

SOFIA RITO

TARÓLOGA • TERAPEUTA ESPIRITUAL

ESPIRITUALIDADE PARA TODOS

Transforma-te e transforma
a realidade à tua volta

EDIÇÃO
REVISTA E
AUMENTADA



GUIAS ESPIRITUAIS • INTUIÇÃO
PSICOGRAFIA • REGISTOS AKÁSHICOS
AURA • KUNDALINI • DONS ESPIRITUAIS

nascente

*Estás a olhar para Deus, esse é o problema...
Deus está em ti, tu és o único para quem deves olhar.*

RUMI

Índice

PREFÁCIO.....	13
INTRODUÇÃO.....	15
AUTOCONSCIÊNCIA ESPIRITUAL.....	19
A arte de viver a espiritualidade dentro de um corpo físico	21
Escolhe o teu caminho de desenvolvimento espiritual.....	26
Descobre os motivos para desenvolveres a tua espiritualidade.....	31
Tu tens o poder de cocriação da tua realidade	38
Aprende a ser a personagem principal na cocriação da tua realidade	43
O que vive dentro do teu coração espelha a tua realidade exterior	50
A COMUNICAÇÃO ESPIRITUAL.....	57
A manifestação da intuição	60
Os sinais enviados pelo Plano Divino	62
Os sonhos e as mensagens	67
Instrumentos de comunicação com o mundo espiritual	69
Programação do pêndulo	74
DONS ESPIRITUAIS.....	79
Clarividência.....	83

Clariaudiência	88
Clarissensação.....	93
Claricognição.....	98
OS CHAKRAS	103
Estudo dos sete chakras principais.....	107
Meditação para análise e harmonização dos chakras	119
Meditação para limpeza, harmonização e proteção dos chakras.....	124
Exercício de análise de chakras com velas.....	130
Exercício de análise de chakras com radiestesia.....	132
Exercício de radiestesia para analisar os chakras, recorrendo a um mapa de chakras.....	133
Exercício de radiestesia para analisar os chakras, feito diretamente sobre a pessoa.....	135
Estudo dos cinco chakras transpessoais.....	136
PSICOGRAFIA.....	143
Como começar?.....	150
Qual é o processo?	151
PSICOMETRIA.....	157
GUIAS ESPIRITUAIS	165
REGISTOS AKÁSHICOS.....	171
Pedido de autorização para aceder aos Registos Akáshicos.....	174
Os Senhores dos Registos	174
A meditação.....	176
Como aceder aos Registos Akáshicos.....	179
O tubo de luz.....	179
Oração de abertura e de fecho.....	180

Exercício 1.....	182
Exercício 2.....	183
Exercício 3.....	187
A AURA.....	193
Forma.....	196
A aura e as cores	199
Os aurógrafos	206
Exemplo 1 — Aurógrafo sem forma definida, feito a partir da leitura energética.....	207
Exemplo 2 — Aurógrafo em círculo	210
Exemplo 3 — Aurógrafo em formato oval.....	211
MECANISMOS DE DESENVOLVIMENTO	
DA TUA INTUIÇÃO.....	219
A terceira visão.....	225
A <i>kundalini</i>	227
Meditação para ativação da energia <i>kundalini</i>	233
Meditação de ativação da <i>kundalini</i> e da terceira visão.....	235
Ativação da terceira visão	237
MECANISMOS DE LIMPEZA E PROTEÇÃO	
ESPIRITUAL.....	239
Senta-te no teu poder.....	244
O poder da oração	246
O poder dos mantras	251
O poder dos <i>mudras</i>	254
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	261



Desenvolver a espiritualidade é como fazer musculação: tem de treinar, tem de trabalhar! Sentado no sofá não se chega lá. Assim como a musculação desenvolve os músculos que já lá estão, que são seus, o desenvolvimento da espiritualidade vai potenciar o que já existe em nós. Por mais que o *personal trainer* seja o orientador, se não for você a levantar os pesos, os resultados não aparecerão.

A espiritualidade desenvolve-se, desenvolvendo. É um caminho próprio, num tempo individual, mas com a noção de que há que caminhar sempre. Com a certeza de que o caminho só se faz caminhando, crescendo, aprendendo e apreendendo. Olhando para si, com verdade, aprenderá a olhar para o outro... e a vê-lo!

A espiritualidade não vem do Além. Vem da coerência que você tem consigo mesmo e com a sua essência divina. Vem do propósito de você crescer, de ascender, de transmutar-se em energia.

Desenvolver a espiritualidade é aprender a viver melhor a materialidade do mundo terreno, o aqui e agora.

Desenvolver a espiritualidade é aprender a viver com sensibilidade, bom senso e ética.

Desenvolver a espiritualidade não é andar por aí a espalhar saudações usando o *namaste*, mas aprender a honrar efetivamente o Deus que habita em si para reverenciar o Deus que habita no outro.

