

colecção humanidades

# almas gémeas

por ana eugénio

Lugar da Paz  
cursos e terapias angélicas

<http://lugardapaz.no.sapo.pt>

colecção: humanidades

título original: almas gémeas

autora: ana eugénio

copyrights © ana eugénio, 2007

<http://lugardapaz.no.sapo.pt>

ana eugénio nasceu em lisboa há 37 anos. em 2004 aceitou viver o que sente (é diferente do pensar) e despertou para a consciência plena do amor. em criança sentia que o que tinha de ser era diferente das “profissões” habituais. a sua própria cura permitiu-lhe aprender a desenvolver o seu potencial e a vivê-lo. ensina terapias energéticas, psicoterapia e meditação. e realiza terapia angélica.

os laços de luz com a nossa família angélica são a nossa essência. a terapia angélica é a cura profunda do nosso coração em todas as dimensões.

*“vamos falar de almas gémeas.*

*a alma gémea é como um grão de areia (imagina o Universo uma praia). não há uma especial, em detrimento das outras, porque tudo no Universo é especial. não há uma melhor do que as outras porque tudo no Universo é perfeito. imagina que és um grão de areia numa praia. em que é que és diferente dos demais? tudo na criação divina é perfeito. nada está incompleto. cultiva a tua luz.*

*falta-te viver a tua vida. nada mais. a felicidade é amor-próprio.”*

nota primordial...

esta história começa pela energia das palavras. atraiu-me a designação de um workshop. era um convite para "despertar". a palavra chamou por mim. e a vida fluiu como habitual. com mais acasos e coincidências que o habitual. como sucede quando inicio um novo período de crescimento. sei que o segredo é continuar a centrar-me no coração e deixar fluir. havia uma energia nova que, durante as primeiras semanas, aumentava a sensação de estar a viver um momento necessário. e aceitei-o. por vezes, inquieta (querer entender tudo descentra-nos).

a consciência do reencontro começa quando ele (a alma gémea desta história) adoeceu e eu decidi enviar-lhe cura à distância. nesse momento, reconheci a sua alma e senti uma saudade colossal. não houve palavras. só saudade. e a consciência de que a nossa luz crescia quando a minha alma comunicava com a dele. nesse dia estive sempre com ele. a saudade era tão profunda que sentia-me incapaz de parar de o sentir. e a formalidade do relacionamento actual mudou em mim. aquele reconhecimento despertou memórias de outros laços. havia um amor antigo por viver. era (e é) algo que transcende esta vida.

uma alma gémea não nos completa. nada no universo está incompleto. sinto a criação divina como manifestações de luz. tudo o que existe são matizes de luz e cor. as almas gémeas são apenas tonalidades da mesma cor com manifestações de vida distintas. o que dificulta o crescimento interior que um reencontro de almas deste tipo proporciona é o sonho humano, que a criança interior de cada um acalenta, de que um dia o seu príncipe ou a sua princesa vai surgir e tornar real o conto de fadas.

se pensas que uma alma gémea vai salvar-te da tua infelicidade e permitir-te viver o grande amor da tua vida, desilude-te. uma alma gémea tem a mesma essência que tu. o que estiver por resolver em ti vai ressoar nela. és tu quem tem de criar a tua própria harmonia. a ideia de que um grande amor só pode ser vivido a dois é um sonho humano. tudo o que existe são manifestações de amor. neste reencontro lembrei momentos em que a minha existência e a dele se uniram como irmãs,

irmãos de armas, amigos, inimigos, etc. o propósito era sempre aprender os caminhos multidimensionais do amor.

o que pode distinguir estes reencontros é a profundidade a que a energia da pessoa ressoa connosco. é simplesmente a magia da vida em acção: há sintonia de luz. se um (ou ambos) estiverem num padrão de desresponsabilização, sentindo-se vítimas injustiçadas, com mágoas por curar, etc, provavelmente estarão a sentir-se incompletos (carentes de amor) e poderão interpretar a ressonância de uma energia tão semelhante à sua como alguém que os vai completar. é por isso que a maior parte dos reencontros têm o peso cármico de muitas expectativas.

só tu podes curar o teu amor por ti.

uma alma gémea apenas partilha a tonalidade da nossa luz e, como tal, ressoa connosco a níveis mais profundos que as outras cores. é uma prenda que a vida nos dá para sentirmos a nossa profundidade e aprendermos a nossa completude. o entendimento dele era (e é) diferente e o diálogo tornou-se impossível. esta história é relevante para que entendas que as respostas estão sempre em ti e para que saibas que curar o teu coração só depende de ti. por favor, entende que esta é a minha perspectiva da vida. a minha verdade não é absoluta.

