

SOFIA RITO
TARÓLOGA • TERAPEUTA ESPIRITUAL



Abraça a Tua Magia

Descobre as tuas
habilidades psíquicas
e encontra o teu lugar
na espiritualidade





**Eu quero cantar como os pássaros,
não me preocupando com quem ouve
ou o que pode pensar.**

Rumi

Índice

Introdução	9
Desenvolvimento espiritual	15
O Eu e a espiritualidade	15
O medo de desenvolver a espiritualidade	18
Os caminhos que se abrem	23
Psíquico <i>versus</i> médium	26
Habilidades psíquicas	37
Clarividência	40
<i>Exercícios práticos para desenvolvimento da clarividência</i>	48
Clariaudiência	50
<i>Exercícios práticos para desenvolvimento da clariaudiência</i>	54
Clarissensitividade	56
<i>Exercícios práticos para desenvolvimento da clarissensitividade</i>	60
Claricognição	62
<i>Exercícios práticos para desenvolvimento da claricognição</i>	64
Personalidades psíquicas	65
Psicometria	71
Psicografia	79
Como começar?	83
Qual o processo?	85
Comunicação com espíritos	91
Como começar?	95
Qual o processo?	99
Como estabelecer a conexão e a comunicação com os espíritos?	102
Como manter a conexão ativa durante uma comunicação?	114
Quais as perguntas que poderão trazer evidências específicas?	114

A importância de um diário	116
Como trabalhar como médium psíquico?	117
Transe	123
Tipos de transe	128
<i>Transe falado</i>	128
<i>Transe de cura</i>	128
<i>Transe inspirado</i>	133
<i>Transe artístico</i>	135
Como começar?	137
Como se processa?	138
Exercício de desenvolvimento para a prática do transe	143
Ondas cerebrais	147
Ondas beta	148
Ondas alfa	148
Ondas teta	149
Ondas delta	151
Ondas gama	152
Anjos, mestres e guias espirituais	155
Anjos	162
<i>Arcanjos</i>	162
<i>Anjo da guarda</i>	170
Mestres	174
<i>Mestres Ascensos</i>	178
Guias ajudantes	181
Os corredores	184
Meios de comunicação com o mundo espiritual	186
Proteção espiritual	193
Proteção energética para atividades espirituais	202
Proteção para situações de emergência	203
Cria uma mandala de proteção espiritual	203
Limpeza e proteção energética com mantras	207
Os animais e a espiritualidade	213
Para onde vão os animais quando partem para o mundo espiritual?	215
Comunicação com os animais	217
Sensibilidade energética	220
Bibliografia	222

Introdução

Desde que me lembro, sempre tive uma forte conexão com o mundo espiritual. E se agora considero esta ligação como uma bênção e um privilégio, de longe recordo os tempos desafiantes que me obrigaram a crescer num meio pouco sensível às minhas inquietações. Por vezes, a diferença é tão difícil de aceitar em nome do conforto que a falsa normalidade oferece, que a escolha que se impõe é esmagar a diferença, caracterizando-a com os adjetivos mais sórdidos e capazes de fazerem com que o teu maior desejo seja transformar-se em normalidade.

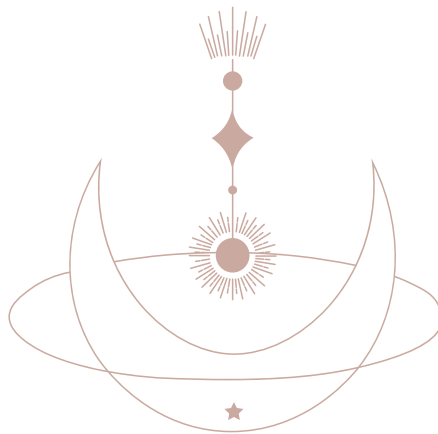
Quando finalmente a diferença se encaixa na normalidade, se conseguir, perde a sua essência, o seu eu verdadeiro. Será sempre uma falsa normalidade, mais aceite seguramente e fortemente condicionada pelo meio onde está inserida, usando uma capa que só os mais sensíveis conseguem despir. Essas pessoas, que ousam conectar-se com a sua alma, conseguem finalmente reconhecer a pessoa que ali mora.

