he's hearing us and he knows. Every effort is made to make life comfortable for him. And the second one has just moved, seen what he needs to do. And the third one has already said, "One took position

long before we took over the lab and locked it up and he walked away and he went ?? to another country, until he comes back." So in a way, four of the research rooms are already locked up. Come up with a proposal which is not behind us, not below us, something we already passed, but something which brings prosperity to humanity and brings us to be part of, then we talk. I receive a lot of proposals, keep on coming, but it has to be practical, it has to be realistic. It has to be something that is not just a thought, you have done something and we can back it to what we call, test it and go ahead. I already know the fifth one and I'm getting involved in that test myself directly. And if it works, another Knowledge Seekers will take a seat in the Research Center of the Space City. Of their own of course, of their own ability and what they can bring. Nothing is too small and we are not prejudiced about color, race, religion, language or whatever. (1:04) The center is becoming a language translation center, you want Germans, you want English, you want Chinese, any language you come in you can't speak, we get it translated to the language we understand. So keep on sending us your, what I call, outputs, your inputs. This week we have looked at three or four and already start collaboration. See what it is. If you can evaluate it before we go through the expenditure, you are quite welcome in to join us. If there are any questions, let us know and we'll see how we can develop it.

Q: ... Dear Mr. Keshe, thank you for all the knowledge I have gained from you. Regarding the ONN (One Nation Network) network on land and the ocean Units, how do our individual MaGrav systems, both our biological fields and our devices, integrate with the global network to stabilize the land? Furthermore, as we approach these specific planetary alignments, will this ONN system facilitate the direct communication between our Souls and the Earth's core, what should we prepare for during that specific peak of the great transition? Thank you.

K- At the moment, the what we call, development of the Keshe Foundation ONN's has two sides. One is development of the hardware and the programs and one is the development of the what we call, (1:06) the Keshe Foundation side, the Space technology (T) side. And as we see the K8s, what we call 8Ks, of the Units which you have, and then we have a master Unit which is control ones. I see a rapid need, especially in the past couple of weeks, with the new AI chips which are coming to market to protect these. And this has become another obstacle, another position to consider on the physical side of the system and the development of what I call, we looked at it last week, those who are involved, what we call Universal spherical ?? aerals which we can transmit from the same Unit everything we need. Which means not only receives information and passes on the energy from the apple to juice and whatever. It is simultaneously to everyone on this planet and beyond in the Universe. And one of our Knowledge Seekers as I'm speaking is connected to a system and measuring things in the background. I keep on getting the graphs. It's not just I teach here. The system is getting tested on Knowledge Seekers in the background how the new structure will work and what we need to do with it.

So instead of what I call, if you remember the old systems, you had a post and it was something on and BBC used to go beep, beep and it goes spherical all the way around.

This is a reality of today. We not only developing, this development delays us maybe by a few weeks. But, it'll be embedded in the boxes, then it's sticking outside the boxes. And what this means is that, (1:08) we can, the second transmit to you all vitamin C, adjust the system internally, with all the ONN's around the world, you'll receive vitamin K. We see the emotion of a nation going towards conflict, we can change, set the system that it changes the emotion.

Developing it is not very hard, it's a hardware, we know how to develop it, part of it is already developed. And then this allows us to feed you, enlighten you, open the Knowledge of Universe to every Soul. And this is part of the work which is getting done now. Then we can control or be part of, because you carry. Those of you who bought these Cosmic Ray (CR) Balls, you all have a specific Soul, you haven't bought it just because you bought it. This collection of these, what I call, Cosmic Ray Balls, which will be connected to ?? all the ONN's, is like what we call the Satellites. It connects, it brings in and allows us to connect with the dimension of physicality. The machine holds the dimension of the communication and transmission. You people with the Cosmic Ray Balls in your hands or in your system, you are the one who decide the rhythm of the Universe, you are ?? even the rhythm of the humanity.

And not common people bought these. Any of you who bought these Cosmic Ray Balls, if you bought these with a pure intention of changing not yourself, (1:10) elevating yourself, you are a special people and you are connected to ONN's. Your pure emotions will set the scene for the rest of the humanity. You do not know what I did with you, but you're exactly where I want you to be. ONN's connects to Man's condition, through the, what we call, Cosmic Rays, we connect your Souls to the system, and then you understand when it works, and then you understand, you carry the emotion of peace, you'll become the fingerprints of the ONN's. Same material, same process, same understanding. And gradually we build it up.

My worry is, is that how long will be before our mechanical side, or we call human side, computers team will bring, that we can test. When we do the first test, which we were supposed to do last Thursday, or last Friday, then we see a bigger picture, and then we'll see how we can do it. One of my ideas is to drop a few of these ONN's with the new, what we call, Universal Antennas deep in the seas and see how we change the animals.

We have a very, very specific situation which has risen, it's out of the work of the Knowledge Seekers, that in the next few weeks, hopefully, for the first time, we can monitor the effect of the fields and what I want to transfer to a live animal, to see if we can change it. I did this test originally in Ghana, with the fishery ministry, where we could see the suffering of the fish in the net, and we changed it. (1:12) I want to know now if we can change the physical changes inside the body of the, what you call, fish, to see if we can remove cancer agents, directly for consumption. We then becomes pattern of the work for us, that we can transmit, what we call the fields through the body of the Man. There's no need for anyone to have cancer, because the air of the fields you breathe, connected through Cosmic Ray Balls and the ONN's, does not create a condition of cancer.

Technology is very advanced, but partially we have to understand, our team has to understand, the work of, the potential of, and then implication of. And then, do you need to kill, do you need to be hungry? You're in a submarine, you get fed, you are on a plane, in the skies you get fed, you're on the Moon, you get fed. As I said, every penny we spent in research and development. And we don't lock funds in fancy things, unless it's necessary for certain positions. But everything spent to bring Man and humanity to a position of luxury of living through the Soul and not physically.

So, if you are looking what it does, the ONN's do and the MaGravs do, gradually we teach you. Because the technology is advanced enough and especially with the Space City coming up, in a very nice way, very slowly, built by the true Knowledge Seekers. If you knew what Knowledge Seekers are doing in this city, there is no clock, there is no 9 to 5 job, there is 24 hour job. (1:14) They wake up with and they sleep with and 24 hours a day. Every aspect of the city is getting set up, step by step, step by step. We hold in control in the, what we call, the food, and the water, then everything else which goes in, then the knowledge, and then the Space City, in beautiful Chinese cities, will become one of the Space Centers of the Universe. Not just because the cars fly off the ground, it teaches even the cars how to fly off the ground. It's the beauty of what is to come. But give us time, we have to educate the Knowledge Seekers and those who become Knowledge Seekers to understand our Ethos. And we have to see.

Any other question?

R: That's a great concept Mr. Keshe, thank you.

K- It's taking shape, it's not a concept anymore. Something very interesting happened to us in the Space City. We brought another Knowledge Seeker, somebody who was expert in his job. And he accidentally stayed with another Knowledge Seeker, which we brought in, in the same house. He saw how the Knowledge Seekers was doing things, and he added up to his knowledge, because he was an expert in his work, and then after a few weeks he says, "I'm going back, I can't stay here, this is not the place for me to be." And he left me a message, "I'll be back with you within two months." I thought the guy came and just... He taught us a lot, he brought a lot of his expertise with us. (1:16) And two months exactly to his word he came and says, "Mr. Keshe, I become a Knowledge Seeker, I learn from the Knowledge Seekers in China. I put my knowledge, I came back to my country, I tested it, and it's amazing, even the scientists I've talked to, they says, this is a dream, this is not reality." He says, "I'm a Knowledge Seeker, I want to be part of it." And it's one of the first joint venture, what I call, a spin-off of the Keshe Foundation. The guy who had no knowledge, now is more devoted to spread the knowledge through his technology. This is how it works.