*“os ventos do tempo trazem-te momentos de solitude. o horizonte é vasto, nenhum deserto é verdadeiramente árido, é apenas uma travessia. vocês os dois já partilharam muitos desertos. tu lembras-te da confiança que havia entre os dois, ele nasceu nesta vida para resgatar a confiança. a vida trocou-vos as voltas muitas vezes. não foste tu quem o traiu. essa travessia do deserto é só dele. neste momento, o vosso caminho afasta-vos. e tu lembras muito a confiança que vos uniu. ele nasceu sem essa paz. é natural que sofras. vocês têm peças diferentes do puzzle. a saudade só existe quando alimentas sentimentos de perda. não poderes viver o companheirismo que tiveste com ele parece-te uma perda. tens crescido tanto só por saberem da existência um do outro. vocês são peças do mesmo puzzle. a vossa incapacidade de entendimento no plano físico não é nenhum acaso. o que vos une é mais forte. a tua necessidade de resolver a saudade está a ensinar-te a crescer para dentro. para o teu centro. estão ambos a caminhar na profundidade. cada um ao seu ritmo. consoante o que cada um está preparado. para fazeres o que tens de fazer, sem sofrimento, estás a aprender a encontrar os teus caminhos interiores. estamos todos a aprender contigo.”*

## princípio da cura...

quando o nosso reencontro de almas aconteceu ele estava num padrão de desprezo para com as mulheres. havia sempre raiva nas suas palavras. tinha o coração fechado ao amor. e eu estava num padrão de boa mãe, a cuidar de todos menos de mim. o que, naquele momento, tornou possível a nossa reaproximação. a alma dele sempre esteve receptiva à cura. o ego é que tinha medo do amor e tornava-se bélico. esta história é apenas sobre o meu crescimento e o meu entendimento da realidade (e da ilusão).

senti desde o início que ele não tinha maturidade para o reencontro. havia nele muitos medos por reconhecer. precisei de alguns meses para aprender que, na altura, eu também não estava pronta para aceitar que ele não estava preparado. era doloroso separar-me dele. era muito mais doloroso conviver com ele. e comecei a cuidar de mim. sempre que havia um sentimento descontrolado, centrava-me no meu coração e confiava. e aprendi a escutar a sabedoria da minha alma. quando alguém não quer crescer connosco, é importante lembrarmo-nos que se cresce sozinho.

desde criança que sinto a profundidade dos outros. permitiu-me sempre compreender muito e zangar-me pouco. de certo modo, não aprendi a definir limites nos relacionamentos humanos. quando reconheci a sua alma o meu coração aceitou-o. havia muita saudade para curar. e muito amor por viver. e eu aceitei tudo. ele teve medo, era incapaz de deixar-me e incapaz de amar-me. da primeira vez que ele saiu de minha casa, senti que nunca mais o ia ver e era como se estivessem a tirar-me um pedaço. era tão intenso (e absurdo! perante o que estava a viver nesta vida) que entrei em meditação para saber o que se estava a passar comigo.

é extraordinário observar como tudo no universo está interligado.

nesse dia lembrei um outro momento em que amei um homem que escolheu ir para a guerra. prometi-lhe que esperava e ele prometeu que voltava. mas a vida trocou-nos as voltas, ele morreu e eu vivi à espera. perdemo-nos um ao outro no momento em que fizemos a promessa. quan-

do nos reencontrámos noutras vidas (e nesta), havia um pacto quebrado a separar-nos. nenhum de nós se lembrava, mas sabia-o. um continuava à espera, com medo do desencanto, e o outro era incapaz de assumir compromissos, com medo de não os poder cumprir.

a partir do momento em que o lembrei comecei a curar-me. pedi aos Mestres para libertar-me de todos os pactos, promessas, votos, contratos... tudo o que estivesse a limitar o meu crescimento. e mantive-me disponível para a co-criação da minha cura.

o nosso livre arbítrio repete os padrões de desarmonia quase todos os dias. é a nossa inconsciência em acção. é necessário praticar a consciência plena. no início poderás zangar-te contigo, porque reconheces que o teu carrasco tem o teu rosto. a partir do momento em que despertas para a consciência de que és responsável por tudo, é necessário aceites que deixaste-te magoar e perdoares-te.