Na verdade, a normalidade em que nos tentamos encaixar não passa de uma ilusão, e é bom que assim seja, porque se assim não fosse a nossa realidade seria semelhante à produção em série numa linha de montagem. Todos somos diferentes, e é essa diversidade que faz o mundo tão mágico, rico e especial. A verdadeira inclusão é aceitar a individualidade de cada um, a sua diferença, e permitir que cada indivíduo possa desenvolver todo o seu potencial.

Este livro é inspirado na minha história. Na história daquela menina que nasceu com as suas habilidades psíquicas suficientemente desenvolvidas para lhe permitirem ver, ouvir e sentir espíritos. Nessa criança que teve muitas noites mal dormidas, porque o medo petrificava-a e nunca queria apagar a luz. Naquela adolescente que era fascinada por cartas de adivinhação, pelos vários temas da espiritualidade e que os colegas diziam que era estranha. Na mulher que um dia decidiu que ia aceitar a sua diferença, a sua paixão, e que, completamente em paz com as suas decisões do passado, enquadrando-as no seu crescimento e evolução, resolveu desenvolver cada vez mais o seu potencial e partilhar a sua magia, para que também outras pessoas pudessem florescer no seu melhor, todos os dias.

Esta história pode ser semelhante à tua, ter pontos em comum, ou, simplesmente, apesar de não teres tido experiências espirituais semelhantes no passado, poderás sentir uma forte vontade interior de desenvolver mais a tua espiritualidade.

Mesmo que duvides do teu potencial e das tuas habilidades psíquicas, tem a certeza de que és um ser espiritual a viver uma experiência física nesta dimensão. Por isso, ainda que mais ou menos latente, necessitas apenas de tomar consciência da tua essência, do teu ponto de partida, das tuas faculdades espirituais e de definir o teu plano de evolução.



Foi a pensar no teu projeto de evolução espiritual que escrevi este livro. Recordando os desafios que encontrei ao longo do meu trajeto, os quais também podem ser os teus, pautados por todo o crescimento que consegui alcançar através da experiência. Dessa experiência fizeram parte pessoas especiais que se cruzaram comigo, um tempo longo de formação, uma conexão forte e diária com os meus guias espirituais, e a certeza de que existe uma missão maior que não se encerra em mim.

Este livro é o passaporte que te irá levar para uma viagem profunda ao interior do teu ser, levando-te a descobrir as tuas aptidões psíquicas e a potenciá-las. Nesse âmbito, vários conceitos serão dissecados de modo a que todas as tuas dúvidas sejam esclarecidas e para que consigas perceber exatamente o teu papel na espiritualidade. Ao mesmo tempo, terás a oportunidade de seleccionar as tuas técnicas favoritas para viveres o teu lado espiritual.

Se as tuas aptidões psíquicas permitirem a comunicação com o mundo espiritual, terás a oportunidade de estabelecer contacto com guias espirituais e entes queridos. Nesse momento irás tomar consciência da tua mediunidade, abrindo-se um novo mundo de possibilidades que te irão permitir mediar a comunicação entre o plano terreno e o plano espiritual. Vais descobrir que podes viver a tua mediunidade de várias formas distintas, terás apenas de fazer escolhas. Para isso é fundamental compreenderes as várias formas de mediunidade e optares por aquela com que te sentes mais confortável, na certeza de que podes escolher mudar no futuro e trilhar novos caminhos. O mundo espiritual respeitará sempre o teu «livre-arbítrio».

Este patamar mágico de evolução será tão mais gratificante quanto mais te comprometeres a trabalhar com regularidade. As técnicas ensinadas neste livro vão fazer com que consigas potenciar as tuas aptidões psíquicas para comunicar eficazmente com o mundo espiritual. Nesse âmbito, irás perceber também que as comunicações serão tão mais rigorosas quanto o rigor da preparação. Com esse objetivo, são analisadas em profundidade as alterações que ocorrem nas ondas cerebrais para que se atinja um nível ótimo, capaz de propiciar a elevação ideal da vibração.

Para que não te sintas constrangido por comunicar com «desconhecidos transparentes», este livro dispõe de um capítulo especialmente dedicado aos principais habitantes do mundo espiritual. Terás a oportunidade de conhecer os anjos, arcanjos e mestres principais. Mas também os guias ajudantes e outros guias a quem podes recorrer. Saber quem são, qual o seu propósito e em que medida podes contar com eles pode ser um ponto importante para estabeleceres contacto e para perceberes quem, no mundo do invisível, te rodeia.

