

JAMES VAN PRAAGH

Autor de *Espíritos entre nós*



JORNADA DO ESPÍRITO

Explorando as aventuras da alma
entre o mundo físico e o espiritual



SEXTANTE

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.org](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



JORNADA
DO
ESPÍRITO

JAMES
VAN PRAAGH



JORNADA
DO
ESPÍRITO



SEXTANTE

Título original: *Adventures of the Soul*
Copyright © 2014 por James Van Praagh
Publicado originalmente em 2014 por Hay House Inc. USA
Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Acesse Hay House Radio em www.hayhouseradio.com

tradução: Sonia Schwarts

preparo de originais: Magda Tebet *revisão:* Hermínia Totti e Juliana Souza *diagramação:* Ilustrarte Design e Produção Editorial *capa:* Raul Fernandes

adaptação para eBook: [Hondana](#)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P297j Praagh, James Van Jornada do espírito [recurso eletrônico] / James Van Praagh [tradução de Sonia Schwarts]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

recurso digital

Tradução de: Adventures of the soul Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-431-0192-7 (recurso eletrônico) 1. Espiritismo. 2. Alma. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

15-19500 CDD: 133.9
CDU: 133.9

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

*Para Debbie Ford.
Obrigado por trazer as sombras para a luz.
Todo o meu amor, James*

INTRODUÇÃO

Aqueles que leram meus livros anteriores verão que este aqui é um pouco diferente.

A base das minhas outras obras foi a experiência que adquiri como médium profissional nos últimos 30 anos. Quando o meu primeiro best-seller, *Conversando com os espíritos*, estourou em 1997, falar com os mortos e ter mediunidade não eram algo comum. Se avançarmos para 2014, veremos que as séries *Ghost Whisperer* e *Medium* se mantiveram no ar durante várias temporadas, o filme *Ghost: do outro lado da vida* foi adaptado para um musical da Broadway e outros médiuns populares (muitos dos quais prezo como amigos) estão compartilhando seus dons com o mundo.

Eu parei de fazer atendimentos particulares (exceto em eventos ocasionais para fins de caridade) e passei a concentrar minha energia em treinar as pessoas para desenvolverem seus próprios dons psíquicos e – caso desejem – para começarem suas jornadas em benefício dos outros. Obtenho tanta satisfação em abrir a mente das pessoas para as maravilhas do Mundo Espiritual que percorro o mundo fazendo palestras sobre espiritualidade. E, é claro, durante esses eventos, faço demonstrações da minha habilidade em entrar em contato com a consciência daqueles que não habitam mais esta dimensão física.

E na realidade é isso que a maioria das pessoas que assistem às minhas palestras quer ver. No entanto, sempre faço questão de deixar claro o meu ensinamento mais importante: a verdade de que não existe “morte”, de que aquilo em que acreditamos sobre nossa vida na Terra – sobre esta ser a nossa verdadeira natureza – é apenas uma ilusão. Nós somos almas eternas que não têm começo nem fim; mas, enquanto estamos encarnados nesta dimensão física, temos consciência apenas do *momento atual*. A totalidade de quem somos é filtrada através dos nossos sentidos humanos, e, portanto, não conseguimos ver o cenário mais amplo.

Como relatarei neste livro, *existem* maneiras por meio das quais podemos vislumbrar nossa verdadeira natureza: meditação, experiências fora do corpo, sobrevivência após experiências de quase morte, regressão a vidas passadas e informações canalizadas através de médiuns. Como alguém que foi abençoado com a habilidade de se comunicar com aqueles que já passaram para os Domínios Espirituais, não posso negar as experiências que vivenciei. Se elas não tivessem acontecido comigo, eu também teria dúvidas.

Se você me perguntar o que aprendi em minha carreira como médium, eu direi que a coisa mais importante que compreendi é que devemos utilizar a energia do amor. A Terra é um lugar muito conturbado, e somos constantemente bombardeados com desafios e obstáculos. Somos recompensados e encorajados quando nos separamos do grupo. E costumamos confundir sucesso com dinheiro ou fama. Em uma de suas músicas, Os Beatles resumiram muito bem o que realmente importa: *Você só precisa de amor*.

Eu gostaria que você imaginasse a sua alma como um rio extenso e caudaloso. Enquanto flui e serpenteia, ele às vezes para em um remanso. Pense nisso como uma encarnação no plano físico. Após algum tempo, ele começa a fluir de novo, até alcançar outro remanso. Mas sempre há movimento, sempre há um destino, sempre há crescimento. O rio pode se curvar e desviar, mas tem uma meta final: se unir ao mar – o todo. Da mesma forma, a missão de sua alma é utilizar a energia do amor para efetuar um bem-sucedido regresso ao lar, um retorno para a *sua* fonte.

O meu desejo é que ao ler este livro você compreenda que na “vida” existe mais do que aquilo que você consegue perceber com os seus cinco sentidos. Por exemplo, da janela da minha casa, olho para o parque do outro lado da rua e vejo os esquilos que moram lá. Eles habitam um espaço finito que é tudo o

que conhecem. Aquele é o mundo deles. A realidade de que existe um planeta enorme pelo qual poderiam passear não é algo que eles possam conceber.

Por outro lado, a evolução científica proporcionou a nós, seres humanos, a possibilidade de imaginar outros universos e outras dimensões. Será que um dia conseguiremos compreender com nossa mente a verdade sobre o motivo de estarmos aqui? Será que já nos foi oferecido outro caminho para acessarmos os mistérios do Universo? E será realmente o nosso objetivo saber? Espero que este livro o leve a começar a sua própria busca por essas respostas.

Portanto, venha comigo em aventuras pelo tempo, pelo espaço e pelos domínios celestiais que irão, espero, levar a sua alma – o seu rio – para o mar do amor.

– James Van Praagh

PARTE I

O QUE É
A ALMA?



CAPÍTULO UM

CORPO, ALMA E ESPÍRITO

Desde o início dos tempos, a humanidade busca entender o conceito de alma. Através das gerações, teólogos, sábios, filósofos e até mesmo músicos vêm tentando descrevê-la de uma maneira compreensível para nós, seres humanos irremediavelmente racionais. Até hoje, os termos *alma* e *espírito* são usados indistintamente sem que o verdadeiro significado de cada um seja apresentado ou percebido de forma correta.

Por trabalhar como mensageiro do Mundo Espiritual nas últimas três décadas, também parti em busca da definição precisa da alma e da maneira como ela atua. Por ser professor e um exemplo para muitas pessoas, considero fundamental ter essa resposta. Quando me sento em meditação, dou uma aula ou transmito mensagens vindas do outro lado, muitas vezes pergunto a meus guias e àqueles espíritos que estão nos visitando o que podemos fazer para nos aproximar da compreensão da natureza da alma.

Recebi, inúmeras vezes, a orientação para pensar sobre ela em termos de uma *santíssima trindade*. Sei que isso soa religioso, mas acho que é apenas o Espírito usando uma terminologia que já está arquivada no meu cérebro. Como não sou cientista nem teólogo, mas apenas uma pessoa comum que foi criada como católico, o Espírito não me daria fórmulas que eu não compreendesse.

No entanto, o conceito de santíssima trindade que chega a mim quando estou meditando e estudando é bem diferente do “Pai, Filho, e Espírito Santo” que aprendi nas aulas de catecismo. Se tivesse de fazer uma analogia, diria que “Pai” é o *Espírito*, “Filho” é o *corpo* e “Espírito Santo” é a *alma*. (“Mãe” e “Filha” poderiam facilmente substituir “Pai” e “Filho”, mas, devido a séculos de tradição, a maioria de nós está mais familiarizada com a linguagem patriarcal.)

Eu adoraria começar o livro explorando a conexão entre corpo, alma e Espírito.

O CORPO: O ESPÍRITO COMO ALMA

O corpo é a parte de nós que cresce a partir de um embrião e se torna uma máquina composta por células, órgãos e músculos. Ele é aquilo que lavamos e vestimos, alimentamos e suprimos. Assim como um carro, quanto melhor você o mantiver, mais tempo (espera-se) ele o servirá e permanecerá eficiente.

Em algum momento entre a concepção e o nascimento, o Espírito entra no corpo como uma alma. A alma é o Espírito encarnado. Não pense em si mesmo como um corpo que tem uma alma, mas como um Espírito que precisa de um corpo. O Espírito permeia *tudo*; e em mim – neste corpo que eu chamo de James Van Praagh – ele é a minha alma.

Enquanto na Terra, sou um Espírito que requer uma forma física nesta dimensão para poder vivenciar situações e aprender lições que outras dimensões não proveem. Eu aprecio comida, arte, literatura, música e outras coisas que afetam ou alimentam a minha alma. A minha alma experimenta amor, ódio, traição, compaixão, perdão, empatia – tudo o que você possa imaginar. A Terra é uma sala de aula, e a alma é o aluno.

A ALMA: NOSSO EU ETERNO E INTERDIMENSIONAL

A *minha* alma é só minha, mas é, ao mesmo tempo, uma parte do todo e está conectada a tudo. Essa conexão é filtrada através dos nossos sentidos físicos, então não percebemos sua existência. O sentimento que chamamos de amor nos permite experimentar essa conexão, e circunstâncias extraordinárias (como a que aconteceu em 11 de setembro de 2001) também podem nos fazer senti-la. Somos todos a mesma energia, mas a Terra nos provê com aparências físicas tão diversas que, às vezes, é difícil reconhecer esta verdade.

Muitas vezes ouvimos as pessoas dizerem “Eu sou Deus”; e isto é verdade: nossa alma é Espírito, Deus, Alá, o Divino – qualquer nome pelo qual você decidir chamá-lo – na Terra. Nosso corpo é limitado pelos extremos da dimensão física, mas nossa alma está fora do espaço e do tempo lineares e transcende nosso ser material.

A alma é a essência do nosso eu e a consciência de quem somos. Ela já cruzou muitos oceanos de vidas, experiências e manifestações de ser. Ela possui infinitas possibilidades criativas para se manifestar e é única em seu próprio desenvolvimento e sua própria expressão. O termo mediúnico que uso para dizer que estou me comunicando com um ser desencarnado é *comunicação de alma para alma*.

Certa vez, conversei sobre noção de alma com minha amiga Debbie Ford, a grande professora e desenvolvedora do Processo da Sombra. Ela descreveu a alma como aquela parte de nós que nunca morre, que carrega todas as mensagens e lições do passado e que levará todas as mensagens e lições para o futuro. Adorei aquilo. E lhe disse que, no meu trabalho, quando uma alma retorna para casa, para o Mundo Espiritual, é com ela, e não com o Espírito, que eu consigo me comunicar. Esta é uma diferença muito importante.

(Não muito tempo depois dessa conversa, a minha querida Debbie fez a transição, mas ainda consigo receber mensagens dela. Embora estivesse emocionalmente perturbada por deixar seu filho, outros membros da família e os amigos no plano físico, a primeira coisa que ela me falou sobre sua passagem foi: “Oh, meu Deus, foi tão fácil!”)

OS DOMÍNIOS ESPIRITUAIS

A alma carrega dentro de si todas as recordações das nossas experiências físicas através dos tempos e das existências, mas, quando entramos nos Domínios Espirituais, a nossa consciência se abre não apenas para a enorme totalidade da nossa própria alma, mas para a vasta compreensão do Mundo Espiritual.

Eu amo este versículo da Bíblia: “Na casa de meu Pai há muitos aposentos...” (João 14:2) Acredito que isto se refere aos diferentes planos nos Domínios Espirituais para os quais nossa alma é atraída (após a morte do corpo humano), tendo como base nossos pensamentos, nossas palavras e nossas ações aqui na Terra. Eles abrangem os *Planos Astrais*, os *Planos Mentais* e os *Planos Celestiais*.

– A sua personalidade, a sua memória e a sua mente estão todas contidas no seu corpo astral. Quando o seu corpo físico morre, o “verdadeiro você” permanece no seu corpo astral e ele toma consciência da vida fora do corpo humano naquele **Plano Astral** para o qual as suas ações na Terra o atraíram.

- O Plano Astral *inferior* atrai as almas menos evoluídas – aquelas que não aprenderam as lições de

amor e de respeito.

- O Plano Astral *intermediário* atrai aquelas que precisam descansar e se reabilitar após uma longa doença física, experiências traumáticas ou crenças inflexíveis.

- O Plano Astral *superior* é aquele que nós humanos chamaríamos de céu – um lugar em que as almas têm a oportunidade de evoluir na consciência espiritual.

– A alma irá finalmente decidir se retornará para o plano terrestre a fim de obter mais experiência ou irá se aventurar indo para o **Plano Mental**. Este nível oferece um desenvolvimento ilimitado para a alma individual porque nele há acesso para toda a sabedoria acumulada durante as eras.

– O domínio mais elevado é o **Plano Celestial**. É onde a alma individual se une a toda a vida universal. Cristo, Buda e outros grandes líderes espirituais estão lá.

Eu gostaria de poder explicar o que Debbie e muitas outras almas me contaram sobre os Domínios Espirituais (que é o nosso estado natural e o nosso verdadeiro lar). Mas eu tenho apenas um cérebro humano enquanto estou na Terra, e ele só compreende esta dimensão. Palavras humanas não conseguem descrever o amor e a paz que sentimos após termos “nos livrado desta espiral mortal”.

Z

Sendo uma combinação de nossos corpos mental, emocional e físico, a alma é composta não só por nossas recordações terrestres, como também por toda a extensão de quem e do que somos; não apenas o que percebemos como “vida” na dimensão física, mas também o nosso ser interdimensional eterno. Quando a alma se reúne ao Espírito, ela passa a perceber muito bem como você viveu a sua vida mais recente e o impacto que causou às outras almas. A alma é também o repositório da sabedoria, das experiências e do amor ameadados em outras vidas. Tudo o que vivenciamos fica guardado na memória da alma.

O ESPÍRITO: A FAGULHA DIVINA

Espírito vem da palavra latina *spiritus*, que significa “sopro”. Quando penso em Espírito, penso na essência, na energia, na fagulha divina que desperta e põe nossa alma em funcionamento. O nosso Espírito é a forma ou o aspecto mais elevado de quem somos e é destituído de qualquer personalidade ou caráter humano. Ele é a unidade de todas as coisas. Você já ouviu o termo *sopro de Deus* (que significa “Espírito”) – é ele que desperta a nossa alma e, como consequência, permite que ela se manifeste no corpo físico.

Existe apenas *uma* fonte de energia e ela é o Espírito. Muitos a chamam de Deus, mas esta palavra tem uma conotação religiosa que afasta algumas pessoas. A história religiosa transformou o Espírito em um homem velho e barbado que julga e abençoa de acordo com a vontade dele. Porém, nada poderia estar mais distante da verdade. Eu me lembro de ouvir as freiras dizerem, nas aulas de catecismo, que Deus está em todos os lugares. É claro que, hoje, sei que isto é verdade; mas, quando criança, tudo o que eu conseguia imaginar era um homem velho me observando e me julgando o tempo todo. (Nem um pouco engraçado.)

Percebo agora que eu sou Deus, que meu cachorro é Deus, que todas as plantas no meu jardim são Deus, que todos os insetos são Deus e que o ar que respiro é Deus. A palavra *Deus* é sobrecarregada com a conotação religiosa de um ser onipotente que, além de maior, é separado de nós. Não acredito nisso. Venho me esforçando para usar a palavra *One* (Um) quando falo sobre Deus. Ele é um acrônimo que criei para “Omnipresent Nurturing Energy” (Energia Alimentadora Onipresente). Quando alguém diz “Eu acredito em Deus” ou “Deus está morto”, é preciso saber o que a pessoa entende por Deus. Penso que Deus é uma energia e que sou feito dela. Não estou separado de Deus e nada do que você vê está.

O ateísmo é a rejeição da crença em divindades. Eu não acredito em divindades, mas não me rotularia um ateu. Acredito em uma energia amorosa que permeia e vitaliza tudo. As pessoas que acreditam nesta energia e aquelas que acreditam no Deus do Velho Testamento usam a mesma palavra, e é aí que começam a confusão e o conflito.

ESCOLHAS E LIÇÕES

Como a nossa alma é estimulada pelo Espírito, ou aquele que chamo de Um, ele se manifesta através do corpo físico. Esta manifestação é vista através das escolhas que fazemos na vida.

Enquanto olhamos para o nosso mundo, podemos ver muitas escolhas e manifestações pelas quais as almas podem se decidir. Não existem duas almas similares, mas, na essência, elas são todas iguais. Todas tiveram diferentes experiências de vida. E, de certa maneira, essas experiências moldam a forma como cada um de nós vê e vivencia a vida. As almas podem se manifestar através de vidas de compaixão, tolerância, julgamento ou violência.

Este mundo físico é a nossa sala de aula, um lugar para a alma viver e aprender com as experiências “humanas”. Quando a alma acaba de aprender suas lições, ela retorna ao lar, o Mundo Espiritual, mas a energia do Espírito permanece totalmente intacta enquanto a alma deixa esta dimensão física.

Eu penso com frequência na Glinda, a Bruxa Boa do filme *O mágico de Oz*, quando observo a alma retornando ao Mundo Espiritual. Você se lembra da imagem de Glinda, dentro de sua bolha, subindo para cada vez mais longe? Pense nela como a sua alma e no Espírito como a bolha enquanto você faz a jornada para casa. Assim como o corpo é uma expressão da alma, a alma é também uma manifestação do Espírito.

O SIGNIFICADO DA ESPIRITUALIDADE

Sempre me perguntam se o trabalho que faço me abriu para a minha própria espiritualidade. É claro que sim. Eu não poderia me envolver com este tipo de trabalho sem receber a essência do amor quando as almas voltam e relatam situações que viveram com seus entes queridos.

Ao mesmo tempo, é importante observar que só porque alguém diz ser um médium ou paranormal, isso não significa necessariamente que ele seja *espiritual*. O médium pode transmitir fatos e evidências da pessoa falecida, mas, se ele não estiver atento à energia espiritual que chega, o receptor pode não obter a “totalidade” da mensagem. O receptor fica com uma leitura incompleta, e o objetivo e a totalidade da comunicação ficam ausentes. É uma pena, pois o espírito queria ter certeza de que seus entes queridos receberiam não apenas a evidência, mas toda a mensagem emocional (que, às vezes, é

mais importante do que a prova de que a consciência sobrevive à morte do cérebro).

Como uma pessoa sabe quando está vivendo a própria espiritualidade? Ela precisa estar ciente de que está se alinhando com um poder muito maior do que a sua personalidade, mas que está, ao mesmo tempo, trazendo um forte sentido do seu ser e do seu lugar no esquema das coisas.

Meu companheiro, Brian, é um grande barômetro para isto. Embora não seja um profissional na comunidade espiritual, ele consegue perceber bem se alguém que se apresenta como um “professor espiritual” está sendo falso. Se um “profissional” se posiciona diante de centenas de pessoas em um evento e fala sobre delicadeza, mas, mais tarde, quando estamos jantando juntos, ele é grosseiro com a garçonete, Brian se levanta e vai embora. Ele não tem tolerância com as pessoas que não praticam o que pregam.

DESPERTANDO PARA O ESPÍRITO

O meu trabalho consiste não apenas em demonstrar que não existe a “morte”, mas também em ajudar os outros a despertarem para o seu lado espiritual. Quando as pessoas têm uma existência de percepção espiritual e atenção, tudo o que elas fazem e dizem pode mudar a vida dos demais. Atos aleatórios de bondade podem alterar a atitude de alguém. Em uma escala maior, a percepção espiritual de professores que admiro, tais como Doreen Virtue, Oprah Winfrey e Deepak Chopra, pode mudar milhões de pessoas.

Quando somos tocados pelo Espírito, vivenciamos um “evento máximo”. Uma experiência máxima é muitas vezes descrita como um momento transcendente de recordação: o véu é levantado e um fragmento de verdade entra na nossa consciência. Uma nova informação se encaixa no lugar e parece *correto*. Oprah chama esses vislumbres de *aha! moments* – “momentos eureka!”.

São eventos que abrem a sua alma para sua herança espiritual e fazem com que você se lembre de quem verdadeiramente é. Ao ser tomado pelo Espírito, você se sente ligado e unido a todas as pessoas. A sua alma experimenta uma sensação de alegria e paz, cujo foco é servir ao outro.

Inspirar = em Espírito

Eu adoro a palavra *inspirar*. Costumo falar para os meus alunos que estar inspirado é um verdadeiro presente, e compartilho exercícios para ajudá-los a sintonizar suas próprias inspirações. *Inspirar* significa “em Espírito”, portanto, quando as pessoas estão conectadas a esta grande energia, elas são criativas e ilimitadas. Elas se sintonizam com o Espírito por meio da alma. Vários inventores, empreendedores e diretores de empresas usam a meditação como meio para absorver a infinita sabedoria da Fonte.

A espiritualidade ajuda você a compreender o mundo e a si mesmo. Ela o conecta com a força poderosa e Divina do Universo. Qualquer que seja o trabalho a que você se dedica, se está inspirado, encontra-se no caminho correto da alma. Se procura sucesso, abundância, paz interior ou esclarecimento, o conhecimento espiritual pode levá-lo a alcançar seus objetivos. A minha esperança é que este livro o inspire a buscar esse conhecimento dentro de si. Você pode ser um estudioso espiritual e um leitor contumaz, porém, se não aplicar os conceitos de amor, compaixão e empatia ao seu dia a dia, todas as leituras serão inúteis.

Em *Assuntos pendentes*, eu falo sobre a minha atração pela história de Helen Keller. Eu vejo a vida

dela como uma metáfora para o despertar espiritual. Quando era bebê, Helen ficou cega e surda e passou o resto da vida na escuridão e no silêncio. Para tentar ajudá-la a transpor aquela enorme barreira, os pais de Helen convocaram sua professora, Anne Sullivan. Anne soletrava as palavras encostando os dedos em Helen e tentava fazê-la compreender que aquilo que estava soletrando significava uma determinada coisa, como “boneca” ou “bolo”. O momento em que Helen finalmente faz a conexão – quando Anne soletra “água” junto à bomba-d’água – é verdadeiramente inspirador. Se você ainda não viu o filme *O milagre de Anne Sullivan*, com Anne Bancroft e Patty Duke, recomendo que o veja.

No final do filme, Anne soletra “eu amo a Helen” com os dedos na mão da Helen. A primeira vez que assisti a esta cena, pensei: *Puxa! Fazer a conexão entre um objeto físico e um sinal com a mão é uma coisa, mas e quanto aos conceitos impalpáveis, como o amor?* Se Helen não podia tocar o amor, como ela poderia fazer a conexão e, principalmente, *vivenciá-lo?*

É claro que Helen conseguiu e se tornou uma das minhas professoras iluminadas favoritas. Mas a transformação de uma criança que vivia na escuridão e no silêncio – que, para se alimentar, tirava comida dos pratos de outras pessoas – em um ícone inspirador é uma grande metáfora para a evolução de todas as almas humanas. A vida de Helen foi cheia de eventos incríveis.

RELIGIÃO VERSUS ESPIRITUALIDADE

Muitas pessoas me perguntam sobre a diferença entre ser religioso e ser espiritual. Penso que esta diferença é significativa. A religião é algo construído pelo homem, é um sistema de crenças que consiste em vários credos, ensinamentos, rituais e documentos e, em geral, gira em torno de uma divindade. Se as pessoas seguem um sistema específico de crenças, elas acreditam que é assim que alcançarão uma posição melhor no outro lado.

Já a espiritualidade é a própria busca pessoal para encontrar o significado maior da existência *neste* mundo. Ela não precisa de rituais ou palavras escritas. Como ser espiritual, você sente respeito e amor por si mesmo e compreende a sua conexão com os outros.

Existem vários caminhos para atingir o ponto em que você trata a si e aos outros com delicadeza e respeito e se sente em paz. Muitos que se autodenominam ateus se revelam pessoas muito melhores do que aquelas que se dizem “espirituais” ou religiosas. É necessário construir um sistema de crenças que funcione para você, que o encoraje a se tornar uma pessoa melhor. Não existe uma maneira certa e única. Costumo dizer que todas as religiões possuem parcelas de verdade, mas nenhuma religião possui *toda* a verdade. Se os textos sagrados das religiões do mundo não forem vistos através das lentes do amor e da aceitação, serão um grande desserviço para os seus leitores.

Algo que me desagrada é o fato de algumas pessoas acreditarem que só a própria forma de vivenciar a religião é *correta*. Infelizmente, muitas das guerras do mundo têm como base a teoria de que um determinado sistema de crenças é a única palavra de Deus verdadeira. Ela estabelece a teoria do “nós contra eles”.

A ideia de espiritualidade significa praticar os conceitos mais elevados que nós associamos a Deus *em nossa vida diária*. A espiritualidade é uma jornada muito pessoal, mas o destino é sempre o mesmo: *o amor*. O enorme êxodo que vem ocorrendo nas religiões organizadas nas últimas décadas aponta para o desejo que as pessoas têm de fazer perguntas em vez de ouvir respostas, de questionar dogmas sem correr o risco de serem condenadas e de se sentir livres para ser quem são sem temer julgamentos.

O nosso planeta provê o Espírito com tal diversidade de histórias humanas que é uma vergonha o

fato de algumas pessoas quererem que todas as outras sejam iguais a elas. A vontade humana de julgar é grande, mas, se todos compreendêssemos que cada um de nós possui o seu próprio caminho, a Terra não seria um lugar muito melhor?

CAPÍTULO DOIS

A CONSCIÊNCIA, A ENERGIA E O PODER DO PENSAMENTO

Assim como Helen Keller certamente se esforçou demais para definir coisas que ela não podia ver, nós humanos também lutamos com o conceito da consciência. Continua forte até hoje o debate sobre a consciência ser um produto do cérebro ou o cérebro ser meramente um receptor para a consciência que já existe. Será que, quando um cérebro morre, aquela consciência deixa de existir? Ou será que a energia dele permanece mesmo após ele não estar mais funcionando? Uma parte dos debatedores quer provas e testes, mas, enquanto isso, a outra parte aceita apenas que a energia não morre.

Bem, não é surpresa para ninguém o que eu, como médium, acredito, porque é com a consciência que entro em contato depois que o cérebro não está mais vivo. Já que não posso negar aquilo que vivencio, para mim não há dúvidas.

Uma analogia fácil é a de um aparelho usado por radioamadores. Apesar de ser uma máquina complexa, ele será simplesmente uma caixa sem um objetivo se não houver ondas de rádio. Mas quando o aparelho para de funcionar (ou “morre”), as ondas de rádio continuam lá. Tudo o que aquele aparelho já recebeu ou enviou ainda permanece ali como energia.

O MISTÉRIO DA CONSCIÊNCIA

Vamos retroceder e experimentar uma definição que sirva: a consciência é a percepção de “ser”. É a percepção de ser uma parte de tudo o que existe. Esta percepção muda a todo momento. Por conseguinte, há muitos níveis de consciência. Enquanto está lendo este livro, você tem consciência da existência das páginas, da leitura e da absorção das palavras, dos sons e dos cheiros em seu ambiente e, talvez, de um ou dois pensamentos aleatórios que passam pela sua mente. Esta é a sua consciência ou percepção neste momento. Ela flui facilmente de um determinado momento para o seguinte, e a percepção é obviamente externa ou interna.

Ao longo da história, o ser humano vem procurando definir a consciência, e, é claro, existem muitas teorias e crenças em relação ao que ela realmente é. Não acho que a realidade da consciência seja algo que possamos compreender enquanto estamos aqui na Terra, usando nosso cérebro físico. Nós podemos obter vislumbres ou peças do quebra-cabeça e é fascinante compartilhar ideias e hipóteses, mas, após tudo ser dito e feito, o conceito continua indefinível. É algo grande demais para compreendermos.

