

INSTITUTO  
MICHAEL NEWTON

Fundado pelo hipnoterapeuta pioneiro do estudo da vida após a morte

A  
SABEDORIA  
*das*  
ALMAS

---

Histórias reais onde a regressão  
a vidas passadas revela o caminho  
da sabedoria e da cura

---



FAROL

*É com grande prazer que apresentamos este livro como uma homenagem ao professor Michael Newton (1931–2016), que desenvolveu a hipnoterapia Vida Entre Vidas e fundou o Instituto Michael Newton. O trabalho que prestou, auxiliado pela sua adorável esposa, Peggy, inspirou, curou e mudou a vida de um número incalculável de indivíduos em todo o mundo. O seu legado é perpetuado pelos mais de 200 membros do Instituto, que disponibilizam sessões de hipnoterapia Vida Entre Vidas em 40 países, em 14 idiomas diferentes, por todo o mundo.*

# ÍNDICE

<b>Prefácio:</b> Um tributo ao professor Michael Newton.....	13
<b>Introdução</b> .....	17
Hipnoterapia Vida Entre Vidas .....	19
O Instituto Michael Newton .....	23
O conteúdo deste livro.....	24
<b>Um: Enfrentar uma crise de saúde</b> .....	27
Uma mensagem do seu corpo.....	28
Cancro, o diagnóstico temido .....	30
O cancro como cura emocional .....	34
A vida depois de uma lesão cerebral .....	38
As crises de saúde como ponto de viragem .....	42
Aceitar a vulnerabilidade.....	44
Compreender a raiz do problema.....	48
<b>Dois: Ansiedade e depressão</b> .....	55
Desafios emocionais do plano da alma .....	56
Libertar-se da depressão e da culpa .....	62
Servir a humanidade .....	67

Vidas passadas não resolvidas .....	69
Ansiedade debilitante .....	71
Carregar a culpa do passado .....	74
Encontrar a paz num mundo caótico .....	76
<b>Três: Cura da perda</b> .....	79
Incapacidade de pôr termo .....	81
Cura após um suicídio .....	88
Amar após a perda .....	92
Perder o amor da sua vida .....	96
<b>Quatro: Navegar em relacionamentos românticos</b> .....	101
O que é o amor? .....	102
A diferença entre amor e paixão .....	103
Equilíbrio nas ligações .....	106
Contratos de alma gratificantes .....	110
Um padrão de conflito... ..	114
<b>Cinco: Da autossabotagem à força</b> .....	121
Baixa autoestima .....	122
Dar o amor como garantido .....	127
Ultrapassar a rejeição .....	130
Superar sentimentos de rejeição e ciúme .....	136
Proteger um coração partido .....	139
<b>Seis: Crescer com o conflito familiar</b> .....	145
Lidar com a desarmonia .....	146
Famílias disfuncionais .....	152
Pais difíceis .....	155
Famílias unidas .....	159
Parentes suicidas .....	163

<b>Sete: Cultivar relacionamentos</b> .....	169
Gerir necessidades.....	170
Amor difícil.....	177
Curar os que não são amados.....	178
O perdão cura.....	181
Laços cortados.....	186
A importância do amor-próprio.....	187
Um presente de amor incondicional.....	190
<b>Oito: Equilibrar carreira e finanças</b> .....	195
Carreira <i>versus</i> família .....	196
Escolher o dinheiro em vez da paixão .....	200
Problemas financeiros.....	204
Não fazer jus a todo o seu potencial.....	206
Sempre em segundo.....	210
Presentes do passado.....	213
Perda de identidade .....	217
<b>Nove: Libertar-se</b> .....	223
Mudar de hábitos.....	223
Padrões de crença .....	225
Ecos viciantes do passado.....	228
Hábitos que limitam o crescimento.....	230
Dependência nas famílias .....	233
<b>Dez: Transformação num encontro com a morte</b> .....	239
Violação sob ameaça de morte.....	241
Tragédia global, despertares pessoais.....	244
Sobreviver a acontecimentos potencialmente fatais.....	248
Viajar pelo túnel de luz .....	251
Uma experiência extracorporal.....	255
Um acidente grave.....	258

Cura cósmica .....	261
Revisitar uma experiência mística de um coma .....	264
<b>Onze: Envelhecer e morrer</b> .....	269
Perder a independência.....	270
Quando a doença de Alzheimer é a cura .....	275
Morrer com tranquilidade e dignidade .....	279
Bem-vindo a casa .....	284
<b>Conclusão</b> .....	287
<b>Agradecimentos</b> .....	289
<b>Contribuição de casos dos membros</b>	
<b>do Instituto Michael Newton</b> .....	291
<b>Bibliografia</b> .....	293
<b>Recursos</b> .....	295
<b>Conheça os contribuidores</b> .....	297

## INTRODUÇÃO

Como podemos aprender e crescer com as dificuldades que nos surgem durante a vida, em vez de nos limitarmos a sofrer com elas? A vida pode ser dura, apresentar-nos uma série de obstáculos e de situações desagradáveis. No entanto, se nos lembrarmos de que somos almas que desceram à Terra com propósitos específicos, poderemos ver esses desafios sob uma perspectiva diferente.

Como almas, o nosso verdadeiro lar é o mundo espiritual, um espaço de harmonia universal, amor, compaixão, perdão e paz. Também podemos experimentar estas coisas na Terra, mas, em contrapartida, na Terra também há desarmonia, conflito, emoções fortes, injustiça e dor. A Terra é um lugar onde temos livre-arbítrio e a capacidade de criarmos as nossas circunstâncias.

Na Terra encarnamos num corpo humano para aprendermos e evoluirmos espiritualmente, mas uma parte da energia da nossa alma permanece sempre no mundo espiritual. Através do processo de autoaperfeiçoamento da reencarnação podemos voltar à Terra

repetidamente, para aprender novas lições na jornada para alcançar a iluminação enquanto almas.

A reencarnação significa que a alma retorna à Terra num novo corpo após a morte. É como se estivéssemos a desempenhar um papel diferente numa nova peça de teatro. Após a morte nesta nova vida voltamos para casa, o mundo espiritual, para refletir sobre a vida que acabou de terminar, interiorizar as aprendizagens adquiridas, e, no devido tempo, planejar a próxima vida na Terra.