tudo o que existe é uma manifestação de amor. não há nenhum laço cármico que nos permita abusar ou maltratar os outros. a tua essência é amor. não tens de sofrer para seres digno daquilo que és. se alguém tem medo do amor, o medo é a sua escolha. quando reconheci a sua alma o meu coração aceitou amá-lo. eu não aceitei sofrer. ele teve medo, era possessivo e destrutivo. havia emoções muito profundas a unir-nos e a separar-nos. eu escolhi crescer.

comecei a curar a espera. a aprender a libertar-me. havia ainda o sentimento de algo por viver que mantinha o meu coração ansioso. noutra meditação revivi inúmeras vidas em que morri sem terminar viagens, compromissos, tarefas, etc, as memórias surgiam em catadupa. centrei-me nas emoções e senti a mesma angústia: perder a oportunidade de realizar os sonhos, os projectos. e enviei-me amor para todos esses momentos. disse a mim própria que agora estava viva e podia concretizar tudo o que quisesse. e sempre que notava o desassossego da espera ou a angústia de ter algo por viver, enviava luz e cura para o passado. e o presente serenava.



*“não faz parte do processo dele entender o teu. só aceitar. o amor que vos une é mais profundo que esta vida. faz parte da vossa essência. daí existir, independente das vossas acções e da vossa capacidade de entendimento. por vezes têm interpretado, racionalizado, essa energia em função dos vossos sonhos. puras ilusões. também isso vai desvanecer. não há mais pactos. só sonhos. tu tens saudade de um companheirismo que ainda não é possível. as fronteiras que separam a experiência física da consciência da alma sempre foram mais ténues em ti e, por isso, vês o mundo de uma forma que o mundo ainda não está preparado para viver. confia no tempo.”*

## padrões de desarmonia...

o meu padrão de boa mãe manteve-me muito tempo disponível para explicar as desarmonias que reconheço, para tentar acordar os outros. com ele, aprendi a calar-me. aprendi que cada um tem de crescer ao seu ritmo. o que eu estava a fazer era digerir e regurgitar-lhe a vida. um a escutar com o coração e o outro a analisar com a cabeça. naturalmente que estivemos sempre desencontrados. e a sua natureza bélica começou a estilhaçar-me.

no momento em que reconheci a sua alma, soube o seu potencial. desesperava-me a sua escolha, a sua desresponsabilização em curar os medos. esquecia-me de mim, queria acordá-lo. o medo dele tornava-se cada vez mais possessivo, obcecado pela ideia de que o amor entre um homem e uma mulher só existe numa relação de casal (e eu sempre a dizer-lhe para curar o passado, para amar a sua criança interior). o meu empenho no despertar era (e é) indiferente aos relacionamentos. está na minha natureza tentar acordar os outros.

durante meses consultava o tarot à procura de outra realidade. a pouco e pouco aprendi a reconhecer a minha própria ansiedade e percebi o disparate. centrei-me apenas na meditação e na cura angélica que cada prática me proporciona. o caminho é sempre para dentro. eu sabia que estava a viver uma ilusão. havia muita coisa por resolver. a união da nossa energia é como um portal. houve momentos mágicos de pura entrega e ambos sentimos o reencontro de almas. temos é perspectivas diferentes do seu significado. quando um se sente incompleto pode interpretar a ressonância de uma energia tão semelhante à sua como alguém que o vai completar, mas só a cura do nosso coração nos dá maturidade e completude.

reconheceres uma alma gémea não quer dizer que tens de aceitar todos os caprichos do seu ego. a tua luz é igual à sua. o livre arbítrio de um não pode anular o outro. é o medo da solidão que mantém relacionamentos de desarmonia. percebi que, por querer estar com ele, o tinha aceite de qualquer maneira e tinha ignorado as minhas necessidades. nesse momento, comecei a curar a relação com a minha energia masculina.

e entendi que o único relacionamento que temos de aprender a viver é conosco próprios. tudo o resto espelha-o.