Desenvolver a espiritualidade é conseguir exprimir e expandir a sua melhor versão. É cumprir um objetivo para ser mais e melhor.

Como conseguir?

Escolhendo o seu caminho, a sua linguagem, a sua técnica, a sua verdade.

E é isto que podemos encontrar nesta obra da Sofia Rito. Uma explicação, um «mostruário» dos caminhos a seguir. Uma ajuda e um roteiro para você construir a sua viagem.

Caminhe, cresça e evolua. Assuma a sua espiritualidade com verdade e lembre-se da metáfora da musculação. Para levantar 30 kg amanhã, comece hoje com 2 kg.

HELOÍSA MIRANDA

Lisboa, abril de 2017



Introdução

Tu sabes que estás aqui por um motivo que não podes adiar mais. Este é o momento de embarcares para uma maravilhosa viagem à descoberta da tua espiritualidade. Não acredito em acasos, por isso, se este livro está nas tuas mãos, tem a certeza de que chegou o momento de dares um passo importante no teu processo de desenvolvimento espiritual.

Foi o teu espírito que te trouxe até aqui. Simplesmente, confia e sente-te muito bem-vindo.

Mesmo que acredites que te conheces melhor do que ninguém, peço-te que abras o teu coração e que abrases este desafio sem reservas nem preconceitos. Deixa de lado a imagem que criaste de ti próprio e disponibiliza-te para te conectares com a tua verdadeira essência, com o teu Eu.

Apenas através de um autoconhecimento profundo, sem máscaras, e atingindo cada vez maior consciência sobre ti próprio, conseguirás dar os passos seguintes para o conhecimento e o desenvolvimento do teu verdadeiro potencial espiritual. Isto significa que este livro é como um caminho que deverá ser levado do princípio ao fim, sem saltar

nenhuma parte, pois só assim será possível um desenvolvimento consciente da tua espiritualidade.

Quando alguém toma a decisão de desenvolver a sua espiritualidade, para que possa vir a contactar com o mundo espiritual, é comum começar por procurar ensinamentos que o levem rapidamente à prática. Peço-te que não te entregues a essa vontade nem escolhas atalhos, pois, dessa forma, poderás estar a inviabilizar irremediavelmente esta oportunidade.

- Como pode uma pessoa ajudar outra que precisa de «luz» no seu caminho de vida, sem ainda conhecer a escuridão em si própria?
- Como pode uma pessoa ser uma fonte de inspiração para uma vida feliz, sem conseguir encontrar a felicidade na própria vida?
- Como pode uma pessoa aprender plenamente uma prática espiritual, sem ainda conhecer os seus principais dons espirituais?
- Como pode uma pessoa ser um mestre espiritual, sem nunca se ter dedicado à sua espiritualidade e sem saber quem, realmente, é?

Estas são algumas das questões que argumentam a necessidade de começares o teu desenvolvimento espiritual, por um trabalho de maior conhecimento de ti próprio, livre de ansiedade e de qualquer pressão temporal. Tu não tens de provar nada a ninguém, nem de colocares um tempo para revelares alguma aptidão especial.

Nesta jornada de autoconhecimento e de trabalho energético em geral, o primeiro objetivo é que tomes uma maior consciência da energia à tua volta e que aprendas

estratégias para controlares essa energia, com o objetivo de construíres a vida que desejas num caminho de felicidade, alinhado com a tua essência.

Estes serão os alicerces para que possas encontrar um equilíbrio que te leve ao passo seguinte: a tomada de consciência dos teus dons espirituais. Nesse novo passo, o desafio será experienciáres as tuas capacidades e habilidades espirituais, para que percebas quais se evidenciam mais e quais podes desenvolver. Será a clarividência o teu ponto forte? Ou a clariaudiência? Ou a clarissensação? Ou, ainda, a claricognição? Ou mais do que duas ou três «claris»?

Esta fase promete ser surpreendente! Irás, certamente, tomar consciência de um potencial desconhecido para ti até ao momento.

Em seguida, serás convidado a conhecer a «anatomia» energética, explorando profundamente os chakras básicos e os transpessoais. Esta informação será fundamental para sustentar as fases seguintes, quando irás conhecer técnicas de conexão com o mundo espiritual.

Daqui em diante, este livro será o roteiro que irá levar-te a usares as mais variadas técnicas espirituais para desenvolveres a tua espiritualidade. Poderás aventurar-te pela psicografia e psicometria, inebriar-te na leitura de Registos Akáshicos, saberes quem são os teus guias espirituais, descobrires a leitura da aura e, até, desenhares e pintares os teus próprios aurógrafos. Será a oportunidade para aplicar de forma estruturada o teu potencial espiritual.