Podemos pensar que morar na Terra é como ir para a escola. Cada uma das nossas vidas é planeada por nós sob a orientação e o apoio de seres sábios e gentis, que nos amam e querem ajudar-nos. Fazemos isso enquanto ainda estamos em casa, no reino espiritual, tal como planeamos o horário das aulas. Mas a reminiscência do que queríamos aprender, como planeávamos fazê-lo e porque planeávamos fazê-lo desvanece-se rapidamente depois de encarnarmos. Acabamos por nos identificar intimamente com o nosso corpo humano e por acreditar que a nossa situação atual é tudo o que existe.

Quando encarnamos na Terra trazemos todas as experiências adquiridas em vidas passadas e nas experiências espirituais entre vidas. Quaisquer medo, sentimento de culpa ou doença física não resolvida numa vida passada podem ser transportados para uma vida futura. As almas retêm todas as influências kármicas anteriores e essas forças influenciam sentimentos e comportamentos nas novas vidas. O karma não pretende ser punitivo, mas equilibrar a soma das nossas ações em vidas passadas de forma a podermos evoluir espiritualmente. Podemos inclusivamente carregar lesões físicas anteriores para uma nova vida, tal como uma dor inexplicável, uma cicatriz ou uma malformação física.

Ao vivermos as nossas vidas na Terra como almas encarnadas, as experiências de aprendizagem que planeamos revelam-se. As experiências podem não ocorrer exatamente como planeado. Na Terra temos livre-arbítrio. Podemos não seguir o plano e as outras almas encarnadas que recrutamos para desempenhar papéis de apoio na nossa vida também podem não o fazer. A lembrança responsável por organizar eventos que nos ajudam a evoluir desvanece-se e vemos,



agora, esses acontecimentos como desafios, dificuldades ou bloqueios. As circunstâncias criadas por essas experiências podem parecer injustas e causar muitos transtornos.

Não viemos à Terra sozinhos. Cada um recebe a orientação bondosa e afetuosa dos guias espirituais, dos anjos, dos entes queridos que já partiram e dos sábios anciãos do mundo espiritual. Somos também capazes de nos conectar com o eu superior, uma parte da energia da alma que está sempre ligada ao eu imortal. No entanto, podemos não ter consciência do seu apoio e da sua ajuda porque sofremos de amnésia. Concordamos esquecer para podermos participar plenamente na vida terrena.

## Hipnoterapia Vida Entre Vidas

Como podemos então ter acesso a essa sabedoria oculta? Embora existam vários métodos para o conseguir, a hipnoterapia Vida Entre Vidas fornece uma orientação pessoal particularmente profunda e inspiradora para as pessoas que a experienciam. Isto porque durante uma sessão Vida Entre Vidas é-se conduzido para um estado profundo de hipnose, em que se vê como uma alma imortal visitando o mundo espiritual. Aprende sobre o plano definido para a vida encarnada atualmente na Terra, encontra o seu guia espiritual e os seus mentores, reúne-se com a sua família de alma e, possivelmente, com os entes queridos que já partiram.

Embora esteja num estado alterado, encontra-se totalmente consciente. Pode fazer perguntas, uma vez que tem acesso à sabedoria do reino espiritual. Pode perguntar:

- O que está por trás de todo o sofrimento emocional ou físico de que padeço?
- Como posso quebrar os padrões negativos da minha vida?
- O que podem estes relacionamentos complicados ensinar-me?
- O que acontece depois de morrermos?

As respostas chegar-lhe-ão durante a sessão, e, após uma reflexão posterior, poderá tomar conhecimento de informações ainda mais úteis. Uma sessão Vida Entre Vidas tem habitualmente a duração de quatro a seis horas e é uma experiência de vida profundamente transformadora.

As percepções adquiridas através de uma sessão Vida Entre Vidas têm um efeito muito abrangente, proporcionando novas perspectivas sobre questões que podem tê-lo atormentado durante várias vidas. Essa nova perspectiva permite que se «solte» e experiencie um crescimento espiritual substancial.

Antes de agendar uma sessão Vida Entre Vidas deve experimentar uma regressão a vidas passadas. Uma regressão a vidas passadas usa a hipnoterapia para o transportar para encarnações anteriores, com acesso a reminiscências e experiências que geralmente não estariam acessíveis. Ao experienciar novamente encarnações passadas poderá perceber de que forma o passado está a influenciar a sua vida atual. As vidas passadas podem deixar marcas de feridas emocionais ou físicas suscetíveis de serem curadas durante uma regressão. Experienciar vidas passadas poderá, inclusivamente, lembrá-lo de aptidões, talentos, conhecimentos e pontos fortes de caráter que possui. A regressão a uma vida passada pode revelar informações sobre os contratos de alma que fez com outras almas e que poderão ajudá-lo a compreender as relações que estabeleceu na sua vida atual.

O processo Vida Entre Vidas começa com a sua preparação e a do terapeuta. O terapeuta irá conhecê-lo e avaliar a sua disponibilidade para a experiência. Também lhe será solicitada a realização de uma lista com as perguntas para as quais gostaria de obter respostas.

A sessão Vida Entre Vidas principiará com a indução de uma hipnose longa e lenta, que o guiará para um padrão de ondas cerebrais necessário para ter acesso à mente superconsciente, onde as recordações da alma são armazenadas. O corpo físico fica tão relaxado, quase como se suspenso no tempo. Inicialmente recordará algumas lembranças agradáveis da infância e irá experienciar-se cada vez mais jovem até voltar ao útero da sua mãe. Uma vez lá, terá a oportunidade

de rever os seus pensamentos sobre a vida futura e aferir os sentimentos da sua mãe em relação ao seu nascimento. Neste ponto começará a despertar para a identidade da sua alma.

Ao viajar no tempo revisitará uma vida passada relevante para aquilo que pretende extrair desta experiência Vida Entre Vidas. Depois de descobrir quem verdadeiramente era, as características da sua personalidade e as circunstâncias e eventos significativos dessa vida, será guiado para o último dia dessa mesma vida.

Então passará pela sua morte naquela vida passada, o que lhe permite, enquanto alma, poder fazer a transição naturalmente de volta ao mundo espiritual. Terá consciência de estar morto e, provavelmente, verá o seu corpo de cima antes de deixar o reino da Terra.