Durante os vários exercícios propostos neste livro, em momento algum deves sentir-te desprotegido. Todos os exercícios foram criados com uma preparação capaz de te colocar num nível vibratório que te permita realizá-los em total segurança. Ao mesmo tempo, se ainda assim desejares incrementar a tua proteção, dispões de um capítulo dedicado exclusivamente à proteção espiritual, com técnicas e exercícios.

Na expectativa de que queiras experienciar as tuas habilidades psíquicas com animais de estimação, dediquei um capítulo com alguns exercícios capazes de aumentar a tua conexão com estes seres. Os animais são sensitivos e têm habilidades psíquicas capazes de surpreender até os mais céticos. Aumentar a vossa comunicação espiritual irá fortalecer a vossa amizade, ao mesmo tempo que será mais fácil receberes mensagens do teu animal de estimação no futuro, porque a barreira linguística torna-se simplesmente mais ténue.



Desenvolvimento espiritual

Acredito que o processo de desenvolvimento espiritual está a acontecer em cada ser, a cada instante. Simplesmente, ocorre em ritmos e de formas distintas porque cada um tem características peculiares que o diferenciam dos demais. Paralelamente, adicionamos outro ingrediente fundamental: as experiências passadas desta e de outras vivências do espírito.

É na junção destes fatores que te irás posicionar para compreenderes o teu caminho espiritual. Esta tomada de consciência vai-te permitir perceberes até onde chegaste e qual o caminho que desejas percorrer.

O Eu e a espiritualidade

Tu és um ser espiritual. Nesta dimensão, o teu desenvolvimento espiritual começou a ocorrer desde o momento do nascimento. De acordo com as tuas vivências passadas e sensibilidade, poderás ter tido contacto de uma forma mais ou menos evidente com o mundo espiritual. Isso pode ter acontecido ainda na infância, podendo ter trazido desconforto para ti e para os que te rodeavam. Simplesmente, porque vias o que os olhos físicos não conseguiam vislumbrar, sentias o que não conseguias explicar, podias escutar

o que nem todos conseguem ouvir, poderias até saber simplesmente acontecimentos que racionalmente não seria possível identificar.

Poderá também nem ter acontecido nada disto, e isso não significa que não devas ou não te possas focar no teu desenvolvimento espiritual. Afinal, o desenvolvimento espiritual, mais do que evoluir nas tuas competências espirituais, permite a conexão com a tua própria essência, com o teu Eu Superior, e irá levar-te a redescobrir o teu potencial, a conheceres-te verdadeiramente e a amar a pessoa que és.

Com o teu nascimento, é virada uma página na evolução do teu espírito. O teu crescimento espiritual toma lugar de uma forma diferente daquela que tinha antes de encarnar, sem que nada seja necessário fazer. São muitos os relatos de crianças que comunicam com o mundo espiritual desde tenra idade, têm visões de espíritos e outras sensações reveladoras da interação com o mundo invisível. Nessa fase, nada fizeram para que estes fenómenos acontecessem. Não tiveram tempo para ler ou para frequentar workshops de desenvolvimento espiritual. Ainda assim, o crescimento está a acontecer.

Acredito que, na maioria dos casos, esta conexão com o mundo espiritual desde o nascimento possa ser causadora de instabilidade emocional, tanto para a criança como para os seus cuidadores.

Os adultos que se deparam com crianças nas quais já existem competências evidentes que as levam a interagir, e até a comunicar, com o mundo espiritual nem sempre conseguem dar o apoio necessário. Nalguns casos vivem num mundo mais racional e, embora sejam também seres espirituais, como todos, rejeitam esse lado das suas vidas. Talvez porque seja algo que não conseguem controlar e os deixaria vulneráveis, talvez apenas por desconhecimento, ou simplesmente por o considerarem fantasioso. Na verdade, é mais fácil ignorar a existência destes fenómenos. Assim, o suposto problema, que é na verdade uma oportunidade, pode eventualmente deixar de existir, só que não é o que acontece.