ELEVANDO A NOSSA CONSCIÊNCIA

Isto certamente não significa que não existam ferramentas para nos ajudar a elevar a nossa consciência.

Um artifício que uso é o de fazer um desenho de um arranha-céu e colá-lo no espelho do banheiro. A seguir, nomeio os diferentes andares com sentimentos com os quais me identifico. Por exemplo, o meu andar térreo é designado MEDO e nos andares de cima coloco sucessivamente CULPA, PENA, ACEITAÇÃO, SERVIÇO, ALEGRIA, PAZ e AMOR.

Todas as manhãs, enquanto escovo os dentes ou faço a barba, avalio o que meu dia poderá me trazer e descubro em qual andar estou. Depois, me esforço para subir para o andar seguinte. Penso que tentarei viver aquele dia naquele nível. Digamos que eu tenha acabado de ler um comentário grosseiro na minha página do Facebook ou no YouTube. Eu posso sentir *pena* por ser mal compreendido, mas conscientemente decido *aceitar* que estou neste planeta para *servir*, porque isto me traz *alegria*. E já começo a me sentir melhor antes de me barbear.

Também uso o desenho do arranha-céu quando medito. Enquanto as pessoas se sentam em silêncio, o que faz a pressão arterial baixar (como os estudos sobre meditação mostram), visualizo o meu arranha-céu e tento elevar a minha consciência.

Para começar, veja em quais níveis os seus pensamentos e comportamentos parecem se encaixar. É raro alguém conseguir permanecer sempre nos níveis superiores, e você não deve nunca se comparar aos outros. O objetivo é elevar a sua própria consciência, e não tornar isto uma competição. Os níveis de todos nós flutuam de acordo com o que acontece em nossa vida. Costumo então usar essa visualização para me ajudar a compreender melhor o que motiva as pessoas e por que elas fazem escolhas específicas.

O que considero mais importante é: O que podemos *fazer* para levar a nossa consciência para um nível mais alto? Lembre-se de que tudo aquilo que nos cerca pode afetar o nosso nível de consciência: os livros que lemos, a música que ouvimos, os programas de TV a que assistimos, aqueles com quem convivemos e o que fazemos no nosso tempo livre.

Tente desenhar o seu próprio arranha-céu e volte-se para os seus sentimentos. Imagine como o mundo seria melhor se todas as pessoas, a cada manhã, fizessem um esforço consciente para apertar o botão de “subir” do elevador de seus arranha-céus.

A ENERGIA NUNCA MORRE

Quando comecei a fazer trabalho espiritual cerca de 30 anos atrás, sempre discutia o conceito de energia com meus clientes. Eu lhes dizia que tudo é energia, e que ela está em constante movimento – nas coisas mais pesadas, as moléculas se movem lentamente, nas mais leves, com mais rapidez.

Quando eu mencionava o assunto da energia há três décadas, as pessoas me olhavam como se eu estivesse falando uma língua estrangeira. Hoje em dia, esse tema se tornou corriqueiro:

- “Gosto de você! Você tem uma energia boa!”
- “O corretor me mostrou uma casa com um feng shui desfavorável.”
- “Envie-me um pouco de energia positiva durante a minha entrevista.”
- “O seu namorado tem uma vibração estranha.”
- “Vou receber de volta a energia boa que distribuí.”
- “Você achou isto também? Devemos estar na mesma frequência!”

As teorias sobre a energia mudam tão rapidamente quanto a tecnologia. Os profissionais não conseguem acompanhá-las, muito menos uma pessoa comum. Como não sou um cientista, tudo o que

posso lhe dizer é aquilo em que acredito: a energia nunca morre, mas ela pode mudar de forma. Acredito também que a mecânica quântica e a espiritualidade um dia finalmente se encontrarão e o dito “Deus está em todos os lugares” será validado. Nós estamos apenas colocando isso em termos leigos.

ENERGIA QUÂNTICA: A CIÊNCIA ENCONTRA A ESPIRITUALIDADE

A mecânica quântica tem coisas fascinantes a dizer sobre a energia, como, por exemplo, o fato de as partículas subatômicas poderem estar em múltiplos lugares ao mesmo tempo e não seguirem apenas um caminho. E, como tudo aquilo que percebemos como “real” é composto por átomos, as mesmas leis se aplicariam àquilo que chamamos de mundo material. Na verdade, a Força Divina, ou Deus, existe. E certamente não é um homem velho, barbado e crítico, sentado em um trono sobre as nuvens. É uma energia benigna que permeia tudo e todos.

A energia é um conceito que existe desde que o mundo passou a ser documentado. As civilizações antigas, como a egípcia, a usavam para curar. Se você pegar qualquer livro com imagens dos faraós, notará que eles aparecem segurando objetos de forma cilíndrica. Estes cilindros (um feito de cobre e o outro, de zinco) eram harmonizadores dos dois fluxos básicos da energia humana que eles chamavam de *Ba* e *Ka*, que, por sua vez, correspondem a Yin e Yang na tradição oriental. Os chineses mapearam meridianos de energia específicos no corpo para fortalecer e curar. Nós conhecemos isto como acupuntura. Muitas tradições nativas e muitos xamãs reconhecem o relacionamento entre a energia e o corpo no contexto da cura.

A ciência moderna ainda não possui uma maneira confiável de detectar esta energia, mas mentes brilhantes como a de Amit Goswami, Ph.D., estão no ponto mais avançado da confluência ciência/consciência. O Dr. Goswami foi chamado de pai da teoria quântica moderna e é uma figura de destaque na comunidade científica que acredita na existência de uma dimensão espiritual. Se você ainda não assistiu ao documentário *O ativista quântico*, recomendo que o veja. É a história da jornada do Dr. Goswami ao mundo espiritual para explicar as aparentemente inexplicáveis descobertas dos experimentos quânticos.

Eu acredito que é uma questão de semântica a dificuldade que a ciência e a espiritualidade têm para alcançar um consenso. Quando uma pessoa diz a palavra *Deus*, quem a ouve pode automaticamente pensar tratar-se do Deus do Velho Testamento. Seria ótimo se pudéssemos concordar sobre uma palavra que significasse “energia de tudo”, uma força benevolente que não possuísse as conotações de um supervisor ou de uma divindade.

O Dr. Goswami define Deus como “consciência em seu aspecto criativo”. Esta é uma bela definição, mas ainda aguardo pelos termos que a ciência e os leigos podem trazer para a discussão. Existem extremistas brandindo suas espadas em ambos os lados, mas o resto de nós, que está no meio de tudo isso, continua a se perguntar o motivo de tanta confusão.

PERCEBENDO A ENERGIA

Os meus sentidos estão muito abertos à percepção da energia. Como paranormal, sei se posso confiar em uma pessoa a partir do momento em que a conheço. Meus amigos me pedem que eu procure casa com eles

porque saberei se ela lhes servirá. Como médium, preciso acelerar minha lenta vibração terrestre para poder me comunicar com seres desencarnados cuja vibração é muito rápida. Eles, por outro lado, precisam desacelerar a deles, e nós nos encontramos no meio (“médium”).

Já repeti milhares de vezes: todas as pessoas são paranormais até certo ponto. Todos nós conseguimos perceber energia sob a forma de premonições, “instintos” e intuição. É preciso apenas praticar a habilidade para desenvolvê-la. (A meditação é o primeiro passo. No final do livro há algumas meditações guiadas para você.) A energia que uso para fazer o meu trabalho paranormal é exatamente a mesma que a sua. Eu simplesmente tenho mais experiência para discerni-la.

Uma pergunta que me fazem muitas vezes nos meus seminários diz respeito à diferença entre a energia da Fonte e a energia do Espírito. Eu respondo que é a mesma, só que, quando está na sua forma física, nós comumente nos referimos a ela como a alma. Uma analogia que uso é: imagine a energia da Fonte (também chamada de Cósmica, Deus e energia Divina) como um vasto e infinito oceano. Se alguma quantidade daquela água for derramada em um recipiente ou vaso (ou ser humano), ela continuará sendo a mesma água, mas estará mais confinada e limitada. Quando o corpo humano morre, a água é devolvida para o grande oceano de onde veio.

O PODER DO PENSAMENTO

Qualquer energia pode mudar sua natureza a partir dos nossos pensamentos. Os pensamentos afetam e alteram a energia. Tudo aquilo que vemos começou primeiro como um pensamento – o grande pintor do mundo. Como médium, já intuí muitas vezes que toda matéria na Terra procede de um nível mental mais elevado. Cada obra de arte, cada invenção e cada nova descoberta médica foram primeiro criadas nos Domínios Espirituais e, por fim, passadas aos poucos para um receptor como “inspiração” ou “gotículas de Deus”.

Os clientes sempre me pedem: “Fale para a minha mãe que eu a amo!” E eu digo: “Pode dizer a ela. Ela ouviu você.” As almas estão muito vivas no “céu” ou no Mundo Espiritual. Elas vivem em uma dimensão que é toda pensamento. Podem se comunicar umas com as outras e, muitas vezes, com entes queridos que ainda estão no mundo físico.

Nós, humanos, costumamos dizer, uns para os outros, coisas como “Eu pensei no meu pai hoje”. Achamos que somos os criadores dos nossos pensamentos. Você alguma vez imaginou que talvez o seu ente querido esteja colocando um pensamento na sua consciência para que você saiba que ele está por perto? Os seus entes queridos que já fizeram a transição podem ouvir muito bem o que você pensa. Eles frequentemente descrevem o pensamento como muito colorido quando se trata de um pensamento amoroso, mas, se for um pensamento baseado no medo, ele será escuro e sombrio. É por isso que, quando dou uma aula, a primeira coisa que aconselho os meus alunos a fazer é assumir a responsabilidade pelos pensamentos que eles criam porque eles são reais e podem causar um profundo impacto em todos os aspectos da vida.

É difícil para nós acreditar na ideia de que um “pensamento” seja uma coisa real, já que não conseguimos vê-lo. Mas sabemos que existem muitas “ondas” se movendo pelo ar, como, por exemplo, as ondas sonoras, as micro-ondas e as ondas de rádio. Nós aceitamos que elas existem, embora não as vejamos.

Quando analisar seus pensamentos, saiba que eles são muito reais para o subconsciente da pessoa em quem você pensa – é como se você pegasse o celular e os exprimisse em voz alta. Assuma a

responsabilidade por seus pensamentos; eles não são apenas seus. Eles partem, como flechas, de você para o seu alvo. Eis por que a meditação é tão relaxante: os seus arqueiros podem tirar uma folga!

Os pensamentos são energia criativa, e eles esculpem, criam e forjam o seu destino. Neste exato momento, enquanto lê e absorve estas palavras, a experiência que está vivendo é o somatório de todos os pensamentos que você já teve. Esta é a realidade que criou para si mesmo tendo como base os seus pensamentos. De alguns deles você se recorda, de outros, não. Mas não é possível pensar uma coisa e viver outra. Se quer harmonia em sua vida, você precisa ter harmonia em seus pensamentos.

ENERGIA + EMOÇÃO

O combustível que dá foco e energia a um pensamento é a emoção. Todas as vezes que me comunico com a dimensão espiritual, utilizo o pensamento. Porém, as mensagens mais incríveis que consigo receber são aquelas que vêm acompanhadas de forte emoção. Quando faço uma demonstração de comunicação com espíritos em grandes eventos, não escolho pessoas na multidão. Meus guias estão comigo, comunicando-se com entes queridos já falecidos que querem fazer contato, e eles se encaminham para aquelas almas que manifestam emoção.

Todas as pessoas têm guias espirituais e eles podem mudar de acordo com as nossas circunstâncias terrestres. Nós temos:

- **Guias pessoais:** pessoas que conhecemos na dimensão física
- **Guias mentores:** que são atraídos para nós tendo como base certas atividades em que estamos envolvidos em um determinado momento
- **Professores especiais:** que são muito evoluídos e podem nunca ter encarnado neste plano físico

Os guias que geralmente estão comigo durante o meu trabalho mediúnico são Harry Aldrich, que foi um médico em Londres na década de 1930, e Chang, que é meu professor especial e não encarna há muitas décadas. A minha mãe, Regina, que deixou o plano físico na década de 1980, também me ajuda.

Se um pensamento como *Minha filha está na plateia. Eu morri quando caí da escada* chega à minha mente durante uma sessão, ele não me afeta tanto quanto o pensamento *Minha filha está na plateia. Eu nunca pude lhe dizer que a amava enquanto eu vivia, mas quero fazê-lo agora*. O pensamento de repente se torna vivo, e, para mim, é mais fácil pegar a totalidade da mensagem emocional.

Quanto mais forte a emoção que você coloca em um pensamento, mais vida e criatividade você dá a ele. Se acrescentar motivação e intenção ao pensamento emocional, você acrescentará uma dose extra de combustível e o tornará mais direto e focalizado. Agora, quando você compreender a maneira correta de fazer isso, acrescenta o melhor ingrediente de todos: *o amor*.

O amor é, na verdade, energia Espiritual – ele permeia tudo. Mas, aqui na dimensão física, nem sempre temos acesso a essa energia. O objetivo deste livro é ajudá-lo a compreender que manifestar a energia do amor é a sua tarefa mais importante na Terra. Portanto, se você amparar o seu pensamento com amor, não será possível pará-lo!

Um hábito muito bom que você deve adotar é, a cada manhã, criar uma intenção e transmitir esse pensamento com amor. Eu garanto que a sua vida mudará se você seguir esta rotina. (Incluí, neste livro, algumas afirmações e meditações que você pode usar para atingir este objetivo.)

Z

A última coisa que quero compartilhar com você neste capítulo é a importância de manter seus pensamentos concentrados naquilo que você *tem* em vez de naquilo que você não tem. Se você enviar para o Universo a mensagem de que falta algo, o Universo se certificará de ampliar esta falta. Qualquer que seja o seu foco, o Universo o suprirá. Deus diz “sim”; o ego diz “não”. Pense positivamente, pois o pensamento positivo está mais alinhado com a sua alma. O pensamento negativo traz confusão e amargura. Lembre-se de levar a sua mente para um lugar positivo e de transmitir essa positividade várias vezes por dia.

CAPÍTULO TRÊS

EXPERIÊNCIAS DE QUASE MORTE, EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO, PROJEÇÃO ASTRAL E VISÃO REMOTA

Todos nós temos uma curiosidade inata sobre *quem* e *o que* somos. Nós nos perguntamos o motivo de estarmos neste planeta e queremos saber de onde viemos. E também compartilhamos o desejo de saber para onde iremos após a morte. Se aceitarmos a lei da física que diz que a energia não pode ser destruída, a pergunta é: para *onde* irá a nossa? E será que a energia que parte do nosso corpo retém recordações e sentimentos? Será que a nossa consciência pessoal sobrevive sem um corpo e um cérebro?

São questões que vêm intrigando o ser humano desde o início dos tempos. A pessoa racional diria: “Acho que só vou realmente saber quando morrer.” E, até recentemente, não tínhamos muitos testemunhos de pessoas que já haviam morrido e voltado para nos contar sobre isso. Estou certo de que a experiência de quase morte já aconteceu a inúmeras pessoas que, por medo de serem chamadas de alienadas, loucas ou mentirosas, apenas recentemente passaram a se sentir confortáveis em relatar suas experiências. A escritora e psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, enquanto escrevia *Acolher a morte*, seu trabalho inovador sobre a dor da perda publicado em 1969, foi dissuadida de incluir um capítulo sobre pacientes que tinham “morrido” e voltado para contar, pois seu editor teve medo de que ela se tornasse alvo de piadas. Contra sua vontade, ela deixou de fora todas as informações que tinha reunido porque não queria que seu trabalho fosse prejudicado por causa do que muitos considerariam ser charlatanice.

Todos sentimos, às vezes, que nossa alma existe fora do espaço e do tempo como nós os conhecemos. Mas existem milhões de pessoas cuja alma deixou os limites do mundo físico e voltou para compartilhar, conosco, suas experiências em uma dimensão muito maior, mais complexa, mais bonita e mais amorosa do que poderíamos imaginar. Eu muitas vezes pensei que isto seria como retornar de uma viagem ao Taiti e tentar explicar a experiência para o meu gato!

EXPERIÊNCIA DE QUASE MORTE

Experiência de quase morte, ou EQM, é um termo cunhado por Raymond Moody em seu livro *Vida depois da vida*. Neste momento, as EQMs estão ganhando destaque na mídia enquanto mais e mais pessoas parecem aceitar o conceito. Não existem apenas livros populares escritos por pessoas comuns como Betty Eadie e o meu amigo Dannion Brinkley. Há também obras de imenso sucesso sobre este tópico, escritas por vários médicos e cientistas proeminentes, como, por exemplo, *Uma prova do céu: A jornada de um neurocirurgião à vida após a morte*, do Dr. Eben Alexander III.

O Dr. Alexander é um neurocirurgião americano que entrou em coma por causa de uma meningite bacteriana grave. Enquanto permanecia nesse estado, com o neocórtex basicamente desconectado, o Dr. Alexander teve uma variação da EQM típica – a EQM típica é uma sensação de paz e de ausência de dor,

um sentimento de amor incondicional e de ser recebido por entes queridos que nos precederam no processo da morte. Mas o que foi atípico no seu caso foi o fato de ele ter sido recebido por uma estranha, em vez de por seu pai que havia morrido recentemente ou por qualquer outro ente querido que ele reconhecesse. Algum tempo após sua recuperação, o Dr. Alexander (que tinha sido adotado) descobriu que a mulher que o guiara durante a EQM era, na verdade, sua irmã biológica que morrera alguns anos antes.

Acho essa narrativa muito interessante. Mas é claro que os céticos fariam você pensar que o Dr. Alexander está mentindo só para faturar uma grana com o livro. Eu não tenho motivos para duvidar da veracidade do que ele conta. Em primeiro lugar, acho que um médico renomado como ele teria mais a perder ao expor a sua história; em segundo, como neurocirurgião, ele provavelmente não estava precisando tanto assim de dinheiro.

Acredito que os céticos vivenciam uma “redução de dissonância cognitiva”. Ou seja, se alguma coisa não se encaixa no paradigma estabelecido de como o mundo deve operar, então a importância daquela “coisa” precisa ser diminuída. Isto significa que, se uma pessoa sobrevive a uma EQM e diz que existe vida após a morte, e você não acredita nessa afirmação, você vai considerá-la louca ou mentirosa, ou encontrará uma explicação científica para aquilo que ela alega ter vivenciado.

Eu tenho mais respeito por quem diz “Eu não tenho uma explicação para isso” do que por alguém que imediatamente passa a achincalhar e a denegrir uma pessoa e a sua experiência. Eu também fiquei perplexo ao saber que alguns dos mais ferrenhos críticos de sobreviventes de EQMs não são os céticos ou a comunidade científica (como era de esperar), mas membros de comunidades religiosas que acreditam que apenas aqueles que praticam a mesma fé que eles serão aceitos no outro lado com amor e compaixão.

A MINHA EQM

Em 2008, vivi uma experiência incrível que mudou a minha vida, uma mini-EQM sobre a qual falo em meus seminários. Eu estava em Los Angeles participando de reuniões e parei em uma lanchonete para comer uma salada. Naquela noite, no hotel, passei muito mal e cheguei à conclusão de que tinha comido alimento estragado. Decidi pegar o carro e voltar para casa, que ficava a cerca de uma hora e meia dali. Na estrada, de vez em quando parava no acostamento para vomitar.

Telefonei para o trabalho do Brian e pedi que ele voltasse para casa para cuidar de mim. Liguei para minha médica e ela prescreveu um remédio para enjoos e me disse para permanecer hidratado e esperar que o mal-estar passasse. O remédio não funcionou. Embora não estivesse comendo, precisava correr para o banheiro a fim de esvaziar o estômago de hora em hora. Falei para Brian e para a médica que havia sangue no meu vômito. Nenhum dos dois se preocupou muito com a minha declaração porque isso não é algo incomum quando se ingere comida estragada. Acho que deveria ter sido mais específico, mas, no estado em que me encontrava, não conseguia raciocinar bem. E, em vez de dizer “Há sangue no meu vômito”, eu deveria ter dito “Estou vomitando sangue”.

Na minha última ida ao banheiro, desmaiei e caí antes de alcançar o vaso sanitário. O sangue jorrava da minha boca e inundava o chão. Brian, apavorado, chamou uma ambulância. Mais tarde, ele disse que aquela parecia a cena de um crime.

Enquanto isso ocorria, saí do meu corpo e fiquei olhando a cena. Tive a estranha sensação de estar fora do tempo. Eu sabia que não estava *no* meu corpo, mas também sabia que não estava morto. Enquanto

pairava sobre o banheiro, a minha prima Patrícia (que tinha cometido suicídio 30 anos antes) apareceu ao meu lado. Perguntei a ela telepaticamente o que estava acontecendo. Ela me confortou e disse: *Vai passar logo.*

O meu primeiro pensamento foi: *Pat, você pode ser mais específica? Está querendo dizer que a minha vida vai acabar logo ou que esta experiência vai acabar logo?*

Patrícia desapareceu e eu vi uma fita, presa a um tipo de tapeçaria, saindo do topo da minha cabeça. Pude perceber que, se eu demonstrasse medo, a fita alterava a tapeçaria e a deixava com um tom mais escuro. Se eu sentisse paz, a fita mudava de cor e deixava a tapeçaria com um tom mais claro. Notei, então, que a minha tapeçaria estava conectada a uma matriz maior, à qual eu podia sentir que todas as outras pessoas estavam conectadas através de suas próprias fitas. Compreendi que, na hora da morte, podemos ver a tapeçaria que criamos e como ela se une com a tapeçaria humana maior e a altera. (Eu nunca tinha percebido esta “tapeçaria” antes, mas, desde então, eu a uso frequentemente durante as minhas meditações diárias. Acredito que, ao deixarmos o plano físico, podemos ver se deixamos como legado uma obra de arte ou algo que tenha tornado a tapeçaria humana menos bonita.)

Em seguida, a tapeçaria desapareceu, e, pelo canto do olho, vi ao longe um jardim e uma figura solitária colhendo flores. Caminhei em sua direção e, ao me aproximar, vi que era o meu pai (que tinha feito a transição alguns anos antes), e ele parecia estar com cerca de 30 anos. Ele sorriu para mim, me estendeu uma flor e disse: *Sua hora ainda não chegou.* A próxima lembrança que tenho é de estar no chão do banheiro e ouvir Brian gritando o meu nome.

Os paramédicos chegaram rápido e me levaram para o hospital, onde diagnosticaram a síndrome de Mallory-Weiss. Eu basicamente tinha feito muito esforço para vomitar a comida estragada, o que lacerara a mucosa do esôfago e, por isso, meu estômago se encheu com o sangue que escorria pela laceração. Eu então vomitava o sangue e me sentia melhor, mas, em seguida, o estômago se enchia de sangue outra vez, e todo o processo recomeçava.

Após sete dias de internação e muitas transfusões, pude voltar para casa. Se Brian não estivesse lá naquele dia, eu provavelmente teria morrido no chão do banheiro.

Z

Você se lembra do arranha-céu que uso como ferramenta de meditação para elevar a consciência? Acredito que a meditação possa afetar a tapeçaria humana que vi na minha EQM: quanto mais pessoas estiverem tendo pensamentos positivos e amorosos, mais luminosas e vibrantes se tornarão suas tapeçarias pessoais, e conseqüentemente a tapeçaria humana ficará mais iluminada. Cada um de nós é responsável por sua própria tapeçaria, e, quanto maior for o número de pessoas que leva uma vida conscienciosa, mais ficaremos nos níveis superiores do nosso arranha-céu e mais brilhantemente a tapeçaria reluzirá.

Desde que tive a minha EQM, fiz algumas pesquisas e descobri que, além da sensação de paz e amor que os sobreviventes vivenciaram, muitos observaram uma matriz formada por uma teia de luzes que se interconectam e que se encontra acima e ao redor dos seres humanos. Acho que esta matriz talvez seja o que é comumente chamado de *Registros Akáshicos* – um impresso energético de todos os pensamentos, ações, emoções e experiências que já ocorreram. Às vezes chamado de “Consciência Coletiva” ou “O Livro da Vida”, ele é a gravação vibracional de cada alma e sua jornada. Todas as pessoas têm o poder e o direito de acessar os Registros Akáshicos, pois, como almas, nós somos os

registros.

O místico americano Edgar Cayce (1877-1945) conseguiu usar sua mente subconsciente para fazer uso dos Registros Akáshicos (um número infinito de outras mentes subconscientes) e interpretá-los através da mente objetiva para efetuar curas. Em outras palavras, Cayce conseguiu entrar em um estado de sono autoinduzido, fazer uso da sabedoria da Mente Cósmica e (embora ele não tivesse qualquer treinamento médico) revelar remédios que ajudaram milhares de pessoas.

O principal consenso entre os sobreviventes de uma EQM é o de que eles não conseguem negar que sua consciência sobrevive fora do corpo – estar totalmente consciente e acordado e, no entanto, não estar dentro de um corpo. Esta é uma experiência, no mínimo, revolucionária. As pessoas passam a reavaliar a própria vida, a estabelecer novas prioridades, a se tornar mais amorosas, positivas e generosas. Aqueles que convivem com alguém que teve uma EQM não conseguem se esquivar de mudar a si mesmos; por isso, os benefícios de uma EQM passam a ser uma experiência compartilhada.

A boa notícia é que qualquer pessoa pode obter estes benefícios sem precisar morrer e voltar, pois uma experiência fora do corpo é uma forma de EQM e pode ser alcançada com prática e treino.

EXPERIÊNCIAS FORA DO CORPO

O termo “experiência fora do corpo”, ou EFC, foi primeiro introduzido em 1943 por George N. M. Tyrrell e, mais tarde, registrado em seu livro *Apparitions* (Aparições), mas foi Robert Monroe quem o popularizou. Monroe, um locutor por profissão, passou a se interessar pelos efeitos de padrões de sons na consciência em 1956 e se tornou um pioneiro no campo da “aprendizagem” durante o sono. (Se você foi um jovem como eu, provavelmente tinha diversas fitas cassetes – com assuntos como abundância, motivação e diminuição de maus hábitos – na sua mesinha de cabeceira e colocava uma delas no seu gravador no momento em que ia para a cama. Este foi um dos legados de Robert Monroe.)

Monroe se tornou um de seus próprios objetos de análise e, durante suas investigações, começou a vivenciar um estado de consciência *separado* e desassociado do corpo. Estas ocorrências espontâneas mudaram significativamente o foco da sua pesquisa. Ele descreveu este estado como uma “experiência fora do corpo”, e assim nasceu um novo campo nos estudos da consciência. Em 1971, ele publicou *Viagens fora do corpo*, que permanece sendo a “bíblia” das EFCs até hoje. Ele continuou a estudar e a pesquisar este fenômeno e, mais tarde, abriu um centro chamado Instituto Monroe no estado da Virgínia. Centenas de alunos frequentaram o instituto por vários motivos: criar um objetivo e um significado na vida, explorar a consciência fora do espaço e do tempo para obter potencial de cura pessoal, e muito mais.

Uma das matérias ensinadas no instituto que mais me intriga é chamada de “Linha da vida”. Tomei conhecimento dela quando assistia a um programa de televisão. Os seres humanos são ensinados a não apenas viajarem para fora do corpo físico, mas também a guiarem seres desencarnados que tenham deixado a existência física e ainda não tenham feito toda a transição para a dimensão astral. A teoria trabalha com a premissa de que algumas almas que estão perdidas vibram em uma frequência tão baixa que não conseguem “ver” os espíritos ajudantes (que vibram muito mais rápido) que estão lá para acompanhá-las. É preciso que um ser humano, tendo uma EFC em uma vibração mais baixa, ajude a guiar o espírito perdido em direção à luz. Isto também é chamado de resgate de alma.