Se te surpreenderes quando estiveres a aplicar estas técnicas, tem a certeza de que podes ir ainda mais longe sem te perderes pelo caminho. Para isso, serás levado a desenvolver a tua intuição ainda mais, através de mecanismos específicos para a abertura da terceira visão e para o

despertar da *kundalini*, que te irão permitir ganhar cada vez mais o controlo sobre o teu desenvolvimento espiritual.

Estás prestes a ser a personagem principal da tua evolução espiritual.

Por fim, reservei um capítulo para a aprendizagem de mecanismos de proteção e de elevação espiritual. Depois de orientar milhares de alunos no seu processo de desenvolvimento espiritual, sei que este é um dos temas principais que pode fazer com que muitas pessoas queiram afastar-se da espiritualidade. Afinal, têm receio das portas que possam abrir e das implicações que isso terá nas suas vidas.

Na verdade, com a tua evolução espiritual apenas vais ter uma maior consciência da energia à tua volta, e não é porque passas a ter essa consciência que a energia negativa aumenta. Simplesmente, passas a ter uma maior perceção do meio que te rodeia.

Com este aumento de consciência energética podes agir com o objetivo de equilibrares a tua energia. Para isso, vais encontrar formas de elevar a tua vibração energética e de te protegeres espiritualmente, seja através da conexão com o teu poder, do poder da oração, dos mantras ou de *mudras*.

O poder está em ti — és tu quem tem a capacidade de criar verdadeiras transformações positivas na tua vida! Começa esta viagem mágica.

*Autoconsciência
Espiritual*





Atomada de consciência da tua espiritualidade é o que te proponho de seguida. Aproveita a oportunidade para olhares para ti, sem «máscaras», e de refletires sobre os vários acontecimentos que seguramente já viveste no contacto com o plano espiritual. Quando lês as páginas deste livro estamos juntos a conversar sobre a tua espiritualidade. Ninguém nos ouve. É secreto. Aproveita esta experiência mágica que te vai levar a conheceres mais sobre o ser especial que és.

A ARTE DE VIVER A ESPIRITUALIDADE DENTRO DE UM CORPO FÍSICO

Antes de mais, e caso ainda não tenhas descoberto, tem a certeza de que és um ser espiritual que está a ter a oportunidade de viver uma experiência física nesta dimensão. É a partir desta premissa que a tua vida se desenvolve diariamente. É fundamental teres esta compreensão, para que possas entender muitos dos fenómenos que ocorrem

contigo, a todo o instante, e para conseguires atingir um estado de tranquilidade e de paz.

Algumas pessoas começaram desde cedo a vivenciar experiências espirituais difíceis de descrever, de racionalizar e, até, de compreender. Outras, embora possam não ter vivido nada de extraordinário, face àquilo que se considera normal, sentem uma grande atração por todos os temas ligados à espiritualidade. Outro grupo de pessoas respeita a espiritualidade, mas julga-a apenas ao alcance de alguns — seres divinamente escolhidos para servir estes propósitos. Outras pessoas ainda não sentem qualquer apelo ou ligação ao mundo espiritual, sendo cétricas e descrentes.

Qualquer que seja o grupo em que estás inserido, é importante que saibas que todos estamos a percorrer um caminho de desenvolvimento espiritual. Todos chegámos a esta dimensão terrena com dons espirituais e a experiência de cada um não é comparável com a de outros.

Quando escolhes dar os primeiros passos no teu desenvolvimento espiritual, aproximas-te cada vez mais da tua essência divina. Descobres quem realmente és e múltiplas possibilidades se abrem.

Acredito que viver a espiritualidade é uma arte que se alcança com tempo e perseverança. Muitas pessoas foram incompreendidas desde a infância. Conseguiam ver, ouvir, cheirar e sentir fenómenos que outras não alcançavam. Estas sensações eram desvalorizadas, ridicularizadas ou até mesmo associadas a patologias do foro mental. Essas crianças sentiam-se desapoizadas por quem mais as devia apoiar e, muitas delas, escolheram o silêncio. Deixaram de partilhar as suas experiências e começaram a bloquear

os seus dons espirituais, porque os associavam ao medo, à dor e a momentos embaraçosos.

Se procurares compreender a ansiedade de uma criança com dificuldade em lidar com a sua espiritualidade, imagina o anoitecer, a sensação de que está a chegar o teu momento de descanso. Mas, para uma criança sensitiva, o anoitecer significa a chegada das horas dos medos, em que só irá adormecer quando estiver exausta. E tudo isto acontece noite após noite, sem que alguém ouça o que só ela ouve, sem que alguém veja o que só ela vê, mesmo quando para ela é tão evidente e é tão difícil compreender que alguém não ouça, porque ela ouve tão alto.