por muito que tentes ignorar as tuas necessidades, o teu corpo está sempre a comunicar contigo. e o meu começou a enviar uma mensagem angustiante: de um momento para o outro começava a urinar sangue. entrei em meditação para trabalhar o padrão e lembrei um outro momento em que éramos irmãs. é a memória mais antiga que tenho de nós os dois humanos. eu era a mais velha e era extremamente maternal. a mais nova tinha inveja por os adultos confiarem em mim. pedi aos Mestres para saber o porquê da inveja e disseram-me apenas *“essa escolha não é tua”*. deixei as memórias fluir. eu cresci maternal, matrona. ela cresceu sedutora, manipuladora. e fechou o coração ao amor. eu amava-a. era a minha irmã mais nova. era como uma filha para mim. e isso custou-me a vida. disseram-me para sentir-me amada por essa irmã e deixar o tempo fluir até ao presente. e, para minha surpresa, compreendi que a minha vida actual nunca teria existido! eu continuava a sentir necessidade de ser aceite pela minha irmã. por o seu coração estar fechado ao amor, ela tinha escolhido matar-me. o meu corpo reconheceu o padrão da sua raiva nesta vida (agora direccionada para a energia feminina em geral) e a minha criança interior reivindicava que era tempo de eu cuidar de mim. eu não estava a ser boa mãe para mim. nesse dia entendi que se continuasse a ceder ao seus caprichos estaria apenas a permitir-lhe repetir velhos hábitos, sem curar a sua disponibilidade para amar. e eu estava a sofrer.

parece fácil. nada disto é possível se não curares os apegos e o medo da solidão. é certamente simples. nem sempre é fácil. é sempre uma escolha. podes tornar a tua vida um problema ou uma solução. tudo tem um propósito. tu não tens de o entender para o aceitar. os Mestres disseram-me: *“liberta-te da tua humanidade. é só um instrumento.”* perguntei-lhes para que é que somos Seres humanos se depois temos de nos libertar disso e eles responderam: *“porque o desvirtuámos no início. a ideia inicial era sentir, tocarmo-nos com os sentidos, mas ao longo da experiência começámos a identificar-nos com a forma e esquecemo-nos que era só uma criação. esquecemo-nos que éramos o criador.”*

*“tu já estás no paraíso. sossega. estás instável. queres parar de sofrer e tens pressa de resolver tudo. sossega. a ansiedade cansa-te. e tudo tem o seu tempo. cada um tem o seu ritmo de integração. tens trabalhado tanto que estás a integrar muita coisa ao mesmo tempo. são muitas mudanças em simultâneo. sossega. a vida cuida. estás a criar o teu próprio desassossego na ânsia de transcender o teu sofrimento. as coisas vão acontecer no seu devido tempo. não vale a pena teres pressa. está simplesmente atenta. e sossega. dizer-te para confiares na vida não chega. quero dizer-te como confiar. hoje deste mais um passo na compreensão do que estava a bloquear essa confiança, nos hábitos que criaste por medo. exactamente. fez-se luz não é. o medo levou-te a dar tudo o que eras em troca de sossego. só que era uma ilusão de sossego. porque também estavas a dar a tua vontade própria. eu sei, às vezes é difícil crer. mas os resultados tornam-se reais e tu vais crescendo. uma coisa de cada vez. tens de reaprender a acreditar em ti sempre. sempre. esse é o primeiro passo. como confiar: reconhece o divino em tudo. tudo é uma manifestação de Deus. RECONHECE DEUS EM TUDO. estou a gostar da tua surpresa. o que estás a sentir agora, com uma simples frase, é incontornável, ficaste surpreendida e estás a sentir cada vez mais conscientemente esta transmissão. é muito interessante aprender contigo. agora já sabes. não penses só que tens de confiar na vida. pratica. reconhece Deus em tudo. entra em sintonia com o Amor. sempre.”*

## aprender a crescer...

neste percurso fui abençoada com a presença de duas humanidades muito especiais. uma com o seu abraço. outra com a sua luz. sempre disponíveis. a vida cuida, sempre.

havia emoções muito profundas a unir-nos e a separar-nos. eu escolhi crescer. começava a pesar-me a vida que não estava a viver para mim. como ele se sentia incompleto, carente de amor, e se desresponsabilizava da cura, era incapaz de desapego. eu sinto que uma alma gémea apenas partilha a tonalidade da nossa luz e, como tal, ressoa connosco a níveis mais profundos que as outras cores. é uma prenda que a vida nos dá para sentirmos a nossa profundidade e aprendermos a nossa completude. somos nós quem tem de criar a nossa própria harmonia. ele era incapaz de o entender e a ideia de que um grande amor só pode ser vivido a dois obcecava-o.