Muitos indivíduos têm EFCs espontâneas, mas eles podem treinar e aprender a controlá-las. A maioria das pessoas pode desenvolver a habilidade de iniciar uma EFC, e muitas percebem melhoria em

outras habilidades paranormais. Entre os benefícios da prática das EFCs estão:

- Uma profunda sensação de “saber” versus “acreditar”
- A obtenção de respostas pessoais
- Uma diminuição do medo da morte
- A vivência de vidas passadas
- Um encontro com seres desencarnados e guias

Há várias maneiras de iniciar uma EFC, mas a mais comum envolve um estado relaxado entre consciência, sono e intenção de deixar o corpo físico. *Intenção* é a palavra-chave aqui porque você pode ter a intenção de meditar e/ou de deixar o corpo por um determinado motivo.

PROJEÇÃO ASTRAL

Compreendo que EFC é um termo genérico para qualquer ocasião em que a consciência deixa o corpo físico. A *projeção astral* é um tipo de EFC, mas é caracterizada por uma viagem para outras dimensões. Se você está olhando para o seu corpo a partir do teto do seu quarto, esta experiência seria uma EFC, mas, se você viajasse para domínios mais elevados, ela seria uma projeção astral. A intenção da sua EFC é viajar para dimensões mais próximas da Terra, identificadas como Planos Astrais. Estes, por sua vez, são conhecidos como o primeiro nível para onde a alma vai após a morte do corpo físico ou durante uma EQM. Quando uma alma entra nele, as cores, os sons e as sensações são tão diferentes daqueles que vivenciamos na Terra que os sobreviventes de EQMs não têm palavras para descrevê-los.

Os praticantes de projeção astral se mantêm conectados ao corpo físico por aquilo que é conhecido como “cordão prateado”, algo que se parece muito com um cordão umbilical. Durante uma EQM, você permanece amarrado a seu corpo físico, mas, se o cordão se romper, não haverá retorno. Você não deveria temer uma ruptura do cordão prateado durante uma EFC consciente ou uma projeção astral porque, durante uma EQM, a conexão só se romperá se o corpo humano morrer.

À noite, enquanto dormimos, nosso corpo astral (conectado pelo cordão prateado) pode viajar pelos Planos Astrais espontaneamente. Podemos visitar nossos entes queridos que já fizeram a transição e buscar conselhos com nossos guias e professores. É assim que o significado da frase “Deixe-me refletir sobre isso enquanto durmo” fica claro.

Se estamos passando por um momento difícil, com um problema terreno, como o sono pode nos ajudar a tomar a decisão certa? Por meio dos conselhos que recebemos dos seres astrais, é claro. Ao acordarmos, a mente consciente não se lembra das visitas, mas o conselho dado ao nosso subconsciente parece tornar a decisão muito mais fácil. Às vezes nos lembraremos de ter interagido com nossos entes queridos já falecidos, o que também pode produzir um efeito muito relaxante.

Para fazermos uma projeção astral de forma consciente, precisamos compreender ou perceber que, além deste mundo tridimensional (que vivenciamos com nosso corpo/invólucro humano), existe um lugar que conseguimos visitar com nosso corpo astral. O corpo astral é uma réplica exata do nosso corpo humano, mas a energia não é concentrada nele e então podemos viajar para outras dimensões com a nossa consciência intacta. É preciso praticar muito para se tornar experiente em projeção astral. Meditação, relaxamento, intenção e ausência de medo são fundamentais.

Muitas pessoas já me perguntaram se drogas, tais como LSD, podem provocar uma EFC. Eu nunca

experimentei LSD, portanto não me sinto confortável para recomendar. Eu tive, no entanto, uma experiência com a ayahuasca, uma bebida feita a partir da combinação de folhas de determinadas plantas encontradas na floresta amazônica. Eu estava lá em uma cerimônia com diversos xamãs experientes e, por isso, me senti tranquilo. Eu liderava uma excursão espiritual pelo Brasil (um país que adoro) e fomos convidados pelos líderes de uma religião chamada Santo Daime para assistir a uma cerimônia em que a ayahuasca, ou grande remédio, seria usada.

Eu me afastei do grupo por um dia para participar da cerimônia sozinho, antes de poder recomendá-la para alguém. Ela durou oito horas e abrangeu não apenas o ritual de beber o chá como também o uso de tambores e cânticos. Por saberem que eu era um renomado médium norte-americano, os líderes chamaram diversos médiuns brasileiros para se sentarem conosco. Eu vivi uma experiência muito profunda e perceptiva, mas cheguei à conclusão de que só poderia recomendá-la para algumas das pessoas que tinham viajado comigo. Aquilo não era para qualquer um porque produzia uma grande limpeza – física e emocional.

Após voltar para os Estados Unidos, fiz pesquisas sobre a ayahuasca e descobri que esta planta contém dimetiltriptamina, ou DMT, que é naturalmente produzida na glândula pineal. Mas, se ingerida em quantidades controladas, ela pode produzir viagens conscientes para fora do corpo. Existe um livro, e um documentário, chamado *DMT: The Spirit Molecule* (DMT: A molécula do espírito), escrito por Rick Strassman, que é fascinante. Um escritor britânico chamado Graham Hancock fez uma palestra sobre consciência e a experiência dele com a ayahuasca e houve uma enorme discussão sobre o assunto. Um lado pedia censura enquanto o outro chamava o assunto abordado na palestra de pseudociência – e o debate continua.

A DMT é uma substância ilegal na maior parte do mundo, e, para alguém que esteja interessado em projeção astral, eu recomendaria o site do Instituto Monroe em vez do uso de uma droga alucinógena.

VISÃO REMOTA

O Instituto Monroe também possui um programa de visão remota. A visão remota permite a um “percebedor” (observador) descrever ou fornecer detalhes sobre um alvo que está inacessível aos sentidos normais devido a distância. Em 2002, no meu programa de TV diário chamado *Beyond*, tive a oportunidade de conhecer um observador remoto e testá-lo. Nós enviamos um dos produtores do programa para um local secreto a fim de atuar como “alvo”. O observador remoto foi para uma sala por 30 minutos com papel e caneta para desenhar qualquer forma e/ou anotar qualquer descrição ou impressão. O observador remoto recebeu apenas o nome do alvo – nada mais que pudesse influenciá-lo.

Após 30 minutos em silêncio, o observador remoto voltou e mostrou os resultados para a plateia e para mim. Ele tinha desenhado uma escada e disse que ela estava em constante movimento. Anotou que havia água e que ela também estava se movendo. À esquerda do alvo, desenhou uma série de triângulos com círculos entremeados. Ele estava totalmente certo – o produtor estava em um shopping, sentado entre uma cachoeira ornamental e uma árvore de Natal decorada com enfeites redondos, observando pessoas em uma escada rolante. Eu fiquei muito impressionado.

Nos anos 1970, os militares americanos financiaram um programa para investigar a contribuição que a visão remota poderia dar a programas clandestinos. Na ocasião, esta investigação era ultrassecreta mas, recentemente, se tornou pública. Chamado de Projeto Stargate, ele deixou de existir em 1995, após ser declarado um fracasso. No entanto, os participantes do projeto discordam e dizem que ele foi

encerrado pelo temor de ser considerado ridículo. Assim como a posição do editor da Dra. Kübler-Ross, o estigma de qualquer coisa que lembrasse a parapsicologia era demasiadamente polêmico para ser ignorado.

A principal diferença entre a visão remota e uma EFC é que a visão remota é um deslocamento controlado da percepção e é realizado com a pessoa acordada e consciente. O observador está totalmente desperto e responsivo e tem a missão de receber informações relacionadas a um local distante. Metade da sua consciência permanece com ele enquanto a outra metade vai para o local do alvo colher informações. Esta é uma habilidade e qualquer pessoa pode alcançar resultados desde que pratique e tenha paciência.

Z

É somente quando você começa a dedicar um tempo para olhar dentro de si mesmo e tentar se conectar com o mundo invisível que pode começar a compreender a sua alma. O mistério da vida não lhe parecerá tão insondável se você se aventurar internamente e escutar a voz da sua alma.

A nossa percepção da realidade, infelizmente, é filtrada pelo ego. Ficamos perdidos e julgamos tudo com base apenas nos cinco sentidos. Quando olhamos para o mundo que nos cerca, nossos olhos veem tudo e nossos ouvidos escutam tudo, mas é a nossa alma que cadastra, memoriza e cataloga cada experiência.

Se você treinar a sua mente para assimilar essas experiências com amor, tolerância e generosidade, estará alimentando a sua alma com os nutrientes corretos para a saúde e a evolução dela. Aprenda a não alimentar a sua alma com o que é nocivo, como a crítica e a intolerância. Se você se considera “espiritual”, as ferramentas para viver uma vida conscienciosa são óbvias. Mas *conhecer* as ferramentas não é o bastante. Todo o conhecimento espiritual do mundo não servirá para nada se você não praticar o que prega.

PARTE II

O LAR DA ALMA



CAPÍTULO QUATRO

MORTE: A ENTRADA DO LAR

Todos os dias na Terra, nossa alma carrega, em torno de si, um corpo físico cujas células estão constantemente crescendo, morrendo e mudando. Sem este corpo, a alma não poderia passar um tempo valioso aprendendo e evoluindo na dimensão física. Um mergulhador precisa da proteção térmica de um macacão de mergulho, de um tanque de oxigênio, de uma bússola e de um relógio para vagar pelas profundezas do oceano. Da mesma forma, a alma precisa do corpo para realizar sua tarefa na Terra. E, assim como o tanque de oxigênio do mergulhador por fim se esvazia, o corpo para de funcionar um dia.

Embaixo da água, o mergulhador não fica o tempo todo preocupado com o instante em que seu oxigênio acabará. Ele sabe que isto acontecerá em um determinado momento e, por isso, apenas aprecia a beleza da paisagem submarina. Ele pode estar se divertindo muito, mas, quando o alarme do relógio toca, sabe que está na hora de voltar à superfície. Mas isto certamente não significa que ele não poderá tornar a descer outra vez mais tarde. Aquilo é apenas uma parte da experiência.

Ao longo da história, o ser humano vem olhando a morte como algo a temer. É o medo do desconhecido. Deus, na sua infinita sabedoria, desperta a nossa percepção sobre a realidade enquanto estamos nas profundezas do oceano, com uma quantidade limitada de oxigênio e sem saber o que irá acontecer se ele acabar. Não sabemos que a verdadeira realidade está acima da superfície: o nosso verdadeiro “lar”. Nós mergulharemos com muitos amigos e, quando seus tanques esvaziarem, eles precisarão ir embora. Nós sentiremos sua falta, é claro, mas, quando o nosso tempo terminar, nós os veremos na parte de cima. A última coisa que eles iriam querer é que passássemos o resto do nosso tempo lamentando sua ausência. Se tivermos de viver com alguma medida de paz e morrer com algum sentido de aceitação, cabe a nós chegar a um acordo sobre como vemos a “morte”.

MORRER É MERAMENTE MUDAR

Há um monólogo da peça *Como lhe aprouver*, de Shakespeare, que começa com:

O mundo é um palco,
E todos os homens e todas as mulheres meramente atores:
Eles têm as suas saídas e as suas entradas;
E um homem atua em vários papéis ao longo da vida...

Eu gosto muito desta citação e gostaria de poder expandi-la. Antes de os “atores” fazerem as suas entradas, eles escolhem os papéis que farão e com quem atuarão. E, após as suas saídas, eles permanecem nos observando dos bastidores, nos incentivando e aplaudindo por um bom desempenho. Quando chegar a hora da *nossa* saída, eles estarão lá nos bastidores para nos cumprimentar, enquanto nós

continuaremos a assistir à peça e aplaudiremos nossos atores companheiros até chegar o momento de eles se juntarem a nós nos bastidores. Então, todos poderemos decidir qual será a melhor hora de fazer uma nova entrada e de escolher novos papéis.

Tudo é um processo; e ver a morte como uma “mudança” em vez de um “fim” é um dos processos de aceitação mais difíceis para o ser humano. E, na realidade, é uma mudança para melhor. Se as pessoas compreendessem verdadeiramente a morte, ela seria um evento aguardado com alegria e júbilo.

Sempre que Brian e eu comparecemos a um velório, é difícil para ele sentir tristeza. É claro que ele se solidariza com os enlutados, mas diz que o sentimento pelo falecido se parece mais com inveja. E não me compreenda mal – ele não é taciturno nem possui tendências suicidas; ele simplesmente preferiria estar *em casa* em vez de *na escola*. Todavia, embora ele esteja totalmente feliz em aprender suas lições e em ser bom para os outros alunos, ele aguarda com alegria a ida para casa.

Eu também espero com alegria o meu dia de ir para “casa”, mas a minha tarefa aqui na Terra ainda não está terminada. Sei que tenho como missão mudar a percepção das pessoas em relação à morte: mostrar que a morte é meramente uma “mudança” e que a nossa alma continua a viver.

Z

No início dos anos 1990, tive a honra de me sentar com um dos melhores médiuns físicos que já existiram: Leslie Flint. A mediunidade física difere daquilo que faço porque o médium é capaz de manipular energia para elaborar manifestações físicas tais como formas espíritas, flutuações de temperatura e barulhos. Sob teste, Leslie conseguia produzir uma substância chamada *ectoplasma*, que formava uma caixa de voz artificial no ar. Muitos seres desencarnados, inclusive a minha mãe, usaram a caixa de voz para falar. O ectoplasma tem sido descrito como uma substância leitosa e quase transparente que sai dos orifícios (em geral nariz, boca e ouvidos) de alguns médiuns.

Durante uma das sessões (que foram gravadas e podem ser encontradas on-line no Leslie Flint Educational Trust), Ellen Terry, uma conhecida atriz inglesa, se apresentou. Leslie perguntou a Ellen como era a morte e, falando através da caixa de voz, ela disse:

Para todos aqueles que queiram ouvir, não há necessidade de temer a travessia do seu mundo para este. É uma aventura. É o grande despertar em um mundo mais belo e com liberdade de pensamento. Este é verdadeiramente um mundo espiritual, mas não como o Homem o descreveu. Na realidade, ele é tão diferente e tão imensamente vivo e extraordinário... que o Homem jamais poderia imaginá-lo, pintá-lo ou descrevê-lo. Pode-se apenas senti-lo. Não tema a passagem do mundo em que você se encontra para este aqui.

O PROCESSO DA TRANSIÇÃO

Aceitar que existe “vida após a morte” e não temer a transição é completamente diferente de compreender o processo. Como é para a alma passar pela experiência da morte? O tipo de morte que o corpo físico vivencia determina os detalhes da transição. Por exemplo, se a morte é rápida, como em um infarto, um acidente de carro, um tiro ou um aneurisma, a alma mal tem tempo para perceber que o

processo está ocorrendo. Mas, se a alma já vinha acompanhando uma doença física, ela poderá entrar e sair do corpo muitas vezes dependendo do seu estado de deterioração. A ciência médica já desenvolveu remédios para quando o corpo chega a um ponto em que não serve mais para as necessidades da alma, e acredito firmemente que deveríamos pensar em usar esta opção.

Em 2009, a mãe do Brian sofreu um infarto, e os paramédicos conseguiram fazer o coração dela bater outra vez. Porém, mais tarde os exames mostraram que seu cérebro sofrera danos irreversíveis. A família concordou em desligar os aparelhos que a mantinham viva e, em seguida, ela recebeu morfina por dois dias para facilitar a transição.

Eu não tenho a menor dúvida de que a alma da mãe do Brian saiu do corpo assim que ela caiu no chão, mas o cordão prateado só foi completamente rompido quando os médicos intervieram. Para alguns de nós, infelizmente, ocorrerá dor antes da morte. Mas o verdadeiro processo de deslizar para fora do corpo não é nem um pouco doloroso.

A VONTADE DE SOBREVIVER

O ser humano é um animal complexo e surpreendente. Não importa o que esteja passando, seu desejo de sobreviver é tão forte que, quando chegar a hora de sua alma deixar o planeta, ele resistirá. O instinto primitivo de sobrevivência flui em todos nós. Muitas vezes nos colocamos no “modo protetor”, imaginando que assim teremos controle sobre nossa vida e nossa morte, mas, na verdade, esse apego vai contra o nosso ritmo natural e causa uma resistência que se manifesta como conflito.

Através do meu trabalho com pessoas que estão morrendo, descobri que existem almas que, em vida, precisavam provar alguma coisa se mantendo no controle o tempo todo. E, no final de sua existência, se as coisas não estivessem sob seu controle, elas pareciam se agarrar o máximo possível em vez de simplesmente partir e deixar tudo para trás. Quando acham que estão no comando, ou não acham que vão morrer, a alma delas irá realmente motivá-las e ajudá-las a se libertar. O momento virá para a alma se abrir para a percepção de que o que importa não é o corpo, o ego, as limitações, os pensamentos, a personalidade, *etc.* A pessoa estará, então, pronta para se fundir com a verdadeira natureza de sua alma e entender que, na verdade, ela é ilimitada e parte de tudo o que existe. Muitas almas, porém, têm dificuldade em largar aquilo que consideram ser real: este corpo, esta vida. Às vezes, a alma precisa receber encorajamento ou permissão para deixar o plano físico.

Em 2004, meu pai estava no hospital, em coma, e os médicos deram a ele umas quatro horas de vida. A família toda estava lá para dizer adeus. Cada um de nós sussurrou palavras em seu ouvido, se despediu e procurou tranquilizá-lo, dizendo que seria legal passar para o próximo mundo. Se você já passou por uma situação assim, sabe que esta é uma das coisas mais difíceis que uma pessoa precisa fazer na vida. Eu fui o último a falar com ele e, enquanto me despedia, pude ver claramente que parte da alma do meu pai estava fora do corpo, bem em cima de sua cabeça.

Continuei dizendo a ele que seria bom partir. E então o ouvi respondendo telepaticamente na minha cabeça: *Eu não vou embora até todos vocês concordarem em não brigar pela minha casa!* Fiquei perplexo; me virei para os meus irmãos e repeti as palavras dele. O meu cunhado, Jay, fez uma piada dizendo que todos precisaríamos mudar o número do telefone para satisfazer o desejo do papai. Nós rimos e decidimos que não brigaríamos pela casa. Eu contei nossa resolução para ele e, em cinco minutos, ele fez a transição. Chamamos o médico e pudemos notar que ele tinha ficado chocado com o fato de o papai ter morrido tão rápido.

Um comentário extra para esta história: durante toda a vida, meu pai trabalhou muito por aquela casa. Ela refletia quem ele era, o que defendia e o que alcançara. Ele tinha tanto orgulho de ter conseguido comprá-la que estava psicologicamente agarrado a ela, era um vínculo importante com sua vida física. Nós acabamos vendendo a casa, e o novo proprietário a pôs abaixo e construiu uma totalmente nova.

Eu fiquei aflito com o que meu pai pudesse estar pensando no céu, como se não tivéssemos protegido sua casa. Mas, então, em um trem em Nova York, eu o ouvi dizer: *Por que você está aflito? Aquela era a minha casa; eu vivi e criei recordações lá, mas agora não preciso mais dela. Eu prefiro levar as recordações comigo e deixar outra pessoa criar uma nova casa e novas recordações.*

DEBBIE FORD

Outra experiência que afetou de forma profunda a minha vida e o meu trabalho (e é o motivo de eu escrever este livro) está relacionada à transição da Debbie Ford, que mencionei brevemente antes. Eu a conheci no início dos anos 1990 em uma conferência em São Francisco em que a irmã dela, Arielle, era palestrante. Debbie e eu nos sentamos em um canto de um restaurante para jantar e conversar. Ela me contou a história de sua vida, falando inclusive sobre o seu vício em drogas, os relacionamentos fracassados e os problemas de autoestima. Eu lhe disse que ela precisava escrever um livro e compartilhar sua história com o mundo, pois isso poderia ajudar milhões de pessoas que sofriam como ela.

Ela lançou *O lado sombrio dos buscadores da luz*, foi convidada para o programa da Oprah e se tornou um imenso sucesso no universo da autoajuda. Mais tarde, ela escreveu outros best-sellers, se tornou uma palestrante internacional, criou fundações e, sozinha, mudou a perspectiva sobre o nosso *lado sombrio*.

Mas, para mim, Debbie sempre foi apenas a Debbie. Mesmo com toda a fama, ela jamais esqueceu os amigos. As pessoas costumavam comentar sobre quão “pé no chão” ela tinha permanecido. Mas, com os altos, vêm os baixos. Poucos sabiam, mas Debbie tinha um tipo de câncer muito raro que ela vinha tratando havia anos. Com aqueles que sabiam, ela falava sobre os diferentes tipos de tratamento que estava investigando, sempre com a expectativa de que alguma coisa nova servisse para ela. A esperança nunca morreu.

Em 2011, eu estava em um hotel de Manhattan para participar de uma conferência quando alguém bateu à porta do meu quarto. Ao abri-la, deparei com Debbie, alegre e bonita como sempre. Ela foi entrando e gritando: “Olá, querido, senti a sua falta!”

Após falarmos sobre como a vida estava nos tratando, ela disse que precisava me fazer um pedido:

– James, se o fim chegar, você me ajuda a morrer?

Fiquei chocado. Mas aquela era a Debbie; e eu sempre esperava o inesperado.

– Sim, é claro. Se eu puder, farei qualquer coisa por você – respondi.

Aliviada, ela me agradeceu e logo mudou de assunto. Ela estava começando a escrever um livro que queria que se chamasse *Coragem*, e nós conversamos sobre ele. Embora estivéssemos sempre nos falando por telefone, ela jamais voltou a mencionar a questão de sua morte.

Aquele foi o último dia em que vi a Debbie fisicamente viva. Por causa de nossa agenda de trabalho e de viagens, nunca mais pudemos estar no mesmo local ao mesmo tempo.

Certa noite no início de 2013, já era bem tarde quando um amigo nosso, Jorge, me telefonou. Sua

voz, geralmente alegre, estava baixa e séria:

– Eu estou na casa da Debbie; as coisas não estão boas. Ela quer falar com você.

Fiquei chocado ao compreender que o fim tinha chegado tão rápido. Jorge passou o telefone para Debbie e eu ouvi uma voz muito fraca dizer:

– James, acho que vai ser hoje à noite. Estou me aprontando para ir embora.

Eu comecei a chorar. Sabia que aquele era o momento sobre o qual ela tinha me falado em Nova York e precisava dar a ela alguma coisa. Fiz um esforço para dizer:

– Eu amo você, Debbie. Se estiver se sentindo perdida, pense em mim e eu estarei aí. Estou com você. Podemos conversar em pensamentos.

Ela estava muito fraca e mal conseguiu responder:

– É mesmo? Eu também te amo. Tchau.

Em seguida, conversei com a irmã da Debbie, Arielle. Pedi que ela dissesse a Debbie que se imaginasse como uma pluma e simplesmente saísse voando. Era importante ela ter uma imagem assim em mente naquele momento. Arielle disse que me ligaria quando tivesse mais notícias.

Embora eu continuasse pensando na Debbie, não conseguia alcançá-la com meus pensamentos. Eu sabia que ela ainda não tinha morrido. Liguei para a Arielle e perguntei o que estava acontecendo. Ela comentou que todos estavam surpresos pelo fato de a Debbie estar se mantendo viva por tanto tempo. Arielle sabia que a irmã só iria quando estivesse pronta. Ela então perguntou se eu poderia fazer alguma coisa para ajudar e eu prometi que faria o que fosse possível.

Após desligar o telefone, deixei Brian e os cachorros na sala e me tranquei no quarto; me deitei na cama e comecei a meditar. Enquanto me aprofundava na meditação, me concentrei em Debbie e pude ver seu rosto com muita clareza. Ela parecia ter 30 e poucos anos e, quando chamei seu nome, olhou para mim e sorriu.

Eu lhe disse mentalmente: *Debbie, qual é o problema? Por que você não quer ir embora? Há pessoas esperando por você.*

Ela rapidamente defendeu sua posição e gritou: *Eu sou mãe, James!*

Eu a tranquilizei. Seu filho, Beau, ficaria bem, pois a família cuidaria dele.

Debbie então fechou os olhos de gazela e declarou: *A morte é tão estranha, é como se eu tivesse recebido um novo jogo de chaves para um carro que eu não sei como dirigir.* Aquilo era bem a Debbie. E então falou algo que nunca vou esquecer: *Durante anos, fiquei tão preocupada em ensinar as pessoas a viver que, agora, eu não sei nem mesmo como morrer!*

Eu sorri porque sabia que isto era verdade. Na minha consciência, comecei a ver um desfile de suas vidas passadas. Telepaticamente, vi todas as cenas de sua morte. Ela havia sido um guerreiro, um comandante, um chefe, uma sacerdotisa, e, em todas as vidas, fora morta por causa de seu sistema de crenças. Como a transição atual era iminente, eu podia sentir que Debbie também tinha consciência dessas vidas passadas. E via que ela estava em conflito e resistente.

Eu me certifiquei de atrair sua atenção e telepaticamente lhe disse: *Debbie, essas são experiências passadas. Neste exato momento, tudo o que você precisa fazer é olhar para cima e visualizar uma cortina dourada.*

Ela perguntou: *Tem certeza, James?*

Eu respondi: *Sim, e procure o seu pai. Ele está lá com alguns amigos seus de Miami. Simplesmente vá até eles.*

Eu tive uma visão que me fez lembrar a Dorothy saltitando pela estrada de tijolos amarelos. Só que não era Dorothy. Era a linda e querida Debbie, olhando mais uma vez para mim e sorrindo.

Z

Ao retornar da meditação, fui encontrar Brian, que estava assistindo à TV. Eu contei para ele o que tinha acontecido e nós nos abraçamos e choramos.

De repente, a sala onde estávamos ficou gelada. Brian perguntou se eu tinha deixado alguma porta aberta. Eu só consegui responder:

– É a Debbie!

Sempre pragmático (e duplamente virginiano), ele foi procurar uma porta aberta. Ao voltar, declarou:

– Está tudo fechado. Você tem razão, deve ter sido a Debbie.

A friagem foi desaparecendo lentamente, e, ao mesmo tempo, veio um sentimento de gratidão e totalidade. Eu não consegui segurar o choro e fui interrompido pelo toque do telefone. Eu atendi, era Arielle.

– A Debbie morreu.

Eu disse que já sabia, que ela tinha acabado de me visitar, que ela estava finalmente livre.

Pensei que seria muito difícil dormir aquela noite, mas, em vez disso, dormi profundamente. Por volta das cinco da manhã, acordei com a sensação de que alguém batia na minha cabeça com uma marreta. Abri os olhos, e Debbie estava na minha consciência, me implorando para chegar a um computador. Eu me levantei correndo, liguei o computador e comecei a escrever todas as palavras que a Debbie me mandava.

Ela não parava de dizer: *Eu estou livre, James! Estou tão livre! Não posso acreditar em quanto eu era obcecada pelo meu corpo! O que é que eu estava pensando? Que loucura!*

Aquilo me soou extremamente engraçado, pois todas as pessoas que conheciam a Debbie sabiam que ela se preocupava muito com a própria aparência.

Ela continuou: *Diga a todos para não se envolverem tanto com as coisas físicas. Isto faz com que se torne mais difícil deixar tudo para trás no final. Diga para todo mundo que, como uma alma, você faz parte da “unidade da totalidade”!*

Eu fiquei ali sentado por cerca de duas horas, rindo e chorando. Enviei e-mails para sua família e seus amigos porque ela tinha me pedido que compartilhasse com eles os pensamentos dela. Debbie Ford é uma grande alma. Ela quis que as outras pessoas compreendessem a grandeza da alma delas enquanto ainda estão vivenciando a experiência humana, e que não é necessário esperar até morrer para chegar a esta constatação.