Provavelmente, irá ouvir muitas vezes que o que refere não são mais do que coisas criadas pela própria mente, que são pesadelos, que deve descansar e dormir. Em casos extremos, estas crianças são encaminhadas e acompanhadas em consultas de psicologia ou psiquiatria, onde mais uma vez são incompreendidas, porque a ciência não encontra explicação para a espiritualidade. Muitas destas pessoas e as suas famílias consideram a sensitividade uma espécie de «maldição» e pagam para se libertarem dela.

Mas o preço do bloqueio da espiritualidade é demasiado alto para quem vê a sua espiritualidade diminuída, ainda que não tenha consciência. A espiritualidade é a essência de cada um, e bloquear a sensitividade de alguém, seja por medo, por crenças, pensamentos e até mesmo orações, só levará a pessoa a ver também a sua progressão bloqueada, como se fosse «um passarinho preso dentro de uma gaiola, que deixa de usar as suas asas para conhecer o mundo».

▮ *Nó passado, acreditava que o desenvolvimento espiritual era uma escolha de cada um.*

Mesmo que estivéssemos destinados a desenvolver a nossa espiritualidade e a colocá-la ao serviço do Universo.

Hoje, tenho a certeza de que continua a ser uma escolha, e que quando nos afastamos da nossa espiritualidade perdemo-nos de nós.

Quando uma criança altamente sensitiva surge numa família não é, naturalmente, por acaso. Aquela família precisa de uma nova consciência espiritual e tem o dever de ajudar aquele ser especial a conectar-se com a sua essência, a descobrir-se, a redescobrir-se e, a partir daí, a soltar-se e a viver o seu lado espiritual em pleno e sem receios.

Esta criança não vem apenas com uma missão individual, mas coletiva. Vem abrir um novo portal para a sua família e para outras pessoas com quem contacte, em que uma ou mais pessoas próximas serão arrastadas para a sua conexão espiritual e novos caminhos se abrem.

Felizmente, com a evolução dos tempos, a espiritualidade passou a ter uma maior aceitação e desenvolvimento, sendo, cada vez mais, possível desenvolver este lado plenamente, sem obstáculos, qualquer que seja o ponto de partida.

Mesmo que ainda não tenhas consciência do teu potencial espiritual, precisas apenas da motivação certa para evoluíres espiritualmente e de assumires o compromisso de trilhares este caminho, sem pressa ou expectativas. Porque todos somos seres espirituais, e cada um de nós tem os seus dons — basta que tomes consciência deles, partindo desse potencial para o teu desenvolvimento.

Nas páginas deste livro vais tomar consciência dos teus dons e vais descobrir uma ou mais paixões. O teu coração vai guiar-te, para que encontres a próxima missão do teu espírito.

Mantém a tua mente e o coração abertos, liberta-te de todas as crenças limitadoras que possam afastar-te do conhecimento da tua essência. Quando, ao leres sobre um tema, sentires «borboletas na barriga», tem a certeza de que estás a apaixonar-te e que encontraste o teu próximo caminho.

Será muito pouco provável que exista apenas um, pelo que não forces nada pela lógica do teu pensamento, sente apenas qual queres fazer primeiro.

Permite-te arriscar, livre de preconceitos, e, se necessário, afasta-te um pouco do mundo à tua volta, que, muitas vezes, tenta dissuadir-te do teu propósito.

*O teu coração é o teu melhor conselheiro.
Elimina o ruído que ensurdece a tua alma
e que te impede de manifestar a magia
da tua essência.*

Durante o processo de desenvolvimento da tua espiritualidade tens de estar preparado para vários «testes» até encontrares o teu verdadeiro propósito de vida. O medo será o teu maior inimigo. Quanto maior for, mais obstáculos vais encontrar. Mas vais conseguir controlá-lo, através do conhecimento e da experiência.

Tu temes aquilo que não conheces, mas quando aprendes sobre o que temes assumes o controlo sobre a situação.

A tua mente é cocriadora da realidade que existe à sua volta, e é por isso que os seus medos podem materializar-se, fazendo com que te sintas cada vez mais assustado.

Ao longo da leitura deste livro vais obter as respostas que procuras sobre espiritualidade, as quais te ajudarão a assumires controlo sobre o teu desenvolvimento espiritual e a assumires as tuas escolhas de forma consciente.

Então, já foste aprovado num dos testes: tomaste a decisão de ler este livro, que não é mais do que um «passaporte» para a descoberta da tua espiritualidade. Em nenhum momento deves desistir de conhecer o ser maravilhoso que és. Tenho a certeza de que, no final, vais ficar muito surpreendido.

ESCOLHE O TEU CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL

Provavelmente já sentiste um forte apelo para desenvolveres a tua espiritualidade. Talvez até já tenhas sentido que existe um potencial específico que não consegues explicar. Pode até acontecer que tenhas alguma dificuldade em encontrares esse potencial, mas há uma atração profunda por um ou mais temas e desejas aprofundá-lo mais, seja a adivinhação, a comunicação com o mundo espiritual, a cura, ou outros.