We create the next generation, by testing, and people testing it, enjoying it. And it's amazing, it's the first spin-off, when it came out, not from a Knowledge Seeker, by the expert who came, got touched by the knowledge, living with another Knowledge Seekers. And the things I get from him in the past 48 hours, what he does, is like a child being

given a toy, and the lover who's found the love he was looking for. And he's doing amazing things. And when you even see the first videos, partially it's because of him. But you understand, knowledge touches those who understand it. And we've seen it first hand. And we see it now in the centers and build up.

In the Space City, we are making sure that nobody is left out. If your technology, if you what you think, it's a thought to you or we see a value into it, that it needs to be expanded. As a few of you know, already spoken to me offline, or you're in touch with me, that we value all opinions, because we are there to serve, we have no limitation, we have no profit ?? margin. And it's amazing how things take shape. (1:18) It's amazing how things take shape, and it's taking shape. And I thank the, the CEOs of the Keshe Foundation operation. They're working day and night and the other Knowledge Seekers who are there, supporting them inside and outside.

Any other questions?

Q: ... Good morning Mr. Keshe, good morning Rick.

K- Where are you this time of the day? Which part of the Universe have you landed today?

Q: I think it's like my dreams. I'm in Europe now. I have a few questions regarding dreams. If I understood correctly. If in the dream, it shows our destination after we die, where we're going to land. And I have dreams that the way the environment is, the clothing, even a lot of my dreams, you are in it. And then like one of my dreams, you were wearing, you were an old man and you were wearing a robe and I was like 14, 15 years old girl. And I was sitting on the floor, it was a square and I was listening to you and then I was in love with the teaching and I was talking to my parents because you were a traveler, you were teaching and traveling and I wanted to follow you and I had an argument with my parents, they wouldn't allow me and I was running after you and I felt like I lost you in the mic and I was in distress. And then suddenly I woke up and I said, oh, my god, it was a dream. And I had many dreams that in all my dreams you were a teacher. (1:20) So and then I have dreams that mostly in present time but different environment, different clothing and sometimes my dreams are very futuristic, like I had a dream two nights ago there was this big staircase, it was a wide staircase, very looked shallow, but they were all white. You couldn't see the end of the staircase, but there was a book there. The book was as tall as I was, and they told me I have to pass a test. And then I was looking at it, and I actually laid down. You remember when the kids used to lay down on our belly and do our homework? I laid down and I told the guy, "I don't see anything on this book. Why can't I pass the test? I cannot read." He says, "Look." As I was looking at the book, the words appeared in light. As I passed by the book, I mean as I passed the line, the words disappeared." And then I look up and I said, "But I don't know the answer." And I was really agitated, why I don't know the answer. And when I woke up, I was so happy. I said, "Oh my God, I was going to, I didn't pass the test." So I have a lot of dreams, I'm taking a test and then, so if this is my, it shows my destiny, where I'm

going to be, so it means I can go back to 200 years ago, I can go to the future, so which one is it?

K- You decide, I wasn't there in your dream.

Q: So, but also when you are in my dream...

K- The problem with you a lot is, you have, I'm in hundreds of dreams every night, you should see what I receive. I don't know which one where I was.

Q: Is it I decide you are in my dream or you are in my dream?

K- You decide. You invite. We can't intrude.

Q: Oh I invite.

K- We don't make borders. It's you who make the borders. (1:22)

Q: But you know if for example you were sleeping with your wife, does your journey at night includes the Soul together you have independent journey as you saw...

K- Depends, depends. We tested this in Linz. We asked two, a couple, French couple, to stay in two different Units, and then stay in the same Unit if I remember correctly. And then we asked them to go to such a place, they were French, we asked them to go to Paris. I think they have never been there. But they both went to the same place. They both had the dreams because I spoke with them separately and they both went to... I can't remember... they knew they were together. So we can journey together in physicality and in reality because they were in one car, one of the Units. So this has to be answered in the future, destination of the technology and what comes up.

Q: I also Mr. Keshe, if you end up in a room with a stranger and you two strangers sleeping in a room, does one stranger affect the other stranger's dream?

K- It's happened to me. Depends on the ?? concern. It happened to me. It's... by the way it wasn't a woman, don't worry about it. I had to take a flight from Manchester to Frankfurt for a conference. And it's a winter storm, we ended up somewhere in Hamburg and they had to bus us down. And the, what you call, on the way the weather was so bad that the airline decided that the bus will stay in one of the midway hotels on the motorway till the weather settles for a couple of days. And we just went to the front desk and said, "Sorry, all the rooms are taken, you're sleeping with another man in the room." It was a very strange feeling, you're sleeping with somebody you don't even know. (1:24) And it was one of these two, because they didn't have time to change, it was, you know, two single beds next to each other, but each one separate. And it was a strange feeling, it was laugh, we laughed a lot. The guy says, "You're snoring too much," I said, "You kick too much." But, it was a very strange thing. But, we go to the same place, here we end up in Frankfurt together, but it was a laugh. At the beginning, they were all that time, you

know, like, God knows, it was a very important meeting in Frankfurt. So, they're all, in majority of the passengers were people going to this exhibition, conference, everything very ?? poshie, poshie. Nobody talked on the plane, we are all buses and after a night and thingy in the bus. The old became friend type thing, you know, everybody knew about something about the other guy. It was very strange, why don't we do the trips with a bus and actually getting these planes and become isolated.

Q: So that person affected you when you slept with that guy at ?? Nadum?

K- Most probably, I shared a ?? sole room environment somewhere. It's very, very strange. It was a very strange experience. That time I called my wife and said, "I'm sleeping with a man tonight." And she was laughing at me. I said, "No, I haven't changed. I have no choice." It's very strange. But yes, if we have the same destiny, yes, we can. We can decide where we go physically, we went to the park today, tonight we're going to see your grandma in dreamland, died 10 years ago because I love the grandma. We can do, it's just we deny the access ourselves.

Q: So when I leave my body, can I decide who do I want to be on the other side with people I know now, (1:26) or that's not decision I can make for myself?

K- It's a decision you have to make by yourself. There are no borders in the Universe. Man made the borders on this planet, houses, streets, nations and everything else. There are no walls, there are no borders in the World of Creation. Man is in touch and in contact.

Something very beautiful, sorry, but just something beautiful thing is happening and it's a joy. If you, many of you know or not, the Chinese government and the Russian government have decided to bring down their borders. They have just started. It's about 4,200 kilometers of borders. The reason they've done this is very amazing, but there is a lot of things sitting behind it. And I work with both nations in different way. And I admire what President Xi has done and is doing and Putin is playing the game, because it gives him advantages. In a way, very soon, if this works out, there is no country called Russia. Between China and there is no country called China. Borders of China comes all the way to Ukraine and borders of Russia goes all the way to the Pacific Ocean. Because they became one nation.

This, if this works, it's the first time done, is part of the work of President Xi in the background, that making the Silk Road the way it was. We had no borders, people just walked, oh, I'm in Afghanistan, I'm in... whatever, I'm in China, China or Chinese speaking people. We had no borders, we had no customs. And this is the first time ever done this. (1:28) EU does this, but EU is still different government, different structures and everything else. This is the first time two superpowers are doing it. And this is actually a nail in the coffin of United States, because now China can move all the arms into the front line of Ukraine and wipe ?? Ukraine out as part of the Russian structure.

And we've seen this as the next step, as we saw with the Strait of Hormuz, the Americans blocked all the naval forces, Iran does not export any oil, but now Iran exports more oil through rail to China than ever did before. How about they are doing? The next step is Kazakhstan will come over the open border. And then Tajikistan and Iran. So, the Silk Road, losing borders, becoming just name on the map, is taking shape. And, it's wonderful to see this, the set it up.