À medida que o terapeuta o orienta a seguir em frente experimentará uma sensação de intemporalidade e de ser gentilmente puxado para cima ou para dentro de um túnel. Poderá ver uma luz branca ou experienciar cores vivas, sons ou visões. Provavelmente encontrará e poderá comunicar telepaticamente com seres de luz. Amiúde será recebido pelo seu guia espiritual primário. Essas experiências são acompanhadas por sentimentos de amor incondicional, de paz e de alegria.

É normal que, após atravessar a porta de entrada para o reino espiritual, passe algum tempo com o seu guia, a receber orientação sobre o reino espiritual e a discutir a vida que acabou de viver. Irá encontrar-se com o seu grupo de almas e perceber quem na sua vida atual faz parte desse grupo. Será um feliz regresso a casa.

A sua alma investe uma quantidade variável de energia em cada encarnação e parte da energia da sua alma permanece no mundo espiritual. Isso significa que se pode conetar com os membros do seu grupo, mesmo que eles estejam encarnados.

O seu guia pode responder a algumas perguntas e abordar certos problemas que o afligem. Também pode obter mais informações ao visitar a «biblioteca», onde poderá analisar o seu livro de vida. O livro de vida é um registo de todas as encarnações da alma. Pode rever experiências e desafios do passado e acabar por ter pequenos vislumbres do futuro. Mais informações sobre a sua vida atual e sobre

o seu progresso estarão disponíveis durante uma visita ao conselho dos sábios anciãos. Enquanto estiver no conselho poderá também receber respostas para algumas das suas perguntas.

Se ainda não recebeu as respostas que procurava poderá visitar o local da seleção da vida. Aqui poderá aprender mais sobre o seu propósito e sobre os planos que fez para a sua vida atual. Poderá avaliar as opções sobre onde irá encarnar, o corpo que irá escolher, quem será e com quem irá encarnar — pais, irmãos, companheiros e outras pessoas que são importantes para si.

Durante uma sessão Vida Entre Vidas poderá experimentar visitar centros de aprendizagem e salas de aula, bem como áreas de repouso e cura no mundo espiritual. Também poderá aprender sobre atividades e especializações em que estará envolvido durante a sua vida no mundo espiritual. Possivelmente irá divertir-se e até viajar com o seu grupo de almas. Deverá ser capaz de se reunir com entes queridos que já partiram. Poderá, inclusivamente, reunir-se com uma alma que o magoou, apresentando-lhe uma oportunidade de cura. Muitas vezes será incentivado a formar uma conexão mais próxima com o seu eu superior e a comunicar com os seus guias.

Os relatórios revelam que indivíduos que vivenciam uma sessão Vida Entre Vidas obtêm muitos benefícios e muitas vezes encontram uma cura profunda. Eis algumas das coisas que pode experimentar:

- A erradicação do seu medo da morte;
- Uma nova perspetiva sobre os desafios da vida;
- Novas perspetivas sobre os seus relacionamentos atuais;
- Uma visão alterada da natureza da realidade;
- A transformação das suas crenças e valores;
- A cura das suas feridas interpessoais.

Esses resultados geram habitualmente mudanças de vida. Quando nos esforçamos para compreender e superar, com êxito, as situações difíceis que nos surgem na vida não aceleramos apenas o nosso crescimento espiritual, como tornamos a nossa vida na Terra mais fácil e alegre.

## O Instituto Michael Newton

O método utilizado nas sessões Vida Entre Vidas, apresentado neste livro, foi desenvolvido pelo professor Michael Newton através da experiência adquirida através dos milhares de regressões realizadas durante os seus 25 anos de prática. Durante este tempo, ele mapeou o reino espiritual e desenvolveu um método que permitia que os seus pacientes lhe tivessem acesso. Em 2000, o professor Newton começou a preparar outros terapeutas para realizar essas sessões e formou uma pequena associação para apoiar o seu trabalho. À medida que o trabalho cresceu, essa pequena organização inicial transformou-se no Instituto Michael Newton, em 2005. Atualmente, inclui mais de 200 membros em todo o mundo. Até 2018, estima-se que tenham sido realizadas cerca de 50 mil sessões Vida Entre Vidas orientadas por membros do instituto, em 40 países diferentes e em 14 línguas distintas.

Se não estiver familiarizado com a Vida Entre Vidas pode ser útil ler *Llewellyn's Little Book of Life Between Lives* (2018), dos mesmos autores deste livro. Trata-se de uma descrição concisa e atualizada do processo, com novos estudos de caso. Poderá também querer consultar um livro mais antigo, editado pelo professor Newton, que contém estudos de caso de membros deste instituto: *Memories of the Afterlife* (2010). O professor escreveu ainda mais três livros: *A Viagem das Almas* (Ed. Albatroz, 2021), *O Destino das Almas* (Ed. Estampa, 2001) e *A Vida Entre Vidas* (Ed. Estampa, 2005). Poderá igualmente estar interessado em assinar o jornal online do instituto, *Stories of the Afterlife*, para explorar novos casos e aprender mais sobre a investigação realizada sobre o tema da vida após a morte.

Vida Entre Vidas é um termo criado pelo professor Newton e protegido por direitos autorais pelo Instituto Michael Newton. Os membros deste Instituto são profissionais devidamente formados e especializados em Vida Entre Vidas, que obedecem a um rigoroso código de ética. Para localizar um terapeuta Vida Entre Vidas, verifique a lista em [www.newtoninstitute.org](http://www.newtoninstitute.org).

## O conteúdo deste livro

Apesar de os conselhos dados serem pessoais, as sessões Vida Entre Vidas envolvem regularmente situações que todos nós experimentá-  
mos. Assim sendo, as revelações e as informações recebidas durante  
uma sessão podem, muitas vezes, ajudar outras pessoas a lidarem  
com os desafios da vida. Este livro apresenta uma compilação dos  
conselhos sábios dados por profissionais do Instituto Michael Newton  
a pacientes que concordaram gentilmente em compartilhar as suas  
experiências de forma a ajudarem outras pessoas que enfrentam  
desafios semelhantes. Poderá identificar-se com os casos ou com as  
experiências de outras pessoas e isso irá permitir-lhe ver a sua própria  
situação de forma diferente.