NOSSOS ENTES QUERIDOS NOS AGUARDAM

Eu sabia que o pai da Debbie tinha sido o primeiro a acolhê-la quando ela fez a transição. No lado espiritual da vida, existe um “saber” telepático sobre o seu futuro retorno.

Meu pai sonhou com a minha mãe (que já tinha morrido havia muitos anos) antes de ele ficar doente. Dentro de um trem, ela estava muito jovem e bonita. Convidou-o para entrar no seu vagão e ele aceitou. “O convite foi feito só para mim. Vocês não foram chamados”, ele me contou, enquanto relatava o sonho.

Certo dia, o pai do Brian estava na cozinha e jurou que a mãe dele (que tinha morrido em 1965) passara por ali e o chamara para ir lá fora. O pai dele faleceu menos de um ano após aquela visita.

As almas que você reconhece do plano físico e que já fizeram a transição possuem todas uma tarefa a cumprir quando a sua hora se aproximar, desde influenciar a sua transição até criar um ambiente de boas-vindas. Mesmo aquela morte que nós humanos chamaríamos de repentina ou inesperada, que decorre de acidentes ou assassinatos, já é prevista muito antes no lado espiritual. Guias, familiares e professores estão sempre atentos e ligados à alma, em todos os seus movimentos, e a guiarão em seu caminho de volta para o lar.

É preciso que você saiba que *nenhuma alma faz a transição sozinha!* Os espíritos têm tanta preocupação com você e sua jornada que estão todos muito preparados e animados para a sua entrada no mundo deles. É a epítome de uma festa de “boas-vindas ao lar”.

AS EXPERIÊNCIAS NOS DERRADEIROS MOMENTOS DE VIDA

Apesar do que o ser humano possa pensar, não existe absolutamente nenhuma dor quando a morte chega e o espírito deixa o corpo. O processo é muito natural e tem sido descrito com frequência como a “vazante da maré”. Muitos médicos, enfermeiros e familiares relatam histórias de pacientes que estavam morrendo e, de repente, abriram os olhos sem aparentar qualquer dor e falaram com entes queridos já falecidos. Alguns até descreveram a beleza do “outro mundo”.

Existem também casos documentados de algumas pessoas muito famosas que, em seus derradeiros momentos de vida, ficaram bastante lúcidas e manifestaram o que estavam vivenciando antes de deixar a Terra. As últimas palavras do poeta alemão Schiller teriam sido: “As coisas estão ficando simples e claras para mim.” Quando Thomas Edison estava prestes a morrer, em 1931, ele acordou de repente e exclamou: “É muito bonito lá!”

Recentemente li um livro chamado *Stop Worrying! There Probably Is an Afterlife* (Pare de se Preocupar! Provavelmente há vida após a morte), de Greg Taylor. Ele relata, com detalhes, muitas visões ocorridas no leito de morte por toda a história, inclusive a de uma variação chamada de Experiência Pico em Darien – quando a pessoa que está morrendo vê entes queridos já falecidos que a chamam, mas entre esses espíritos se encontra alguém que supostamente está vivo. Muito antes da existência de e-mails e celulares, podíamos levar dias, semanas ou meses até ficarmos sabendo do falecimento de um membro da família que não morava perto. Greg relata muitos casos documentados de visões nos derradeiros momentos de vida que incluíam o espírito de um ente querido cuja morte ainda não fora comunicada à família. Eu considero a pesquisa dele muito convincente.

UMA TRANSIÇÃO TRANQUILA

Nos casos em que uma pessoa está doente ou hospitalizada há algum tempo, após a transição, a alma é frequentemente tratada com mais cuidado porque a mente ainda carrega com ela a suposição da doença. Após a morte do corpo físico em um hospital, o mesmo ambiente é recriado no Mundo Espiritual para que a mudança não seja chocante. Mas, em cenários onde há pouca ou nenhuma perda de consciência (como um infarto ou um aneurisma), a alma sentirá como se estivesse entrando em um mundo mágico e, enquanto os olhos físicos da alma se fecham e seus olhos espirituais se abrem, ela estará fora do corpo de repente e tudo o que vivenciará será incrivelmente leve e alegre. Todos os sentidos parecem ficar

mais aguçados, e a família da alma escolta a recém-chegada para um espantoso mundo de luz.

As almas podem ver claramente os rostos amorosos da sua família espiritual. Seus entes queridos observam a decadência do corpo físico e o alvorecer do corpo da alma. A alma recém-chegada pode sentir que está flutuando entorpecida, mas não pode negar a incrível alegria que recebe da família espiritual. Logo, ela se adaptará e mergulhará na sua nova maneira de viver. Qualquer dor, sofrimento ou desafio que tenha feito parte de sua experiência terrestre fica para trás. Ela está aliviada e livre. A alma sabe que não está mais na Terra porque as sensações estão mais intensas, as cores e os sons, mais nítidos e o pensamento é telepático. O espaço não é limitado e o tempo não é linear.

Muitas almas novas são aconselhadas por seus guias a comparecer a seus funerais ou velórios para terem a confirmação de que realmente não estão mais no plano físico. Após um grande amigo meu chamado Michael ter feito a transição nos anos 1980, seu guia (uma sacerdotisa africana) apareceu para mim no meu quarto, com o Michael a reboque, porque ele queria ouvir de alguém em quem confiasse que ele tinha de fato “morrido”. Quando eu lhe disse telepaticamente que era verdade, ele aceitou e ambos desapareceram tão rápido quanto tinham aparecido.

Quando as almas retornam e caminham entre os seres terrenos, elas podem sentir o peso e a densidade desta dimensão e ficam chocadas com as ilusões de liberdade e de percepção que sentiam como seres humanos. Elas tentam se comunicar com seus entes queridos enviando pensamentos para que eles saibam que elas estão bem e “vivas”. Porém, aqueles que ainda estão na Terra costumam estar muito entristecidos com a perda e a dor para captá-los. O espírito fará tentativas sutis, mas em geral elas passarão despercebidas.

Logo as almas compreendem que a Terra, por ser limitadora e insípida, não é o lugar para elas. No Mundo Espiritual, elas se movem na velocidade do pensamento e, de forma análoga, a única coisa que pode impedi-las de se mover é a limitação de seus pensamentos.

EXPECTATIVAS DO CÉU

Aqueles que estão no Mundo Espiritual costumam dizer que a transição será mais fácil se as pessoas já tiverem algum tipo de compreensão do que as estará aguardando quando morrerem. A mãe do Brian era uma católica devota e não teria qualquer motivo para ler meus livros; mas, como eu era o parceiro de seu filho, ela sempre abria exceção. Ela já veio até mim diversas vezes desde o seu falecimento e relatou que as informações que obtive em meus livros fizeram com que sua transição tivesse sido muito mais fácil do que a de seus amigos devotos.

Aqueles que estão na Terra e cujos sistemas de crenças são limitados ou críticos podem achar mais difícil aceitar o mundo novo ao qual passam a pertencer. Eles podem acreditar que estão vivos e que precisam apenas acordar. Mas os momentos passarão, e essas almas compreenderão que não precisam nem mesmo dizer uma palavra, que elas e todas as outras naquele mundo novo se conhecem através de seus pensamentos e de seu caráter. Na Terra, as pessoas podem esconder seus pensamentos e serem muito fechadas sobre quem são, mas, no Mundo Espiritual, ocorre exatamente o oposto.

As almas sofrem uma grande transição, pois a morte as vira pelo avesso. Elas se dão conta de que sua consciência, que pressupunham ser exclusivamente delas, é agora revelada como sendo parte de um todo – como, na verdade, sempre foi. A gota d’água, que era sua consciência terrestre, foi entornada em um oceano infinito.

CAPÍTULO CINCO

O MUNDO ESPIRITUAL

Lembro-me de que certa vez participei de um programa de TV em que a apresentadora tinha dificuldade de entender por que, ao deixarem o plano terreno, a alma de Hitler e a da Madre Teresa de Calcutá tinham ido para o mesmo lugar.

É verdade que todas as almas retornam para o Mundo Espiritual, mas fomos tão programados pela religião para pensar em “céu” ou “inferno” que a maioria de nós acha difícil imaginar que aquelas duas almas pudessem acabar juntas em algum lugar. A resposta simples é: Sim, elas irão para o mesmo lugar – o Mundo Espiritual. A resposta complicada é: Não, elas não irão para o mesmo lugar no Mundo Espiritual. Se você pegar uma gota de água no Mediterrâneo e outra na baía de São Francisco, essas gotas estarão no mesmo lugar, embora pareçam estar em lugares diferentes.

Enquanto permaneço sentado aqui, tentando descrever para você a geografia e o desenho do Mundo Espiritual, a tarefa me parece tão monumental que eu poderia dedicar um livro inteiro apenas à “cosmologia”. Por conseguinte, decidi manter as descrições sucintas e transmitir as características gerais desses mundos entre mundos, com a compreensão de que infinitos níveis, variações e planos formam este lugar extremamente ativo e real. Eu me concentrarei naquelas que considero as áreas mais importantes para que você tenha uma ampla compreensão de como elas funcionam.

MUNDOS DENTRO DE MUNDOS

Ao longo dos anos muitos teólogos, psicólogos e poetas vêm escrevendo sobre o Mundo Espiritual e sobre para onde iremos quando nosso corpo humano morrer. Li muitos destes trabalhos e, baseando-me neles e em meu próprio trabalho como médium, vou expor os fundamentos desta dimensão. Como já foi falado aqui, o ser humano, com seu cérebro limitado, não consegue reconhecer a verdade sobre o Mundo Espiritual. Só existem teorias. Como acontece com qualquer outra coisa, se aquilo que digo lhe agrada, guarde-o; caso contrário, é porque não é destinado a você. Buda teria dito: “Não acredite em algo simplesmente porque todos falam a respeito. Não acredite em algo simplesmente porque está escrito nos livros religiosos. Não acredite em algo só porque seus professores e mestres dizem que é verdade. Não acredite em tradições só porque foram passadas de geração em geração. Mas se depois de muita análise e observação você vê que aquilo conduz ao bem e ao benefício de todos, aceite-o e viva-o.”

O conceito de infinito pode ser surpreendente. Larry King me disse uma vez: “Se todo mundo tem uma alma e, hoje, existe muito mais gente na Terra do que havia 2.000 anos atrás, de onde vêm todas essas novas almas?”

Eu fiquei surpreso com a pergunta, pois nunca tinha me ocorrido que alguém pudesse pensar assim. Eu sempre imaginei o Espírito como infinito e o número de almas na Terra como finito. Poderia haver 10, 100 ou 1.000 pessoas retirando, cada uma delas, o equivalente a uma xicrinha de água do oceano e apenas uma despejando a mesma quantidade de volta que, mesmo assim, não haveria nenhuma redução no volume de água.

O Mundo Espiritual é um lugar de ordem Divina: existem almas saindo e entrando o tempo todo. Em sua grande maioria elas estão mal equipadas para entrar nas dimensões espirituais porque pensam estar em algum tipo de sonho. Por isso, essas novas almas são escoltadas por energia que elas reconhecem, como a de seus entes queridos, enquanto fazem a travessia e entram em seu lar natural. Uma das primeiras constatações que uma alma faz é a de que ela mesma é um ser de energia multidimensional. Algumas energias podem vibrar a uma frequência muito rápida, como a da Madre Teresa de Calcutá, e outras, como a de Hitler, bem lentamente.

A energia do amor de cada alma ao deixar o corpo vibra em frequências diferentes, e a energia que você estiver produzindo quando o seu cordão prateado for rompido determinará o seu lugar na dimensão do Mundo Espiritual. Os níveis não são considerados bons nem maus (este conceito não existe no Mundo Espiritual), apenas diferentes. Alguns seres humanos que fizeram um esforço consciente para usar o livre-arbítrio a fim de aumentar a energia do amor na Terra (ou deixaram a “tapeçaria” mais brilhante) gravitarão para um determinado nível no Mundo Espiritual e aqueles que fizeram diminuir a energia gravitarão para um nível diferente.

Assim como a Terra é composta por muitos países, o Mundo Espiritual é composto por muitos níveis. Estes “mundos dentro de mundos” são níveis energéticos, não um local específico. O Mundo Espiritual, ou céu, não está “acima”; ele é interdimensional. *Tudo* ocupa o mesmo espaço, mas a energia vibra em frequências diferentes em cada nível e cada um desses níveis é um mundo sólido e real para os seres que estão nele.

O MUNDO ASTRAL

O primeiro local em que uma alma entra ao retornar para o Mundo Espiritual é chamado de Plano Astral. Eu costumo me referir a este nível como a “sala de recepção”, onde todas as almas são recebidas pela família e por amigos do passado que tenham tido relação com seu desenvolvimento. Sempre que vou pegar alguém no aeroporto, não consigo deixar de pensar na semelhança que deve haver para a alma que está chegando e é recebida por entes queridos no Mundo Espiritual. Se as pessoas que ficaram na Terra pudessem experimentar a grande excitação que a alma recém-chegada vivencia, a dor delas não seria tão forte.

Quando a alma chega, fica surpresa com a similaridade com a Terra, pois, para a transição não ser tão chocante, aquele é um lugar de formas e estruturas muito parecidas com as do nosso próprio mundo físico. Existem casas, prédios majestosos, jardins incríveis, lagos, cidades, animais de estimação e todos os tipos de esportes e de jogos disponíveis. Em muitos aspectos, esse mundo é uma duplicata da nossa existência terrena e daquilo que percebemos sobre ela – só que *melhor*. Enquanto a Terra é um mundo físico, o astral se assemelha mais a um mundo mental criado pelo pensamento. Mas, dito isto, tudo lá parece sólido e real.

Muitos descreveram a existência de casas bonitas, cercadas por belos jardins. A paisagem e as casas parecem naturalmente inseridas ali e cada casa reflete também o caráter daquele a quem ela pertence. Tudo parece bonito, leve e natural. É exatamente como se imagina um mundo celestial. É também um ambiente em que uma pessoa que não conseguiu realizar seus desejos na Terra, como participar de uma atividade artística, por exemplo, poderá realizá-los. É um lugar criativo, repleto de música e arte, e onde todas as aspirações do seu coração são satisfeitas.

Os semelhantes se atraem, e, por isso, as crenças que você tinha na Terra sobre o futuro são imitadas

no Mundo Astral, de modo a ocorrer uma transição tranquila. Você gravitará para um Nível Astral que é o lar de outras almas que seguem o seu sistema de crenças. O mesmo pode ser dito em relação àqueles que são céticos sobre vida após a morte. Eles irão para um nível do Mundo Astral composto por outros descrentes que podem, no início, não aceitar que existe vida além da do mundo físico.

Recentemente, tive uma experiência que me fez entender isto. Durante um evento público, eu estava falando com o marido morto de uma mulher da plateia e transmitindo-lhe uma mensagem, quando, pelo canto do olho, pude ver a alma de um homem que eu sabia ser o falecido pai daquela mulher. Ele cruzou os braços e olhou para mim. Quando o cumprimentei telepaticamente, ele disse: *Por que eu iria me comunicar com você agora? Eu não acreditava nisso quando estava vivo.*

Fiquei chocado. Mas então compreendi que nós *somos* exatamente o que pensamos, e o ambiente que criamos se equipara ao nível de percepção em que estamos. É um erro acreditar que todas as almas passam por uma imediata expansão da consciência assim que deixam o corpo. Você é o que você acredita, e você expandirá, crescerá e evoluirá no seu próprio ritmo.

Muitas pessoas têm a falsa noção de que, quando chegarem ao Mundo Espiritual, tudo ficará fácil e elas não precisarão se preocupar com o que quer que tenham feito ou deixado de fazer enquanto habitavam a Terra. Mas não é assim. Embora estejamos sempre cercados por amor e aceitação no outro lado da vida, lá nós também somos recebidos por *todos* os nossos pensamentos, por *todas* as nossas palavras, por *todas* as nossas ações e por *todas* as pessoas que possamos ter prejudicado. Não existe um julgamento, exceto aquele feito por nós mesmos. Este é de fato o grande nivelador.

Um amigo me contou uma história fictícia que ajuda a explicar como o que pensamos na Terra pode não estar em harmonia com aquilo que descobrimos no Mundo Astral:

Um homem muito rico morre e encontra São Pedro nos portões do céu. São Pedro o escolta através dos portões e imediatamente o homem fica admirado com a beleza e a opulência dali. Ao redor dele, há mansões brilhando com cor e luz, prados esplêndidos e jardins maravilhosos. Ele diz para São Pedro: “Esta se parece com uma propriedade que eu tinha. O senhor sabe, eu era um dos homens mais ricos na Terra e possuía mansões como esta em todos os lugares. Eu tinha uma equipe com centenas de funcionários para fazer tudo para mim.” São Pedro não comentou nada, mas continuou a conduzir o homem por um caminho deste mundo novo.

Enquanto seguiam, o homem insistiu para que São Pedro lhe mostrasse sua casa nova. Ele tinha certeza de que seria uma das incríveis mansões que ele estava vendo. “Qual é a minha casa? Onde está ela?”, perguntou. São Pedro apenas lhe disse para segui-lo, que não ficava muito longe.

O caminho então começou a ficar mais estreito, e o homem notou que os esplêndidos prados tinham se tornado amarelados e que havia partes de terra enlameada. As mansões tinham desaparecido, e, naquele momento, eles estavam cercados por pequenos casebres.

O homem parou São Pedro abruptamente e questionou: “Ei, onde está a minha casa? Você deve ter virado no lugar errado.” São Pedro sorriu e retrucou: “Apenas mais alguns passos e chegaremos lá.”

O homem estava atônito e imediatamente pensou que São Pedro o tinha confundido com outra alma. Ficou mais zangado ainda ao olhar em volta e ver que os casebres tinham se tornado pequenos barracos. Ele alcançou São Pedro, puxou seu braço e gritou: “Ei, cadê a minha casa? Vamos voltar por aquele caminho!” São Pedro sorriu e apontou para uma pilha de papelão e de madeira quebrada ao longe.

Ele falou para o homem: “Bem ali; aquela é a sua casa.”

O homem estava certo de que São Pedro tinha cometido um erro e lhe perguntou: “Isto é algum tipo de piada? Você não sabe quem eu sou?”

São Pedro olhou-o e delicadamente respondeu: “Esta é a sua nova casa. Nós só conseguimos construir isto com o material que você nos enviou.”

Você cria a sua existência no Mundo Astral com aquilo que criou no seu coração durante a permanência da sua alma na Terra. Se você viveu uma vida de obtusidade, intolerância, ódio e críticas, é isso que terá de enfrentar em si mesmo quando passar para o Mundo Espiritual. Algumas pessoas podem chamá-lo de inferno, mas está escrito na Bíblia: “Pois o que o homem semear, isso também colherá.” Os seus pensamentos, palavras e ações têm consequências.

Parte do voltar para o nível terreno é uma tentativa de evoluir para a nossa natureza de amor mais elevada. Uma maneira de conseguirmos nos desenvolver e crescer é mudar a nossa consciência para cultivarmos a compreensão e a compaixão pelos outros. Enquanto estão na Terra, as almas criam as suas frequências vibratórias com suas atitudes, suas escolhas, seus pensamentos e seus sistemas de crenças. Quando uma alma opta por levar a si mesma para a vibração do amor e deixar para trás limitações e julgamentos, ela eleva o nível vibratório energético. Isto produzirá um resultado muito melhor se for feito enquanto a alma ainda estiver no corpo físico.

Uma vez, fiz uma sessão em que Elvis Presley veio até nós, em outra, quem apareceu foi a Princesa Diana. Eles tiveram experiências de vida totalmente diferentes, mas ambos expressaram o mesmo sentimento: o de que a quantidade de orações e carinho que receberam de pessoas na Terra conduziu suas almas para um nível mais elevado do Plano Astral que eles mesmos não acreditavam merecer. Mas tudo é uma questão de percepção. Elvis e Diana seguiram suas vidas na Terra, com defeitos e tudo o mais, sem perceberem o impacto que suas atitudes realmente tiveram nos outros.

Sou abençoado por ter a Shirley MacLaine como amiga e, certa vez, enquanto jantávamos, perguntei a ela se sabia quanto tinha alterado a consciência do mundo. Ela respondeu: “Não.”

Fiquei um tanto surpreso. Conheço centenas de pessoas cuja vida foi mudada por seus livros e artigos. Meu marido, Brian, por exemplo, foi criado como católico, mas foi secretamente agnóstico durante a maior parte da vida. Ele só havia aprendido um sistema de crenças quando era muito jovem e de forma instintiva sabia que não lhe servia. Por conseguinte, quando criança, sua outra única opção era não acreditar em nada. Foi só quando leu *Minhas vidas*, da Shirley, que toda uma nova maneira de pensar se abriu para ele. A parte quadrada da alma do Brian que tinha se esforçado para se encaixar no buraco redondo do catolicismo passou direto pela nova abertura que a Shirley havia criado. Aquele foi o seu evento máximo.

Se o Brian não estivesse em um nível mais alto de percepção quando me conheceu em 1994, nunca teríamos dado certo como casal, pois ele não iria conseguir aceitar meu modo de ganhar a vida. E, se eu não tivesse o Brian na minha vida, não poderia viajar e ensinar, como eu faço. É um grande efeito multiplicador. Mas a Shirley não conhece essas histórias, ela conhece a vida dela como atriz, mãe, avó, filha e irmã. Não faz parte da natureza humana reconhecer a nossa contribuição pessoal para inspirar o mundo. A humildade pode nos impedir de ver o que é realmente importante por estarmos preocupados demais com os detalhes.

Mas o que quero mostrar é que você pode não ter uma percepção terrena do que é importante de verdade. Atos de bondade aleatórios ou um sorriso para um estranho têm um peso maior do que ir à igreja todos os domingos por obrigação. Você pode literalmente mudar o campo de energia que o cerca mantendo seus pensamentos magnânimos e, assim, apenas atrair aqueles que gravitam em direção a uma

vibração mais elevada. Lembre-se de que os semelhantes se atraem; portanto, quando você trazer essa energia para a sua vida, somente coisas boas acontecerão – e você poderá colher algo que nem tinha percebido que havia plantado.

A alma aprende e evolui não apenas enquanto está no plano físico, mas também nas Dimensões Espirituais. Há uma imensa quantidade de camadas e níveis no Mundo Astral. Existem muitas almas que optam por permanecer no Mundo Astral por grandes períodos de “tempo”. Eu coloco a palavra *tempo* entre aspas porque o tempo linear é apenas uma ferramenta do tridimensional. O tempo como nós o conhecemos não existe nos Domínios Espirituais. Tudo aquilo que já existiu, que existe agora ou existirá acontece simultaneamente. (Conceito estranho, eu sei, e vou deixar que mentes mais perspicazes do que a minha o expliquem.) Todavia, por sermos seres espirituais tendo uma experiência física na Terra, a nossa percepção do tempo como passado, presente e futuro é um mecanismo necessário.

O MUNDO ETÉREO

As almas no Mundo Astral podem reencarnar diretamente a partir de lá ou podem subir para as dimensões mais sutis conhecidas como *Mundo Etéreo*. Nos níveis astrais, elas estão livres para se manifestar por completo e estão perfeitamente contentes com as experiências que este vasto e eclético mundo tem a oferecer. Os laços com o mundo físico são muito mais fortes no Mundo Astral e isto traz muito conforto. Existem peculiaridades do Mundo Etéreo que são sentidas nos níveis astrais e se materializam de diferentes maneiras. Algumas se manifestam como pensamentos inspiradores puros ou até mesmo na recepção de grandes trabalhos de criatividade. É como se aquelas almas no Mundo Astral fossem as receptoras das gotículas de Deus dos níveis mais altos.

O Mundo Etéreo – também conhecido como Plano do Pensamento – vibra em uma frequência mais alta que a do Mundo Astral. O Mundo Etéreo parece ser composto por almas que alcançaram um ponto de pureza da mente e do pensamento, e que realmente estão conectadas a nós através do que é conhecido como inspiração. Todas as grandes obras-primas e descobertas científicas têm suas origens no Mundo Etéreo. Ele é um domínio amorfo que é composto por pura consciência. Lá, o pensamento e a energia se movem mais rapidamente do que dados em qualquer supercomputador.

Dentro desse Mundo Etéreo, a lenta parte vibratória do nosso ser encontra a parte vibratória mais rápida da nossa alma. É o lugar onde reside o “ser mais elevado”. Esse plano está repleto de luz, amor e verdade. Ele interage com nosso ser mental, ajuda a criar pensamentos abstratos e atua como um portal para que níveis mais elevados de sabedoria possam descer e se integrar com os aspectos mais deficientes do nosso ser.

Como médium, não tenho contato com entidades do Mundo Etéreo. Laços com as personalidades que fomos na Terra (e com os entes queridos físicos que nós lembramos) são tênues lá. Em geral, quanto maior o tempo desde que uma alma já tenha desencarnado, mais difícil será fazer uma conexão com ela. E, para uma verdadeira conexão mediúnica, preciso de alguém do plano físico que tenha, de fato, conhecido a alma. Não posso invocar Abraham Lincoln se alguém me pedir.

Li recentemente um excelente romance chamado *Breve história dos mortos*, de Kevin Brockmeier. Nele, o autor relata a crença de muitas tribos africanas de que as pessoas podem ser divididas em três categorias: aquelas ainda vivas na Terra (seres humanos), as recentemente falecidas (*sasha*) e as mortas (*zamani*). Quando as pessoas morrem, elas se tornam *sasha* e permanecem *sasha* enquanto ainda existirem pessoas vivas que se lembrem delas. Quando a última pessoa que lembrava delas, na Terra,

morre, elas se tornam *zamani* e são então reverenciadas e lembradas pelo nome apenas.

Eu não estou afirmando que a sabedoria do Mundo Etéreo não possa ser acessada pelos que estão no plano terrestre, porque na verdade ela pode. *Canalização* é um termo genérico para descrever uma situação em que um ser humano se torna um canal para a sabedoria e a inteligência desses domínios mais elevados. Em vez de se comunicar com a consciência desencarnada do seu recentemente falecido tio Joe, como eu faço, o canalizador é um condutor para uma conexão com seres mais elevados que transmitirão sabedoria e conhecimento a partir daqueles domínios.

O Material Seth, *Um curso em milagres* e os Ensinamentos de Abraham são exemplos do uso desta inteligência infinita. Os seres humanos que transmitem esta sabedoria (tais como a Jane Roberts com Seth e a Esther Hicks com Abraham) podem acessar os domínios mais elevados de maneira diferente ou definir o que fazem em termos diferentes, mas não há como negar que as informações que eles usam e compartilham não são de suas próprias consciências.

Sempre me perguntam se, ao morrer, uma pessoa pode ser recebida por entes queridos que não estão mais no Mundo Astral. A resposta é sim. Colocar um limite ao que uma alma pode fazer, ao local onde ela pode se manifestar ou à maneira como ela pode dividir a consciência dela é apenas a forma como nós, seres humanos, vemos as coisas a partir da nossa mentalidade tridimensional. A alma não é controlada pela nossa percepção de espaço ou tempo.