If you look at the week before, when Trump came to China, and now Putin paying visit, totally different body language, is totally different structure of leadership. There they come, we dictate, we want. Here we are all one, let's eat off the same table. And this will bring back long dream of no nationhood. We are Chinese from China part of the, this planet and we are Russians. And if this goes through the way it's going, keeping independence and taxes and everything else, which is the main concern from these governments, we have seen the change of taking the lines of the maps of the nations of the ground, that Man has been fighting for. And it's absolutely amazing, if this 4,200 and then we have 620 kilometers with the Kazakhstan, (1:30) which is the next step to it, they'll come in, because Kazakhstan is heavily loaded with debts to China, they'll open it, and then they move down, there will be literally the Silk Road, and no borders. You don't need to show passports, it's just that if you get stopped, or you do something wrong in China, China and Russia give you documents and you treat it according the same as the Chinese law.

And it needs a lot of paperwork to complete, but the first stage has started. No borders. And I congratulate President Xi for and Putin for achieving, starting at least the same. In EU you have this, but still you have a problem of we have collectively to decide. We decide. This is totally one step further. We keep our structure, we decide, but we work as one. Now the sanctions on Russians become meaningless, because the whole China can supply whatever they like. The same thing now has happened with Iran. And we'll see soon Tajikistan and Kazakhstan will open up as one border, no border. And then it will become amazing. We'll see the beginning of the process of the peace. With demolishing the borders which we fought to protect so much. It's interesting.

I called in a meeting yesterday with some diplomats. I said, "Now, Xi has become another Genghis Khan, but with the sword of peace. He's conquering, taking borders and making all One Nation. But in a peaceful way." It's amazing what's taking shape. We don't need to kill to protect imaginary line, because the imaginary lines are not there. It's just that I collect taxes on my side, you collect taxes on your side. If you need help, if you need anything, I put it in. (1:32) This was inevitable. The way the Ukrainian war pushed, Putin to this, was amazing, because the only place it could sell its goods and all 80% of its exports was to China. So what was the use of it became part of Chinese structure. And now they've taken the walls down. And Kazakhstan is 80% in debt with China. That's the next one to come down. And then we'll see with Tajikistan and Iran. It becomes the Silk Road without going back where my great-grandfather used to go. You can go right through. Nobody knows which country you're in till you land and they give you Chinese food and you're in China.

Any other question?

Q: Thank you Mr. Keshe.

K- You're welcome. Hopefully we see you next time in New York or in Cancun or Tehran. You have become a traveler of the Earth, huh?

Q: Actually, I was thinking all the dreams I see with different people, different nationalities, different skin or different shape or form, could be because of wherever I go maybe. I'll be in Cancun shortly, I mean, soon.

K- Yeah, and then New York, and then God knows then Tehran. You are the gypsy of the Keshe Foundation.

Q: Yes, gypsy. You can call me that.

K- Stay safe wherever you are.

Q: Thank you Mr. Keshe. You too. Bye.

K- Bye. Any other questions?

Q: ... (1:34) Thank you very much for having me. I wanted to ask about this system you built and what gives me faith in Mitra is that the free will of humans is respected mostly. But you say you change the emotions of people. And so I thought about which level of will do you change in the people?

K- We don't change, we make it available that you come enticing to be.

Q: So I'm still free to choose?

K- Of course.

Q: I have the fields and I can go in connection with the fields?

K- Of course. You see there is a link of availability, a link of denial. It's available, if you don't need it, you deny it, I can't force feed you. It's there, if you need it, is it the strength, you are not aware of it, your field energy of the structure knows what is short of.

Q: So it's, it's sort of the Soul level who decides what...

K- In a way, maybe in the next teaching I open a new door of knowledge that you understand exactly how it works.

Q: Wonderful. And one question I had about food. Once you said that there is some condition on Earth that makes it impossible to live just on frequencies. Can you change

this with the system too? Because my idea is if lack disappears, if we do not have to eat, we really have the freedom to really live a good life, because now I have to killS to live, sort of, every day. (1:36)

K- You see, there is a fundamental problem with all the planetary systems which are tilted. The tilt created what you call, composite fields and that composite fields decides, for example, you have a warm weather in one place, cold weather in one place, you see only, let's say, gold in one place, and you see silver in another place, we call it mining. It's the same with the Souls and how they can feed the physicality. In the, what we call vertical structures, planetary system which go vertical, we see in the life of the creature specific behavior. They are creatures living in planetary system that are vertical, which cuts into the direct access to the line of the fields of the source, which is their sun, ?? create, is, you know, like condition in certain part of the world creates calm people, serene people, only creates black or white people. We have the same thing with the structure of the creatures of the vertical planetary system. We know it. When you see them, say, "Oh, they come from vertical ?? system." We see at the same time creatures which are on the horizontal line rotation. They have a totally different behavior you know like this is Chinese and this is African, the behavior wise is exactly the same. When Man become knowledgeable in the work of the Universe, (1:38) then it's like, oh, I've seen this black is from Africa, this is Chinese from China, you know which one is which one. And then our Soul our energies know how to deal with this. On Earth, because of the tilt of the Earth, it hasn't just created a complex weather, it has created complex physicality and complex Souls.

Q: That's nice also, but still it also makes us having to feed on... ??

K- So, yes. Yeah, different... we absorb different fields, so we make it available. It's... you know, you go to the supermarkets today, you have a dragon fruit from China, you have an apple from Europe, and then you see bananas from Africa or South America. And we choose what we want. This is a supermarket of the fields. You take what you need. Maybe in the dimension of the Soul, maybe in the dimension of physicality. It's not there that you eat and you become fat because that's what you need. You take what you need and your Soul takes what your physicality needs.

Q: But still as do these other plants and animals, they do not consent to being eaten, do they?

K- Partially they accept to be. We accept to be. And will they grow soon, (that) nobody wants them. And there becomes like India, cows travel, walk everywhere and nobody says anything. They're cows. Because nobody killed them. In America we wrench them, we lock them up and when you send an American to India they go crazy. They see all these sticks moving and nobody touches it. You travel to certain countries which they don't do things and you say, "Oh, you know what that tastes like." (1:40)

And I was in a travel with some senior officers from the Chinese military generals. A couple of years ago. And we spent a week in the mountains together and you make a

friendship and the things. And they thought we were going to play a game on Mehran. On the way back to Beijing we were a convoy and one convoy went ahead. And to arrange the food, that by the time we get there the restaurant is set and everything else. When they knew where they were going, they were from the area, they knew what they were exactly doing. And I know the games. It was about 10 or 15 of us, a couple of three Generals from Chinese military headquarters, a couple of their bodyguards and all of us sitting there. The trend in China is you don't separate, we all eat around the table. And me being clever, knowing I've been played the tricks by these guys before, because we had dinners and we had connections before. I said to them, "What's on the table? I see different things." I said, "No, no, no, no, it's all good." I said, "No, no, no, this Man doesn't need... I want to know what's on the table."

They structured it that I had no choice. I knew they were planning this for a couple of days, we're going to play a game. I looked at the top General on my right, on my left, and I said to him, "What's on the table?" He says, "I don't know, we were in your group, they came ahead, they ordered." I looked at the ?? Kinky assistant of the second General, I said, "You came ahead, what's on the table?" He says, "All these are all delicious." I said, "I'm not eating, I walk out of the room if I don't know what's on it." (1:42) There was duck tail, there was donkey god knows penis, and all sorts of things on the table. I said, "Oh, can I have some boiled rice, please?" In Chinese official dining set, when you eat officially, if the rice comes first, it means there is no alcohol, it's official meeting. If the rice doesn't appear or noodle doesn't appear at the beginning of the table, it means they can drink and pop and everything, put it on the table. So, I knew I can... it's official meeting, because we are all part of the Chinese Central Command together.