No capítulo Um irá conhecer indivíduos com graves problemas  
de saúde. Cuidar e manter a saúde de um corpo humano é uma  
experiência exclusiva de uma encarnação na Terra. Os problemas  
de saúde proporcionam múltiplas oportunidades de crescimento.  
Os casos aqui incluídos não devem ser considerados como a conse-  
lhamento médico, mas como uma orientação com o propósito de  
evoluirmos espiritualmente. Outro aspeto único da vida na Terra é a  
necessidade de lidarmos com os conflitos, com os medos e as emo-  
ções fortes. As almas habituadas ao amor incondicional, ao perdão e  
à harmonia do mundo espiritual podem sentir maiores dificuldades  
na adaptação à vida terrena. No segundo capítulo são abordados os  
casos de depressão e de ansiedade.

A cura da perda é apresentada no terceiro capítulo. Sobreviver à  
perda de um ente querido é uma das provas mais difíceis da vida.  
Aqueles que veem a morte como um fim podem sentir-se desesperados  
e sem esperança. Aqui encontrará conselhos úteis para lidar com o luto.

Na Terra, as relações que estabelecemos com os outros oferecem-  
nos muitas oportunidades para evoluirmos espiritualmente. Podemos  
dar e receber amor. Os relacionamentos românticos podem trazer  
felicidade, mas também podem ser muito tumultuosos. Os quarto e  
quinto capítulos apresentam casos que abordam as dificuldades nos  
relacionamentos românticos.

Os acontecimentos que envolvem conflitos familiares são abordados no capítulo Seis. Tais conflitos podem ser muito dolorosos e afetar-nos por longos períodos de tempo. A sabedoria para nutrir relações está incluída nos casos apresentados no capítulo Sete. Através dos relacionamentos aprendemos a ajudar os outros e a perdoar. Os relacionamentos despertam sentimentos de alegria e de realização, podendo inclusivamente dar-nos algumas das mais valiosas lições.

Quando, como almas, encarnamos na Terra somos confrontados com a responsabilidade de encontrarmos uma forma de nos sustentarmos e de provermos à família. Enfrentar dificuldades no trabalho ou contrariedades financeiras pode resultar numa aprendizagem importante. No oitavo capítulo são dados conselhos sobre trabalho e dinheiro, e sobre como equilibrar a carreira e as responsabilidades financeiras com a família.

No capítulo Nove são apresentados casos que envolvem hábitos nocivos e vícios. As condutas aditivas e as dependências são o grande problema do nosso tempo. Os resultados desses comportamentos podem ser bastante destrutivos e temos noção de que a sabedoria e o apoio espiritual podem ajudar a superar o vício e a permitir uma evolução espiritual.

Experienciar uma situação potencialmente fatal pode desencadear um processo poderoso de transformação e cura. No capítulo Dez são abordados os casos de violência e alguns exemplos de experiências de quase-morte. Situações em que os indivíduos lidam com o envelhecimento e a morte iminente são apresentadas no capítulo Onze. A juventude é algo altamente valorizado em muitos locais do mundo e um grande número de indivíduos não está devidamente preparado para os desafios que o envelhecimento traz. Esta fase das nossas vidas oferece-nos uma oportunidade para refletir e integrar as experiências de vida, consolidando a nossa aprendizagem. Os casos apresentados não se destinam a cobrir de forma abrangente as questões abordadas, mas a fornecer exemplos de orientação espiritual e de cura.

Cada vida contribui para a reserva coletiva de sabedoria da alma. Entre encarnações, os guias e os seres sábios que encontramos vão ajudar-nos a compreender os maiores desafios da vida.

Mostram-nos como navegar nos relacionamentos que vamos estabelecendo com amigos, familiares e amantes, como superar doenças, problemas financeiros e vícios. Sobretudo, destapam o véu e revelam o segredo mais poderoso de todos: que a morte não é o fim, mas simplesmente mais um passo na grande dança da alma. Partilhamos esta sabedoria emergente graças à generosidade dos nossos pacientes e ao talento dos nossos terapeutas. Em cada página irá encontrar a coragem e as revelações necessárias para o guiarem na jornada da sua alma.



## Um

# ENFRENTAR UMA CRISE DE SAÚDE

**D**escobrir que se tem uma doença grave ou que uma lesão causou danos permanentes pode suscitar sentimentos de medo. Subitamente, as trivialidades perdem importância e os temores, sobre o que esta crise pode significar para si e para os seus entes queridos, emergem. Esses problemas poderão até nem ser uma questão de vida ou de morte, mas podem ser verdadeiramente dramáticos. Em qualquer dos casos assinalam uma mudança e constituem um momento ideal para se fazer um balanço de vida. Os problemas de saúde funcionam como um alerta, fazendo diminuir o ritmo de vida e dando a oportunidade de examinar a forma como levamos o nosso quotidiano.

Mesmo que os efeitos sejam apenas temporários, as coisas poderão nunca mais ser as mesmas. Se resultarem numa condição permanente ou numa incapacidade pode sentir necessidade de reinventar a forma como vive a sua existência. No entanto, por outro lado, os problemas de saúde podem recordar-lhe que a morte está iminente.

Os problemas mais graves são planeados enquanto ainda se está no mundo espiritual, com o propósito de retirar lições específicas. Pode escolher-se ter ocorrências decisivas, tal como uma doença grave ou uma lesão, em determinadas fases de vida, de forma a vivenciar certas experiências específicas. Doenças ou lesões menores não se encaixam nesta situação.

Os casos incluídos neste capítulo são de indivíduos que procuraram uma sessão Vida Entre Vidas para saberem mais sobre os seus problemas de saúde e descobrirem o significado espiritual que essas ocorrências poderiam ter. O sábio conselho que receberam pode ser aplicado a muitos outros problemas de saúde.

## Uma mensagem do seu corpo

Valerie é uma mulher divorciada de 67 anos, que estava a dois anos da reforma após uma carreira de êxito quando teve um acidente grave. Enquanto carregava sacos para o carro caiu ao subir os degraus das traseiras de casa e fraturou um ombro. Esse acidente obrigou-a a antecipar um pouco a sua ida para a reforma, mas isso era algo que poderia gerir com facilidade. O que Valerie teve dificuldade em aceitar foi que a primeira cirurgia não tivesse sido bem-sucedida. Teve de ser submetida a uma segunda operação, para que lhe substituíssem a articulação completa do ombro.