O DOMÍNIO CELESTIAL

O Plano Celestial é muitas vezes chamado de “Domínio dos Anjos”. As almas que habitam esse nível já alcançaram um determinado grau de evolução espiritual e são consideradas seres elevados. É lá que residem anjos e arcanjos, místicos, mestres e profetas que nós conhecemos, como Jesus, Maomé e Buda. As almas que vivem lá estão envolvidas em trazer o puro fluxo dos exaltados aspectos do amor de Deus para as esferas mais baixas. Muitas das que residem ali podem nunca ter estado no plano terrestre e podem realmente ser de natureza celestial e/ou extraterrestre. Esta energia de vida se parece mais com uma forma energética leve de ser. A aura desses seres é tão plena e brilhante que os humanos a imaginam com asas e halos. Minha querida amiga Doreen Virtue é perita no uso da sabedoria de anjos e de mestres que já subiram para a saúde e para a transformação espiritual.

Essa esfera é descrita como a de uma vida sem obstáculos. Não existem mais opressão nem julgamentos. Esses elementos são estranhos a esta maneira de ser. As entidades desse nível não têm características humanoides, mas estão conectadas a toda a vida e podem levar os melhores atributos das condições mais elevadas de ser para os outros. O Domínio Celestial é também conhecido como o nível da bem-aventurança porque, nele, há um sentimento impossível de ser concebido nas esferas inferiores. Essa esfera é tangível, porém inimaginável, e foi descrita como “alegria divina”.

A melhor analogia que eu poderia fazer seria a do sentimento que duas pessoas nutrem uma pela outra quando estão apaixonadas. Parecem se fundir em um ser. Elas se sentem unidas e se tornam uma entidade, o que as faz sentir, pensar, agir e amar como um ser único. Nesse nível, as almas vivenciam este sentido de unidade e não há sensação de dualidade nem de luz ou escuridão. É tudo um único elemento, uma única consciência.

Atingir esse nível significa cultivar um amor puro, altruísta, totalmente abrangente e benevolente. Este é um amor imparcial, que não exige nada, que existe exclusivamente em benefício do amor. A efusão espontânea do amor que dá e não pede nada em troca é o atributo mais marcante dos seres no Domínio

Celestial.

A energia do amor é a substância da qual o Universo é composto, e, ao sermos envolvidos neste ritmo natural, somos atraídos para a perfeição e para a transcendência. Os seres no Domínio Celestial percebem que estão juntos com o Espírito e, embora tenham alcançado o caminho para o amor, ainda estão evoluindo e dispostos a ajudar todos aqueles que lhes pedem ajuda.

CAPÍTULO SEIS

REENCARNAÇÃO E AS RECORDAÇÕES DA ALMA

A sua alma já investigou as dimensões de muitos mundos, planetas, sistemas estelares, vidas, posições, situações e experiências para levar conhecimento, discernimento e compreensão para o Mundo Espiritual. Assim como uma abelha vai de flor em flor para levar o pólen de volta à colmeia, a sua alma também vai de vida em vida para levar a sua experiência exclusiva de volta à fonte. A jornada da alma está sempre relacionada a aprendizado, vivência, expansão e evolução.

As pessoas sempre me perguntam: “Qual é o objetivo da minha alma?” A resposta é: *amar incondicionalmente*. A energia que chamamos de “amor” é a matéria-prima do Mundo Espiritual, é o ritmo natural do Universo. Se todas as almas estivessem tão evoluídas a ponto de todos nos amarmos incondicionalmente, teríamos “o céu na Terra”. Mas estamos muito longe disso, não é? O ego, o orgulho e a crítica se manifestam através do racismo, do nacionalismo, do sexismo e da homofobia. “Nós contra eles” parece ser uma noção muito mais confortável do que “Nós somos iguais”.

DEFININDO A REENCARNAÇÃO

A reencarnação é um conceito complicado. Temos dificuldade de entender sua totalidade e seu propósito com nosso cérebro humano. A reencarnação é o sistema de crenças que as almas escolhem para se manifestar na forma humana, visando desenvolver o conhecimento e a sabedoria delas. Eu sei que isto é apenas semântica, mas prefiro dizer que a energia do Espírito opta por voltar como uma alma na forma física. Eu não gosto do conceito de as almas serem individuais enquanto desencarnadas. Se você colocar uma gota d’água no oceano, é claro que aquelas moléculas estarão lá – mas eu lhe desejo boa sorte ao tentar encontrá-las.

A reencarnação tem sido a base de muitos sistemas de crenças e religiões desde o início dos tempos. As razões por trás da ideia, no entanto, podem variar um pouco. Por exemplo, os budistas acreditam que não existe alma, espírito ou ser eterno, mas apenas um fluxo de consciência que liga vida com vida. Os hindus acreditam que nós voltamos em várias vidas para suavizar as condições cármicas e que esta energia cármica é o que voltará para o nível físico até todas as obrigações cármicas terem sido cumpridas. Os antigos judeus acreditavam na reencarnação, ou *gilgul*. Este termo significa “ciclo” e é mencionado na Cabala – os ensinamentos místicos do judaísmo. Durante muitos séculos, os cristãos também acreditaram na ideia da reencarnação, e foi somente depois do Segundo Concílio de Constantinopla, em 553 d.C., que a reencarnação foi oficialmente declarada uma heresia e abolida dos textos públicos. As autoridades da época não gostavam da ideia de as pessoas terem oportunidades infinitas de se redimir porque então elas não precisariam da igreja para lhes oferecer a salvação.

ENCARNAÇÕES ANTERIORES

Em meu trabalho, muitos me procuram para saber “quem” eles foram em vidas passadas. Eu lhes digo que eles são o somatório de todas as experiências vivenciadas em suas vidas passadas. Lá no fundo do tecido da alma estão arquivadas as muitas vidas, pessoas e experiências que eles já tiveram. A alma é uma vasta rede de dados e informações. Através dos tempos, ela aprendeu a se expressar, e tenta aperfeiçoar seus pontos fortes e reduzir suas deficiências. Em suas memórias, ela guarda experiências, atitudes, comportamentos, intuições, opiniões e ações que podem afetar a encarnação atual.

É importante saber quem você foi em outra vida? Depende da sua motivação. Se for para ajudá-lo a superar um medo ou uma fobia que não tem origem conhecida na sua vida atual, para levá-lo a compreender melhor por que você reage mal em certas situações ou para fazê-lo alcançar uma transformação espiritual, sou totalmente a favor. Mas, se for apenas para descobrir se você foi uma figura icônica como Cleópatra, por exemplo, acho desnecessário.

Outra pergunta que me fazem muito é: “Quanto tempo eu permaneço nos Domínios Espirituais antes de decidir reencarnar?” Tudo acontece na Ordem Divina; portanto, não existe uma resposta simples. O Mundo Espiritual é o nosso lar, e nós passamos a maior parte do tempo naquela dimensão reavaliando e cumprindo as tarefas da nossa alma. E também passamos boa parte do nosso tempo “entre encarnações” estudando e nos preparando para a próxima existência terrena.

O principal objetivo da reencarnação é levar a consciência do amor e da compreensão para o nosso dia a dia. Algumas vezes, nos mostramos à altura e enriquecemos a “tapeçaria”, outras, fracassamos e tornamos o mundo um lugar mais sombrio.

Quando o Espírito decide retornar à Terra como uma alma em um corpo físico, ele o faz sabendo que passará por várias experiências e situações que o ajudarão na utilização do conhecimento de encarnações passadas e proverão excelentes oportunidades para evoluir e aprender. Trata-se de uma evolução, e uma alma pode tentar muitas vezes aperfeiçoar uma habilidade para, finalmente, ter a oportunidade de fazer isso na sua vida atual.

Isto representa bem a situação em relação à minha habilidade como médium. Eu já trabalhei tanto como místico, sacerdote, homem santo, monge, missionário, feiticeiro, *etc.* em vidas para compreender e aperfeiçoar as minhas percepções, a minha confiança e a minha intuição que, agora, posso atuar como um intermediário entre os mundos encarnado e desencarnado.

GPS PARA A ALMA

Todas as almas voltam para a encarnação física com um forte objetivo e um plano. Lembre-se: o objetivo final é levar amor para tudo aquilo que você faz. Na Terra, porém, existe o livre-arbítrio. E seguir o verdadeiro desejo da sua alma (em vez de sucumbir às tentações terrenas, que não elevam a vibração energética) é o maior desafio cósmico.

Como seres humanos, somos todos desencaminhados pelo poder, pela amargura, pela vingança e pela inveja (para citar apenas alguns), e o nosso caminho natural para a bondade se torna uma estrada escura e sinuosa. O *The Huffington Post* recentemente acrescentou uma seção espiritual ao seu website chamada “GPS para a alma”. Eu adoro este título e seria ótimo se todos nós escutássemos o GPS com o qual nascemos. Em vez de “Daqui a 150 metros, vire à esquerda”, ele diria “Confrontação à frente. Use amor e compreensão”. Em vez de ouvir o GPS interno quando nosso orgulho ou nosso ego é ferido, o nosso mecanismo-padrão nos faz reagir da mesma maneira: ferindo.

O anonimato das mídias sociais permite que as pessoas sejam indelicadas ou nocivas sem que

precisem assumir responsabilidade por seus atos. Pare e pense. Nossas palavras e ações nos pertencem, e não há como nos escondermos das consequências. Existem frases de sabedoria como “Ofereça a outra face”, “Um erro não justifica o outro” e “Siga a sua consciência” para nos ajudar em nosso caminho, mas nós as vemos apenas como clichês. Estes clichês existem para nos lembrar que, embora algumas pessoas presentes em nossa vida pareçam andar por aí com seus GPS desligados, nós não precisamos fazer a mesma coisa.

Carma é um termo muito mencionado, mas a essência dele nem sempre é levada a sério. O carma é uma energia – é a intenção por trás dessa energia que a torna “boa” ou “má”. Quando uma alma retorna para o Mundo Espiritual, a vida humana que acabou de experimentar é revista e ela pode ver em que momento pegou o caminho errado, em que instante tomou o caminho certo e quando precisou fazer um retorno. Antes de encarnarmos outra vez, examinamos as melhores oportunidades disponíveis para prover a alma com a maior quantidade de potencial de crescimento. Infelizmente, uma boa parte do planejamento gira em torno de limpar o entulho cármico que deixamos para trás. É difícil fazer o trabalho que precisa ser feito se estivermos sempre tirando a vassoura do carma do armário.

Li em algum lugar uma frase que, tempos depois, descobri ser de Wayne Dyer: “A maneira como as pessoas tratam você é o carma delas. A maneira como você reage é o seu.” Pura verdade. Você pode ensinar a si mesmo como evitar o carma da areia movediça dando um passo para trás ao perceber a armadilha. Isto é levar uma vida conscienciosa.

PERGUNTAS SOBRE A REENCARNAÇÃO

Descobri que a reencarnação é o tópico que mais interessa à maioria dos meus alunos. Quando viajo mundo afora, sou sempre solicitado a fornecer respostas, e é curioso observar que as mesmas perguntas são feitas em vários países. Por isto, achei que este seria o lugar perfeito para respondê-las.

Bem, o meu entendimento pode ser diferente de tudo o que você já ouviu ou aceitou no seu coração; portanto, se aquilo que eu disser lhe parecer correto, absorva-o como alimento para o pensamento. Mas, se minhas palavras não encontrarem eco em você, apenas reflita sobre elas e continue a sua pesquisa. De qualquer forma, espero que lhe provoquem um sentido de curiosidade.

POR QUE NÃO NOS LEMBRAMOS DE NOSSAS VIDAS PASSADAS?

Eu acredito que, no momento em que a alma se une ao novo veículo físico que ocupará, ela passa por aquilo que a tradição mística se refere como mar, ou véu, do esquecimento. As almas devem vir para a dimensão física com uma memória limpa para começar tudo de novo. Se uma alma necessitar se lembrar de todas as más escolhas e situações de seu passado, ficará tão obcecada com a maneira como se comportou – um comportamento que pode até ter destruído vidas – que este conhecimento poderá influenciar suas escolhas na existência presente, não lhe permitindo concentrar-se nas lições que ela precisa concluir. Eu realmente acho que todas estas recordações estão acessíveis no nosso subconsciente; porém é a mente consciente que faz com que nos concentremos nesta vida. Caso contrário, ficaríamos com a mente tão sobrecarregada que não conseguiríamos funcionar. A hipnose e a meditação são ferramentas que podemos usar para acessar o subconsciente se sentirmos que será útil rever uma vida

passada.

O QUE DETERMINA QUANDO UM ESPÍRITO DEVE REENCARNAR?

Como você pode imaginar, são muitos os fatores que envolvem a decisão para a alma voltar. Ela escolherá uma oportunidade que apresente a maior quantidade de aprendizado, de experiências e de cenários e que lhe proporcione um grande crescimento. Esta será mais frequentemente uma combinação de obrigações cármicas com outras almas; várias questões relativas a desafios ou lições; e, é claro, o ambiente social ideal, a situação familiar e as aptidões fornecidas à alma que tenham a ver com suas habilidades e talentos.

COM QUE FREQUÊNCIA NÓS REENCARNAMOS?

Lembre-se de que a alma sempre tem livre-arbítrio. Ela poderá reencarnar se assim decidir, mas não precisa fazê-lo. Existem muitas almas que não precisam voltar para a Terra, mas decidem retornar para ajudar outras a crescer. As almas podem evoluir do outro lado da vida também, mas lá os desafios talvez não acelerem o crescimento com tanta rapidez quanto aqueles que teria aqui na Terra. Eu descobri que as almas que morrem jovens em geral voltam mais rápido. As que viveram vidas longas neste planeta tendem a levar mais tempo nos intervalos entre estágios.

Uma alma sabe quais serão as suas circunstâncias (tais como adoção, violência, vícios ou problemas familiares) na Terra antes da encarnação?

Sim. Antes de voltar, a alma vê a sua vida humana projetada para que fique bem ciente dos desafios, das oportunidades, das possibilidades e das escolhas que possivelmente ocorrerão durante sua estada na Terra. Mas, após a alma passar pelo véu do esquecimento e se unir com o físico, o livre-arbítrio passa a desempenhar uma enorme influência em como aquela vida se desdobrará. Seguir o caminho do amor é sempre o verdadeiro desejo da alma.

Parceiros e grupos de almas reencarnam juntos?

Sim. Os parceiros e os grupos de almas são seres infinitos que ajudam uma alma a aprender suas lições de vida. Muitas dessas almas já encarnaram juntas e também habitaram os mesmos domínios espirituais. Elas estão em constante comunicação (encarnadas ou desencarnadas) e decidem qual é a melhor e mais oportuna encarnação para todas participarem, de modo que o maior número de obrigações cármicas e lições possa ser concluído. Estas almas reencarnam juntas inúmeras vezes.

Espíritos humanos voltam como animais, e vice-versa?

Eu não acreditava que isto fosse verdade, mas então percebi que estava limitando a alma. O Espírito está em todas as coisas, e há lições a serem aprendidas em todas as formas de existência. As pessoas acham

que reencarnar como alma de um cachorro é um retrocesso. E é justamente o oposto, se você refletir sobre isto. Por exemplo, os cachorros não são um verdadeiro exemplo de amor incondicional?

Por que uma alma escolheria um corpo com desafios físicos ou mentais?

Está tudo relacionado a aprender e poder crescer. Talvez a alma esteja vivendo uma lição cármica ou até tenha escolhido esta situação para ensinar outras do seu grupo sobre a paciência, a compaixão e o amor.

LEMBRANDO VIDAS PASSADAS

O Dr. Ian Stevenson escreveu diversos livros sobre reencarnação, mais especificamente sobre as lembranças espontâneas que as crianças têm de vidas anteriores. Eu o considero um gênio, um pioneiro que só foi reconhecido como tal muito tempo depois da sua morte (que ocorreu em 2007). Nas crianças, a conexão da alma com o Mundo Espiritual ainda está tão fresca e nova que as lembranças de uma encarnação anterior ainda estão presentes na mente consciente. As crianças não possuem o filtro que chega com a idade e as restrições da sociedade – elas simplesmente dizem o que lhes vem à mente, mesmo que aquilo seja visto como impossível ou insano.

Considero que muitas das histórias que li são provas bastante convincentes de vidas anteriores. E não acho que esta experiência fique limitada às crianças. Você já viajou para um lugar que nunca tinha visitado antes e, ao chegar lá, sentiu uma estranha conexão, como se conhecesse a geografia local ou alguns pontos de referência?

Isto aconteceu comigo quando eu tinha 20 e poucos anos. Eu estava viajando de carro com meu amigo John. Estávamos indo da Flórida para a Califórnia quando de repente decidimos parar em Nova Orleans. O conhecimento que eu tinha sobre a cidade não ia além do Mardi Gras, do jazz e da comida fabulosa. Quando John entrou no Quarteirão Francês, comecei a sentir algo estranho, a ter a sensação de que eu *conhecia* aquele lugar. Ele estacionou o carro e nós começamos a caminhar, então contei a ele sobre a misteriosa “sensação de familiaridade” que eu estava vivenciando.

John achou que eu estava louco, e eu também. (Isto aconteceu muito antes de eu reconhecer o meu dom psíquico.) A cidade me era muito familiar, e eu reconhecia todas as ruas e passagens. Eu sabia da localização de várias igrejas e também quais prédios estavam conectados a outros por passagens subterrâneas e túneis. Não houve necessidade de usar um mapa.

Como explicar *aquilo*? Eu nunca tinha estado fisicamente lá nesta vida, mas a minha alma com certeza estivera ali antes.

No meu trabalho, costumo ouvir pessoas que tiveram experiências similares. A alma pode também sentir uma conexão com uma cultura, língua ou parte do mundo. A alma sempre se “lembra”, e, às vezes, essas recordações emergem do subconsciente para o consciente.

Quantas vezes você encontrou alguém pela primeira vez e sentiu uma conexão imediata? Isto aconteceu comigo (de novo, em Nova Orleans, mas em uma visita posterior). Brian e eu viajavamos com um grupo de amigos e eu senti uma conexão imediata com o Ken, um dos amigos do Brian que eu nunca tinha encontrado antes. Mais tarde, descobrimos que, além de fazermos aniversário no mesmo dia, sentíamos um grande fascínio pela Segunda Guerra Mundial, especialmente por qualquer coisa relacionada aos nazistas e aos campos de concentração. Nós assistimos juntos a documentários sobre o assunto e até fizemos uma viagem a Dachau. (Seria de imaginar que o Brian, cujos bisavós emigraram da

Alemanha, teria curiosidade sobre o assunto, mas ele não estava nem um pouco interessado.) Se eu acho que o Ken e eu compartilhamos uma vida na Alemanha da Segunda Guerra Mundial? Pode apostar que sim.

Por outro lado, quando você conhece uma pessoa e sente uma imediata aversão ou falta de confiança, preferindo não ficar perto dela, é provável que tenham compartilhado uma vida anterior. E as circunstâncias não devem ter sido nada amigáveis.

Eu já ouvi muitos casos de indivíduos que sentiram um impacto emocional imediato ao assistirem a filmes históricos como, por exemplo, *Coração valente*. É como se elas estivessem vendo um filme sobre a própria vida. Isto aconteceu comigo quando eu estava assistindo *Tempo de glória*. Este filme retrata várias batalhas da Guerra Civil e, em um determinado ponto, tive que deixar o cinema para não passar mal. Era tudo tão intenso que, quando alguém foi ferido com uma baioneta, senti como se aquilo estivesse acontecendo comigo naquele momento. O Dr. Stevenson relata diversos casos em que marcas de nascença na vida atual aparecem na área onde uma pessoa foi ferida em uma vida anterior.

PRODÍGIOS, SÁBIOS E CÓPIAS IDÊNTICAS (DOPPELGÄNGERS)

Todos nós já ouvimos falar sobre crianças prodígios. Para mim, uma criança que toca bem uma sonata de Beethoven aos três anos de idade demonstra que algo a mais está acontecendo com ela. Sou fascinado também pela Síndrome de Savant. Este é um termo usado para descrever pessoas que, embora possuam algum tipo de problema cognitivo, exibem uma extraordinária habilidade em um determinado campo, como, por exemplo, a matemática ou a música. Seria este talento produto unicamente da função do cérebro físico, ou estaria a mente subconsciente trabalhando aberta e juntamente com a mente consciente? O Dr. Stevenson declarou ter estudado crianças que apresentavam xenoglossia – um fenômeno no qual uma pessoa (em geral sob hipnose) consegue falar uma língua estrangeira à qual ela nunca fora exposta em sua vida atual.

O meu amigo Dr. Brian Weiss é, hoje, o mais importante especialista no uso da regressão a vidas passadas para ajudar a minimizar medos irracionais, fobias e hábitos. (Seu livro *Muitas vidas, muitos mestres* é um clássico no gênero.) O Dr. Weiss vê uma correlação entre experiências não solucionadas de vidas passadas e fobias que interferem no dia a dia da vida atual de seus pacientes. Um medo irracional de altura, de água, de lugares fechados ou de ficar sozinho – ou até mesmo o medo emocional de manter um relacionamento – pode ter sua origem numa existência anterior. O uso da hipnose e da regressão a vidas passadas poderá trazer aquela memória para a superfície, e, então, médico e paciente poderão examiná-la e esclarecer as marcas negativas. Essas técnicas podem livrar a memória da alma de uma experiência ruim, promovendo a cura em muitos níveis.

Existem, agora, websites dedicados a celebridades que têm uma misteriosa semelhança com alguém do passado. Não confio muito neles porque todas as pessoas possuem uma cópia idêntica (doppelgänger) em algum lugar por aí. No entanto, acredito que possamos carregar traços físicos semelhantes de vida para vida, e vou contar uma história que confirmou isto para mim. Na verdade, foi o Brian que fez com que eu me interessasse pela história da Helen Keller. Ele é fascinado por ela desde o colégio. (Um dos objetos que ele mais preza é a fotografia autografada da Helen que fica sobre sua mesa de trabalho.)

Recentemente, ele estava lendo uma biografia da Helen, e o livro mostrava uma foto, da década de 1850, de Samuel Gridley Howe, um médico cujo interesse em ajudar crianças cegas deu início ao Instituto Perkins. Foi dali que Annie Sullivan partiu, em Boston, para conhecer Helen Keller no estado do

Alabama. Brian já tinha ouvido falar do Dr. Howe, mas foi a primeira vez que viu seu retrato. Para ele, foi como se olhar no espelho. (Se você tem curiosidade em saber como o Brian é, procure na internet por Samuel Gridley Howe. Eles são idênticos, exceto pelo horrível corte de cabelo de Samuel.) Algumas pessoas podem dizer que isto é coincidência, mas eu diria que *coincidência* é o jeito de Deus permanecer anônimo.

Z

Você se lembra do filme *Feitiço do tempo*, de 1993? Nele, Bill Murray faz o papel de um repórter muito arrogante que apresenta as previsões meteorológicas na televisão. Ao cair em um “feitiço do tempo”, ele continua a despertar para viver o mesmo dia repetidamente. No início, ele se permite ter comportamentos infantis por saber que não haveria consequências sérias. Quando perde o interesse por este tipo de procedimento, começa a modificar sua maneira de agir e a fazer boas ações e ajudar as pessoas. Quando enfim realiza tudo de forma correta naquele dia, ele consegue acordar no dia seguinte, 3 de fevereiro.

Embora a história não envolva a reencarnação em si, o tema é muito parecido. Nós, como almas, recebemos vidas cheias de oportunidades para aprender e crescer. Nós tropeçamos, fracassamos e tentamos de novo, mas aprendemos a cada vez. E, então, com o amor como nosso guia, finalmente acertamos.

PARTE III

COMO A ALMA
VIVE NO
PLANO FÍSICO



CAPÍTULO SETE

AS SUAS LIÇÕES DE ALMA

Como almas, somos seres infinitos com potencial ilimitado que habitam corpos físicos na Terra para aprender lições sobre criar amor. O nosso subconsciente contém uma superabundância de experiências de almas compiladas em inúmeras vidas passadas, assim como o conhecimento e a sabedoria do Mundo Espiritual.

Utilizamos esses resíduos de sabedoria cósmica para nos auxiliar na nossa próxima permanência no planeta Terra. O mundo humano é uma das dimensões mais difíceis, pois é nele que a alta vibração de *conceitos* e *ideias* assume a forma física e se torna realidade. Nós não costumamos receber um manual de instruções ao nascer e, portanto, algumas vezes não sabemos como manifestar esses ideais elevados. Então, quando retornamos à Terra, precisamos confiar no “conhecimento” inato da alma ou na intuição para nos ajudar a lidar com nossos desafios humanos e com nossas oportunidades da melhor maneira possível. Passamos por estas lições com a esperança de que elas venham a atuar como placas de sinalização que irão ajudar nossa alma a se lembrar de seu destino final e a se manter no caminho certo.

RELACIONAMENTOS

Nesta escola chamada vida, temos várias aulas que envolvem assuntos ou experiências para os quais nos inscrevemos enquanto ainda estávamos no Plano Espiritual. Antes de encarnarmos, escolhemos a vida que achamos que irá nos proporcionar as melhores oportunidades e/ou desafios para aprimorar as nossas habilidades na prática da energia do amor. Para a maioria das almas, boa parte do currículo é definida pelos relacionamentos que elas terão na Terra. Eles trarão oportunidades para a alma aprender lições valiosas que ela não receberia de nenhuma outra maneira. Por conseguinte, os *relacionamentos* são os alicerces do crescimento e do aprendizado de uma alma. E a Terra oferece uma variedade de lições para a alma que está buscando se aperfeiçoar.

GRUPOS DE ALMAS

Para a nossa felicidade, nunca vamos sozinhos para esta escola. Nós não apenas mantemos uma conexão constante com nossos tutores e guias, como também encarnamos com “grupos de almas”. Na Terra, o grupo de almas irá interagir como família, amigos e amantes.

Todos conhecem o ditado “Você pode escolher seus amigos, mas não pode escolher a sua família”. Bem, sim... e não. Vocês se escolheram como uma equipe de personagens em uma circunstância específica. Cada membro desta família já participou de muitas experiências de vidas passadas com você, desenvolvendo um complexo padrão de energia que o grupo usa para aprender e compreender. Se você conseguir olhar de maneira objetiva para a dinâmica da sua família, essa percepção poderá revelar a

magnitude das lições que a sua alma voltou para aprender.

Algumas famílias convivem bem e provavelmente já aprenderam as lições cármicas sobre como valorizar e respeitar uns aos outros. As famílias disfuncionais ainda estão aprendendo. Essas lições nem sempre são fáceis de serem assimiladas, pois as pessoas que lhe trazem os maiores desafios na vida são, em geral, seus melhores professores.

Quando você se descobrir em situações desagradáveis com um membro do seu círculo íntimo, não deixe as emoções o dominarem. Em vez disso, recue, respire fundo algumas vezes e verifique o seu GPS interior. No lugar da crítica, da desforra e do rancor, coloque o amor, o perdão e a compaixão. É sempre o melhor caminho a seguir. Outra coisa a se considerar quando pensamos sobre um membro problemático da família é a possibilidade de ele estar segurando um espelho na nossa frente. Você possui as características de alguém que o faz sentir raiva?

Como estamos conectados como um todo, os princípios que lhe são demonstrados por membros da família representam o que você precisa aprender sobre si mesmo. Por exemplo, talvez você precise aprender sobre o perdão ou sobre reconhecer o seu próprio valor. Não há mais tempo para evitar, culpar ou criticar. Se essas lições não são aprendidas, as famílias se veem girando em um ciclo de desarmonia sem fim. É preciso que haja muita força e perseverança para uma alma retirar a família desta energia caótica e tóxica, para que todos possam aprender as lições e começar o processo da cura. Você também precisa levar em consideração o fato de que talvez a cura não seja apenas em benefício da alma que está passando pelo processo, mas também uma oportunidade de beneficiar *gerações* em uma linhagem de desequilíbrio e desarmonia, resultando em um tremendo avanço para a família da alma.