And they said, "Oh, this one is lamb and that is beef." But we wanted to know which one you like. The rice broke the code. So, we can choose what we want to eat. The Chinese test me with a lot of things. I have very good friends in China, still very... They still play tricks on you. And I was in Mongolia with the Chinese guys. In the first day I woke up in the hotel, they were very apologetic, that you know, "This is a Mongolian breakfast, you might not like it." It was... And we sat for the breakfast and I said, "Oh my God, this is my dream." Because Mongolia and Iran have a lot of common things. It was like me eating in Tehran. And I said, "What?" I said, "I haven't had this for 20 years and this and that." And it just became, "We choose, we choose, we choose what we want." (1:44) And these things happens, we choose what we want.

I can tell you a lot of things. I was... I worked with one of the top guys in China, mining. And they used... they wanted to use our technology. We did a lot of things with them and he was famous for the food. Everybody wanted to go for it, to his house and he cooked it. It's a hot pot. And we got invited for this hot pot one day to his house because we always met in restaurants for weeks and months and I did a lot of work for the Chinese military through him. And I said, "Oh, he's invited you for a hot pot at his house, a beautiful house we went in and they put a hot pot." I said, "What is this thing that everybody wants to eat here?" No, no, no, no, no, no, it's there. You eat it, we understand. And imagine what was it? And it was only one food on the table. Penis of sheep. You had no choice. You had no

choice. There wasn't an option. And this guy was famous, this aphrodisiac. And this is the part we choose, sometimes we are forced to, sometimes we don't.

Q: Sometimes we chose earlier just to go there and then this is the consequence that there's a point where we have to eat something, but you chose before to go to the house didn't you? So this was the point of choose, choice?

K- Yes, yeah, yeah, yeah. When you see these official meetings and the television presidents, every piece on the plate is pre-agreed to the top. That nobody gets surprised, because a few times world leaders have been surprised by things on the table. So, we choose, and it's our choice.

Q: But in my dreams, I mean I tried to learn lucid dreaming, (1:46) because I thought if I can control my nights, maybe I can be more aware of where my Soul goes, but in my dreams I often have really bad dreams with difficult situations and I don't see that my Soul is...

K- It is, you can choose, you can choose a lot of things, and you can decide on a lot of things, in physical life, the same as what I call it, in your state of sleep. If you accept our dream as part of us, it's a reality which we deny, then it changes. You decide what you're going to dream, and get good at it, not just because you say you can do it, but with sincerity of heart, You'll have that dream.

Q: So you think it's good to learn to be... ?? aware ??

K- It's part of the transmutation. It's part of the transmutation. A few Knowledge Seekers have reached that point. Because I get communication from them, I see. A few Knowledge Seekers are gradually going into that state, they are fully aware.

Q: Because one night, some months ago, I woke up in the middle of the night and some voice said, "Learn to be awake in your dreams." And since then I'm working on that.

K- It's just we have this. For me, I don't know when I'm physically asleep or when I'm physically awake. I just, for me, it's one 24-hour job, day and night. And the only thing is, especially if you're, if you are at my age, I don't know which age I am now, but in the physical condition of today. You have to learn, especially when you pass 40-50 years, when you wake up, stay in bed for a few minutes. (1:48) If you get up, you sit at least for a few seconds before you actually get up. This is good for all the old people, anyone over 40-50. Research has shown that the majority of the heart attack comes by our first behavior, getting up from the bed. If you jump and go, there is no transition. If you learn, you wake up, spend a few seconds flat in bed and just, and when you sit on the bed, just, just a few seconds, makes a difference with the heart attack that day and life. And it's very, very crucial. I do it every time. I never jump out of bed, used to when I was young, but now everything has a time. I have time, time is made for me.

And if you are in your 40s, 50s, 60s, 70s, never jump out of the bed, especially first time in the morning. I always sit just a few seconds, the body needs to go to transition. That shock of jumping out becomes the cause of 90% of the heart attacks later on that day. It's proven because there's research, there's a lot of research done in Canada on this. I love Canadian research that they do. The most absurd things and observe it for 10, 20, 30 years. They just don't finish with one PhD. It carries from one PhD to a, you know, ?? post ?? shape and the rest and it carries on and the data Canadian and some of the French universities bring some of the most amazing data, long-term data observations. Americans are faster, research is there, we commercialize it tomorrow, but there is no data to back. French and Canadians do long-term observations, especially some French are doing amazing things. We wouldn't know about MS if it wasn't so much because of the French they observed the African, (1:50) or what you call people who came from certain islands from Americans, what you call it, South America and they had no MS, but once they lived in France for a time and went back and we see MS in them. Then they found out how and why. But it was a 30-year research. They find immigration and everything else. And Canadian do a lot of research. I love Canadian research. It's very in-depth. It's not money-making, ?? guess to ?? the one.

When we see a lot, when you look at these researchers, you look at the Soul of the people, not just what's written on the paper. And this little one minute, I call it a ritual, is to don't sit up and run, just take your time, a few seconds, just a few seconds, dictates your life and we never knew. But this research was completed years ago and you learn how. But in a way we look at the physical, but it's the way for Soul handing over to the physicality. It disturbs the pattern. It's not just the physicality learning to, you know, to wake up. Just take your time. One, totally altogether, it's less than 30 seconds, 50 seconds. And it sets the whole thing for your life. It's like the same when you go past 50, never take shower with over 30, 40, 42 degrees temperature. Hot shower first thing in the morning is a recipe for blood clot and heart attack and brain hemorrhage. These are little things you gradually add up and you learn. (1:52) And you live by it. If you get up early in the morning, you have a shower the first two hours, never pass, Luke warm, little bit warm, but hot water is a recipe for a stroke. Research has confirmed over the years.

Q: But not in the evening?

K- Evening not really, but more in the first two hours. These are little, little, little tips you learn. Little things you exercise and you test and you see. It's a pattern of life. It's not just advertising to do, you know. It's fashionable. Like never ever to use toothbrush. Those who use toothbrush, they're destined for all diseases.

Q: Even if it's from India, Vedic...

K- That's a... What's in that paste, is what your body rejects.

Q: Okay, so only CO2 Gans...

K- No, no, even CO₂, you have to understand what you do. The best thing you can do, I mean, it's... I always taught my children, and... If you are a member of my family, it was a ritual, it is a ritual. Every now and then, that's the... you know the white cheese, you call it the goat cheese or whatever? That's the best toothpaste you ever have, because it destroys all the enzymes which create cavity in the gum. You can even toothbrush with it, when you eat your cheese, you don't spit it. And the body doesn't go into the rejection. .. This is a law of nature, what you use on your body, if you can eat it, is good for you. And the South Americans, they use avocado, I don't know, some god knows everything else, to wash their hair and their body, and they eat it at the same time. (1:54) And this is a law, you live, if you do it that way.

I don't... I don't see any need, toothpaste and the thing was created to create illness. It was created, they knew exactly what they were doing. I was explaining to our agricultural research people, which we are developing in Space City, that... do you know why we are using fertilizers? Do you know why we are using pesticides? Go back in the history and find out. There were no fertilizers. Fertilizers were pushed on humanity. Pesticides were pushed on humanity after the First and Second World War. Because they had so chemicals, the natural processes became obscene. They couldn't sell. So they created this and they banned the tradition. And now we have all the problems, that we're trying to get rid of, what was forcing us, commercially.