Seguiu-se um longo período de recuperação, que alterou bastante a forma como ela pensou que usufruiria os primeiros dias da reforma antecipada. Como tinha sido sempre uma mulher independente e autossuficiente, esta etapa revelou-se ainda mais difícil. Nesse período, enquanto o seu ombro recuperava, descobrir que não seria capaz de cuidar de si mesma foi algo muito frustrante. Com o tempo, e à medida que o seu ombro ia recuperando, foi capaz de retomar as atividades habituais. No entanto, a história não termina aqui.

Durante a sua recuperação surgiu outro problema: o refluxo gástrico que ela ocasionalmente sentia foi-se tornando cada vez pior. Tinha dificuldade em comer e perdeu bastante peso. Acabou por ser

capaz de controlar esta situação com medicação e com cuidados alimentares, mas o problema não ficou totalmente resolvido. Além disso, tinha vindo a adiar a cirurgia às cataratas para depois da reforma e a sua crescente perda de visão estava a tornar um dos seus maiores prazeres, a leitura, numa tarefa difícil e cansativa.

Valerie fez a cirurgia às cataratas. A operação correu bem, mas desenvolveu uma complicação pós-cirúrgica rara que lhe afetou temporariamente a visão. Esteve impossibilitada de conduzir e de fazer a sua rotina habitual durante várias semanas, até que a sua visão melhorasse. Nesta fase começou a sentir-se angustiada e a questionar o motivo de tantos problemas de saúde.

Porém, só ficou realmente preocupada e deprimida quando caiu novamente, desta vez fraturando a anca. Há quase dois anos que experienciava um problema de saúde atrás do outro e isso estava a afetá-la. A sua última lesão foi bastante dolorosa e debilitante — tinha receio de nunca mais ser capaz de andar como antes. Questionava-se sobre o que o seu corpo poderia estar a tentar dizer-lhe e como dava por si continuamente a envolver-se em situações que a privavam de realizar de forma autónoma as suas atividades diárias. A sua autoconfiança estava a enfraquecer.

Agendou uma sessão Vida Entre Vidas na esperança de obter alguma justificação e de poder compreender os seus problemas de saúde. Durante a sessão, Valerie descobre a razão espiritual para os seus múltiplos problemas de saúde. Uma vez em contacto com a sua alma, o seu eu superior, partilha connosco os seguintes conhecimentos:

*Os problemas de saúde obrigaram-me a abrandar para que pudesse analisar determinadas áreas da minha vida que precisavam de uma mudança. Sei que sou muito crítica e que nem sempre sou compassiva com os outros. Sempre tive orgulho de ser independente e autossuficiente, e espero o mesmo dos outros. Mas estes problemas de saúde deram-me a oportunidade de ver as coisas numa perspetiva diferente. Agora sei como é difícil não ser capaz de fazer as coisas. Sei quão frustrante isso pode ser!*

A vulnerabilidade provocada pelos problemas de saúde recorrentes, e pelas dificuldades funcionais que a Valerie experienciou ao longo dos últimos dois anos, permitiu-lhe aceitar o apoio afetuoso e isento de julgamentos de valor dos outros. Entende quão vital é a empatia e a bondade para o seu bem-estar. Reconhece que não precisa de ser sempre tão independente e autossuficiente e que também é importante saber aceitar a ajuda de terceiros. Isso, por sua vez, fá-la sentir-se mais próxima e mais empática com os demais, bem como mais disponível para os ajudar no futuro. Eis o que Valerie afirma a propósito:

*Precisava de ajuda e a minha família e os meus amigos foram muito carinhosos e prestáveis comigo. Isso fez toda a diferença e deu-me uma nova perspetiva da vida.*

A Valerie conta, no final da sua sessão, quão grata está pela ajuda que recebeu. E revela-nos também que sente que os problemas de saúde vão melhorar, agora que a sua atitude em relação aos outros também mudou. E tem toda a razão. Já recuperou totalmente da lesão na anca e consegue andar normalmente. Durante o acompanhamento, encontrámo-la a preparar-se para ir de viagem visitar os netos.

Estava tudo a correr bem, mas, entretanto, Valerie escorrega e cai quando estava com amigos a passar uns dias num resort. Desta vez fraturou o cotovelo. É operada e volta a ter de fazer reabilitação. No entanto, vive uma experiência muito diferente. Pediu a ajuda de que precisava e, com assistência por um curto período de tempo, foi capaz de continuar a ter a mesma vida social de antes da queda. Adotou uma atitude muito positiva e retomou muito rapidamente as suas atividades habituais. Às vezes é necessário um pequeno pós-teste para pôr em prática as aprendizagens.

## Cancro, o diagnóstico temido

Molly é uma viúva de 64 anos que conta com numerosos familiares a viverem nas proximidades da sua casa. É uma cozinheira e uma

anfitriã maravilhosa e, com frequência, recebe em sua casa muitos dos seus parentes. É bastante próxima e carinhosa com a família, faz de ama regularmente e cuida da mãe idosa. É muito ativa e está sempre a fazer alguma coisa pela família.

Ficou chocada quando lhe foi diagnosticado um cancro nos ovários, depois de procurar assistência médica para alguns sintomas indefinidos. Decidiu fazer a cirurgia para remover o tumor, mas não tem a certeza se deve ou não fazer o tratamento da quimioterapia que se segue. Enquanto se prepara para a sua sessão Vida Entre Vidas expressa algumas dificuldades no relacionamento com a mãe. Relata que ela a chama com frequência, requerendo atenção, mesmo quando está no meio de uma atividade importante. Isso fá-la sentir-se irritada e por vezes ressentida.

Quando é guiada para uma vida passada descobre-se como uma mulher de meia-idade com marido e filhos, que vive num clima quente numa área semirural, por volta de 1934. O seu nome é Rose e é uma mulher de pequena estatura, com pele morena e cabelos escuros.