Os relacionamentos podem ser as mais intensas e desafiadoras de todas as experiências que vivenciamos na vida, mas também as mais gratificantes e recompensadoras. E como a energia do amor é a vibração fundamental que a alma busca, os relacionamentos nos trazem a melhor oportunidade de encontrá-la e explorá-la. No entanto, também é importante *aprender a amar* corretamente.

É claro que o primeiro passo para construir relacionamentos saudáveis e amorosos é aprender amar a si mesmo. Você precisará se aceitar como uma amorosa representação do Espírito se quiser acelerar a permanência da sua alma na Terra.

Todo mundo comete erros, todo mundo perde a calma, todo mundo julga – mas se fizermos um esforço consciente para sermos conscienciosos em relação a como tratamos os outros todos os dias, a vida ficará muito mais fácil. Minha frase favorita da Helen Keller é: “O esforço desinteressado em levar alegria para os outros será o início de uma vida mais feliz para nós mesmos.”

RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Conexões íntimas entre duas almas que sentem atração uma pela outra e compartilham suas vidas como parceiros acontecem porque cada uma dessas almas possui um aspecto da sua constituição que o outro talvez precise aprender. Sou casado com um homem que considero uma das almas mais doces e genuinamente puras que já conheci. Ele é paciente e bom, e, em 20 anos de relacionamento, nunca o ouvi falar mal de quem quer que fosse. Se chego em casa aborrecido porque alguém se comportou mal ou de maneira inapropriada, ele sempre consegue me acalmar. Ele me faz lembrar que é preciso ver o mundo a partir da perspectiva da outra pessoa para entender a motivação dela.

Ele está certo. Seu livro, e filme, favorito é *O sol é para todos*. E ele acredita que a questão principal do livro é: você precisa se colocar no lugar do outro por algum tempo para poder

verdadeiramente compreendê-lo. É por isso que eu acho que tantas pessoas se identificam com aquela história. Nós até demos o nome de Boo Radley para um de nossos cachorros em homenagem ao personagem emblemático que é tão incompreendido.

Nossos parceiros nos ajudam a encontrar, dentro de nós mesmos, a *verdade* que está lá, mas que talvez não deixemos que se manifeste. O Brian e eu sentimos atração um pelo outro porque estou aqui para aprender aquilo que ele já assimilou. Ele está me ajudando a compreender e ver as coisas de uma maneira diferente, sem fazer julgamentos. E eu sou um cara extrovertido que adora rir, e estou ensinando o tímido e introspectivo Brian a apreciar mais o mundo e as pessoas. Trata-se verdadeiramente de um equilíbrio quando um membro de uma família de almas consegue contribuir para o crescimento do outro e criar uma bonita vida juntos. O que existe de melhor em você descobre o que existe de melhor nele.

AMIZADES

Para as nossas lições de alma, os relacionamentos que estabelecemos com amigos são tão importantes quanto aqueles que temos com a família e com os parceiros íntimos. Dizem que uma pessoa rica em amigos possui a maior riqueza de todas.

A minha boa amiga Joerdie Fisher sempre diz: “Você tem um amigo por um motivo, por uma temporada ou por uma vida.” Costumamos atrair para nós aquelas energias de que precisamos e pela extensão de tempo que necessitaremos delas. No Mundo Espiritual, antes da nossa encarnação, o grupo de almas planeja como elas poderão ajudar umas às outras na próxima encarnação e que lições valiosas poderão compartilhar – e isso poderá durar uma semana ou muitos anos. Podem ser necessárias várias vidas para desenvolver amizades, e os elementos da confiança, da honestidade, do respeito e da apreciação serão trabalhados repetidamente até as almas estarem em completa harmonia entre si. As amizades são a melhor maneira de expressar amor.

“Os semelhantes se atraem” é a Lei da Atração. Se vivermos uma vida conscienciosa focada no amor e na imparcialidade, atrairemos o mesmo tipo de pessoas para a nossa esfera. Se irradiarmos esta energia, aquelas pessoas que também a irradiam serão atraídas para nós. Se formos amargos, invejosos e cruéis, além de atrairmos pessoas com estas mesmas características, afastaremos aquelas que provavelmente poderiam auxiliar no crescimento da nossa alma. Quem *você* preferiria ter na sua vida?

Aqueles que participam dos meus seminários adquirem uma nova percepção sobre si mesmos como seres espirituais; eles se sentem completamente mudados e mais *focados* neles próprios. Eu posso de fato sentir a vibração deles se deslocando para um patamar mais elevado. E, quando estes participantes que se tornaram esclarecidos e capacitados voltam para suas casas, suas amizades e seus relacionamentos, eles às vezes descobrem que não estão mais em sintonia com algumas pessoas de seu convívio. Mudanças de carreira e de endereço, assim como reavaliação de relacionamentos, são muito comuns.

Após despertarmos para as nossas lições de vida, colocando-as na perspectiva correta, esperamos obter uma percepção da consciência. Passamos a exercer mais controle sobre nossa existência e a fazer escolhas melhores em relação à maneira como interagimos com as pessoas na nossa esfera de relações. Desenvolvemos a consciência sobre como lidar com a vida a partir do amor e não do medo. Começamos a viver no âmbito da compaixão e da compreensão do *coração*, em vez de nos deixarmos levar pela crítica e pelo julgamento racional. A partir do espaço do *coração*, conseguimos ver as outras almas como produtos de *suas* escolhas e experiências de vida, e, por isso, fica mais fácil sentir empatia. Ao mudarmos nossas perspectivas e a nós próprios, modificamos nossos sistemas de valor e estilos de vida.

Levamos a nossa vibração e a nossa frequência para um nível mais elevado, e, em consequência, aqueles que nos cercam começam a mudar. O amor é a vibração mais rápida; portanto, quando a alma começa a trabalhar nesta frequência, ela muda não apenas nós mesmos, mas toda a atmosfera e todo o ambiente ao nosso redor.

No filme de Woody Allen chamado *A outra*, Gena Rowlands interpreta uma escritora e professora de filosofia que utiliza seu lado analítico com tanto vigor que não percebe a imagem fria e insensível que passa para aqueles que a cercam. Ela se sente superior e acha que a sua maneira objetiva e franca de julgar os outros é boa para eles. Seus relacionamentos são superficiais e ela se sente confortável mantendo as pessoas a distância. Quando aluga um apartamento tranquilo para escrever seu próximo livro em paz, ela constata que, através do duto de ar do prédio, pode escutar os sentimentos brutalmente francos dos pacientes do consultório psiquiátrico que funciona no apartamento ao lado. Ela fica fascinada pela sinceridade dos depoimentos que ouve e, enquanto reflete e aprende a aceitar as próprias deficiências, começa a jornada para transformar sua vida. Eu considero isto brilhante.

LIÇÕES DE ALMA ESPECÍFICAS

Eu sei que, enquanto lê este capítulo, você tenta compreender as lições específicas que a *sua alma* está aprendendo e até se pergunta se isso é possível. A resposta é “sim”! Mas você precisa se esforçar para descobrir as respostas. Olhar para dentro de si mesmo é a chave de tudo, e a maneira mais fácil de conseguir isto é através da meditação. Dependendo do objetivo por trás da sua meditação, você pode obter conhecimento e esclarecimento a partir de vários desejos.

Para obter compreensão nas suas lições de alma, acalme a sua mente, respire fundo várias vezes e, em sua imaginação, volte para uma experiência positiva e alegre da sua infância.

Quando você revisitar esta cena, viva-a e sinta-a como se estivesse fazendo parte dela outra vez. Este é o seu ponto de partida. Viva totalmente nesta experiência e sinta a felicidade. A seguir, comece lentamente a ver a sua vida continuar e a se desdobrar a cada ano. Preste atenção nas pessoas mais importantes na sua vida nessas ocasiões específicas. E também naquelas pessoas e situações que provocam um impacto emocional muito forte sobre você. Por fim, traga-se de volta para o dia de hoje. Enquanto olha para trás e vivencia a sua vida, quais cenas, situações e comportamentos específicos parecem ocorrer? Você consegue ver as mesmas experiências e as suas reações se repetindo? Sente que os principais personagens na sua vida são semelhantes? Ao ser honesto em sua avaliação, você constata que os temas ou cenários que se repetem e que foram vivenciados por você são as lições que a sua alma voltou para aprender e para adquirir compreensão e esclarecimento.

Ao longo da minha carreira, descobri que existem diversos desafios que se repetem e que meus alunos reconhecem como temas recorrentes na vida deles. Fiz uma lista com os mais comuns e também incluí a possível lição de alma que pode estar relacionada àquela experiência de vida. Pode ser incrivelmente esclarecedor e útil escolher nessa lista um desafio que tenha a ver com você e usar a lição correspondente como um mantra diário.

Lição: Concentre-se naquilo que você tem em vez de naquilo que você não tem, pois aquilo em que você se concentrar será o que você receberá. Saiba que você é um ser ilimitado, e pode concretizar qualquer coisa que deseje.

Maus-tratos

Lição: Você não pode controlar o que lhe acontece quando é criança, mas pode se livrar da raiva e dos sentimentos de traição. O ciclo cármico de maus-tratos é um dos mais fortes que existem, e você precisa aprender a interrompê-lo com o perdão e a compreensão.

Vícios

Lição: O corpo humano pode estar geneticamente predisposto ao vício. Você escolheu este corpo humano por um motivo. E precisa aprender que a moderação e o equilíbrio são as chaves para uma saúde física, emocional, mental e espiritual harmoniosa. Você precisa aprender a aceitar a ajuda dos outros.

Mudanças

Lição: Novas aventuras e oportunidades para a alma em busca de crescimento não podem acontecer em um ambiente estagnado. Saiba que você estará sempre seguro e protegido quando estiver fora da sua zona de conforto.

Inveja

Lição: Comparar-se aos outros só fará diminuir a sua felicidade, que é inata. Aprecie e ame a si mesmo. Lembre-se de que você nunca sabe realmente os obstáculos pessoais que os outros precisar enfrentar.

Fracasso

Lição: Erros são a melhor maneira de você compreender os seus pontos fortes e as suas fraquezas, mas eles só serão benéficos se você reconhecê-los como oportunidades de aprendizado em vez de derrotas.

Família

Lição: Os parceiros da sua alma concordaram em viajar com você nesta jornada atual. Eles estão aqui para apoiá-lo e ajudá-lo a evoluir. Se a sua família se parece mais com um desafio, examine as dinâmicas objetivamente e faça as pazes com o que você puder.

Medo

Lição: A sua prioridade nesta vida é se conectar com a energia da fonte do amor. O medo, em seus muitos disfarces, está aqui para testá-lo. Render-se ao medo só o limitará e tornará o seu caminho mais difícil. Saiba que o medo é uma ilusão e um embuste e que existem ferramentas que o ajudarão a resistir a ele.

Perdão

Lição: A capacidade para perdoar de verdade é a ferramenta mais rica da alma. Ao liberar a energia negativa que estava presa a você pela vontade de outra pessoa, você se livra do estresse emocional e rompe um forte ciclo cármico.

Dor

Lição: Algo que lhe foi dado e então tirado é uma oportunidade para você apreciar o fato de tê-lo tido. Nada desaparece para sempre. A perda é uma ferramenta poderosa de aprendizado, mas saiba que ela é apenas temporária.

Culpa

Lição: Este sentimento é um dos disfarces mais enganadores do medo pois em geral é autoimposto. Perdoar a si mesmo (e pedir desculpas, caso necessário) é a fórmula para neutralizar a culpa.

Saúde

Lição: Nutrir, manter e constantemente avaliar a sua saúde física será uma prioridade e uma necessidade se a sua alma quiser ser produtiva na Terra. Um desequilíbrio na sua saúde física, emocional ou mental é um entrave para o crescimento espiritual.

Julgamento

Lição: Tudo aquilo que você vê é feito com a energia do Espírito. Quando você julga alguma coisa, está se julgando. Todos os eventos e pessoas que se encontram no seu caminho estão lá por algum motivo. Aprenda a não rotulá-los como *bons* ou *maus*. Eles simplesmente *são*.

Relacionamentos

Lição: As almas que você escolhe para ter um relacionamento íntimo são seus melhores professores. Elas lhe mostram um espelho no qual se reflete aquilo que está faltando em você. A alma que você possui atrai para a sua órbita aqueles que mais o instruirão.

Autoestima

Lição: O caminho que a sua alma escolheu lhe trará obstáculos que poderão diminuir a sua confiança e a sua avaliação sobre si mesmo. Você precisa entender que qualquer sentimento de inferioridade é meramente uma concepção errônea, pois você conseguirá superar qualquer coisa e alcançará o sucesso em tudo aquilo que desejar.

Z

Muitas vezes o mundo pode parecer um lugar muito solitário. Mas é importante lembrar que não estamos sozinhos. Pessoas (e até mesmo animais) poderão ser colocadas em nosso caminho. Tudo que precisamos fazer é desviar os olhos de nossos celulares e laptops e prestar atenção ao que está ao nosso redor.

A sua família de almas na Terra está aqui com você, e a sua conexão com tudo aquilo que você vê é constante. Mesmo que esteja sozinho neste momento, o amor que você está recebendo do Espírito poderá ser enorme se você se abrir para ele. Há um número finito de seres humanos neste planeta e você é um deles. Você é especial. Você está aqui por um motivo.

CAPÍTULO OITO

AS ESCOLHAS DA ALMA

A alma sempre tem livre-arbítrio. Ela pode optar por se expandir e crescer no Espírito ou pode escolher se fundir com o físico. Quando a alma exerce o seu livre-arbítrio na Terra, pode mudar o curso da sua própria existência humana, da vida daqueles que a cercam ou, até mesmo, de todo o planeta.

A alma não é responsável apenas por seu próprio crescimento ideal, mas também por sua influência em todas as coisas – nos outros seres humanos, nos animais, na natureza e no meio ambiente. Para que a alma cresça, ela precisa se alinhar com sua verdade interior e fazer um esforço consciente para ser *responsável* todos os dias. Para tanto, é preciso praticar.

Algumas pessoas que já alcançaram esta percepção são melhores nisso do que outras, mas ninguém é perfeito. Quando você alcançar esta percepção na evolução da sua alma, estará pronto para explorar a estrada da autodescoberta. E logo entenderá que certas circunstâncias foram geradas pelas escolhas que você fez no passado. Neste momento crucial, perceberá que, embora possa ser afetado pelo livre-arbítrio das outras pessoas, você é totalmente responsável pelo *você* atual.

AMOR VERSUS MEDO

O ser humano precisa compreender que a vida é composta por uma série de escolhas que fazemos a cada minuto de todos os dias da nossa vida. Algumas são triviais, outras são importantes, mas *todas* delineiam o nosso mundo. E a maneira mais fácil de fazer uma escolha é perguntarmos a nós mesmos se a decisão que estamos tomando está vindo de um lugar de medo ou de um lugar de amor.

Quando discuto este tópico nos meus seminários, os participantes me olham como se eu estivesse louco! Isto me parece muito simples, mas eles tentam racionalizar motivos e desculpas para não aceitar a premissa de que todas as decisões importantes que tomamos na vida possam estar ligadas a estas duas motivações. Algumas pessoas analisam demais suas principais decisões e escrevem listas com os prós e os contras. Outras, fazem o oposto e simplesmente deixam tudo por conta do acaso.

Em todos os lugares que nos cercam há violência, falta de respeito pela vida, instabilidade econômica, degradação do meio ambiente e pobreza. Precisamos nos lembrar constantemente de que não podemos controlar o mundo e seus problemas, mas que podemos, sim, exercer controle sobre nosso microcosmo e sobre nossas escolhas, com a esperança de que, com decisões corretas e baseadas no amor, nós não apenas consigamos melhorar *nossa* vida como também sejamos bem-sucedidos em tornar o mundo um lugar melhor.

Minha colega Marianne Williamson diz: “O amor é aquilo em que nascemos, o medo é o que aprendemos aqui.” Esta declaração não poderia ser mais verdadeira. Amar é a natureza da alma e o medo é estranho a ela. Portanto, imagine manifestar e viver a sua vida através de um sentimento que não é natural nem mesmo a ela e que não faz parte da sua própria constituição. É como remar contra a correnteza, em vez de seguir o fluxo do amor, que é a energia natural do Universo.

AVALIANDO AS SUAS ESCOLHAS

Um dos exercícios que apresento nos meus seminários para ajudar as pessoas a avaliarem esta verdade é fazê-las rever quais foram as principais escolhas que as trouxeram para este momento atual de suas vidas.

- Foram escolhas que a sua família o incentivou a fazer?
- Foram escolhas baseadas em como você seria julgado pelos outros?
- Essas escolhas buscavam exclusivamente ganho financeiro?
- Você fez as escolhas porque queria conquistar o amor ou a aceitação de alguém?
- Foram escolhas tendo como base o que você verdadeiramente sentia, no fundo do seu coração, ser correto para você – e que o deixaria feliz?

Em seguida, faço com que revejam cada escolha importante em suas vidas, assim como a motivação por trás da decisão e o resultado alcançado. A maioria descobre que as decisões tomadas a partir do coração, e não da cabeça, tiveram um resultado positivo. Eu não estou propondo que você tome uma decisão sem analisá-la, apenas chamo a atenção para o fato de que, se deixar o medo controlar as suas motivações, provavelmente não ficará feliz.

Mesmo que você tente fazer uma escolha de vida a partir de um lugar de amor, as opções podem lhe parecer devastadoras. E, como isto poderá facilmente fazê-lo se sentir confuso e fora de controle, você poderá impor condições à sua tomada de decisão. Por exemplo, se você recebesse uma oferta de emprego fantástica, mas que exigisse sua mudança para outro país, como se daria o processo de decisão em sua mente? Os desafios de viver em outro país, aprender uma nova língua e cultura e ter de deixar a família e os amigos teriam um peso maior do que a possibilidade de um emprego que o faria mais criativo e feliz?

Não existe resposta errada ou certa para todo mundo, mas existe uma resposta certa ou errada para *você*. Só você sabe o que o deixaria feliz de verdade, basta “seguir o seu coração”. Se fizer escolhas tendo como base apenas o amor e o que é bom para si mesmo, as decisões se tornarão “fáceis”. Mas se as tomar a partir do medo ou das expectativas de outras pessoas, você provavelmente se verá nadando contra o fluxo, tentando alcançar um ideal que não é o seu.

Como a verdadeira natureza da alma é amar, não nos sentiremos confortáveis se nos desviarmos dessa motivação. As escolhas baseadas no medo nos deixam vagando sem rumo, sempre buscando o desejo de nosso coração sem nunca encontrá-lo. O simbolismo da cena final com Dorothy e Glinda no filme *O Mágico de Oz* é inequívoco. Dorothy finalmente compreende que o poder de fazer as escolhas certas sempre esteve dentro dela. Após reconhecer o poder dos seus pensamentos, escutar o seu coração e ganhar coragem para usar estas ferramentas, ela percebe que precisa superar os desafios no seu caminho sinuoso e finalmente consegue ir para casa: para a energia do amor.

OUVINDO A VOZ DA SUA ALMA

As escolhas sempre geram consequências. Nós precisamos aceitar o fato de que elas podem criar situações que não esperávamos. Às vezes, quando fazemos uma opção a partir de um lugar de amor, o Universo testa o nosso compromisso com aquela decisão.

Após fazer uma escolha, imprevistos poderão ocorrer, e pode ser que você se questione: *E se eu tivesse feito isso? E se eu tivesse feito aquilo? Talvez não tivesse acontecido assim.* É neste ambiente tomado pelo pânico que o compromisso com o caminho que você escolheu para si mesmo é testado. Este compromisso pode estar relacionado a qualquer coisa: saúde, dinheiro, relacionamentos, *etc.* Você precisa confiar na sua intuição, no conhecimento da sua alma.

Quando você opta por basear as suas decisões no amor, essa decisão lhe traz uma liberdade maior também. Você para de sentir insegurança ou dúvidas. Sim, sempre ocorrerão circunstâncias ou eventos sobre os quais você não poderá fazer absolutamente nada. As outras almas possuem livre-arbítrio e você não tem nenhum controle sobre isto. Afinal, *a vida acontece.* Mas se você se mantiver atento às suas próprias ações e consciente de que o seu poder está neste momento atual, obterá da vida muito mais do que meramente existir. Começará a questionar todas as coisas. E logo verá as pequenas coisas da vida que lhe trazem felicidade e alegria genuínas. Os aborrecimentos que pareciam ser tão significativos e dramáticos não parecerão tão relevantes. Haverá ocasiões em que se questionará e analisará em demasia, mas se você se mantiver seguro e honesto a respeito da sua intenção, começará a transcender as suas dúvidas e entrará em um estado de “paz interior”. A voz da sua alma se tornará mais nítida.

Esta é a maneira como a alma deve sobreviver neste mundo. É absolutamente possível praticar o discernimento em todos os aspectos da vida – em casa, no trabalho e nos relacionamentos. Você é um ser energético, e, se vibrar com a energia do amor, ficará em sintonia com a sua verdadeira essência.

Michelangelo teria dito que viu “Davi” no bloco de mármore e que o esculpiu até libertá-lo. Portanto, nós também podemos retirar de nós tudo aquilo que não seja nós. Este é o nosso desafio: cortar e eliminar todas as expectativas e exigências da dimensão física, revelar o nosso ser real – seres de amor que honram e reconhecem a nossa verdadeira missão.

A intuição é o seu guia, o que o ajuda a fazer as escolhas certas na vida. Se algo não lhe *parece* correto, é porque de fato não é. Você também receberá dicas físicas para auxiliá-lo – calafrios, frio na barriga e um aperto no coração são manifestações físicas da sua voz interior. Eu aprendi, muitos anos atrás, quando estava desenvolvendo a minha intuição, a prestar bastante atenção àquilo que meu corpo sente, pois ele sempre me diz o que é bom para mim. Ao experimentar estas manifestações físicas, reconheça-as, admita-as e lembre-se da sensação, pois esta é a que deve estar presente em cada escolha, cada situação e cada evento que surgir no seu caminho. Este é o GPS da sua alma e, se você o escutar, ele vai falar sobre as escolhas certas e sobre as escolhas erradas que você está fazendo.

É SEMPRE POSSÍVEL ESCOLHER

As escolhas são manifestações criativas da nossa própria alma. Sempre que surge uma circunstância, temos liberdade absoluta para lhe conceder mais poder ou mudar totalmente de direção.

Se você for apresentado com a raiva e reagir da mesma forma, você estará alimentando a raiva. Se estiver cheio de rancor, você estará praticando o rancor. Quanto mais combustível você fornecer a um sentimento, mais forte ele se tornará. Quanto maior for o número de pessoas que fizerem escolhas conscientes para serem felizes e amorosas, mais essa energia permeará o mundo. Tome a decisão de praticar pensamentos positivos e neutralizar os negativos.

Sempre que me deparo com uma experiência desafiadora, procuro primeiro avaliar se posso acalmar a situação. Posso controlar as minhas ações, mas não posso controlar os outros. A Oração da Serenidade é uma ferramenta útil:

*Deus, concedei-me a serenidade
Para aceitar as coisas que não posso modificar,
Coragem para modificar aquelas que posso
E sabedoria para entender a diferença.*

Ao usar estas palavras, eu me coloco em uma postura mental serena que não abre espaço para a raiva ou para os sentimentos baixos se firmarem. Eu olho para a situação de um ponto de vista objetivo e me pergunto: *O que a minha alma está aprendendo com isso?* É claro que não é algo que eu tenha aprendido com facilidade. Precisei praticar este modo de pensar todos os dias. E até adquiri o hábito de transformá-lo em um jogo.

Por exemplo, digamos que eu esteja fazendo o check-in em um hotel, após um exaustivo voo de dez horas de duração, e o funcionário que me atende não esteja sendo atencioso. O jogo começa: Como eu *decidirei* reagir? Eu poderia me aborrecer, esbravejar, gritar e pedir para falar com o gerente. Isto faria com que todos nós – eu, o funcionário, o gerente e qualquer outra pessoa que estivesse por perto – ficássemos aborrecidos e infelizes. Eu também precisaria lembrar que aquela energia criada por mim produziria efeitos multiplicadores. O funcionário e o gerente poderiam usar a minha energia negativa em outros hóspedes, funcionários ou, até mesmo, em membros da família deles. E *eu* seria a origem desta energia negativa, por causa da maneira como escolhera reagir.

Em vez disso, a outra escolha seria esperar até que os funcionários da recepção acabassem de fazer o que estavam fazendo, para então sorrir e lhes contar quão cansado eu me sentia por causa do voo longo. Eu os envolveria e os chamaria por seus próprios nomes. Desta maneira, criaria uma energia boa que voltaria para mim. Agir assim é muito mais fácil do que semear a discórdia e precisar viver com ela.

Há anos, venho praticando este aspecto da consciência e, por isso, me sinto muito mais em paz com as minhas escolhas. Não sou sempre perfeito, mas faço um esforço consciente. Sei que as minhas reações produzem consequências e que terei de assumi-las. Prefiro ser responsável por coisas boas.

Z

Decidir ser consciencioso deveria ser a base do sistema de crenças de qualquer pessoa. Se a sua crença em como o Universo funciona não o motiva a ser uma pessoa boa, então talvez tenha chegado o momento de reavaliar este sistema, pois obviamente algo não está dando certo para você. Após *praticar* ser consciencioso por algum tempo, você *se torna* consciencioso. É como aprender a tocar um instrumento ou aprender um novo idioma: as escolhas conscientes se fundem com as escolhas naturais. A positividade gera positividade; a negatividade gera negatividade. Pensamentos sobre a saúde mantêm a sua saúde, e pensamentos sobre a abundância lhe trazem abundância.

Você está conectado a tudo e o poder criativo do Universo é *você*; nunca se sinta separado dele. Você pode escolher como quer viver agora. Você não é definido pelas coisas que possam ter-lhe acontecido no passado. Sem essas experiências, você não seria quem é hoje. Às vezes, você não consegue ter o que vê diante de si porque não está disposto a largar o que está atrás de você.

CAPÍTULO NOVE

VIVENDO UMA VIDA PREENCHIDA PELA ALMA

Existe um provérbio, supostamente dos índios cherokee, que eu adoro. Ele diz: “Quando nasceu, você chorou e o mundo ficou feliz. Viva a sua vida de tal maneira que, quando você morrer, o mundo chore e você fique feliz.”

Todos nós temos a capacidade de fazer deste mundo um lugar melhor. Algumas pessoas fazem isso de forma grandiosa, outras o fazem simplesmente sendo boas, compassivas e compreensivas ou seguindo a Regra de Ouro: trate os outros como você gostaria de ser tratado. Este é um conceito muito simples, mas ele parece estar além da compreensão da maioria das pessoas.

O ser humano usa o movimento do planeta Terra para definir o tempo: uma rotação completa em torno do eixo terrestre é um dia; uma revolução ao redor do Sol é um ano. Em nosso mundo tridimensional, o tempo é um mecanismo necessário, e as horas, os minutos e os segundos passam por nós tão rapidamente que, antes de nos darmos conta, momentos preciosos ficaram para trás, para nunca mais serem vividos.

Se você puder fazer uma pausa de vez em quando para se conscientizar – e absorver – do espaço, das pessoas e dos eventos que o cercam, talvez um dia consiga olhar para trás, para a vida que teve, e constatar que a sua alma apreciou todos os momentos que você vivenciou na sua jornada. Este é o começo da apreciação de uma vida “preenchida pela alma”.

Uma das indicações de que você está seguindo o caminho da sua alma (e não vivendo uma existência baseada no medo) é o fato de tudo parecer *fácil*. Quando a vida mostra coincidências e sincronias em vez de bloqueios e obstáculos, você sabe que está na direção certa.