Eu tenho a certeza de que tens dons espirituais em ti, quer tenhas consciência quer não, e que este é o momento de os desenvolveres a um nível mais profundo.

Qualquer que seja o nível de desenvolvimento em que te encontres, tu estás aqui para te conectares com a tua espiritualidade, ainda que tenhas um sabotador interno

que te diga muitas vezes que não serás capaz, que este caminho não é teu. Responde-lhe com toda a tua alma, dizendo: eu acredito!

Quando acreditas com toda a tua alma, o Universo conspira a teu favor. O mundo à tua volta organiza-se e começa a receber mensagens dos teus guias espirituais, as quais serão preciosas, para que consigas encontrar o teu caminho de conexão espiritual e, finalmente, reencontres-te.

Saber qual o caminho a seguir pode ser um dos obstáculos com que vais deparar-te neste processo; pode chegar mesmo a ser um dos teus motivos de procrastinação. Há uma vontade de aprenderes algo, mas não sabes qual a escolha certa e, quanto mais racionalizares, mais dúvidas surgem.

Na tentativa de obterem uma resposta, muitas pessoas tendem a colocar esta questão a pessoas ligadas à espiritualidade como médiuns ou terapeutas, ou simplesmente a amigos e/ou familiares. No entanto, a resposta mais fiel à verdade vai estar sempre dentro de ti. Medita, encontra-te contigo, usa oráculos e verás que facilmente vais descobrir qual o próximo passo a dar.

É muito provável que, na verdade, já saibas, simplesmente porque aquela enorme vontade de aprenderes algo que sentes de forma tão evidente no teu coração não é mais do que uma orientação dos teus guias espirituais. Deixa-te guiar.

É também possível que encontres tantos temas ligados à espiritualidade que desejavas explorar e aprender tudo ao mesmo tempo, na expectativa de saciares uma sede de conhecimento e de procura de respostas, tão difícil de controlar. Depois disso segue-se geralmente uma sensação de dispersão, acompanhada de algum sentimento de culpa, por querereres aprender tanta coisa e não conseguires focar-te num único objetivo.

Poderás ainda sentir que, por mais que aprendas, não consegues pôr em prática todos os ensinamentos — ou talvez consigas pôr só alguns ou nenhuns.

Se te identificaste com esta descrição, fica com a certeza de que não estás sozinho. A grande maioria das pessoas que já percorreram um caminho de sucesso no seu desenvolvimento espiritual fizeram várias aprendizagens e passaram por diferentes experiências, e é isso que faz com que tenham crescido. As questões que tu tens, também essas pessoas já as tiveram.

É no processo de tentativa e erro que vais conseguir alinhar-te com o teu propósito divino. Às vezes irás fazer escolhas que te vão parecer erradas, porque simplesmente consideras que não é o caminho que queres trilhar. Mas, quando assim é, lembra-te de que até as más escolhas são importantes, para perceberes exatamente aonde queres chegar e por onde queres passar. Tem a certeza de que nada é um acaso e que mesmo as más experiências ensinam-te, fortalecem-te e mostram-te o que tens de tomar consciência.

O Universo é perfeito, nada é por acaso, por isso, se tens vontade de aprender algo, dá o primeiro passo e aproveita a experiência. Mesmo que de início não vejas o motivo daquele investimento, certamente tem um propósito. Não bloqueies o teu desenvolvimento espiritual e usufrui de cada momento desse crescimento, sem receios nem culpas ou dúvidas sobre se tens ou não capacidade para fazeres algo, se deves ou não deves avançar. Nem que seja apenas

para um pequeno passo, para uma autodescoberta ou para uma nova perspectiva de vida.

Há uns anos fiz uma formação influenciada por um convite de duas amigas que queriam que as acompanhasse. Eu não estava motivada para tal, e o verdadeiro motivo que me levou a frequentá-la foi a insistência delas. Terminei a formação com a sensação de que iria cumprir apenas o que me tinha sido solicitado, o período de autocura, mas pretendia afastar-me daquele sistema de cura, pois adorava o reiki e, para mim, nada se lhe comparava.

Passados dois anos, uma pessoa disse-me que o que tinha realmente feito diferença na sua vida fora aquele sistema de cura que tinha aprendido naquela formação. Quando ela se disponibilizou para me fazer um tratamento, eu aceitei.

No final dessa sessão fiquei agradavelmente surpreendida. Nesse dia e nos seguintes sentia-me bem e tranquila, como já há bastante tempo não acontecia. Qualquer sensação de mal-estar que tivesse no momento estava ultrapassada. Sentia-me renovada. Voltei a conectar-me a esse sistema de cura, repeti a autocura e, dias depois, recebi um *e-mail* com um convite para ingressar no nível seguinte desse mesmo sistema de cura. Pareceu-me muito curioso, foi como se me tivesse reconectado novamente à energia e estava agora preparada para o passo seguinte.