*Sinto-me frustrada ao tentar cuidar de todos e ao fazer tudo pela minha família. Não consigo aguentar. Há sempre alguém que precisa de alguma coisa e há muito trabalho para fazer. Não tenho tempo para brincar com as meninas, nem mesmo para falar com as crianças mais velhas. Sinto-me esgotada e irritada. Nunca tenho tempo para mim.*

O terapeuta pergunta se alguém a ajuda.

*Não, é da minha responsabilidade cuidar de tudo! Mas não consigo! Não trato da minha família como gostaria. A Mary e a Helen [as suas filhas mais novas] estão comigo agora, a brincar no chão, mas estou demasiado ocupada para lhes prestar atenção e não me sinto bem.*

O terapeuta pergunta a Molly se as reconhece como alguém da sua vida atual.

*Meu Deus, é a minha mãe e a minha tia!*

Então, a Rose aparenta afundar-se.

*Estou tão cansada e não me sinto nada bem, mas preciso de continuar. Estou a ficar doente, mas não posso deixar que se saiba. As minhas meninas ainda são tão pequenas... Elas precisam de mim. A minha família precisa de mim.*

A próxima cena mostra a Rose no seu leito de morte, incapaz de aguentar por mais tempo. As meninas ainda são muito jovens e ela sente-se mal em deixá-las. Arrepende-se de quase não ter tido tempo para estar com elas. Também se questiona se isto teria acontecido se ela tivesse cuidado melhor de si mesma. É então que a Molly irrompe com grande excitação:

*A Rose é a minha avó! Eu era a minha avó!*

A Molly nunca conheceu a sua avó, porque morrera antes de ela nascer. No entanto sabia que tinha morrido de cancro nos ovários. Molly também sabia que a mãe e a avó não se davam muito bem. A mãe da Molly tinha-lhe dito que a sua avó estava sempre ocupada com a família, muito cansada ou doente para lhe prestar atenção. Mais tarde, na sessão, é levantada a questão da quimioterapia.

*Os guias dizem-me que a quimioterapia não vai fazer diferença. O que faria a diferença era uma mudança de atitude. Esta vida é uma oportunidade para eu fazer as coisas de forma diferente do tempo em que eu era a minha avó. Estou a aguentar-me bem agora, mas, tal como a minha avó, toda a minha energia vai para a família. Não invisto nenhuma energia a cuidar de mim mesma. Não costumo dizer-lhes quando estou cansada ou quando não me sinto bem, só tento estar lá para eles. Nem sequer penso sobre aquilo de que preciso. Mas o que preciso é de pensar e cuidar mais de mim, em vez de estar tão envolvida em cuidar dos outros.*

*Preciso de partilhar mais o modo como me sinto e de falar sobre aquilo de que preciso. É tudo uma questão de equilíbrio.*

Embora não seja dado aconselhamento médico específico, como a Molly esperava, é alertada para o desequilíbrio que existe na sua vida e para a falta de atenção consigo mesma. O envolvimento excessivo de Molly no cuidado dos outros não só inibe o seu autocuidado como também a capacidade de desenvolver relações mais estreitas com a sua família. Em vez de se focar no dar e receber de um relacionamento saudável, a Molly está a fazer sobretudo a parte da doação. E, dessa forma, acaba por se sentir tão esgotada que nem consegue realmente desfrutar os momentos que passa com a família. Tal como no caso da Valerie discutido anteriormente, os problemas de saúde podem servir como um «alerta», encorajando a que se faça um exame à forma como se vive, com o propósito de se alcançar melhores equilíbrio e crescimento pessoal.

Mais tarde nessa sessão, o relacionamento de Molly com a sua mãe é abordado pelos guias.

*Eu e a minha mãe trocámos de papéis na nossa vida passada. Quando ela era minha filha. Agora, na vida atual, é a minha mãe. Não tínhamos um bom relacionamento quando eu era a mãe dela. Agora, na minha vida atual, tenho uma nova oportunidade de criar com ela uma relação mais próxima. Ela ainda procura a atenção que não teve quando era criança. Desta vez tenho a oportunidade de construir uma relação mais equilibrada. Posso dar-lhe a atenção pela qual ela tanto anseia, mas sei que não deveria estar a fazer a dádiva toda. Preciso que ela saiba como me sinto e do que necessito.*

Molly está impressionada com a forma como está a repetir o mesmo padrão na vida atual: demasiado ocupada com os cuidados da família e a negligenciar o seu autocuidado. Embora ela goste realmente de tratar da família, consegue perceber com clareza que a sua vida está desequilibrada. Não é de admirar que tenha desenvolvido

a mesma doença que tinha na vida anterior como avó. Ela admite que, por vezes, se sente cansada e frustrada com todas as coisas que faz pela família. A Molly sai da sessão determinada a cuidar mais de si e a não se deixar absorver tanto no cuidado dos outros. Além disso, promete estar disponível para melhorar o relacionamento com a mãe.

Num acompanhamento posterior, a Molly parece estar muito bem, apesar de ter decidido não fazer quimioterapia. Tem viajado com amigos e dedica mais tempo a si mesma. Já não cuida tanto dos outros como antigamente e tem tentado alcançar maior equilíbrio na sua vida. Também referiu que está a passar mais tempo com a mãe e que a relação entre ambas melhorou.

Quando estávamos a terminar este livro, a Molly contactou o terapeuta para nos dizer que a mãe tinha falecido durante um curto período de internamento no hospital. Queria dizer-nos que, embora a sua mãe estivesse geralmente lúcida e reconhecesse todos os membros da família, quando lhe era perguntado quem era a Molly reiteradamente dizia: «É a minha mãe.»

## O cancro como cura emocional

Bill, um médico naturopata de 67 anos, pensa continuar a trabalhar enquanto for fisicamente capaz, pois adora aquilo que faz. Tem um casamento feliz e um bom relacionamento com os três filhos adultos. Há cerca de seis meses, antes de vir fazer a sua sessão, começou a ter problemas digestivos que tratou inicialmente com remédios naturais. Contudo, não sentiu melhorias e decidiu consultar um gastroenterologista.