VIVENDO O MOMENTO

Escrevo estas linhas em casa, logo após chegar de um fim de semana de pura realização da alma em Zurique, Suíça. Eu estava verdadeiramente vivendo o momento e o Universo estava elucidando um plano que eu sentia ter sido colocado em andamento havia muito tempo. Palavras humanas não são suficientes para contar a história e descrever a alegria que senti enquanto vivenciava aquele plano tão aguardado.

Desde criança, eu sempre quis visitar a Suíça. Não sei por que esse país me atrai, mas, em todas as viagens que fiz nos últimos 30 anos, a Suíça, infelizmente, nunca esteve na agenda. Então, um amigo me telefonou para dizer que havia um grupo organizando o que estava sendo anunciado como um International Mediumship Congress (Congresso Internacional de Mediunidade) em Zurique, e perguntou se eu estaria interessado em participar. Não preciso dizer que me inscrevi imediatamente. Tive a honra de ser convidado para ser o principal palestrante da noite de sábado, e também para fazer parte de um seminário de dia inteiro na segunda-feira. Peguei um voo com 12 horas de duração na quinta-feira. Durante todo o trajeto, meu coração cantava e, lá no fundo da minha alma, eu sabia que aquilo era mais do que *bom*. Algo que a minha alma desejava havia muito tempo estava prestes a se concretizar.

Cheguei muito cedo, na manhã da sexta-feira. Dormira pouco, mas estava tão excitado que me sentia

como uma criança vivenciando a manhã de Natal.

Já estive em muitas cidades do mundo em que senti o pavor de uma vida passada. Por mais bonitas que sejam as cidades de Paris, Istambul e São Petersburgo, sei que a vida humana da minha alma teve um final infeliz nessas cidades. O mesmo não aconteceu com Zurique. A minha alma se sentiu leve e alegre; fiquei feliz por estar ali.

Os organizadores me colocaram no Baur au Lac, um dos hotéis mais elegantes e luxuosos em que já tive o prazer de me hospedar. Os funcionários, os jardins, os quartos – tudo parecia mágico. Após o check-in, deixei minhas coisas no quarto e saí para passear e conhecer a cidade, mas não parava de ouvir na minha cabeça: *Preste atenção aos sinais!* Eu sabia que os meus guias não estavam me advertindo sobre os sinais de trânsito; eles estavam me incentivando a ficar mais receptivo aos sinais do Espírito.

O Brian não viaja mais comigo desde que temos nossos cachorros. Não é que seja impossível encontrar uma pessoa confiável para ficar com eles, o problema é o Brian. Ele simplesmente não se sente feliz longe de Boo e de Maisey. Portanto, isto me deixa livre para convidar outras almas companheiras, velhas e novas, para as minhas viagens de negócios. Eu tinha dado uma aula sobre mediunidade em Dublin um pouco antes naquele ano e conhecera a adorável Antoinette Byrne. Soube imediatamente que nos tornaríamos amigos. Decidi, então, convidá-la para ir a Zurique.

Eu não tinha muita certeza sobre quando iria encontrar a Antoinette em seu hotel, só sabia que seria no início da noite. Após passear pela cidade, lá pelas sete horas fui buscá-la no hotel para jantarmos juntos. A recepcionista me informou que ela ainda não havia chegado. Achei estranho – ela já deveria estar ali. Peguei o celular para ligar para ela e, antes que eu pudesse pressionar o primeiro número, vi, lá fora, Antoinette saindo de um táxi com um sorriso aberto. Fui até ela e nos abraçamos. Um longo e silencioso abraço, como se o mundo tivesse parado por um instante para reconhecer o vínculo entre dois amigos. Nós sabíamos, mesmo sem verbalizar, que, no momento em que nos encontramos, as nossas almas tinham entrado em um tipo de vórtice mágico e que aqueles momentos tinham sido orquestrados pelos Domínios Espirituais.

Ela se registrou no hotel, e saímos. Durante o meu passeio à tarde eu tinha visto um restaurante bem charmoso, e nos encaminhamos para lá.

No restaurante, enquanto olhávamos o cardápio, ela me disse: “Eu sou vegetariana.” Eu me senti péssimo por não ter lembrado de perguntar. Ao ouvir a nossa conversa, o garçom voltou e nos entregou um cardápio vegetariano – a especialidade deles era comida vegetariana.

Passamos a manhã seguinte examinando o local onde o evento aconteceria e conhecemos alguns dos médiuns que estariam fazendo demonstrações durante o fim de semana. Todos pareciam muito emocionados e empolgados por estarem ali.

Antoinette e eu saímos para retornar ao meu hotel, mas nos perdemos. Sempre que achávamos que sabíamos onde estávamos, virávamos em uma rua que não reconhecíamos. Estávamos tão perdidos que chegava a ser engraçado. Enquanto ríamos, ela perguntou a um estranho se poderia nos ajudar. Ele tinha cabelos brancos e olhos azuis e estava impecavelmente vestido.

Antoinette lhe disse o nome do hotel, e ele falou: “Levarei vocês até lá de carro, será mais fácil.” Mas ele não apenas nos conduziu ao hotel como nos levou para dar uma volta pela região e certificou-se de nos mostrar quais eram as ruas principais. Ao chegarmos ao hotel, ele saiu do carro e abriu a porta para nós.

Quando ele foi embora, eu e Antoinette nos entreolhamos e dissemos ao mesmo tempo: “Aquele era um anjo.” Eu não saberia que outro nome lhe dar. Ele era perfeito.

Ao chegarmos ao meu quarto, encontramos um vaso contendo duas dúzias de rosas vermelhas com um bilhete que dizia: “Obrigado por ter vindo à Suíça.” O bilhete não estava assinado.

Notei que Antoinette ficou pálida.

– Você está bem? – perguntei.

– Rosas. Você não se lembra das rosas? – indagou ela.

Ela precisou me fazer recordar que, durante a aula que eu dera em Dublin, sua falecida mãe tinha vindo através de um dos alunos e transmitido a mensagem: “Sou eu quem está lhe dando as rosas vermelhas.” Na ocasião, não tínhamos ideia do que aquilo significava, mas agora sabíamos! A mãe dela tinha morrido muito jovem e deixado à Antoinette a incumbência de criar seus dez irmãos. Esta foi a maneira de a mãe voltar e agradecer à filha.

Z

O fim de semana foi cheio de surpresas e alegrias inesperadas. Em um determinado momento, pensamos em comprar sais de banho para as banheiras de nossos hotéis, mas era domingo e estava tudo fechado.

No entanto, ao virarmos uma esquina, encontramos uma loja especializada em produtos para banho – aberta. As manifestações estavam ocorrendo a toda hora.

Finalmente, a Antoinette se virou para mim e perguntou:

– O que está acontecendo? Você é um alquimista?

Eu ri da escolha engraçada das palavras dela e respondi:

– Acho que tinha que ser assim.

O fim de semana todo me fez refletir sobre a diferença entre acaso, destino ou alguma mistura que envolva predeterminação e as energias subconscientes e conscientes dos participantes. Acredito que tínhamos o livre-arbítrio para tornar aqueles dias agradáveis ou desagradáveis. Havia, no entanto, um ingrediente extra que eu não conseguia identificar. Acho que o entusiasmo e a alegria a que nós dois nos entregamos tornaram os momentos que passamos juntos tão especiais.

Pegue dois espíritos com afinidade, acrescente uma pitada de sorte, cubra com entusiasmo e alegria, esqueça as expectativas e você obterá mágica. Aquilo realmente *era* alquimia. Mas qual era aquele ingrediente misterioso que eu não conseguia identificar? Eu decidi que a Antoinette e eu estávamos vivenciando vidas preenchidas pelas almas e resolvi analisar o conceito.

TORNANDO-SE CONSCIENTE

Ter uma vida preenchida pela alma significa estar plenamente consciente de que você está conectado à Fonte e convicto de que os eventos ocorrerão em uma ordem Divina. Você sempre tem livre-arbítrio, mas está tão em sintonia com a sua intuição – com a voz da sua alma – que o seu livre-arbítrio sempre toma as melhores decisões.

Quando começarmos a programar nossos pensamentos e nossa vida usando o poder ou a intuição da alma em vez da mente crítica, então, e apenas então, estaremos livres para subir. Nós nem precisamos pensar sobre isto, só necessitamos estar conscientes e vivos. A verdadeira sabedoria vem da alma, não do cérebro. Quando excluímos a alma e entregamos o nosso poder para a parte egocêntrica de nós mesmos, é como se estivéssemos minimizando quem verdadeiramente somos.

Quando você começa a viver de acordo com a alma, a alegria supera a negatividade, a abundância

supera a escassez e a paz supera o caos. Só *você* pode criar a transformação e atrair, para si mesmo, as circunstâncias, os relacionamentos e as situações ideais que lhe permitirão se desenvolver e crescer.

O primeiro passo para uma vida preenchida pela alma é estar *consciente*. Quando você se torna mais consciente do mundo físico que o cerca e do poder que possui para mudá-lo através da aceitação consciente da sua conexão com o Espírito, todo um *novo* mundo se abre à sua frente. Isto poderá beneficiá-lo ao lhe proporcionar uma melhor compreensão daquilo que o motiva e daqueles que desempenham uma parte no drama da vida da sua alma. Mas por onde começar quando se decide viver uma vida preenchida pela alma? Eu venho desenvolvendo técnicas que irei compartilhar com você.

SENTADO EM SILÊNCIO

Comece cada dia reservando alguns momentos para ficar sentado em silêncio. É necessário que seja, de fato, *antes* do seu dia começar. Sentar-se em silêncio é um dos melhores presentes que você pode se dar; e é diferente de meditar, que se caracteriza por livrar a mente de pensamentos. Na verdade, esse exercício tem como objetivo fazer com que processos de pensamento consciente aconteçam. Você deve se conectar com os seus pensamentos e em como está se sentindo sobre si mesmo naquele exato momento. Tenha consciência do que esse dia que se inicia poderá lhe trazer. Desfile pela mente os cenários que poderão ocorrer e como você deverá reagir. Observe os seus pensamentos. Eles são, em essência, negativos ou positivos? Quando você tem esses pensamentos, de onde eles vêm?

Você também pode optar por se sentar diante de um espelho e ficar olhando para o seu rosto em silêncio. Eis o que você mostra para o mundo. E o que você vê? Consegue perceber quais das suas expressões faciais podem ser vistas como amigáveis e cordiais, ou ansiosas e cautelosas?

Comece a ouvir o seu corpo. Ele sempre conversará com você e lhe dirá o que está acontecendo com ele. Quando você passa a conhecer as sutilezas do seu corpo, também consegue perceber mais claramente o papel que as emoções desempenham na maneira como ele se sente. Estou convicto de que a emoção que acompanha certos eventos e pessoas pode desencadear uma resposta física. Pense sobre maneiras alternativas de lidar com estes encontros para poder livrar o seu espaço desta energia.

Ao adquirirmos mais consciência sobre nosso corpo, percebemos os vários padrões comportamentais em que nos enquadrados. Como reagimos a certas circunstâncias? Repetimos padrões de pensamentos? O fato de podermos compreender as nossas emoções e o que as desencadeia pode nos ajudar a transformar nossas reações e, desta maneira, a fazer escolhas melhores na vida. Quando passamos a nos observar, abrimos uma porta para o autoconhecimento em vários níveis. A partir do momento em que nos tornamos honestos sobre nossos sentimentos e nossas reações, tomamos também consciência dos nossos níveis de expectativa. Será que as nossas expectativas sobre nós mesmos e sobre os outros são realistas?

Por ser uma figura muito conhecida, eu mesmo tenho de lidar com este tipo de situação e sei que *aquilo que eu espero dos outros* é um tema que se repete e com o qual me defronto todos os dias. Costumo pressupor que as pessoas vão se comportar da mesma maneira que eu me comporto. Mas você sabe o que acontece quando se *pressupõe*: você se engana! Eu passei muitas noites sem dormir, enfrentei embates desnecessários e tive algumas decepções até aceitar que todos os indivíduos agem de formas diferentes e que, se eu entrar em uma situação sabendo disso, conseguirei ter tempo suficiente para avaliar se determinada pessoa vai se dar bem comigo. Nem todo mundo passa no teste; e isto é totalmente aceitável. Preciso apenas decidir se aquela pessoa é alguém que quero na minha vida. Isto não a torna

nem boa nem má, apenas define se ela será boa ou má *para mim* no momento atual. A minha expectativa de poder conviver bem com qualquer pessoa era irreal. Mas, por ser sincero sobre quem sou e por escutar os conselhos da minha alma, me permito fazer escolhas que são corretas para mim, o que, em consequência, produz uma vida mais atraente, mais excitante e preenchida pela alma.

Quando você passa a ter mais consciência sobre a sua alma, sobre quem é, e começa a se apresentar para o mundo exterior de maneira autêntica, você encontra mais alegria, paz e harmonia dentro de si mesmo e nas pessoas ao seu redor. Você não vai gostar de todas as pessoas, e nem todo mundo vai gostar de você. Esta é uma impossibilidade estatística. Portanto, não se martirize sobre isso e não se sinta culpado ou inseguro. Se a necessidade de mudar essas estatísticas for importante para a sua vida pessoal ou para a sua carreira, você pode tomar algumas medidas para conseguir isto.

Pessoas positivas e felizes atraem pessoas positivas e felizes. Faça um esforço consciente para prestar atenção aos pensamentos e à energia que você está irradiando. É fácil ficar remoendo as circunstâncias negativas na sua vida, mas também é possível tentar se programar para que, todas as vezes que tiver um pensamento negativo, você consiga transformá-lo em um pensamento positivo.

RECUPERE A SUA ALEGRIA

Estar alegre é essencial para a vida espiritual. Quando conduzo seminários, o bom humor e a alegria são uma parte vital do meu eu autêntico. Algumas pessoas ficam confusas com as minhas atitudes por acharem que falar com os mortos deveria ser algo solene e sério. Eu discordo totalmente. Este é um acontecimento alegre e feliz! Ele confirma que nossos entes queridos “falecidos” não desapareceram realmente e que os vínculos de amor não morrem nunca. O que pode haver de triste nisso?

A alegria é o nosso estado natural de ser, mas o fato de vivermos nesta limitada dimensão física nos paralisa. É natural que vivamos uma vida feliz e plena. Nós deveríamos compreender que tudo aquilo de que precisamos para sermos alegres está dentro de nós, que só necessitamos aprender como encontrá-lo. Esta é a coisa mais importante que o Espírito encarnado precisa aprender, mas que, infelizmente, não nos é ensinada pelos pais, pela escola nem pela maioria das igrejas.

Aqui vão algumas dicas para você praticar e recuperar sua alegria.

Estabeleça a sua intenção

Ter uma intenção clara e positiva para o seu dia é a maneira mais fácil de elevar a sua vibração. Certifique-se de que a sua intenção esteja clara, mas não se sinta culpado se não concretizá-la. Faça como um atleta de salto com vara que não consegue ultrapassar uma barreira ao saltar: sacuda a poeira, dê a volta e tente de novo. A sua intenção pode ser abrangente, como, por exemplo, *eu quero ser menos crítico hoje*, ou mais específica, caso você esteja preocupado com uma confrontação ou com uma decisão iminente. Sempre imagine o resultado com um final feliz.

Seja firme

A alegria precisa ser adotada diariamente. Por conseguinte, quando você estabelecer a sua intenção, certifique-se de concretizá-la. Não deixe que os outros o influenciem ou o convençam a seguir o caminho que eles consideram ser o correto. Receber conselhos é bom, mas a decisão final é sua, e é você quem terá que viver com as consequências. É sempre melhor olhar para trás e ver que você conseguiu tomar uma decisão a partir de um lugar de amor em vez de um lugar de medo. Esta vida é curta demais para você não ser feliz; somente concretize aqueles resultados que lhe trarão alegria.

Brinque todos os dias

Todas as manhãs, após darmos a nossa volta, nosso cachorro Boo vai correndo buscar sua bola para brincarmos. Este é um ritual diário que me ensinou muito. As grandes coisas na vida exigem tanto do nosso tempo que costumamos esquecer aquelas pequenas coisas que nos trazem alegria. Certifique-se de reservar uma parte do dia para fazer as coisas que o deixam feliz, como ler, fazer palavras cruzadas ou conversar com os amigos. Se você não estiver feliz, as pessoas que o cercam poderão sentir a sua tristeza e ficarão tristes também. Se você alimentar a sua alma, ela permanecerá saudável.

Avalie o seu eu atual

Examine-se várias vezes por dia e certifique-se de que você está bem. Analise objetivamente os seus sentimentos atuais e veja se uma pessoa, ou uma situação, o está deixando ansioso. Qual é o melhor remédio para a sua inquietação? Você pode concretizar o resultado mais satisfatório. Você pode mudar uma trajetória. Uma consequência é sempre o resultado de uma ação, e você tem a habilidade de concretizar a mais alegre consequência.

Tenha um sentimento de gratidão

Procure sempre promover um sentimento de gratidão. Faça o possível para não se concentrar e insistir nas coisas que você não tem. Em vez disso, demonstre gratidão pelas coisas que você *de fato* possui. A vida sempre traz desafios; por isso, em vez de enxergá-los como obstáculos, veja-os como oportunidades para aprender, crescer e, por fim, alcançar o sucesso. A tristeza, o sofrimento e a dor são ferramentas físicas que a alma pode usar como trampolins para o esclarecimento.

Agarre-se aos pensamentos felizes

Você é humano, e possui pensamentos humanos que podem ser críticos e recriminatórios. Tente cortar esses pensamentos pela raiz e substituí-los por pensamentos positivos. Pensamentos negativos prejudicam o recipiente, prejudicam *ocê*. Quando um pensamento recriminatório surgir na sua cabeça, pense imediatamente em alguma coisa que lhe traga alegria ou sorrisos, e use esses sentimentos para revisitar o pensamento recriminatório. Lembre-se de que o amor é a energia natural da sua alma. Flua com ela em vez de brigar com ela.

Cuide do corpo

Assim como o mergulhador verifica seu equipamento e o mantém em boas condições para poder passar momentos agradáveis submerso, nós também precisamos cuidar do nosso corpo terrestre. A alma não poderá caminhar por aí e aprender as suas lições se não estivermos atentos às necessidades do nosso invólucro humano. Faça o possível para comer alimentos saudáveis, descansar o suficiente e fazer exercícios diariamente. Eu caminho ou corro todos os dias e acho que a música ajuda a passar o tempo. E a lista de músicas que selecionei para ouvir enquanto faço exercícios sempre inclui canções inspiradoras com letras positivas. Muito parecido com o trabalho do Robert Monroe de “aprender enquanto dorme”, eu procuro alimentar meu subconsciente com palavras felizes.

Crie seu sistema de crenças

Não existe uma maneira certa ou errada de encontrar o caminho para a alegria e o amor. Somos todos diferentes e, por isso, as crenças que guiam nossas jornadas são diferentes. Existe muita sabedoria espiritual no mundo e, por isto, algumas escolas de pensamento encontrarão eco em você e outras não. Adote as ideias que o tornem uma pessoa melhor e que lhe permitam tratar os outros com delicadeza e respeito. Novas percepções chegarão ao seu caminho todos os dias. Mostre-se disposto a encaminhá-las para o seu coração se elas parecerem corretas para você; caso contrário, devolva-as ao Universo.

Abandone o que o entristece

Todos nós precisamos fazer uma grande limpeza em nossa vida de vez em quando. Examine sua vida e veja quais situações, pessoas e limitações o estão impedindo de vivenciar a alegria. Se for uma situação, analise-a objetivamente e estabeleça uma trajetória que o leve para um lugar mais alegre. Se for uma pessoa, talvez vocês precisem discutir aquilo que está atrapalhando seu relacionamento. Você está aqui na Terra para vibrar com a energia do amor. Portanto, você precisa confrontar qualquer coisa, ou pessoa, que esteja diminuindo esta energia.

Z

Quando a vida humana chega ao fim e o cordão prateado é rompido, a energia do Espírito que chamamos de alma retorna ao seu lar natural. O seu lar natural é uma dimensão de energia que o cérebro humano pode apenas definir como amor. Todavia, este *amor* abrange muito mais do que aquilo que somos capazes de compreender aqui no mundo físico. A alma olha de volta para a sua permanência na Terra e examina suas escolhas, suas ações e seus pensamentos com uma objetividade amorosa e imparcial que é conhecida como *revisão da vida*. A alma sente a dor daqueles a quem ela feriu e pesar pelas oportunidades que perdeu, mas também sente o amor que irradiou e a bondade que demonstrou. Durante a revisão da vida, a alma compreende que ela tinha um objetivo principal na Terra, que era amar. Vários desafios são colocados no caminho desse objetivo, e, se fizermos um esforço consciente para ouvir a voz da nossa alma enquanto estivermos aqui nesta jornada física, provavelmente teremos muito do que nos orgulhar.

Há um ótimo filme de 1991 chamado *Um visto para o céu*. Nele, Albert Brooks faz o papel de um cara normal que morre e vai para a Cidade do Julgamento. Lá, ele encontra outra recém-chegada cujo papel é interpretado pela Meryl Streep. Ela é muito boa e doce e dá para perceber que viveu uma vida conscienciosa. A revisão da vida dela (que no filme é como um julgamento) vai se concentrar em apenas quatro dias de sua vida humana, o que é muito pouco para os padrões da Cidade do Julgamento. A revisão da vida do personagem do Albert, que experimentou uma vida de medo e insegurança, está marcada para rever nove dias, o que não é tão bom. O filme é engraçado, agradável e surpreendentemente sábio.

Você pode, *neste exato momento*, fazer um esforço consciente para transformar a sua vida em uma existência de amor e alegria. Pode utilizar as ferramentas que você descobriu neste livro, ou em qualquer outro lugar, e fazer com que a revisão da sua vida se pareça mais com a da personagem da Meryl e menos com a do personagem do Albert. Sua alma, seus entes queridos e o Mundo Espiritual querem isto para você. É claro que haverá desafios. Mas, se os enxergar como obstáculos que você mesmo optou por superar em vez de vê-los como dificuldades impostas para deixá-lo infeliz, a sua experiência será muito mais tranquila.

Espero que este livro lhe tenha fornecido esclarecimentos sobre as aventuras da sua alma aqui na Terra e que o tenha incentivado a conscientemente procurar o caminho do amor. Na última seção desta obra, criei algumas meditações guiadas que o ajudarão no seu caminho interno.

Todos nós estamos percorrendo nossa própria estrada de tijolos amarelos. Algumas pessoas ainda estão adormecidas no campo de papoulas e outras continuam satisfeitas com os prazeres materiais da

Cidade das Esmeraldas. Algumas continuam a achar que o Mágico é fantástico e poderoso e seguem suas ordens arbitrárias para obter favores, e outras se sentem desiludidas ou traídas ao notarem o homem atrás da cortina. Para o restante de nós, após reconhecermos que os desejos do nosso coração estão em nosso próprio quintal – dentro de nós –, estaremos mais próximos de casa. E não existe um lugar como a casa da gente.

POSFÁCIO

Pensei muito sobre a melhor maneira de terminar este livro e, de repente, percebi que ela estava o tempo todo diante de mim enquanto escrevia. Recentemente, enquanto limpava a garagem, encontrei uma cópia antiga e emoldurada do poema “Desiderata”, que ganhara do meu amigo John, aquele que fez a viagem para Nova Orleans comigo tempos atrás. Eu agora a tenho pendurada no meu escritório e ela continua a ser uma fonte de inspiração para mim.

A autoria deste poema era um pouco confusa, pois muitos a atribuíam a um escritor anônimo que o tinha deixado na igreja de Saint Paul, em Baltimore, em 1692. Este poema, na verdade, foi escrito por Max Ehrmann na década de 1920 e usado na literatura difundida por um pároco da igreja de Saint Paul, que foi fundada em 1692 – daí a confusão.

Para aqueles de nós que viveram os anos 1970, além de ter sido uma canção popular, o poema também ficava exposto em um quadro, presente em todas as paredes. Há pouco tempo eu o coloquei na minha página do Facebook e ele recebeu mais curtidas do que qualquer outra coisa que eu já tenha postado. Muitas pessoas comentaram que nunca tinham lido o poema antes, outras, que não o liam havia muito tempo.

O título do poema foi traduzido como “Coisas a serem desejadas” e o Sr. Ehrmann, um advogado, o escreveu como uma maneira de conciliar seus desafios profissionais e seus anseios espirituais. Esse poema certamente tem a ver com o tema deste livro, já que somos todos Espíritos recebendo desafios terrestres e fazendo o máximo possível para seguir o caminho correto em todas as aventuras da nossa alma. Uma jornada segura e feliz para você.

*Com todo o meu amor,
James*

DESIDERATA

Siga placidamente por entre o ruído e a pressa e lembre-se da paz que pode haver no silêncio.

Tanto quanto possível, sem sacrificar seus princípios, conviva bem com todas as pessoas.

Diga sua verdade serena e claramente e ouça os outros, mesmo os estúpidos e ignorantes, pois eles também têm sua história.

Evite as pessoas vulgares e agressivas, elas atentam contra o espírito.

Se você se comparar com os outros, pode se tornar vaidoso ou amargo, porque sempre existirão pessoas piores ou melhores que você.

Usufraja suas conquistas, assim como seus planos.

Mantenha o interesse pela sua profissão, por mais humilde que seja. Ela é um bem verdadeiro na sorte inconstante dos tempos.

Tenha cautela em seus negócios, pois o mundo está cheio de traições.

Mas não deixe isso cegá-lo para a virtude que existe. Muitos lutam por ideais nobres e por toda a parte a vida está cheia de heroísmo. Seja você mesmo.

Sobretudo, não finja afeições.

Não seja cínico sobre o amor, porque, apesar de toda aridez e desencanto, ele é tão perene quanto a relva.

Aceite com brandura a lição dos anos, abrindo mão de bom grado das coisas da juventude.

Alimente a força do espírito para ter proteção em um súbito infortúnio. Mas não se torture com fantasias.

Muitos medos nascem da solidão e do cansaço. Adote uma disciplina sadia, mas não seja exigente demais. Seja gentil com você mesmo.

Você é filho do Universo, assim como as árvores e as estrelas: você tem o direito de estar aqui.

E mesmo que não lhe pareça claro, o Universo, com certeza, está evoluindo como deveria.

Portanto, esteja em paz com Deus, não importa como você O conceba. E, quaisquer que sejam suas lutas e aspirações no ruidoso tumulto da vida, mantenha a paz em sua alma.

Apesar de todas as falsidades, maldades e sonhos desfeitos, este ainda é um belo mundo.

Alegre-se. Lute pela sua felicidade.

JORNADAS DA ALMA

MEDITAÇÕES GUIADAS

A minha missão na vida é ensinar as pessoas sobre a percepção e a consciência, assim como a descobrir a voz da alma que existe dentro delas. Aonde quer que eu vá, sempre incentivo as pessoas a começarem a jornada para dentro de si mesmas através da *prática* da meditação. E é preciso praticar.

O OBJETIVO DA MEDITAÇÃO

A meditação é a arte de focar e acalmar a mente. As pessoas meditam por motivos diversos. E já ficou comprovado que a meditação baixa a pressão arterial, aumenta a memória, diminui a depressão e a ansiedade e cria um sentimento abrangente de felicidade em torno de si mesmo e do mundo em que você vive. A maioria das pessoas experimenta a meditação em algum ponto da vida, mas, na verdade, poucas continuam a praticá-la. Há muitas razões para isto: impaciência, falta de tempo, intromissões demasiadas ou expectativas inalcançáveis.