Um outro exemplo curioso aconteceu com o *Tarot dos Anjos*. Certo dia, estava numa livraria e encontrei no meio dos livros, acabadinho de chegar, um maravilhoso *Tarot dos Anjos*. Nem pestanejei — comprei-o imediatamente. Fui felicíssima para casa, pois qualquer baralho é uma preciosidade para mim. Quando cheguei a casa abri-o e senti as cartas. O lindo baralho nada me dizia; as imagens

eram maravilhosas, mas eu perdia-me na sua exuberância e as cartas não conversavam comigo. Questionei-me imediatamente sobre o motivo de o ter comprado e eis que sinto que aquele baralho deveria ser oferecido a uma amiga.

Tudo me fez imediatamente sentido: a minha amiga que tanto falava com os anjos não tinha aquele baralho. Na primeira oportunidade que tive, ofereci-lho.

Curiosamente, ainda hoje é o seu baralho de eleição, tendo já ajudado milhares de pessoas com ele.

Estes exemplos ilustram como o desenvolvimento espiritual é curioso e nem sempre evidente. Mesmo quando nada parece fazer sentido, as peças encaixam-se e completam um quebra-cabeças. Por isso, não percas a tua oportunidade de desenvolveres livremente a tua espiritualidade.

*Inspira-te e inspira as pessoas à tua volta.
Qualquer que seja a tua opção, tem a certeza
de que faz todo o sentido.*

Houve um dia em que tinha uma decisão importante a tomar, algo que me estava a tirar a paz. Embora sentisse que tinha uma grande liberdade de escolha, desejava muito uma orientação do mundo espiritual. Então, uma noite, antes de adormecer, sentei-me na beira da cama e pedi que aquele assunto fosse clarificado num sonho, com o objetivo de que os meus guias espirituais me ajudassem a tomar uma decisão. Saliento que raramente faço estes pedidos, por considerar que os meus guias espirituais devem ocupar-se de assuntos mais importantes do que os meramente mundanos. Mas também quero que saibam que, quando peço, aguardo mesmo uma orientação clara e que só o faço quando preciso mesmo.

A meio da noite acordei e vi uma luz violeta forte ao fundo da minha cama — era de uma dimensão gigantesca, fazendo com que me sentisse pequena. Essa luz disse-me que se eu tomasse uma das duas decisões iria acontecer... e nesse instante deitei-me e entrei num sonho. Uma cobra adormecida num ninho não se mexia. Voltei a abrir os olhos e a ver a luz violeta forte, que me disse que se tomasse a outra decisão iria acontecer... e voltei a adormecer e a entrar no sonho. Desta vez, a cobra adormecida tinha acordado e bateu-me com a cauda, mas voltou para o seu ninho, onde adormeceu.

De seguida, voltei a acordar e a ver a luz violeta, que me disse: *Vês, o que quer que decidas resolve-se facilmente. Escolhe o que for mais confortável para ti.*

Mas, Sofia, tu não te recordas do combinado... estás aqui para usufruíres da experiência, não te preocupes demasiado. Aproveita e descansa.

*Hoje sou eu que te trago esta mensagem.
Não te preocupes demasiado, escolhe
o que mais te apaixonar e que for mais
confortável nesta fase da tua vida.
O que decidires faz parte da experiência.*

DESCOBRER OS MOTIVOS PARA DESENVOLVERES A TUA ESPIRITUALIDADE

Na procura da tua essência vais saber mais sobre o teu espírito. Nesta dimensão espiritual estás a vivenciar uma experiência com maior densidade, comparativamente à subtilidade do teu espírito. Por esse motivo é muito provável

que sintas vontade de te conectares com a tua essência, com o objetivo de saberes quem és e qual o plano para esta vida. É com este propósito que partes para o teu desenvolvimento espiritual.

Ao longo do teu caminho vais encontrar alguns obstáculos a esse desenvolvimento, como crenças individuais e armadilhas do «ego», medos, opiniões alheias, dificuldade em dar o primeiro passo, impossibilidades temporais e outras que só vão atrasar o teu processo, ou, até mesmo, cancelar a tua viagem de autodescoberta.

A importância que darás a estes «sabotadores» do teu desenvolvimento espiritual, que podem não ser mais do que pretextos para não saíres da tua zona de conforto, irá definir o teu caminho. Tu és a personagem central deste processo, pois serás tu próprio a sentir as consequências das tuas escolhas. Lembra-te de que, mesmo que não faças escolha alguma, isso é também uma escolha.

Para que não fiques preso entre a vontade de avançar e a concretização, vamos começar por conhecer estes bloqueios, para que, assim, consigas aprender a lidar com eles, evitando-os ou ultrapassando-os.