Depois de uma série de exames foi-lhe diagnosticado um cancro do fígado. Sente-se inclinado para continuar a usar métodos naturais para tratar o cancro, mas a sua família convenceu-o a aceitar tratamento médico. Está a passar por um momento difícil com a terapia e não tem verificado melhorias. Os sintomas estão cada vez piores e já apresenta metástases significativas. Bill vem fazer uma sessão para ter um maior entendimento e uma maior clareza sobre a sua



situação clínica. Embora a doença pareça estar a piorar, sente que o fará ficar mais bem preparado para ajudar os outros no futuro. Até já pensou em escrever um livro sobre as suas experiências.

No início da sessão, os guias de Bill dizem-lhe que ele sempre cuidou dos outros, mas que agora é ele quem está a ser cuidado. É também informado de que se portou bem na sua vida atual e já completou tudo o que tinha planeado. O Bill protesta e refere que ainda existem várias coisas do passado que ele sente que estão incompletas e que ainda tem coisas que quer fazer nesta vida, como partilhar o que aprendeu sobre como lidar com uma doença grave. Bill pede para que seja analisado o sentimento de solidão profunda que experienciou em diferentes fases da sua vida. Os guias transportam-no para o momento onde esse sentimento foi registado pela primeira vez na sua vida atual.

*Tenho cerca de 4 ou 5 anos e estou a brincar no quintal com a minha amiga Gail. Ela fica zangada comigo e arranca-me um bocado de cabelo. Dói muito. Agora já não vai brincar comigo. Estou a chorar porque me sinto sozinho. Os meus pais não me dão muita atenção.*

Em seguida, o Bill encontra-se com 19 anos, apenas três semanas depois de casar com a sua primeira esposa.

*Ela é enfermeira no exército e está a ser mobilizada. Sinto-me tão sozinho, agora que ela foi embora... Não virá a casa nos próximos dois anos. Não me escreve muito, mas percebo que talvez não lhe tenha surgido uma oportunidade para o fazer.*

*Quando ela chega a casa é como se fosse uma pessoa diferente e as coisas são terríveis. Hoje em dia, acho que seria chamado stress pós-traumático. É como se não a conhecesse. Não há afeto. Não conseguimos comunicar e ela sai de casa sem dizer uma palavra. Sinto-me miserável e não consigo imaginar-me a ser feliz novamente.*

O Bill relata que os anos após a separação da mulher foram difíceis. Sente-se sozinho e abandonado. Mas apenas dois anos depois conhece e casa com a atual esposa. Têm tido um casamento feliz nos últimos 44 anos.

No entanto, na casa dos 50 anos volta a passar por outro período solitário. A carreira bem-sucedida da esposa na área de vendas exige que viaje bastante durante cerca de um ano. É como um flashback do passado.

*A minha esposa está sempre a viajar e fico em casa sozinho. Sinto-me só e abandonado. Embora me ligue com frequência e venha a casa sempre que pode, começo a sentir-me como me senti durante o meu primeiro casamento. Tenho medo de que ela tenha mudado e seja tudo diferente quando voltar para casa permanentemente. Creio que também foi assim que me senti quando tinha 5 anos. É uma sensação de estar completamente só e de insegurança, embora saiba que não é verdade. É como se ninguém fosse estar presente quando precisar.*

O terapeuta sugere que o Bill peça ajuda para lidar com esses sentimentos de abandono. Os guias levam-no para um lugar de cura, onde ele experiencia a seguinte visão.

*Sou uma bolha e estou numa bolha grande; há muitas outras bolhas ao meu redor. Sinto-me muito feliz e estou a oscilar de um lado para o outro. Estamos todos seguros nas bolhas porque nada pode entrar. Esta é uma dimensão diferente e as bolhas são a nossa proteção. Os outros não me podem magoar porque não conseguem entrar na bolha. Sinto-me alegre e estou completamente seguro. Agora vejo uma luz brilhante. É mais branca do que amarela, mas parece que o sol se espalhou por todo o horizonte. É muito acolhedor, protetor e reconfortante.*

O Bill precisa de vários minutos para absorver esse sentimento.

*Agora compreendo! Sinto-me completamente seguro e nada me pode magoar.*

Tanto o Bill como o terapeuta sentem que há uma força presente na sala. O Bill descreve-a como sendo um sentimento esmagador de paz e de bem-estar, e a certeza de que tudo está bem. O Bill demora mais alguns minutos a assimilar esta experiência profunda.

Agora, o terapeuta pede ao Bill para imaginar que está a comunicar com o seu cancro. O Bill responde como alma através do seu eu superior.

*O cancro veio para permitir que a minha vida tomasse uma nova direção. Agora consigo sentir o apoio da minha esposa e sei que ela está ao meu lado. Não me sinto abandonado. O cancro fez-me reduzir o ritmo de vida de forma a conseguir ajudar os outros de maneira diferente. Posso ensinar-lhes a olhar para a vida a partir de uma nova perspetiva, a viver em comunhão com a natureza. Posso ensinar a minha esposa a não temer a morte e a ter atitudes mais positivas sobre a doença e a morte.*

De seguida, o Bill pergunta aos guias se o uso de métodos naturais será benéfico para ele nesta fase e se será capaz de escrever um livro sobre as suas experiências.

*Eles dizem-me que não importa se uso métodos naturais ou não. Que posso escrever um livro, se quiser, mas o mais importante é a aprendizagem. Eles dizem-me que estou a ficar curado, mas o tratamento pode assumir formas diferentes. Alguns serão curados de uma doença, mas também existe a cura mental e emocional. O cancro está a proporcionar-me a possibilidade de me curar emocionalmente e de compreender os meus sentimentos de abandono. Enquanto continuo a lutar apercebo-me de que nunca estou sozinho. Sinto muito amor e apoio. Estou a ganhar sabedoria. As palavras que digo aos outros serão aquilo que eles precisam de ouvir.*

Bill relata que sente uma profunda sensação de paz no final da sessão. Partilha connosco que se sente seguro e orientado, e que a «presença» que sentiu permanece com ele, dando-lhe conforto. Ele faz o seguinte comentário.

*Sei agora que não preciso de temer a morte e que ficarei bem aconteça o que acontecer.*

O estado de saúde de Bill não melhorou e, cerca de um mês após a sessão, começou a ter cuidados paliativos em casa. Permanece consciente e fez a sua transição para o outro mundo três semanas depois, rodeado pela família.