um grande amor é a cura do teu coração. és tu quem tens de te amar. quando alguém fecha o seu coração ao amor deixa de proteger-se (apesar de o fazer com essa intenção) porque se impede de sentir a sua própria cura. torna-se refém dos seus próprios medos. é sempre uma escolha pessoal. ninguém o pode resolver por nós e muito menos sofrer por nós. só temos o livre arbítrio de criar ou de destruir a nossa própria vida.

houve um momento em que desesperei. queria parar de sofrer. entrei em meditação e pedi aos Anjos para levarem uma mensagem aos Senhores do Carma. pedi para libertarem-me. ele mantinha o coração fechado e estava a destruir o meu amor. entreguei-me à Vida: deixei a minha consciência multidimensional despertar as memórias e reconheci as minhas desarmonias com o coração. curei o medo da perda. curei a espera. curei a necessidade de ser aceite. curei o meu amor por mim. escolhi amar-me. e comecei a crescer em consciência. entende que: pedir não chega. tu és criador da tua realidade. eu não peço para me resolverem a vida, peço para me ensinarem a reconhecer os meus medos. e faço-o com amor por mim. sem auto-crítica. é quando aceito os medos que as mensagens surgem, como antídotos. eu não peço para fazerem, peço para me ensinarem a fazer. e confio.

quando o nosso reencontro de almas aconteceu a sintonia potenciou a luz (e a ausência dela) em cada um. trouxe à superfície tudo o que estava por resolver. é intenso. é colossal. tens de centrar-te no teu coração para reencontrar o equilíbrio. de outro modo, estarás apenas a repetir padrões de desarmonia. eu escolhi reconhecê-los com o coração. ele manteve-se no padrão mental, condicionado às suas próprias regras. aprendi que a paz está em mim, independentemente das escolhas dos outros. a minha felicidade está no meu coração e na minha capacidade de amar-me. um dia senti que o nosso reencontro nesta vida é importante para ambos sabermos que o outro existe e para eu dizer-lhe: chega. para ele acordar para o seu próprio coração. ambos despertámos para muita coisa em nós. esse é o propósito maior das almas gémeas: aprendermos os caminhos multidimensionais do amor. se a aceitarmos apenas como a nossa metade, estaremos sempre a limitar o nosso crescimento (porque estaremos sempre a acreditar que somos seres incompletos e a criar dependências). eu acredito que há mais do que uma alma gémea. uma cor tem múltiplas tonalidades. o que dificulta o crescimento interior que um reencontro de almas deste tipo proporciona é a fantasia, que a criança interior de cada um acalenta, de que um dia o seu príncipe ou a sua princesa vai surgir e tornar real o conto de fadas. a minha consciência multidimensional lembrou-me muitos relacionamentos de alma que não eram de homem e mulher. liberta-te dos sonhos. enquanto precisares deles, há medos em ti por reconhecer. tu só tens de resolver todos os teus relacionamentos no teu coração. tudo o resto são juízos de valor e expectativas. só tu tens a cura da tua felicidade. és tu quem tens de crescer.

*“ama-te. não te questiones só porque alguém pensa diferente do que tu sentes. vive para ti. tudo é complementar. abençoada é a diversidade de vontades. ninguém te vai abandonar, tu fazes parte de tudo o que existe e tudo o que existe está em ti. liberta-te dos medos. não tens de ser frágil para teres a nossa companhia. é da tua força que poderemos criar juntos. quando te envolves dás um nome à tua energia e isso cria expectativas que são um filtro à tua mensagem. nem todos acreditam no amor ou vão pensar no teu bem-estar antes do deles. só o teu amor por ti pode proteger-te do livre arbítrio.”*

## escutar o coração...

o diálogo tornou-se impossível. o medo mantinha-o obcecado pela ideia de que o amor entre um homem e uma mulher só existe numa relação de casal (não podes reconhecer o amor se não o sentires por ti). o meu empenho no despertar era (e é) indiferente aos relacionamentos. eu via a alma, ele via o corpo e era possessivo. um escutava com o coração e o outro analisava com a cabeça. um dia percebi que o que ainda nos unia nesta relação era apenas a possibilidade de vivermos um sonho humano e, nesse momento, cuidei de mim. ele escolheu analisá-lo ao nível mental. sei que o coração dele sofre. sei que só ele o pode libertar. a cura está na nossa capacidade de nos aceitarmos e perdoarmos. para mim ele é parte da minha luz. a sua humanidade é simplesmente incompatível com a minha. é algo que as limitações humanas não permitem entender. tens de escutar a perspectiva da tua alma a partir do teu coração. tudo o que eu possa escrever deturpa o que sinto como verdadeiro. poderias considerá-lo racionalmente mas só sentindo é que o entenderias realmente. e se o sentires não precisas que o explique.