As crenças individuais são o conjunto de pressupostos dogmáticos, ou não, a que recorres para definires aquilo que é certo ou errado e que, assim, definem as tuas escolhas e traçam o teu caminho. Nesse sentido, a proposta é que procures observá-las e analisá-las com um sentido crítico, para te libertares de todas as que te impedem de cresceres espiritualmente.

O segundo sabotador é o mal-afamado «ego», que tantas pessoas querem esmagar por considerarem que é a origem de muitos males que existem no mundo. Efetivamente, sabemos que é responsável por alguns males que existem,

se pensarmos nos «egos» mais inflamados que semeiam a guerra e a discórdia para que o seu poder se evidencie. Mas o «ego» é também importante para assegurar a nossa sobrevivência. Acredito que o que devemos desejar é um «ego» equilibrado.

No contexto da espiritualidade, vejo o «ego» a ser frequentemente uma «armadilha» que impede o crescimento espiritual. Depois de acompanhar vários milhares de alunos nos meus cursos e workshops, tenho a certeza de que o equilíbrio do ego é um dos principais fatores em que tenho de ajudar os alunos a tomarem consciência da sua importância, para que não se deixem dominar por ele. Precisamos de o conhecer profundamente, para entendermos quando os nossos comportamentos e atitudes estão a ser toldados, negativamente, por ele.

O «ego» é sabotador da espiritualidade quando um aluno acredita que é o melhor de todos. Existem duas palavras muito perigosas, que Maité Issa refere no seu livro *O Teu Êxito É Inevitável*, que são: «Já sei.» Quando acreditamos que sabemos tudo, abstermo-nos de continuarmos a aprender, já não assistimos às aulas com a mesma atenção, já não lemos o manual com o mesmo olhar, já não precisamos do acompanhamento de um mentor.

Nesta fase, os alunos querem sobretudo ser elogiados. Afinal, acreditam estar num excelente nível, mas na verdade estão a dar passos largos no seu retrocesso. Deixam de estar disponíveis para aprender e bloqueiam a sua própria evolução.

Mas as «armadilhas do ego» não se ficam por aqui. Existe um outro conjunto de alunos que bloqueiam a sua evolução pelo medo do ridículo, pelo medo de falharem, pelo medo de se exporem e de serem descredibilizados.

É aqui que reside o meu maior grupo de alunos, com imenso potencial mas que bloqueia o seu progresso. Este grupo de alunos tem dificuldade em saber o que é imaginação e o que é, realmente, informação vinda do mundo espiritual.

Estes alunos que ficam reféns do medo de não conseguirem tendem a trazer informações do mundo espiritual, que podem encaixar-se em qualquer pessoa, com receio de serem muito específicos e de falharem. Mas também seriam esses detalhes que lhe trariam uma validação, que iria fazer com que se evidenciassem e que ganhassem confiança no seu trabalho.

Encorajo-os sempre a «atirarem-se para fora de pé», porque os workshops, cursos e mentorias são mesmo para ganharem a confiança necessária para continuarem o seu processo de evolução espiritual.

O medo de errar, de não ter capacidades, de não ser suficientemente bom ou simplesmente razoável poderá fazer-te recuar. Posso até arriscar e dizer que já te fez recuar várias vezes. Decerto não queres viver à sombra do medo, até porque isso irá fazer-te perder oportunidades incríveis na vida. Liberta-te do medo e tenta apenas dar o melhor de ti, em cada desafio que pretendes ultrapassar. Não desistas sem antes tentares com toda a certeza de que vais conseguir.

Sempre que tenho um grande desafio coloco na minha mente e no coração ambas as possibilidades. Tentar e conseguir ou não ter um desfecho positivo e voltar a tentar até conseguir. Acredito sempre, com toda a minha alma, que vou conseguir, ainda que o processo possa ser mais ou menos difícil. Estou sempre tão preparada para o sucesso como para o contrário. Com a certeza de que, se o desfecho for o insucesso, irei levantar-me ainda com mais força até conseguir alcançar o meu objetivo.

Comparo, muitas vezes, ao processo de crescimento muscular na prática da musculação. Quanto mais dói, mais massa muscular está a crescer e mais forte me torno. Por isso, qualquer processo trabalhoso é para nos fortalecer.

Depois de ultrapassares os teus bloqueios internos terás de lidar com os externos, nomeadamente com as opiniões alheias. Se te deixas afetar com o que pessoas à tua volta dizem a teu respeito, vais encontrar aqui um poderoso «sabotador» do crescimento espiritual. Quanto mais vulnerável estiveres à opinião dos outros, mais o Universo irá enviar-te pessoas que, de forma consciente ou inconsciente, irão criticar-te, dando-te motivos para te afastares do teu desenvolvimento espiritual.