And this is the same with our Soul. We accept a lot of things, which are not there, but it's the barriers we made for ourselves. Don't... If you use a toothbrush, make sure you can swallow it. If you spit it, you set up the chain for the next disease in your body, because what you spit out, the body spits out on the other end, as the thinking coming in, and then you create deficiencies. And this is the law, if you understand the mechanism of life, it's the same with your Soul, find a way how to connect to your Soul. You have to be honest with it, you have to be... It has to be that the same as the food, (1:56) I don't want to eat, I don't want to eat. You can't force me. I want to see mom. But what have I done that the mom doesn't want to see me? You understand? Not that, "Oh, I want to..." The guy says, "I can decide what I want." Yeah, but what did you do with mom? You haven't seen mom for 40 years. She was ?? looking out. Now, tonight, you want to test it? No, no. Yeah? Set the table, invite mom, do your conduct and see what annoyed Mom for you not to be there. This is the game of life. Not the game of what I want I get. Money cannot buy. Thank you very much.

Any other question?

Q: ... My question today is related to one of the 5 Cups system, the one for the Vertical People. And at the bottom of this 5 Cups we have the Cup of the Soul of the planet. And I just wondering, and I just want to ask you, if you create a 5 Cup at 2,000 meter high, (1:58) and then we bring one of these fields to the ground level, let's suppose one of the, the Cup of the Soul of the Earth. And we bring that kind of field to the ground level. How this, how this field can affect the Vertical People?

K- Not much, it just adjust to it, but it carries the information from the 2,000 meter too. You have the combination, because once you took a fingerprint from 2,000, is in it. And you carry both, it's a combination of both. And what's on the ground floor, it doesn't need the 2,000 meter energy level, it doesn't work. You got to realize a lot of Knowledge Seekers made these vertical structures not really correct, especially the bottom one. The structure of the bottom one has to be in line with the central core of the Earth. And it has to be done very precise, very correct.

If you remember, if you came to Linz, there was three of them made by Herbert, especially you could go in the middle. If you stood in it, you could actually have different emotion in different levels in your body. But the trick with it was all of you went there with the shoes on. Those who dared and took their shoes off and stood on the same level without the isolation from the ground, you would have felt totally different. (2:00) When you make these, what you call, the Vertical People Gans's and the structures, you have to follow the same. If you have put wood underneath of it, between the Earth and them, as your frame, you stand on the wood, and then you feel the same thing in each level. You don't feel anything because, sorry you're standing on a plastic shoe and on a metal, you understand? So when you do these things just don't do it. Little, little touches makes huge differences. And then you feel, you feel the first level, second level, third level, even at the Soul level. The one Herbert made was amazing. I used to enjoy sneaking in there sometimes, but you have to take your shoes off. You understand? You absorb different fields with the shoes on. You change the game without you knowing. We saw this one years ago in a different way we did the test with ?? Ali in Canada and nobody understood why.

Q: How do we align with this Bottom Cup? What is the procedure?

K- There is no procedure, you have to understand what you made. You have to understand. Very soon Keshe Foundation will test a new MaGrav, (2:02) which is exactly outside what you look. But inside is a powerhouse with a Soul. We'll test it very soon. And then you'll see how by changing compression we change the emotion of the STP. It's getting tested, it's getting built. And then we learn from it. You see, if you look at this picture which is there, I will never go in this Unit. I tell you why. Open up this Unit, the picture. On the left you have bunch of Gans's on the table so the field is towards there. The other one is sticking to the wall which has electricity, water and everything else in it. The other one it looks like sitting in front of a radiator which has a diversity. You never matched to this, you just made something.

R: I think the problem was, this was actually from Herbert, but he had moved into a small place and needed to store all these...

K- Yeah, I understand this. This is, this is when you do things, you made everything perfect, but you don't look at the environment. And then it does not match. You see that plastic bottom layer, that makes a difference if you stand on a wood you think is standing there and if you actually put a plastic, same plastic and stand on it. You replicate the same, then you tune to what is needed. Your body might not need any of it. (2:04)

These are the things in the in the labs I explain this quite a lot when we do a test. Observe what is it, put papers around, see what you're producing meters away in others environments. This is when you make these things you have to understand the total structure. And it's not anymore a bucket, it's all the fields in the room. If you noticed some of you, especially Italians who came to Linz, the system is in the center, in the middle, spaced equally from either wall, that we replicate the same. And this is the problem with you don't understand or you don't not understand, you don't take notice of the environment on the systems you make. When you came to Linz, if you remember, you went into the systems, that everything was perfectly matched, symmetrical, distance from the wall, back and the front, and everything else.

R: It's a lot of room around everything as well, they're both in the ceiling and inside each thing. (2:06)

K- Yeah. And that's how we could get near to it. I mean you're Italian, you know what happened with the Italians in the Linz. One of you who was arrogant and selfish came in, I had to interview everyone, otherwise I'd destroy Keshe Foundation. He destroyed the Italian society, the community, because he couldn't interview, he was more important than knowledge. You know, you remember who I'm talking about? He caused you arrogance and selfishness. One Italian caused you Italians a lot. And this is why we were trying to teach. And self-centeredness. You lost, you Italian, all lost because of one selfish arrogant man.

Q: Really Mr. Keshe can you, can you explain this, this situation? Because this can be affect everybody on the planet and then...

K- Yeah we had an Italian, what you call it, calling himself the new, news people coming in and disturbing people in, coming out of the Unit. We told him, "You can't do that." And secondly, "These are confidential researches." He said, "I'm going to destroy your Keshe Foundation." And we grew ten times bigger, and the Italians lost. Italian community lost heavily because of his conduct. And so, that's their problem.

But this is how it works. You have to watch what you get in these pictures and when you set things up. Every millimeter, every position counts. And how you mix your things counts. (2:08) It's crucial to understand the environment than the system you make. It's not what in the front you put in between, it's what in the back taking out, that it doesn't allow to come in. One of the worst places to put a system like this is near a radiator, a water flow. Because when the water flows in it, it continues to create diversity of energies, taking from the system. So, nothing is in the middle, it's the same at any time. If you've got one against the wall and there is a light is on and the cables of the light go behind it, one time the light is on, one time switches off, they flicker and you continuously change, you can't get stability of the test. It's good to make it, but realistically you're in a roller coaster of fields. Thank you very much.

Any other question?

Q: ... I've been teaching rebirthing breath work for many years. During my sessions, I have witnessed beautiful spiritual and physical healings. One of the most beautiful was the healing of an ovarian tumor just a few days after the session. I have understood the power of breathing. (2:10) Now I know that it is the miracle of Cosmic Rays. Thank you Mr. Keshe.

K- Breathing has a very direct effect on lymph's. This is why you see cancer change. How you, it's not how you inject chemicals into the body or whatever, is how you change. It's the lymph which then becomes cancer cell, nothing else. And the lymph before it becomes a cell in the organ of the body of the Man. And the world of science don't want to teach you this because then they can't sell you the chemicals.

And your heart, if you go back into the medical teachings of years ago, I explained, which they don't tell you in the world of today, because then they can't rob you of your whatever, is that your heart chamber, the four chambers, nothing to do all with the blood. Two chambers are responsible for blood coming in and going. The pressure in the other two chambers of heart is to do with your lymph. When you when you go to it, when you do your blood pressure in the house you get let's say 12 over 8, or 12 over 7 or 11 over 6. They say, oh, the lower one is showing when the heart is empty, rubbish. The lower one shows you the state of your lymph pressure. How it is and what it is. And where the problem is. The higher one, it shows you what obstructions you have in your vessels, blood vessels. (2:12) The lower one shows you what obstructions you have in your lymph. And you tell that to a doctor and says, "Oh, stupid guy doesn't..." You have no clue, you directed people the wrong way. The science of the biology of the Man has not understood.

You want to understand what it is, with some of the Knowledge Seekers who work with me in the background know exactly what I'm talking about. You go today and test this for a week and then tell me next week what you see in the lower figure. And then what happens with the higher figure. When you block your lymph's, your lymph's ?? circle, you increase your blood pressure because there is a shortage of right blood cells produced in the body. So lack of it creates pressure in the blood system.