Embora o Bill tenha morrido, foi curado de muitas maneiras. Foi-lhe dada a oportunidade de rever a sua vida durante a sessão. Ele perdeu completamente o medo da morte ao receber uma sensação de paz tão reconfortante que lhe permitiu permanecer, até ao fim, placidamente junto da família.

A orientação dada não se destina a substituir o aconselhamento médico, mas a promover a cura da alma. Reconhecer e aprender com as lições por trás de uma crise na saúde pode trazer paz, mesmo que a cura física possa ou não ocorrer. O fundamental é a atitude com que se enfrentam os problemas de saúde que aparecem e a vontade de ir mais fundo, aprendendo com eles.

## A vida depois de uma lesão cerebral

Susan, uma assistente técnica casada, de 51 anos, com um filho adulto, vem realizar uma sessão para obter uma nova perspetiva sobre a sua atual condição de saúde. Há mais de uma década contraiu encefalite herpética, o que lhe causou alguns danos cerebrais permanentes. Ela afirma que isso mudou toda a sua vida e que a obrigou a encontrar uma nova forma de viver. Agora, Susan não consegue pensar da mesma forma, tal como fazia antes da doença. Segundo ela, sente-se restringida e limitada nas coisas que é capaz

de fazer. E a família e os amigos não parecem saber o tormento pelo qual está a passar.

Susan admite que faz um esforço constante para tentar voltar a ser quem era antes da lesão cerebral, e para tentar fazer tudo o que conseguia fazer naquela época. Só ficará satisfeita quando recuperar integralmente todas as suas faculdades anteriores. Recusa-se a aceitar as suas limitações e tem lutado incessantemente para superar a sua incapacidade. O caso começou no período em que estava no ventre da mãe, quando inicia a sua vida atual como Susan. É aqui que ela desperta para a sua alma.

*A minha cabeça está na posição errada; a minha cabeça está virada para cima e os pés para baixo. Eu deveria estar de cabeça para baixo. A mãe está zangada e um pouco assustada porque estou na posição errada. Mas se eu virar a minha cabeça para baixo não vou ser capaz de caber dentro do corpo. O corpo é perfeito, mas está tudo errado. O corpo é tão pequeno, e eu sou tão grande... Sinto dificuldade em caber num corpo tão pequeno. O meu cérebro vai rebentar!*

O terapeuta pergunta porque escolheu um cérebro que vai rebentar.

*Caso contrário não vou aprender.*

Em seguida fez-se a transição para uma vida passada, onde ela é uma jovem escrava, chamada Cara. É inteligente e curiosa, quer saber como as coisas funcionam. Faz muitas perguntas e incomoda as pessoas na aldeia. Atiram-na de um penhasco e ela morre instantaneamente com ferimentos na cabeça.

Logo após deixar o corpo na vida passada, o seu guia acompanha-a através da porta de entrada para o mundo espiritual. A alma de Susan relata o seguinte.

*Sinto-me bem-vinda, vejo luz, tudo é leve. Estou a caminho da paz. Há um grande disco dourado que se abre ao meio e eu entro.*

*Estou de regresso a casa. Dou uma volta rápida para me certificar de que está tudo em ordem, que isto é real, que estou aqui.*

Ela é recebida pela sua família espiritual e levada para o seu círculo de luz. O seu guia diz-lhe que fez um bom trabalho, mas que há um plano do qual não pode esquecer-se. O guia diz-lhe que a envia para determinadas vidas para ajudar pessoas porque ela precisa de aprender a abraçar e a amar.

*Sinto que sou nada e isso faz-me feliz. Posso fazer qualquer coisa neste vazio. É cura. Quero ficar aqui durante algum tempo.*

A Susan demora algum tempo a absorver estes sentimentos. E então diz que se sente como se alguém estivesse a segurá-la e que está imenso calor.

*Estamos numa caverna com vista para a água. Estou sentada num tronco e o meu outro guia está sentado ao meu colo. Ele diz que preciso de aprender a ficar sozinha e a encontrar o meu próprio caminho. Isso era o que eu precisava de aprender nesta vida, como Cara, e é aquilo que preciso de aprender agora. Tenho de encontrar a minha força. Ele diz que estou no caminho certo e que sei o que devo fazer, mas não vejo as coisas desta forma, na minha vida como Susan. A Susan acredita que os outros sabem o que é o melhor a fazer. Só preciso de abrir os olhos e ver.*

Em seguida, a Susan passa para uma reunião com o seu conselho de seres sábios.

*Eles dizem-me que preciso de seguir em frente e ter uma nova perspetiva. Dizem-me que estou a bloquear o meu próprio desenvolvimento. Preciso de deixar de esperar que os outros entendam; eles não precisam de entender. Tenho a força necessária para seguir em frente sozinha. Ninguém me pode mostrar como fazê-lo. Isso é o que tenho de aprender.*

**«COMO PODEMOS APRENDER E CRESCER  
COM AS DIFICULDADES QUE NOS SURGEM  
DURANTE A VIDA, EM VEZ DE NOS  
LIMITARMOS A SOFRER COM ELAS?»**

O livro *A Sabedoria das Almas* está repleto de maravilhosas e inspiradoras histórias de cura e de sabedoria vividas pelos mais variados tipos de pessoas. Aqui encontrará o caminho para uma viagem ao reino espiritual, onde os guias e os seres de luz lhe fornecerão instruções e encorajamento.




Seguindo as pisadas dos bestsellers *A Viagem das Almas* e *O Destino das Almas*, do professor Michael Newton, este livro proporcionar-lhe-á revelações espirituais profundas, bem como lições que o irão ajudar a conectar-se com a sua sabedoria interior e a ganhar uma nova perspetiva dos desafios da vida. Nestas páginas, irá conhecer histórias fabulosas de pessoas cujas experiências de Vida Entre Vidas em muito as ajudaram a gerir conflitos familiares, a enfrentar problemas de saúde, a melhorar relacionamentos amorosos, a progredir nas suas carreiras e a resolver problemas debilitantes, como a ansiedade e a depressão.

Um livro que lhe trará uma perspetiva arrebatadora sobre a vida que o espera no reino espiritual.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Espiritualidades

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

ISBN 9789895644629



9 789895 644629 >