Naturalmente, pode deixar de existir para os adultos, mas não para a criança que continua a lidar com a sua espiritualidade diariamente, sem sentir o apoio de quem tem a missão de cuidar, de apoiar e de orientar. Como não existem acasos, quando uma criança com estas características nasce numa família tem também uma missão e um papel fundamental para o desenvolvimento espiritual dessa mesma família. É por isso que, muitas vezes com o objetivo de ajudar os filhos, os pais e familiares mais próximos procuram respostas no mundo espiritual, contactando pessoas com uma maior sensibilidade nesse âmbito.

Nesse caminho, não são raros aqueles que se redescobrem e que se reconectam com a sua espiritualidade, não só ajudando aquele ser tão especial que os convenceu a saírem da sua zona de conforto, como também a si próprios.



Se tentar situar no tempo quando comecei a ter experiências de conexão com o mundo espiritual, sou transportada para a minha infância, para as primeiras reminiscências. Sendo que antes disso a minha mãe contou-me algumas histórias inexplicáveis, mas que já poderiam ser fortes indícios da minha ligação e comunicação com o mundo espiritual. Numa delas tinha-me deixado adormecer na caminha de grades, com estas levantadas, e enquanto estava a tratar das refeições apareci a gatinhar na cozinha, sem qualquer lesão e sem que no quarto algum objeto tivesse caído por ter saltado da caminha.

Desde sempre vi luzinhas e vultos que se movimentavam, ouvia passos, portas que batiam e que se abriam sozinhas, sem que houvesse qualquer corrente de ar. Sempre vi espíritos, e conseguia não ver apenas a luz ou um vulto, como também as próprias silhuetas e aparência física. Por vezes comunicavam comigo, outras mantinham-se em silêncio. Observava-os por breves momentos, e quando os nossos olhos se tocavam desvaneciam-se como se não devessem ser vistos.

Recordo-me de ter cerca de 7 anos e de estar sentada com a minha bisavó num banco na varanda exterior da casa; de repente senti alguém ao fundo a olhar para ela. Descrevi as características físicas dessa pessoa e o modo como estava vestida. Ela sorriu e disse-me que era um primo, que lhe era muito próximo, já falecido há muitos anos e que, precisamente naquele dia, ela tinha pedido para rezarem uma missa pela sua alma na capela da aldeia. Mais uma vez, a última imagem que tenho é com os nossos olhos a cruzarem-se. Depois disso desvaneceu-se.

Hoje sinto que era uma mensagem de agradecimento, ao mesmo tempo que mostrava que esteve sempre ali para o que precisasse, para a proteger e para a guiar nos seus passos. Mas, naquele momento, com a consciência que tinha, fiquei pálida e a tremer, como já era habitual.



Felizmente, com o passar dos anos libertei-me completamente do medo de estabelecer contacto com o mundo espiritual e isso fez toda a diferença no meu desenvolvimento. A vibração do medo bloqueava não só a minha espiritualidade, como me trazia uma forte instabilidade emocional capaz de interferir negativamente na minha rotina.

Hoje em dia sinto que é mágico e sempre muito gratificante trazer mensagens do mundo espiritual. Permite que espíritos que se amam, encarnados e desencarnados, possam estabelecer novamente comunicação. Isso é muito reconfortante para quem sofre uma perda.

O medo de desenvolver a espiritualidade

A conexão com o mundo espiritual tem tanto de fascinante como pode trazer ao mesmo tempo profundos receios capazes de bloquear a progressão até dos mais destemidos. Efetivamente, o mundo do invisível tira-nos da nossa zona de conforto. De repente, os nossos sentidos deixam de ter

a mesma capacidade de detetar informação. Podes sentir uma presença de alguém ao teu lado, mas não consegues ver. Algo está ali, mas não ouves, só sentes. Podes, por exemplo, sentir um odor intenso, apenas num local, onde nada à volta o possa justificar.



Recordo-me de perguntar a uma senhora que acompanho há vários anos, a qual tinha perdido a sua mãe recentemente, se sentia a sua presença junto a si. Simplesmente porque eu via-a consigo, e através da descrição pormenorizada das suas características físicas e das suas limitações confirmou tratar-se dela.

Respondeu-me que acreditava que sim, que algumas vezes sentia o cheiro a pó de talco que era o preferido da sua mãe.