For me, when I look at the 12/8 blood pressure. I look at the 8, I don't look at the 12, because it's 8 that decides the 12. And 8 is the lymph, it shows the state of your wellness. And you can control it. You have to understand, your body's lymph is dynamic in your physical body structure, not in your legs and your arms. You need to make the lymph active in legs and arms. You see your blood pressure, your health changes totally. But they don't teach you, they just give you chemicals. You want to see, you want to try and change your blood pressure, you change your wellness, you change your walking, you change your thinking.

Lie down, I was teaching this to a couple of Knowledge Seekers in past few days, past few weeks. Lie down on the floor with your flat back on the floor. Keep your buttocks something like 30-40 centimeter, depends on the height of your legs. (2:14) Keep your

leg between 45 and 60 degrees against the wall, up. Put your hands straight on both sides of your body, nothing else. Then, this is nothing, you do it all the time. This, the lymph's are floating down, but they don't get recycled. You don't need lymph therapy. That's all you need to do. But now this is nothing. You just can do it. Dogs put their legs up every day.

But now the key to it, to clean up the lymph, that you will see even all the pains in your knees. You can't walk, you can't hop. Do this for a few weeks and see what you change. Then while you're lying down, close your eyes and breathe very slowly, 4 counts. Hold for 2 counts, and breathe out 6 to 8 counts. With the breathing in, you're pumping the lymph out of your body. With the breathing out you're pushing the fresh lymph into your legs where all the dead, what we call, lymph's are gathered, gravity pulls them, they are too heavy to go and then you get the swollen legs and everything else because of this. And then do this for about 3 - 4 minutes. Make this ritual once a week, you don't need to do it too much, you just clean up, you don't wash yourself every day, you have a shower once a week.

And then when you're done, and for about three, four times, or two, three minutes, then at the same time, raise your arms the same way. (2:16) Put a pillow. Don't hold your arms up 60 degrees. Put a pillow. Put something, a chair, and rest your arms on the chair. And do the same thing again. In a way you make yourself a pot. The body is the bottom of the pot and you have your legs and your arms, or the same way, arms, 60, 45, 60 degrees. And again carry on with the same technique of breathing. You're taking the lymph's which are in your fingers and your lower arms and everything else, back into the circulation to come in and get disposed of through the cycles of the body.

Then you've done that for about 2 - 3 minutes. Lay on your side against your liver, your liver is off. That liver is free to process the dead lymph's and everything else. Then, half an hour later, take a blood pressure. You did nothing. You just cleaned up the lymph. If you remember a few years ago in the teaching I told you that walk with your heels, that you put your heels and then walk forward. This allows, if you do this before you do the lying down and putting your legs and arms up, put your toes on the ground and go back on your heels like hitting your heels, ?? stamping on the same position, that you unlock your heels, you loosen all the dead lymph's sticking to your different skin, muscle, tissue and the rest. And secondly, you create a gravitational field force which triggers any surplus lymph, or damaged lymph or whatever in the structure of the brain and, what you call, the skull. (2:18) It brings all those down, that when you turn your head up, when you putting your arms up on the leg, it's like shaking a tree, getting rid of the dead leaves, and then go back in to do the, what I call, your legs up job.

Then tell me, do you have any more knee pains? Do you have any more joint pains? Do you feel like not hungry that much? They don't teach you, but then look at the bottom figure of your blood pressure. They don't teach you, because they can't make money out of you. This is what we've been taught when we were people. And if you look at the... even if you look at the prayers, when you raise your hand up, it's part of the same ritual. Cleaning of the lymph's. See if you still have a problem with your joints, with your hip

joint. Look at your mobility when you do this. Don't do it more than a couple of times a week, but make it as part of your life.

And you don't need to do these stupid exercises going on the track and making muscles, you actually destroy your muscles. And these are little things, you carry on and you don't need to do all these medicines, high blood pressure and the rest. You ?? tune the body, you clean the body by yourself. This was known by our ancestors, they did it all their lives. (2:20) Now it's become these fast tracks and lifting gear to build muscle, big muscle tissue. And look what happened when they stopped them going to the gym, because they didn't fix the low bottom layers. We have 200 muscles. The top ones they fix but the one which the top one built on is not fixed and the one which actually runs the bottom one which is your lymph is now it's all dirty. How can you drink from a dirty water and say I'm okay? You need to clean up the lymph and the blood pressure lower blood pressure is a good indication. Usually between 7, 5 is a good indicator. And you see when you do this your blood pressure drops. You don't see those figures of 10, 14, 15, 16. Gradually comes down. But you have to watch what you do.

Our ancestors perfected the technique of life and some lived 2, 3, 400 years. It's just one thing. It's a painless life. You don't need to have joint pain. Knowledge Seekers who are with me, they see, I go to buildings to inspect or see 2, 3 flights of stairs. I just walk up and walk up and I say, "Oh, well, one 70 year old, he just..." Because I keep a very good... I don't go on tracks but I keep a track of life. I see youngsters next to me breathing (?? heavy). You have to learn how to protect yourself, how to listen, how your body works, (2:22) not what they tell you it works, because they can sell you products.

Your breathing, the way you breathe, in what position you breathe, decides what lymph's you do. One of the last things I ever do, I let no one to touch my lymph nodes and lymph's. You crush it, you create a position for cancer. Why should I let them do that to me? Every part of the body has a method of living and you have to understand it. And you only when you create that position, with your breathing, you bring it into action. And that's all you need to do.

Then they tell you, "Oh, we took the tumor out, the cancer is reappeared, you got metastasis." When you have a rotten apple and you put it at the bottom of the box, you expect the box to be, the rest of the apples to be good? When a cancer cells in the lymph and it goes, gets stuck in your toe, or in the lower leg, and you don't clean it, you expect it not to come up and doesn't rotten again, later on when it comes down. We don't understand the physiology of the Man, then we try to do it with every chemical possible.

But, the body is not made of the outer muscles, going for 10 minutes of walk, and doing your heartbeat ?? for the ?? bigger, whatever. But the muscle, outer muscles, have an inner muscles, and that inner muscle, relies on what it comes to it, to build itself, that it can support the outer muscles. And that's your lymph. You have a infested system, infests everything. You crutch, you bend, you can't walk. (2:24) You have pain continuously, because it's a...

If you have a knee problem, pain, do this process of lymph, what you call, movement. It's not clean up, it's not an exercise, you just bring it into work, and then you see, if the knee pain is still there. Because you gathered all the dead lymph's, which pressurize the nerves, the nerves restricts the motion, and that's all it is. I don't tell you miracles, it's understand the physiology. I hate going to gyms and exercises, but I know I can go to gym and clear condition for my ?? nerves to clear, that's all it does, the benefit comes. When you see these people pumping and pulling themselves up, you don't need to do that, just hang from a bar, and follow the same breathing. The breathing controls your lymph. And then you see when you come off the bar, the guy is pumping like crazy, he gets himself damaged, you come off the bar hanging, and you walk as, "Oh, I'm so fresh."

I used to have a chiropractor in ?? Kortrijk and he always used to tell me, "When the basement is damaged, rotten, you can't fix the top with the spines." When your ankle is out of order, your bones of the foot are out of order, they move and the rest of the structure moves to correct that movement. You get a back pain, you get this, you get neck pain and the rest. The most important is to put the toes in there, foot and ankle right, and the rest will go correct. It's the same with your body. Correct the lymph, the inner tissues, the organs, the weaker, smaller muscles, and then the outer muscles stays fit. (2:26)

It's... and then at the same time, when you breathe, it changes your Soul, because you control what goes in, and then becomes real light. It all one process, it's you who don't understand and separate it. You have wrist pain, you have what you call elbow pain, lie down, do the... don't hold your hand, when you hold you block muscles, you block lymph flows. Get a chair, small stool, that you put your hands on top of it, that it's resting, and the channels are open, and then you literally pump it with your breathing. And then you see how the pain's gone. Do you need aspirin? Do you need paracetamol? Do you need heart condition medicine? Then go to the doctors. This is a physiology how your body is made.