Se viveres com o receio do que o mundo à tua volta pensa a respeito do teu desenvolvimento espiritual e das tuas competências psíquicas, isso vai fazer com que atraias pessoas com uma opinião negativa sobre o teu trabalho. Se estiveres bem contigo próprio e com as tuas escolhas, uma opinião negativa a respeito de ti e do seu desenvolvimento espiritual não passará disso mesmo, uma mera opinião, e não se irá repercutir no teu estado. Ao mesmo tempo, a tua vibração vai afastar naturalmente opiniões de pessoas que tentam dissuadir-te de fazeres o teu percurso, simplesmente porque estás tão confiante e ninguém se vai atrever. Lembra-te de que o teu pensamento tem poder, tudo é vibração.

Se considerares que estás bem com a tua escolha, mas ainda assim aparecem pessoas que te fazem duvidar de ti, essas pessoas vêm trazer-te consciência sobre um estado que acreditas que já alcançaste, mas talvez ainda não estejas lá.

Quando alguém questiona o teu caminho de desenvolvimento espiritual, talvez tu também ainda não tenhas assumido verdadeiramente esse estado, dentro de ti, sem te questionares: «Quem sou eu para viver a minha espiritualidade livremente? Será que tenho mesmo dons espirituais?»

Quando escrevi o meu primeiro livro de tarot, eu queria não só partilhar a minha paixão pelo tarot, ensinando-o de forma clara e acessível a qualquer pessoa, como pretendia que todos soubessem o que eu fazia. Queria acabar com os rumores sobre o meu caminho espiritual, queria muito torná-lo transparente e público. A minha escolha estava nas prateleiras das livrarias, para que todos pudessem ver. Estava online, bastava que pesquisassem o meu nome. Já não era professora de matemática ou de educação especial, agora dedicava-me totalmente à espiritualidade, tal como sempre foi o meu desejo.

*Quero que saibas que eu sei exatamente
quais são as tuas dificuldades ao assumires
a tua espiritualidade. Mas sei também
que vais conseguir viver a tua espiritualidade
de acordo com a missão, que já sentes.*

Qualquer dos bloqueios anteriores pode impedir-te de dares o primeiro passo. Pode trazer-te falta de confiança para simplesmente experimentares conectares-te com a tua essência e permitires-te desenvolver a tua espiritualidade. Mas esta dificuldade em avançares pode esconder-se atrás de outro bloqueio, o da falta de tempo, que te leva a adiar tudo até reunires todas as condições para avançar.

Como sabes, provavelmente, as condições que irás ter para dar o primeiro passo serão exatamente as mesmas

que tens atualmente, porque, enquanto a tua vontade não for superior à força que os «sabotadores» têm na tua vida, nunca deixarás de sentir que te falta tempo para começar.

Sobre este assunto há uma verdade irrevogável: as 24 horas que temos em cada dia são iguais para todas as pessoas. É incrível como há pessoas que têm tempo para tudo e outras para tão pouco.

As pessoas que me rodeiam já me perguntaram se os meus dias eram maiores, porque era difícil gerir o trabalho, a família e ainda cuidar de mim, indo ao ginásio quase todos os dias. Costumo dizer que vivo ao minuto, não desperdiço os segundos de um minuto. Sou muito disciplinada com o meu tempo e se tenho um objetivo não me afasto dele.

Agora, que já tens consciência dos sabotadores, vai ser mais fácil conseguires controlá-los. Não te deixes enlear nas suas malhas. O teu desenvolvimento espiritual é sobre ti e sobre a tua felicidade. Não pode ser adiado.

Agora está a chegar o momento de te conheceres mais e de descobrires todo o teu potencial. Irás descobrir os teus dons e saber lidar com eles. Tudo aquilo que te assusta no mundo espiritual deixará de te atemorizar, porque vais aprender a controlar o que te rodeia.

Vais começar a receber comunicações do mundo espiritual de forma mais consciente. À medida que fores crescendo a este nível, os sinais irão aumentando na mesma proporção. Avança sem medos nem hesitações e tem a certeza de que não vais arrependerte.

**Desenvolve a tua espiritualidade.
Se desejas mudanças, o segredo
está em começares por ti.**

Todos somos seres espirituais que têm a oportunidade de viver uma experiência física nesta dimensão. Esta é a premissa a partir da qual a nossa vida se desenvolve diariamente. É fundamental ter esta noção, pois só assim conseguiremos entender muitos dos fenómenos que ocorrem a todo o instante e atingir um estado de tranquilidade e de paz.

Viver a espiritualidade é mais do que revelar competências paranormais, que parecem pertencer apenas a algumas pessoas previamente escolhidas pelo Universo. É a possibilidade de conhecermos os seres maravilhosos que somos e de construirmos o presente com que sempre sonhámos, livre de bloqueios.

Este livro é um convite à autodescoberta, chamando a tua atenção para os sinais que te rodeiam e permitindo-te descobrir, com segurança, os teus talentos naturais.

Lê também, da mesma autora:



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN: 978-989-589-063-7



9 789895 890637