o meu entendimento da vida é espiritual. eu não sou este corpo. estimo-o e prezo tudo o que me proporciona aprender. é o meu compêndio. esta vida é apenas uma parte de mim. sinto-o. é algo que não raciocino. sinto-o. esta história não é sobre mim, é sobre a cura do coração. na unicidade é apenas um cintilar momentâneo. a ana é a minha forma humana. toda a criação é amor. este corpo é uma manifestação de vida. permite-me ser aceite pela tua humanidade. e permite-te separares a minha experiência da tua (se o quiseres) e continuares a ignorar as mensagens. é a magia do livre arbítrio. para mim cada um de nós é Deus a experimentar uma coisa diferente. como não nos reconhecemos uns nos outros, não vemos Deus em coisa nenhuma. mas somos criadores. ignorantes da nossa própria criação. ignorantes da unicidade e das consequências dos nossos actos.

a minha disponibilidade para ele tornou-se apenas ânsia de o acordar. tive de reconhecer que o melhor que podíamos dar um ao outro é silêncio. percebi que esperava o seu despertar. há muitas esperas. algumas são um contrato colectivo. e pedi para estar presente nesse momento. para o sentir. sentia-me humanamente impotente e desprotegida perante o seu



sofrimento e os seus medos actuais. pedi e confiei. um tempo mais tarde, recebi uma benção. senti uma presença a aproximar-se. era ele. vinha com os Mestres, de outro futuro. senti com enorme alegria que era um momento de Iluminação. para minha surpresa, veio também pedir-me desculpa. eu disse-lhe que não era necessário, que eu sei o seu sofrimento. ele insistiu. e aquele momento purificou o meu presente.

da perspectiva da alma esta é uma história feliz. da perspectiva humana, de facto, o príncipe e a princesa não casaram e viveram felizes para sempre. aconteceu algo muito mais importante: cresceram. e aprenderam o valor do amor. cada um perante as suas escolhas de vida. entende que tu só tens de resolver todos os teus relacionamentos no teu coração. só tu tens a cura da tua felicidade. o conceito de almas gémeas é demasiadas vezes usado para adaptar as mudanças da nova era ao sonho romântico de um final feliz a dois. a criação divina tem planos maiores. a cura da tua felicidade não está nos outros. o único relacionamento que temos de aprender a viver é connosco próprios. tudo o resto espelha-o.

quando pensares que alguém tem de fazer alguma coisa para tu estares bem, pára. é a tua criança interior à procura de colo. dá-lhe a atenção que necessitas. ama-te a ti. as relações são sempre um contributo para o nosso despertar interior. tens de crescer para dentro. recebe a experiência e não cries apegos. se pensas que alguém (além de ti) tem de fazer alguma coisa para o teu bem-estar, queres que os outros correspondam às tuas expectativas segundo o protagonismo que tu decides atribuir-lhes. desta perspectiva dá para perceberes que é uma criança. és tu quem tens medo de crescer. quando tiveres necessidade de dizer a alguém como pensas que deve agir contigo, reconhece a tua desarmonia e pára. sê paciente contigo. em vez de exigires aos outros a mudança (para tu poderes continuar imutável no teu casulo) escuta-te. há algo em ti que quer ser reconhecido. um grande amor é a cura do teu coração. és tu quem tens de amar-te. esse é o propósito maior das almas gémeas: aprendermos os caminhos multidimensionais do amor.

é a Vida a ensinar-nos a crescer.

## meditação de auto-cura

relaxa. sente ou imagina o teu Anjo da guarda ao teu lado. e deixa que a tua atenção mergulhe no mais profundo e tranquilo espaço dentro de ti. a cada respiração vai mergulhando mais e mais profundamente até te deixares ficar no lugar mais profundo e tranquilo que encontrares. descansa nesse lugar de paz. pergunta a ti próprio: o que mais preciso de lembrar? a que devo estar mais atento neste momento? pergunta e descansa tranquilamente, aberto ao que vier. se receberes algum pensamento, sentimento e/ou imagem permite-te conviver com ele um pouco. podes também fazer perguntas específicas. pergunta e descansa tranquilamente. confia.

se gostaste deste e-book divulga-o...