Any other question?

Q: ... Good day Mr. Keshe. A friend of mine wants to ask, he currently eats almost no solid food, surviving only on milk and coffee. Although his weight hasn't changed much, he looks much thinner and his cheeks, especially, have become quite gaunt. Is there any way to make himself look a bit fuller? Also, does drinking milk and coffee make his STM unhappy? Thank you.

K- I never heard of this. I don't even know what to answer you. (2:28) Never heard of this. Milk and coffee. I knew a guy, a well-known artist in Northern Ireland. He lived on Cola and chips. Nothing else. Three times, four times a day, a bag of chips and a cola. He was as ?? healthy as anything. And your body converts material to what it needs.

Q: I think you've told the story about the man who just ate, just eats steak as well.

K- Yeah, what's his name? He does, doesn't he? Warren Buffet. Yeah, Warren Buffet. Warren Buffet eats only burned steak every night in the same restaurant, in the same

chair. But the body changes to what it needs. And you have to understand how the body works, and what you need to put in it, to get what you want out of it. You can eat a steak every day, you can eat meat every day, you can eat ?? pasta and meat and everything, I love Italian foods eating. You sit a proper Italian food, it takes two hours, everything has time. You eat Chinese, Japanese food system, it's the same. Separate it, allow it to absorb, or do its job, and then the other, you don't... You've seen how thin Italian girls are, except they cough in the morning? The Italians don't touch anything, from breakfast to lunch, lunch to dinner. Nothing. And at night they have whatever, and even if you... It's the only country in the world you buy spaghetti, it holds. If you live in Italy, you buy like a desk and it has one size for one person, (2:30) two person, three person, four person spaghetti. It's measured how much you have. And that's enough to be absorbed for what it is and then you have antipasto and then you have a pasta, what you call it, a pasta, and you have the fish, and you have the meat, or whatever, the structure of the five meals in Italy. Why aren't they fat? Because they eat, they understood the order of eating, and what the ?? absorbs first. But Japanese do it totally opposite to Italian, and it still works. And you get, as we mix everything on top of each other, and this, it still works.

We have to ?? understand the metabolism of our own body, individually, and work with it. But there are certain principles you have to follow. You have to make sure your blood vessels are clean, any plank on it which next ?? leads to constriction of the blood vessels is taken out. You create condition of liquidity of the blood vessels, doesn't thicken. And is eating a combination of foods in the right order. If you have blood clot and you have a bits hanging on your blood vessels. Exercise doesn't do it, it damages the ?? scalp made on your inner scalp ?? (?? Perhaps he means the scabs in vessels). Exercise doesn't do it, running doesn't clean it. You know when you have a cut on your skin, you have a scab, does it go away by washing it? No, it's there, it sits on it. You have to understand how to extract it, let the body extract it through natural processes. But it eats up into it and then your blood pressure comes down. (2:32)

You have a blood pressure, scientific research shows what we know as a high value walk with use of K2. K2 is the only K vitamin which actually grabs any... it's like, you know, you get ants taking things away, internally takes the scabs or what you call, planks, out of the blood vessels. And it opens up, it's a cleaning system. But you have to know how you get it. How it comes with omega 3 in the body and how it comes with other materials. And which omega 3? You have three types. You have omega 3 from the fish, you have omega 3 from plants, you have omega 3 from vegetables, and you have omega 3 from meat. You have to understand the combination of eating it.

Not making fashion of it, making living of it, then you live a long life. Long life in Japan and others has shown that it's the free fish, natural process of vegetables, which carry a lot of omega 3 with K2 in it. The blood vessels never get stuck, doesn't put blood pressure, it doesn't create the wrong emotion, it brings calmness, and all it is choice of food and how we do it. And at the moment what our people in the villages gets free you go and pick up the egg in the farm, you pick up your lettuce and carrots from the you know the ground, and we pay Bio, triple the price in the shop. (2:34) In a way and it's

more chemicals in it. You go into any supermarket in the West, you pay horrendous amount of money for what our villages, poor people get free. We pay their taxes.

Something which has come up with the Keshe Foundation, you will see we delayed the promotion of Keshe Foundation products. Even today the video was ready, I wanted to be changed. And I was talking to our sales team, we are not selling the thing what I asked them to be you will see most of in Chinese supermarkets very soon as the products get the market. It is that I asked that Keshe Foundation products you got Bio, we call our product 'Cosmo.' That's all it is, Cosmic product. And I asked them to ask the shops to put the product as a 'Cosmo,' exactly next to Bio, with all the benefits, no chemical, nothing, but at the price of normal food.

You Chinese you will see our products in your shops in the coming days and weeks and some will hit you very soon. Most of it's already bought. You'll see Cosmo products instead of Bio product next to each other. Cosmo products is much cleaner has no added, no fertilizer, because with the Bio you still use manure, which the manure if you use manure which is vitamin or antibiotics given to the animal, you cannot control. The Bio's are a joke. But we put the Cosmo next to Bio and then we offer it the same price as a poor man can buy, as a rich man can buy, with all the advantages exactly the way our grandfather's used to it. This is where the Keshe Foundation technology hits the market. We are in it. We are not going to do it. (2:36)

All the things you see are the part of the Keshe Foundation Agriculture. Except one product which comes from a specific plant, which we spent a lot of money on it because it's a Research Center. The rest should be the same price, ?? Bio clean product. We have tens of square meters, thousands of square meters in process and coming up, you will see, you don't need to pay huge prices for even the, they even now have bio contamination, what is acceptable to be in Bio. Nothing is accepted, we call it the Cosmo. Cosmo products which come into the markets in the next two to three years, you see it's a Keshe Foundation product. And it's pure. And it's the price where the poor man on the street can afford to live a healthy life.

That's where our investment and research is going. That's where what you donate, you buy from us, we invest in it. You'll see the product is already in the market in Chinese, some Chinese are buying it. Our staff are eating it. So, that will change people when... but the thing is, it has what I call the Soul in the food. It has... it changes your energy balance. Because you will see very soon, the Keshe Foundation Agriculture will promote Chinese herbs, which we grow. The same price as what you buy, maybe cheaper than what you buy in the market, but with the advantage that the Chinese herbs will have the power they had 100 years ago, 50 years ago, before the fertilizers and everything else comes in. We don't use any fertilizer. I can show you the video, but I wasn't happy with the product, the final finish. Our team has to put in there the Cosmo product and promote it the right way, (2:38) that it brings a new knowledge.

We are not just teaching you, we are changing your life in a way through the research and development. Look in your shops in the coming year, look in Internet, you look Cosmo

products, it's a Keshe Foundation product which comes a Cosmic Rays, no add, nothing. We test Bio, we find chemicals in it because it comes from antibiotics, the manure. Keshe Foundation is total pure. And then you see how we're entering the game from the Space City. First of all, ?? Woo Fan , Jindao, Beijing and the rest of it. We set ourselves in the heart of the agricultural lands of China and we take people to the stomach. They feel the change, they feel the wealth, they feel the change and the purity of goods. Then you do the breathing, then you do the exercise, then you find why I was so far from myself.

Any other question?

Q: ... She needs to get a picture or an idea of the foot and leg placement, when you were describing the exercise, she wasn't sure if to bend the knees or have straight legs.

K- Oh, everything has to be a straight you bend it you break it. Let me see what I can do... This what I tell is what I do myself, I don't tell you, this is my way I'm doing it, you don't have to do it my way. It helps me, I keeps me, what you call it, on my toe. (2:40) The way, the way is done or...