Neste caso particular, apenas o sentido do olfato a fazia identificar a presença da sua mãe.

Noutras situações podes ouvir barulhos inusitados em casa. Os teus olhos não conseguem ver, mas os teus ouvidos detetam. Também pode acontecer ouvires e sentires mas não veres. Podes ainda conseguir ver, sentir e ouvir, mas teres consciência de que aquela presença não está encarnada nesta dimensão. O modo como os teus sentidos detetam presenças espirituais não é o mesmo como são detetadas presenças físicas. Por isso, se neste momento disseste a ti próprio que não vês, não ouves nem sentes nada, deixa essa conclusão para quando terminares a leitura completa deste livro.



Na minha infância, durante vários anos ouvia passos na casa da minha avó, onde tinha falecido o meu bisavô. Acontecia

sempre à noite — ele passeava pelo corredor, parava à porta do meu quarto e ficava a observar-me. Não sei se apenas até adormecer ou se ficava até ao amanhecer. Algumas vezes conseguia mesmo ver uma sombra que era definida principalmente pelo chapéu que ele usava e que me fazia identificá-lo imediatamente.

Embora não tivesse qualquer justificação para recear a presença do meu bisavô, por me ter sempre tratado de forma carinhosa, a sua presença espiritual deixava-me petrificada de medo.

Recordo-me de algumas noites, pelo facto de a sua presença ter sido tão evidente e de ter ouvido os passos tão alto, ter criado a expectativa de que, no outro dia de manhã, a restante família que estava na casa certamente fosse comentar o que tinha ouvido ou sentido também. Mas não, mais uma vez ninguém se tinha apercebido de qualquer situação anómala.

Curiosamente, alguns anos depois, a minha avó consultou uma médium. E, sem nada ter dito sobre mim, até porque eu já tinha desistido de tentar ser compreendida, a médium disse que o seu pai vagueava pela casa e que procurava, especialmente, sempre a sua bisneta.

Com admiração contou-me e apenas nessa altura partilhei as minhas experiências. Já o tinha tentado fazer antes, mas não me recordo de me terem dado importância ou sequer escutado.



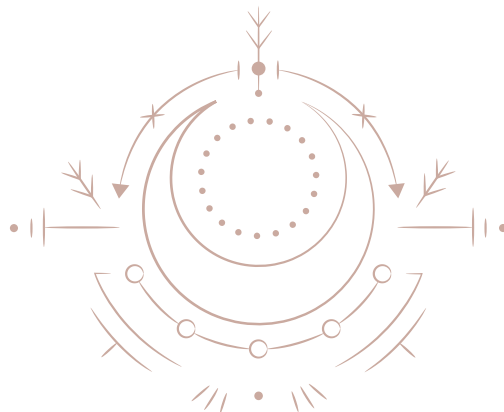
Acredito que muitas pessoas que nasçam com uma forte conexão espiritual, sem que nada tenham feito para a desenvolver, possam ter passado por experiências semelhantes. Nalguns casos, o medo pode ter bloqueado a sua progressão espiritual, impedindo o desenvolvimento de competências, sendo provável até que tenham deixado de ver, sentir ou ouvir.

Sabe que, se esse é o teu caso, podes voltar a reativar este potencial e, provavelmente, quando o fizeres o teu desenvolvimento será mais rápido, porque as competências não desapareceram, estão simplesmente adormecidas. É por isso que, com o mesmo nível de entrega e dedicação, para algumas pessoas o desenvolvimento de capacidades no âmbito espiritual é mais rápido do que para outras. A história de cada pessoa não se iniciou apenas no momento em que nesta vida encarnou, pois o seu espírito tem séculos de história.

Pode também acontecer que tenhas conseguido lidar de forma positiva com o teu desenvolvimento espiritual e que tenhas aceite este processo com naturalidade, fazendo com que o medo nunca tenha feito parte da tua evolução neste âmbito.

Porém, o medo não se esgota no contacto e na conexão de cada um com o mundo do invisível. O processo de desenvolvimento espiritual pode ser ainda mais desafiante, simplesmente porque o mundo visível que nos rodeia pode ter um papel impactante na criação de novos motivos para termos medo ou no acentuar do medo que já sentimos de forma natural.