Alguns indivíduos têm uma reação automática à palavra “meditação”: eles pensam nas religiões orientais ou nas baboseiras dos tempos modernos. Minha mãe riria se eu lhe dissesse que rezar o terço é meditar – assim como ler um livro, ouvir música ou sonhar acordado. Quando sua mente está perdida em pensamento, ela está meditando. Quantas vezes, ao dirigir por uma estrada, você percebeu, de repente, que a sua saída já tinha passado? Quantas vezes, ao assistir a um vídeo, você precisou rebobiná-lo porque a sua mente estava em algum outro lugar? Quantas vezes você precisou recomeçar a leitura do capítulo de um livro porque, embora estivesse lendo, você não estava prestando atenção?

Estas súbitas retomadas do aqui e agora são exemplos de meditação espontânea e nós as praticamos com muita facilidade. Mas, quando decidimos nos sentar e *tentar* meditar, nossa mente entra em atividade e pensa em listas de compras, jogos de futebol e outras obrigações. É por isso que é importante praticar.

A meditação existe desde o início do pensamento. Alguns estudiosos acreditam haver evidências de que as antigas pinturas encontradas em cavernas da Espanha e da França retratam meditadores em um passado tão distante quanto 14000 a.C. Dos sábios da Antiguidade até os modernos gurus, e por todo o globo terrestre, sempre se ouviu que a meditação pode efetuar curas psicológicas, físicas, emocionais e espirituais.

Por onde começar? Em primeiro lugar, você precisa examinar a sua intenção. O que você espera conseguir com a meditação? Conheço pessoas que se descrevem como ateias e que meditam para obter benefícios físicos, e sei de outras que meditam para obter benefícios espirituais. Todas podem se beneficiar.

Para mim, a meditação é uma porta de entrada para a alma. Graças a anos de prática, posso entrar na meditação com um foco e uma pergunta e sair com uma resposta e um sentimento de paz – paz por ter perguntado à minha alma qual era o melhor caminho a seguir e por saber que o meu pedido fora concedido. Para este livro, criei e adaptei diversas meditações e declarações para ajudá-lo no seu processo de autodescoberta em seu caminho para o amor.

PRELIMINARES DA MEDITAÇÃO

Antes de iniciar qualquer meditação ou jornada interior, você deve escolher com muito cuidado o local e o espaço em que irá meditar. O ideal seria destinar um lugar especial e exclusivo para este objetivo, porque propiciaria o crescimento de uma energia meditativa. Além disso, ao entrar neste espaço, você reconheceria automaticamente o ambiente escolhido para tal propósito e, de certa maneira, isto o deixaria pronto para começar. Caso não seja possível, escolha um lugar tranquilo, onde você se sinta confortável e livre de distrações. Prefira um cômodo da sua casa, ou até mesmo um lugar no jardim, que não seja usado para qualquer outro fim além do de efetuar um tipo de cura.

Limite a quantidade de distrações externas, como telefone, televisão e rádio. Também é muito importante que este espaço seja mantido arrumado e limpo. Lembre-se de que o local em que você está afeta sua mente e, por conseguinte, o ambiente deve ser agradável. Ver e fazer parte de um espaço bonito deixa a mente feliz e contribui para o aprofundamento da sua busca interior.

Eu também descobri que, embora seja possível meditar a qualquer hora, estabelecer um horário ajuda a mente a se preparar e também fortalece a ideia de que aquele é o momento reservado exclusivamente para aquele propósito. Por isso, escolha uma hora em que haja menos possibilidade de você se distrair. Esta decisão também evidencia respeito pelo processo.

Também considero importante que você reconheça que esta é uma jornada pessoal. Se tiver a intenção de ajudar alguém e/ou compartilhar a experiência, você deve ser muito cuidadoso. Dividir esse espaço com outra pessoa pode levá-lo à distração e, além disso, a presença dela poderá causar uma diminuição da energia que você construiu naquele local.

Após ter selecionado o seu espaço e estar seguro de que não será perturbado, coloque-se em uma posição confortável, deixando as costas retas. Você quer que a energia flua livremente pelo seu corpo. Quando estiver confortável, a primeira coisa a fazer é prestar atenção à respiração. Focalizar a própria respiração pode produzir um efeito muito relaxante. Respire normalmente pelo nariz, nem rápida nem lentamente, nem profunda nem superficialmente. Não prenda a respiração, mas, antes de inspirar outra vez, faça uma pequena pausa.

Concentre-se na respiração e perceba como isso limpa a mente e diminui sua frequência cardíaca. Manter os olhos abertos ou fechados é uma escolha pessoal, porém, se seus olhos estiverem abertos, você deve olhar para algo que aprecie. Muitas pessoas possuem um altar ou uma imagem favorita, como uma mandala, por exemplo, para este objetivo. O uso de incenso também é uma opção pessoal, assim como uma música de fundo bem suave. Você talvez precise dela para isolar os ruídos do trânsito ou de vizinhos. Vista roupas confortáveis e folgadas. Beba bastante água antes para não sentir sede durante a meditação, mas não tanto que o faça sentir necessidade de parar para ir ao banheiro.

Deixe a mente relaxar e vaguear. Você certamente verá pensamentos surgirem na sua mente, como, por exemplo, a roupa que tem de buscar na lavanderia ou um trabalho que precisa ser entregue. Reconheça o pensamento e o deixe partir. Isto nada mais é do que a sua mente consciente demonstrando um pouco de irritação e tentando atrair a sua atenção para o fato de que você tem coisas a fazer. Ponha a mente consciente de lado e leve-a a saber que ela não precisa se preocupar – que você logo estará de volta. A sua mente consciente recebe mais do que uma parcela justa da sua percepção consciente. Além de compreender o porquê de você a colocar de lado temporariamente, ela também aprenderá a apreciar esses momentos.

Eu criei algumas meditações guiadas para você poder começar. Você pode lê-las antes de começar ou pode gravá-las no celular ou num gravador para ouvi-las durante a sessão.

O SANTUÁRIO DA SUA ALMA

Imagine-se sentado em uma cadeira dourada forrada com veludo vermelho. Você está sozinho em um cômodo de grande beleza e a luz suave do sol está entrando pelas janelas. Há lenha queimando na lareira e o cômodo está agradavelmente aquecido. As paredes são revestidas de pedras que parecem cintilar e, quando você olha para cima, mal consegue ver o teto. Há vários quadros no cômodo e você reconhece neles locais significativos da sua vida.

Caminhe pelo cômodo e olhe para cada quadro lentamente. Como é que cada local o faz se sentir? Procure lembrar uma ocasião agradável em cada lugar. Existem prateleiras dispostas ao longo das paredes deste cômodo e, em todas elas, há fotografias suas. Examine cada fotografia e reconheça a idade que você tinha ali e quem está naquela imagem com você. Cada fotografia é importante para você e o deixa feliz.

As prateleiras também contêm lembranças de momentos da sua vida que você preza muito. Pegue cada uma delas e procure lembrar como foram importantes na sua vida. Uma grande quantidade de recordações chega a você enquanto segura cada um desses objetos. Uma das prateleiras contém vários livros encadernados. Olhe para cada título lentamente. Os títulos são as diferentes lições que a sua alma escolheu para aprender. Reflita sobre como você está executando cada lição.

Escolha um dos livros e leve-o para sua cadeira dourada. Abra-o, uma página de cada vez, e olhe para as fotografias dentro dele. Que idade você tinha na fotografia e com quem estava? As fotos estão lhe contando uma história? O que você está aprendendo com a história? Não há nenhum tipo de julgamento nesta atividade, você está meramente olhando e avaliando.

Quando sentir que compreendeu o que o livro lhe contou, feche-o delicadamente e segure-o junto ao peito. Corra os olhos pelo cômodo e absorva tudo. Sinta o amor que o cômodo está lhe dando. O cômodo adora ter você ali. Não há pressa, fique o tempo que quiser. Este é o seu lar.

Quando sentir que está na hora de ir embora, respire fundo algumas vezes e, na sua imaginação, visualize o seu espaço de meditação de volta ao mundo humano e veja a si mesmo sentado naquele espaço. Pegue o amor que sentiu no santuário e encha o seu espaço de meditação com ele. Lentamente, volte a ter consciência do seu espaço de meditação. Respire fundo algumas vezes e abra os olhos bem devagar.

CURANDO A ESSÊNCIA DA SUA PRÓPRIA ALMA

Imagine-se andando por um caminho arborizado. O dia está bonito e ensolarado e você pode sentir o cheiro do ar fresco. A cada vez que inspira este ar fresco, você se aproxima mais do fim do caminho, onde há uma pérgula coberta de plantas e flores. A entrada da pérgula o atrai. Parece haver mais claridade ali, e você pode ouvir pássaros cantando mais adiante.

Enquanto caminha sob a pérgula, pare por um momento e conscientize-se de que seus próximos passos o levarão para a dimensão do Espírito. Continue seguindo e sinta no rosto o calor vindo de um sol tão luminoso e brilhante que o campo diante de você parece cintilar. As árvores são tão frondosas e altas que você mal consegue ver o topo delas. Pássaros de todos os tipos voam e chamam uns aos outros. Olhe lentamente para o seu jardim e reconheça tudo. As colinas arredondadas do campo desaparecem no horizonte e animais de todas as espécies brincam à sombra das árvores. Flores de todas as cores se abrem quando você se aproxima e borboletas voam de um lado para outro.

Olhe em volta, absorva esta vista e deixe sua percepção se expandir o máximo possível. Tudo que você vê é perfeito, tudo que você observa está em paz. Um riacho atrai sua atenção por cintilar sob a luz do sol. A água flui suavemente para uma cachoeira que o atrai. A água está morna e, enquanto você está sob a queda-d'água, um arco-íris aparece diante de você. A água parece tomar cada cor do arco-íris enquanto você permanece embaixo dela, e você sente a energia do mundo humano sendo retirada de você.

Permaneça na água até se sentir tão leve quanto o ar. Você, na realidade, está flutuando, mas com total controle. Enquanto flutua pelo arco-íris, você vê a árvore mais bela e, enquanto desliza tranquilamente em direção a ela, compreende que aquela árvore é a sua alma. Esta árvore é você. Você sabe, instintivamente, que os quatro galhos principais da árvore representam as suas partes física, emocional, mental e espiritual.

Você está livre para flutuar por entre os galhos e inspecionar tudo aquilo que pareça não estar saudável. Pergunte à árvore o que está errado e ela lhe dirá. Abraça o galho que pede sua ajuda e o embeba com amor. Observe as folhas secas serem levadas pelo vento e veja as viçosas e verdes brotarem.

A árvore o convida para se sentar em seus galhos e, ao fazê-lo, você se sente completo e sadio. Com o seu amor, a árvore brilha com saúde e as flores desabrocham. A gratidão que sente vindo da árvore enche o seu coração de felicidade e você reconhece que sempre estará disponível para a cura. Vocês sempre estarão juntos.

Enquanto permanece sentado sobre o galho, aprecie quão limpo e leve a cachoeira o fez se sentir – na verdade, você consegue ver através das suas mãos quando as ergue. Feche os olhos, respire fundo algumas vezes, sinta o delicioso cheiro verde da árvore e acaricie as folhas saudáveis que você criou. Veja-se no seu espaço de meditação e encharque o seu corpo com toda a felicidade e gratidão que experimentou na sua jornada. Respire fundo e permita que a sua percepção retorne ao seu corpo físico. Quando estiver pronto, abra os olhos lentamente.

AGRADEÇA À SUA FAMÍLIA DE ALMAS

Imagine-se caminhando por uma rua pavimentada com pedras arredondadas. Não há ninguém à vista e, embora não saiba em qual local ou década está, você se sente confortável, relaxado e bem-vindo. O sol acaba de surgir no horizonte e a manhã vai ser bonita.

Mais adiante, você vê que a rua acaba em uma praça com um grande chafariz. Enquanto inspeciona o chafariz, você admira o trabalho que foi feito nele. Reconhece pessoas que encontrou na sua vida atual nas figuras de pedra que enfeitam o chafariz. Elas parecem felizes e alegres e todas olham para cima, para a figura central de pedra que está em um patamar mais alto do que o das outras. Ela é Você. A estátua que representa você tem os braços erguidos e ri. Enquanto olha para esta imagem de si mesmo, você não consegue deixar de sorrir ao sentir as gotinhas d'água que vêm do chafariz acariciarem seu rosto.

Você ouve portas se abrindo, e nota que elas parecem pertencer ao teatro do vilarejo. Você se encaminha para ele e entra. O saguão é muito ornamentado, e as joias e as pedras preciosas que enfeitam as paredes refletem prismas no seu rosto. A única porta do saguão o convida a entrar. Está escuro lá, mas você vê uma cadeira de frente para o palco.

O palco está iluminado e coberto por uma cortina roxa. Enquanto você se instala na cadeira, a

cortina se abre, mas o palco está vazio. Instintivamente, você compreende que é possível convidar alguém da sua vida para subir ao palco. Cabe a você escolher com quem quer conversar. Pode ser sua mãe, seu pai ou seu cônjuge. Pode ser alguém que esteja vivo ou em Espírito. Você sente que qualquer pessoa com a qual gostaria de conversar espera nos bastidores e adoraria vê-la. Todos na sua vida querem que você compreenda o motivo de vocês terem estado juntos no mundo físico. Qualquer pessoa que você chama deseja muito conversar com você e confortá-lo.

Quando toma sua decisão, as pessoas com quem você mais quer falar naquele momento saem dos bastidores. Elas estão muito felizes em ver você. Estão aguardando suas perguntas. Têm respostas para você. Tudo aquilo que dizem faz sentido para você. Você compreende a motivação e sente o amor delas. Nenhuma pergunta que fizer ficará sem resposta. Seu coração se sente leve com a compreensão da jornada física que fazem juntos. Você agradece a cada uma pelas lições compartilhadas.

Você pode convidar mais alguém a subir ao palco ou deixar a conversa para sua próxima visita ao teatro. Quando seus entes queridos deixarem o palco, você poderá se ver ali. Você estará, sorrindo, no seu espaço de meditação. Encha esse espaço com a compreensão que recebeu através do seu diálogo. Respire fundo e passe a sentir sua consciência retornando ao seu ser físico, no seu local de meditação. Enquanto a cortina se fecha, cerre os olhos e sinta-se de volta ao corpo. Respire fundo mais uma vez e abra os olhos lentamente.

AGRADECIMENTOS

Os meus mais sinceros agradecimentos vão para Brian Preston e nossos cachorros, Boo Radley e Maisey Mae. Brian, obrigado por ser a rocha e me deixar ser a pipa.

O meu muito obrigado para as seguintes pessoas cujas almas concordaram em viajar comigo nesta aventura: a família Fortune, a família Barry, a família Opitz, a família Preston, Mary Ann Saxon, Joerdie Fisher, Kelly Dennis, Kelley Kreinbrink, Jeff Eisenberg, Dorothea Delgado, Marilyn Whall, Doreen Virtue, Gabrielle O'Connor, Scott Schwimer, Jacqie Ochoa-Rosellini, Joe Skeehan, Teresa Griffin, Christian Dickens, Kellee White, Bernadette, Mavis Pittilla, Jean Else, Wesley Eure, Tori Mitchell, Randy Wilson, Ken Robb, Chip McAllister, Knute Keeling, Ron Oyer, a família Kaba, Peter Redgrove, Cyndi Schacher, Roberta Kent, Antoinette Byrne, Lisa Malcom, Angie Lile, Kris Voelker, Katrin Hall e todos na Hay House.

K O autor



JAMES VAN PRAAGH é um dos médiuns mais conhecidos do mundo. É autor de *Conversando com os espíritos*, *Em busca da espiritualidade*, *Espíritos entre nós*, *Assuntos pendentes*, *Laços de amor eterno*, *Descobrendo sua força espiritual*, entre outros, publicados pela Editora Sextante. Seus livros já venderam mais de 1,2 milhão de exemplares no Brasil e figuram constantemente entre os mais vendidos nas listas do site Amazon.com e do jornal *The New York Times*. Ele foi coprodutor da série *Ghost Whisperer*.

Van Praagh mora em Los Angeles, na Califórnia. Para mais informações sobre suas atividades nos Estados Unidos, consulte o site www.vanpraagh.com.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR

JAMES VAN PRAAGH



CONVERSANDO COM OS ESPÍRITOS

"Um livro maravilhoso, uma leitura que eleva e que recomendo com entusiasmo. As histórias e os ensinamentos espirituais deste livro vão tocar o seu coração."

BRIAN WEISS



BRUNNEN



Conversando com os espíritos

Com a rara habilidade de interligar o mundo físico e o espiritual, James Van Praagh proporciona imenso conforto àqueles que perderam seus entes queridos, trazendo mensagens inspiradoras e desvendando os mistérios da vida após a morte.

Em *Conversando com os espíritos*, você conhecerá histórias de pessoas que, com a ajuda do autor, conseguiram fazer contato com parentes mortos e deram novos rumos a suas vidas – como a mãe que ouviu do filho um pedido de desculpas pelo próprio suicídio e o homem que reencontrou sua esposa falecida, no quinquagésimo aniversário de casamento.

Além de surpreendentes relatos como esses, Van Praagh conta a sua jornada em busca do autoconhecimento. Ainda na juventude, ele descobriu a capacidade de se comunicar com os mortos. Aqui ele revela como conseguiu aperfeiçoar seus dons para dar início à carreira como médium.

Com ensinamentos e depoimentos comoventes, o autor nos ajuda a lidar com a dor da perda, ensinando técnicas para desenvolver o sexto sentido, conhecer nossos espíritos-guias e identificar os sinais que vêm do outro lado.

Abra seu coração e deixe este livro mudar para sempre a sua maneira de encarar a vida – e a morte.

JAMES
VAN PRAAGH

Autor de Conversando com os espíritos

DESCOBRINDO
SUA FORÇA
ESPIRITUAL

*Meditações para o autoconhecimento
e a busca da felicidade*



LEXTANT

Descobrimo sua força espiritual

Este livro nos ensina a buscar o autoconhecimento por meio da meditação. Com palavras de conforto e encorajamento, o renomado médium James Van Praagh nos mostra como acender dentro de nós a luz do amor incondicional para que realizemos todo o nosso potencial.

Silenciando a mente e tranquilizando o corpo, conseguimos ouvir nosso espírito e tomar consciência de quem somos. Assim, nos tornamos capazes de enfrentar os obstáculos com coragem, clareza e serenidade.

Reunindo 42 meditações voltadas para questões comuns à vida das pessoas, o autor nos orienta sobre como desenvolver as habilidades que irão nos transformar em seres humanos melhores, mais felizes e realizados.

Com a prática meditativa, nossas dúvidas, preocupações e inseguranças irão diminuir, pois nos tornaremos seres integrados, cientes de nossa importância no Universo e na vida de todos à nossa volta.

JAMES VAN PRAAGH

*Autor de Espíritos entre nós e
coprodutor da série Ghost Whisperer*

assuntos pendentes

COMO OS ESPÍRITOS PODEM NOS AJUDAR
A VIVER MELHOR E SUPERAR MEDOS,
CULPAS E ARREPENDIMENTOS



SEXTANTE

Assuntos pendentes

Usando sua capacidade de se comunicar com os espíritos, o médium americano James Van Praagh nos mostra que eles têm muito a dizer sobre o que aprenderam do outro lado e que nós, que estamos vivos, podemos nos beneficiar de suas experiências.

Por meio de emocionantes relatos, entendemos que deixar assuntos pendentes atrasa nosso progresso espiritual. Questões mal resolvidas prejudicam tanto os vivos, que não conseguem seguir em frente, quanto os que partiram levando para o outro plano a angústia de tentar solucionar esses conflitos a distância.

Para que possamos resolver nossas pendências ainda em vida, o autor nos ensina a lidar com o estresse, o dinheiro, a autoestima, as distrações e os vícios, e mostra como superar obstáculos e adotar uma atitude positiva. E nos fala também sobre a importância de orar para fazer nossos pedidos e meditar para ouvir as repostas.

As histórias reais vividas por Van Praagh nos fazem perceber a importância de nos empenharmos para sermos pessoas melhores, deixando de lado o rancor, o arrependimento e a culpa para que possamos seguir rumo à evolução espiritual.

JAMES VAN PRAAGH

Autor de *Conversando com os espíritos* e
co-produtor executivo da série *Ghost Whisperer*

espíritos entre nós

REVELANDO AS MENSAGENS E OS
MISTÉRIOS DO OUTRO LADO DA VIDA



VERTANTE

Espíritos entre nós

Perder um ente querido pode ser uma das dores mais profundas que podemos sentir. Imersos na saudade, na tristeza e muitas vezes na culpa, nos agarramos à memória e nos questionamos se algum dia voltaremos a nos encontrar.

Em *Espíritos entre nós*, o médium americano James Van Praagh afirma que os espíritos de pessoas queridas estão sempre à nossa volta, olhando por nós e até interferindo em nossas escolhas para tomarmos o caminho certo.

No entanto, não são apenas esses espíritos bons que nos cercam. Muitas vezes, pessoas que morreram tragicamente continuam presas à Terra, e isso pode gerar uma série de transtornos e sofrimentos.

Mas como identificar os espíritos que estão ao nosso lado? Como saber se são anjos ou assombrações? Como reconhecer os sinais que eles nos enviam? Como compreender suas mensagens?

Neste livro, James Van Praagh ensina técnicas e exercícios que vão nos ajudar a compreender melhor o outro lado da vida, aliviando nossos medos e nos fazendo enxergar a morte com mais naturalidade.

James Van Praagh

Ativo de Conversando com os Espíritos

Em busca da
ESPIRITUALIDADE



INSTANTE



Em busca da espiritualidade

Neste livro, James Van Praagh nos leva agora a uma viagem da alma através do tempo.

Em busca da espiritualidade revela os mistérios do mundo espiritual e do processo de reencarnação, mostrando o que acontece na morte e como a alma escolhe o seu renascer.

Reunindo histórias verdadeiras de comunicação após a morte, Van Praagh oferece as chaves para promover nosso crescimento espiritual e de nossos filhos.

Esses relatos tocantes demonstram que até mesmo as cicatrizes emocionais podem ser curadas e que somos capazes de redescobrir nossa natureza espiritual, alcançando a autoconsciência e elevando a autoestima.

Neste livro inspirador e poderoso, Van Praagh ensina exercícios e meditações para nos ajudar a manter o equilíbrio e transformar a vida em uma existência de força, alegria e amor. *Em busca da espiritualidade* é uma celebração da nossa própria divindade.

JAMES VAN PRAAGH

autor de *Espíritos entre nós*

Laços de amor eterno



Como a relação entre pai e filho transcende
os limites físicos e os mantém conectados
mesmo após a morte



ESPÍRITO

Laços de amor eterno

Perder um filho é a experiência mais devastadora pela qual um ser humano pode passar. A dor parece interminável e muitas vezes a vida perde o sentido. Desesperados, perguntamos a Deus por que Ele foi capaz de tirar a vida de uma criança inocente.

Em seu livro mais comovente, o renomado médium James Van Praagh lança uma luz transformadora sobre os planos que estão por trás da morte de um ente querido e revela a trajetória das almas na volta para seu lar no céu.

Laços de amor eterno nos ajuda a transpor o vão que separa o mundo material do espiritual e apresenta histórias inspiradoras de pessoas que conseguiram transformar a dor da perda em crescimento pessoal e espiritual ao se livrarem da culpa e praticarem o perdão.

Tendo se dedicado nos últimos 30 anos a ajudar as pessoas a entrar em contato com entes queridos que já se foram, Van Praagh busca agora minimizar a dor de quem enfrenta a tragédia da morte de um filho, tenha ela sido causada por doença, acidente, assassinato, desastres naturais ou suicídio.

Este livro vai responder a seus questionamentos mais profundos sobre o porquê de vidas tão promissoras serem precocemente interrompidas. Mais do que isso, ele revela que os laços de amor que unem pais e filhos são criados na eternidade e nem mesmo a morte é capaz de destruí-los.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz *A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim*, de The Zondervan Corporation *A última grande lição*, de Mitch Albom

As 25 leis bíblicas do sucesso, de William Douglas e Rubens Teixeira *Desvendando os segredos da linguagem corporal* e *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease *Enquanto o amor não vem*, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell *Jesus, o maior psicólogo que já existiu*, de Mark W. Baker *Mantenha o seu cérebro vivo*, de Laurence Katz e Manning Rubin *Mil dias em Veneza*, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss *Não tenha medo de ser chefe*, de Bruce Tulgan *Nunca desista de seus sonhos* e *Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury *O monge e o executivo*, de James C. Hunter

O poder do Agora, de Eckhart Tolle

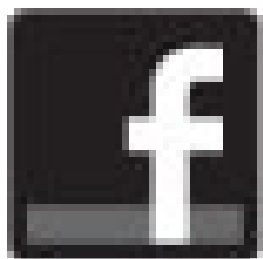
O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol *Os segredos da mente milionária*, de T. Harv Eker *Por que os homens amam as mulheres poderosas?*, de Sherry Argov *Salomão, o homem mais rico que já existiu*, de Steven K. Scott *Transformando suor em ouro*, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
e curta as nossas redes sociais.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.



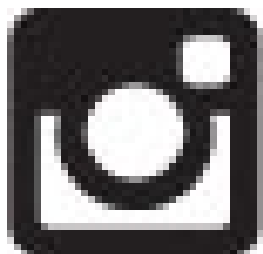
www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/edorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail,
basta se cadastrar diretamente no nosso site
ou enviar uma mensagem para
atendimento@esextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br

SUMÁRIO

[CRÉDITOS](#)

[INTRODUÇÃO](#)

[PARTE I: O QUE É A ALMA?](#)

[Capítulo 1: Corpo, alma e Espírito](#)

[Capítulo 2: A consciência, a energia e o poder do pensamento](#)

[Capítulo 3: Experiências de quase morte, experiências fora do corpo, projeção astral e visão remota](#)

[PARTE II: O LAR DA ALMA](#)

[Capítulo 4: Morte: a entrada do lar](#)

[Capítulo 5: O Mundo Espiritual](#)

[Capítulo 6: Reencarnação e as recordações da alma](#)

[PARTE III: COMO A ALMA VIVE NO PLANO FÍSICO](#)

[Capítulo 7: As suas lições de alma](#)

[Capítulo 8: As escolhas da alma](#)

[Capítulo 9: Vivendo uma vida preenchida pela alma](#)

[POSFÁCIO](#)

[Jornadas da Alma: Meditações Guiadas](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre o autor](#)

[Conheça outros títulos do autor](#)

[Conheça os clássicos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre a Sextante](#)

Table of Contents

[CRÉDITOS](#)

[INTRODUÇÃO](#)

[PARTE I: O QUE É A ALMA?](#)

[Capítulo 1: Corpo, alma e Espírito](#)

[Capítulo 2: A consciência, a energia e o poder do pensamento](#)

[Capítulo 3: Experiências de quase morte, experiências fora do corpo, projeção astral e visão remota](#)

[PARTE II: O LAR DA ALMA](#)

[Capítulo 4: Morte: a entrada do lar](#)

[Capítulo 5: O Mundo Espiritual](#)

[Capítulo 6: Reencarnação e as recordações da alma](#)

[PARTE III: COMO A ALMA VIVE NO PLANO FÍSICO](#)

[Capítulo 7: As suas lições de alma](#)

[Capítulo 8: As escolhas da alma](#)

[Capítulo 9: Vivendo uma vida preenchida pela alma](#)

[POSFÁCIO](#)

[Jornadas da Alma: Meditações Guiadas](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre o autor](#)

[Conheça outros títulos do autor](#)

[Conheça os clássicos da Editora Sextante](#)

[Informações sobre a Sextante](#)