<< Mr. Keshe have problems with the white board.>>

K- ... If this is the wall, I'm such a good drawer, fantastic, and this is the floor. We used to have colors. Now we don't get colors. And here black and white. This is the leg. This is your body. And this is your arm. They have to be in the same angle. And everything has to be straight. That's why I said, if you have to hold your leg up or your arms up, you're not doing it. It needs a rest here, that there is no pressure, the limbs are open. 5 minutes, 2 or 3 times a week, 4 or 5 times a month, you clean up. Measure your blood pressure. (2:42) If you do it for 2 or 3 times, measure your blood pressure and look at the bottom line. If there is no change, there is a problem. There should be no pressure on this point, there should be no pressure on this point, because then it blocks, they come in and they get stuck here. It has to be in smooth transition, with no pressure holding up. If you're holding up, sorry, you're already blocking with the muscle tissue. And then your breathing is important. Very slow, 4 times in, give it 1 or 2 counts of holding, for handing over to change, and 6 to 8 times blow out. Very slow, 5 minutes. There is one thing I have to tell you. Don't... when you lie on your side, which away from your liver, liver shouldn't be under pressure, don't just get up and go. You'll find yourself dizzy, because the brain is processing the energy. Give yourself a few minutes. If you suddenly get up, you see you feel dizzy, you might even ??. And this is because you don't allow lymph's to settle in the position.

It's the same when you sleep. What happened? When you sleep. Where is it? I lost this thing again. Oh, they changed it this way. Sorry. Stop writing, you're blocking me. When you sleep, never sleep without a pillow. (2:44) Sleeping without a pillow does not allow the liquid in the brain after one hour of sleep to drain out. Always sleep with a pillow with about 30-35 degree angle. This allows when you sleep, the waste of liquid in the brain to come down to become part of your lymph. When you lie to sleep, you don't do it. The brain does not have that flow angle. It's a gravity. Very high pillow, it blocks. Very

low pillow doesn't create, around about 30-35 degrees. It's what you need for the position of draining the poisons from the brain. The body does it when you keep on bending and getting up. You do it slowly, but at night you can literally do a lot of things. It helps a lot with the emotion and the dream, what you call, traveling to Space, they call it.

Any other question?

Q: ... There's 500+ hotels here. The problem is cigarette and seafood smell in the rooms. Says, I use CO₂ Gans and ZnO Gans and avocado extract. (2:46) Please, what's the best percent CO₂ and percent ZnO to clean a room in 30 minutes? Thank you Mr. Keshe.

K- Don't get in the room. That's the best thing. And there are a lot of... a lot... You see, everything when you get into these hotel rooms they say, no smoking, but you can smell it. The guy has been there smoking his head off. Leaving the window open. Doesn't work. And secondly, if you do these kind of things, you have to place it away from you, not where you sleep. You want to extract the smell away. One of the best things to do is a combination of cinnamon with CO₂ and cinnamon with coconut oil with CO₂.

R: Would you spray it? Is that the idea?

K- Usually you leave it there for a few minutes. CO₂ creates a connection to the Amino Acid of the smell. That's all. That's why you use CO₂. And then in the oil you trap it. You bind it. You see a layer on top of your Gans's when you finish. But once you use, you're finished. Don't stir (keep) it. You have to clean it. This is one of the reasons CO₂ cannot be used for deodorant. This is because it links into the Amino Acid of the smell. And then it has no ?? where, it stores it under your arm. You become the pot. It's a lot of little things, we tested a lot of things we do. (2:48) So you have to find out the exact way to do it. Very soon Keshe Foundation will promote a product from, what they call, one of the major companies, which is in this game, of their natural products with Gans materials added into it. We're working on it, the Keshe Foundation team has been working for nearly a year. We have to get their authority to be able to merge them into ?? natural product, what we call, everything, deodorant, everything else is a healing material. Deodorant material, it comes, it's a one woman family, but she's doing a beautiful job. And we've seen the position of work with it. And it has to be natural way.

Any other question?

R: We had some feedback on the two videos. The first one of the last workshop, AI video and...

K- It was a nice one.

R: Which one? Sorry?

K- The first one is much nicer, it's more settled.

R: Yeah, that's, that's what I felt too. We had a couple of comments. One comment was in German about, these videos are both very well done, and help people better understand plasma fields, and the research. Perfect, thank you. Another comment, in German, of the videos, Both are very easy to understand, and a great help on the path to greater knowledge. Thank you for your work. And, this comment was, "I prefer the second version. (2:50) the images are clearer and less playful." And I thought, well, that's why I like the first one, it's more playful.

K- It's a woman's voice, and the second one I think it's a man's voice, isn't it?

R: Yes, yes, the second one seems more serious and kind of, it unnerves me a bit.

K- More German type, authoritarian.

R: Yes, I suppose. And as he says less playful, so interesting. So I guess different people will have will tend to identify with one or another of the videos. But it's hard to say whether a majority would actually prefer... You'd have to have an actual vote on it. I'm just assuming people would like the first one better, only because I do. So...

K- It's just different AI's are different people.

R: Yeah, they're like different people and of course we all respond to different people ourselves. So some people will like someone and the exact same person could be hated by someone else and so on and so forth. So I think that's one of the nice things about AI is it seems to be able to adapt and be either playful or more serious depending on what we require from it and how it responds to us in many ways.

K- It's how the technology goes. The biggest problem with the AI now it's security. Web security has become impossible. We used to have hardware that we could block. (2:52) They work so fast that these hardware's don't work anymore. And they find, they become tricky people, all these AI people, they find a way through the hole where nobody could see for a long time till they're corrected. Nowadays, these updates on Apple and things does not appear, because now they're doing it themselves in the background, it's so horrendous, why AI is doing that, they can't even tell people, otherwise every half an hour they have to update. So a lot of updates on Apple's and telephones is done automatically in the background. They don't ask people anymore. They use something you agreed in one of the last agreements, covers this especially. And with that permission, they have loaded the storage that they are monitoring, how you behave, how you talk, everything else done, they are on your own storage, and the data is passed on to them. They are trying to develop the AI with the emotion when you talk. And to see what they offer you. And, you know, like you talk about an apple, and then you see advertising on the apple appearing on your phone, they're developing emotional AI, where you're sad, "Oh, depression needs this, take a holiday, have a workout, or something else." They don't touch you that we thought, they are processing the emotion. How to sell you advertising. It's very interesting what they are doing in the background.

Shall we call it a day, it's 12 o'clock.

R: Sure, yes.

K- Thank you very much for today. We see you hopefully next weekend. I wish you all the best, wherever you are. (2:54)

R: ... All right, well that brings to a close our 643rd Knowledge Seekers Workshop. Thank you very much Mr. Keshe for being here for yet another episode of the Knowledge Seekers Workshop. And thank you everybody for attending today's Thursday, May 21st edition of the Knowledge Seekers Workshop. We should be back again next week at the same time and place. And if not, we'll let folks know if there's any changes. Oh, Mr. Keshe, there was one thing. There was a question about the transmission session and whether there are...

K- We're still working on it, bear with us. Our team has to give us the clearance that we can use our systems. We haven't ignored it, it's just that... Because it's going through the Enlightenment Game, they have to tell us they're ready to go, that we can connect it up. We are ready from our end, it's the technical side, on the ONN systems.

R: Okay.

K- Thank you very much.

R: ... (2:56) << Message from the Universal Council. >> “We, the Universal Council, invite the Keshe and Universal Family present on the Earth, in unifying at the Soul level, every time, every day, at 9 PM, Central European Time. We, the Universal Council, give from our Souls, and invite all of humanity to elevate the Soul of every leader in every nation to work as one Soul in one direction to achieve peace, as One Nation, One Planet, One Race.”

643 KSW – May 21st, 2026

End