Paralelamente, as pessoas que nos rodeiam podem ter medos, crenças limitantes, dificuldade em lidar com a sua espiritualidade, e muitas vezes consideram que o caminho mais fácil é aconselhar no sentido de afastar rapidamente aquela pessoa do seu caminho de desenvolvimento espiritual, conscientes ou não de que estão a desconectá-la da sua essência.



Na minha prática diária dedico-me também a desmistificar os medos do mundo espiritual e já ouvi vários tipos de crenças que faço questão de desmontar. É relativamente comum acreditar-se que ao desenvolver-se espiritualmente vão-se abrir campos energéticos que irão trazer a conexão a espíritos malignos que podem atormentar a pessoa que o fez, como um caminho sem retorno que se pode tornar incontrolável.

Primeiramente, nada é incontrolável nem sem retorno no caminho de desenvolvimento espiritual. O mundo espiritual respeita o nosso livre-arbítrio e se no meio do caminho quisermos voltar atrás, trilhar um caminho diferente ou simplesmente ter mais tempo para encaixar o processo, poderemos fazê-lo.

Se por acaso sentirmos que estamos acompanhados por espíritos de baixa vibração, devemos sobretudo fazer uma autoanálise. Somos seres vibracionais, atraímos o que vibra na mesma frequência. Então o controlo depende apenas de ti próprio. No capítulo «Proteção Espiritual» vou ensinar-te a controlares a tua frequência energética de uma forma consciente.

Outra crença que pode ser bloqueadora do desenvolvimento espiritual prende-se com acreditar que ao aprender alguma terapia ou técnica se cria um contrato espiritual que obriga a pessoa a dedicar-se a essa prática até ao final da vida. Mais uma vez, tenho a certeza de que o mundo espiritual respeita as tuas decisões e, por isso, se agora desejares fazer uma prática e desenvolveres-te nesse âmbito, nada te irá obrigar no futuro a prosseguir se não for essa a tua vontade.

Podes até desenvolver essa técnica numa fase, depois teres um período de paragem, e mais tarde voltares a debruçar-te sobre a mesma. Lembra-te de que o desenvolvimento espiritual é algo que deves fazer principalmente por ti, para te conheceres verdadeiramente, para te conectares à tua essência, para descobrires o teu potencial espiritual e para conheceres e te ligares aos teus guias espirituais numa relação de amor profundo. Se viberes em amor, com intenções puras, nada deves recear.

Os caminhos que se abrem

Quando o caminho do desenvolvimento espiritual se inicia de uma forma mais consciente, partindo-se da premissa de que o desenvolvimento espiritual acontece mesmo quando nada fazemos, é comum haver dificuldade em definir um trajeto. Muitas vezes sentimo-nos fascinados por várias áreas que trabalham com o mundo espiritual, o que faz com que possamos dar início a vários estudos e formações sem nos conseguirmos especializar profundamente em algo. Este comportamento chega a criar alguma ansiedade, porque há, de repente, uma vontade de aprender tantos conteúdos e técnicas, tornando quase humanamente impossível a especialização.

É possível que já tenhas passado por este processo, ou que venhas a passar, e que te sintas um consumista compulsivo de livros, formações e oráculos. Tem a certeza de que não estás sozinho e aceita que, simplesmente, faz parte da evolução. Também eu passei por esse processo e tenho ajudado, nos últimos anos, pessoas a encontrarem o seu caminho espiritual, aquele com que realmente se vão sentir conectadas, bem como a desenvolverem-se de uma forma harmoniosa, encontrando um sentido maior para as suas vidas. Porque acredito que o encontro do caminho espiritual é um encontro connosco, com o nosso poder pessoal, e por isso é tão importante. Tantas pessoas passam a vida a encontrarem-se com outras, sem nunca se terem encontrado consigo.

O teu desenvolvimento espiritual pode levar-te a caminhar por várias áreas, provavelmente todas importantes para a evolução do teu espírito, simplesmente porque és guiado, de forma consciente ou inconsciente, a fazê-lo.

Neste contexto, podes sentir um forte apelo pela radiestesia, por leituras de cartas, por leituras energéticas sem recurso a instrumentos, como leitura da aura, de registos akáshicos, de libertação de cordas, de missão de vida ou outras. Poderás sentir-te atraído ainda por runas, cafeomancia, leitura de búzios, leitura das folhas de chá, astrologia, quiromancia ou quirologia ou astrologia. No âmbito da cura holística poderás sentir-te fascinado por

terapias energéticas como reiki, *transe healing*¹, cristaloterapia, Magnified Healing®, mesa radiónica, terapia de pêndulo hebreu, apometria² ou outras. Efetivamente, o campo de ação é amplo, dando origem a uma multiplicidade de caminhos que podem ser explorados por ti. Não obstante, considere que existem dois pilares fundamentais, as leituras energéticas e a cura. Embora ambas possam ser trabalhadas em simultâneo, é importante que no interior do teu ser consigas identificar o teu primeiro ímpeto, para dar início ao grande trilho que te irá levar ao encontro contigo mesmo.



Recordo-me de que, desde que comecei a aprender a ler, tinha um enorme fascínio por cartas. Em minha casa era habitual os meus pais jogarem jogos de cartas aos serões do fim de semana com amigos. Os meus olhos brilhavam ao ver o movimento das cartas sobre a mesa, sempre adorei as cores e formas das cartas de jogar. Na altura, aquelas cartas tinham como objetivo um jogo de lazer, mas para mim diziam-me mais do que isso, traziam-me sensações, pareciam comunicar comigo.

Pouco tempo depois descobri na minha própria casa um livro antigo de adivinhação com cartas de jogar. Naturalmente, comecei a explorar aquele universo, ainda que de uma forma singela, pautada pela imaturidade da minha idade cronológica.

¹ Técnica que consiste na conexão com um guia espiritual de cura, através de um estado alterado de consciência. Nesse processo, o médium proporciona o apoio energético e é conduzido a tratar, como se fosse o próprio espírito guia.

² A apometria é uma técnica utilizada principalmente em reuniões mediúnicas ou em sessões *one to one* e tem como foco principal o desdobramento induzido.

Nesse desdobramento, o médium ou médiuns conseguem analisar o campo astral do paciente, identificando energia obsessora, bloqueios presentes no campo astral e outros pormenores que poderão ser importantes para tratar e melhorar o seu campo energético.

Depois destes procedimentos concluídos, com recurso a um conjunto de técnicas e com o apoio de guias espirituais, inicia-se o processo curativo.

Mais tarde, já na adolescência, descobri o tarot numa revista. A ligação que senti foi imediata, pois além de serem cartas tinham ilustrações que me transportavam imediatamente para a interpretação.

Contudo, no início dos anos 90 em Portugal não era fácil adquirir um baralho de tarot. O preconceito era uma forte barreira ao desenvolvimento espiritual, escasseavam as lojas esotéricas e os baralhos ainda não eram vendidos em livrarias. Depois de alguma pesquisa nas poucas revistas dedicadas à espiritualidade dessa época, descobri a loja Aquariana, a loja esotérica mais antiga de Lisboa. Foi precisamente nesse espaço mágico, que consigo recordar como se fosse hoje, que comprei o meu primeiro baralho.

Desde então, a minha ligação com as cartas foi-se tornando cada vez mais forte, pautada pela manifestação das previsões. Hoje tenho a certeza de que as cartas sempre foram o meu primeiro ímpeto, o meu grande desejo. Sempre fizeram parte da minha vida.

Trilhei outros caminhos importantes e fundamentais para o meu desenvolvimento e que hoje fazem parte do meu trabalho. Por isso, sei que a multiplicidade de disciplinas nas quais mergulhamos ampliam o nosso poder, a nossa energia e o nosso campo de ação.



Certamente, também sentes um fascínio especial por alguma disciplina dentro da espiritualidade, esse é o teu primeiro ímpeto. Poderás, no entanto, sentir alguma dificuldade em mergulhar nessa vontade, pelos vários receios que tens, pelas múltiplas interrogações que surgem na tua mente. Quanto mais esse ímpeto estiver distante da racionalidade maiores serão os obstáculos, embora nunca intransponíveis, e acredito que nada te deve deter de cumprir o teu propósito, ouvindo a voz do teu coração.

Provavelmente, é mais fácil começar com uma terapia que é mais vulgarmente aceite pela sociedade, como, por exemplo, o reiki ou outras igualmente populares. Já existem estudos que comprovam os seus benefícios e eficácia, tornando mais simples a aceitação, tanto a tua como a das pessoas que te rodeiam. Talvez seja mais fácil do que, por exemplo, leitura de borras de café. Certamente, existem vários cétricos com a coragem suficiente para te fazer desistir, ou até mesmo a tua mente, alicerçada nas tuas crenças.

Será mais fácil, mas o objetivo é encontrares-te contigo e descobrires o teu primeiro ímpeto, porque é aí que encontras a centelha divina que ao germinar vai desenvolver de forma plena o teu potencial. O propósito desta obra é ser a luz que ilumina esse caminho que é só teu, independentemente de ser mais ou menos aceite. O objetivo está longe de ser ajudar-te a encontrar uma rota mais fácil ou um atalho que te vai desviar do teu propósito; em vez disso, irá ajudar-te a conectares-te à tua verdade.

Psíquico versus médium

De forma natural, todas as pessoas que se dispõem ao seu desenvolvimento espiritual fazem-no com objetivos específicos. Podem, por um lado, desejar encontrar-se consigo próprias, perceberem o seu propósito, compreenderem as aprendizagens ao longo da vida, tomar consciência da energia e conseguir cocriar os seus presente e futuro em consciência. Neste caso, o processo assume uma vertente principalmente terapêutica. Por outro lado, podem aspirar ir ainda mais além e potenciar os seus dons inatos, aqueles com os quais nasceram, tomarem consciência dos mesmos e desenvolvê-los. Podem ainda realizar os dois processos em simultâneo.

É sobre este último ponto que este capítulo vai incidir. Para potenciares os teus dons inatos é fundamental tomares consciência dos mesmos, mas para isso importa que explores conceitos importantes para que te posicionares e consigas definir o teu caminho com exatidão.

Partimos da premissa de que todos somos psíquicos. Ser psíquico significa que, pelo facto de sermos seres espirituais com um campo áurico e luminoso à nossa volta, como parte extrassensorial do nosso ser, temos sensações que nos permitem perceber de forma mais ou menos consciente a energia à nossa volta.

A leitura que fazemos dessa energia difere de indivíduo para indivíduo porque depende das suas características individuais. Acrescente-se ainda que, embora todos tenhamos nascido com essa capacidade, uns desenvolvem-na mais do que outros, não só porque também a história de cada espírito é diferente, como também aqui, nesta dimensão, alguns escolhem treinar as suas aptidões psíquicas ao longo da vida e outros preferem esquecê-las, de forma mais ou menos consciente.

Se pertences ao grupo de pessoas que deixaram de dar importância às aptidões psíquicas, sabe que estás a tempo de as resgatar. Estão latentes no teu ser, precisas apenas de as despertar. Sobre essas aptidões psíquicas, no próximo capítulo irás ter a oportunidade de as conhecer, de as identificar em ti próprio e de as desenvolver.



Um guia para despertar o teu lado espiritual e orientar-te na viagem profunda ao interior do teu ser

Existe um mundo que os teus olhos não conseguem ver, que os teus ouvidos não conseguem ouvir, que a tua pele não consegue sentir. Esse é o enigmático mundo do invisível, onde múltiplas possibilidades se abrem, trazendo novos paradigmas que te irão mostrar um sentido mais profundo da vida.

Nesse lugar mágico vivem os espíritos das pessoas e dos animais que fizeram parte da tua vida – os teus guias espirituais, os anjos, arcanjos, mestres e muitos outros seres especiais que esperam um contacto mais próximo contigo. Acredita que as barreiras que te separam do mundo espiritual podem ser reduzidas.

Este livro é o passaporte para uma viagem ímpar de conexão à tua espiritualidade. Descobre as tuas habilidades psíquicas e desenvolve-as. Vibra com as várias formas de conexão. Faz as pazes com os teus medos, inseguranças e crenças. Permite-te aceitar o Ser Espiritual que és, usufruindo plenamente do amor do mundo espiritual.

Lê também, da mesma autora:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Espiritualidades

 penguinlivros.pt
  [penguinlivros](https://www.instagram.com/penguinlivros)

ISBN 9789896236755



9 789896 236755 >