



AUTORA DE A LUZ QUE NOS UNE

Laura Lynne Jackson



Sinais



O universo fala consigo
Saiba como o compreender

PREFÁCIO DE
PAULO SOUSA COSTA



Ficha Técnica

Título: Sinais

Título original: Signs – The Secret Language of the
Universe

Autor: Laura Lynne Jackson

Revisão: Marta Elias

Capa: Maria Manuel Lacerda/Lua de Papel

ISBN: 9789892347578

LUA DE PAPEL

[Uma chancela do grupo Leya]

Rua Cidade de Córdova, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© 2019, Laura Lynne Jackson

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em
vigor

luadepapel@leya.pt

obloguedepapel.blogspot.pt

www.luadepapel.leya.com

www.leya.pt

SINAIS

O universo fala consigo.
Saiba como o compreender.
Laura Lynne Jackson

Para

o Sr. D, Ray Chambers e Jennifer Rudolph Walsh, trabalhadores da luz que me inspiram e cuja bondade e amor me eleva no meu percurso. Estou eternamente agradecida: a vocês pela vossa luz e ao Universo por me ter dado a bênção da vossa amizade.

E para Garrett, Ashley, Hayden e Juliet, as minhas Estrelas Polares, luzes da minha vida, vocês têm sempre o meu coração.

E para a minha fantástica mãe, Linda Osvald, minha grande professora, destemida líder da luz e fonte de amor ilimitado, tudo o que sou é por causa do que me ensinaste sobre o amor.

E a si, o leitor: quero que saiba a dádiva que é para este mundo. É mais importante e mais amado do que o seu coração consegue imaginar... e o universo está sempre a tentar mostrar-lhe isso mesmo.

“E, sobretudo, observa com olhos cintilantes todo o mundo à tua volta, porque os maiores segredos estão escondidos nos lugares mais improváveis. Os que não acreditam em magia nunca os encontrarão.”

Roald Dahl

Oh wow, Oh wow, Oh wow!

Sinais. Perdi a conta dos sinais que já recebi. Serei eu? É a minha cabeça? A minha vontade? Ou o “Outro Lado” existe mesmo e somos nós que não conseguimos vê-lo? São esses ditos “sinais” que nos avisam de que morrer pode não ser necessariamente deixar de existir?

Se eu tivesse respostas, certezas, os dias difíceis que passo quando penso na falta que o meu filhote me faz seriam bem menos tenebrosos. Oh, se seriam.

Se eu tivesse a certeza absoluta de que todos os sinais que senti, que ouvi, que vi, tivessem sido mesmo enviados pelo meu filhote, eu... eu...

Ah, doce sonho que me serpenteias em lençóis de cetim prateado e me abraças neste devaneio de querer acreditar que ele ainda está por perto. Que ele ainda está “vivo”!

Mas, e se ele estiver mesmo a ver-me? E se isto for tudo muito mais do que a minha vontade de receber sinais, muito mais do que felizes coincidências? E se há dois lados? E se os que partem vão para o “Outro Lado”, deixando “apenas” fisicamente “este lado”?

Ao ler os *Sinais* de Laura Lynne Jackson, despertei memórias, dúvidas e certezas que outrora tanto me acompanharam e ainda acompanham.

Escrever sobre este tema é, inevitavelmente, uma tarefa de emoções radicalmente opostas.

É impressionante como em seres humanos com vivências completamente distintas, quando relatam sinais relacionados com a ausência de entes queridos, as suas histórias se aproximam tanto.

Chega a ser emocionalmente desconcertante, perceber que tantos relatos de pessoas com quem nunca falei – e certamente não falarei – são tão parecidos com muitos dos sinais que me aconteceram e que ainda me vão acontecendo.

Neste livro, é impossível não me rever. Muitas das histórias que nele encontrei podiam ser minhas. E tenho a certeza de que esta espécie de apropriação não me acontece apenas a mim. Todos os que já passaram por este tipo de episódios sabem do que falo.

Capítulos como o “1379” é apenas um dos muitos que tive e que continuo a ter com os números 3 e, acima de tudo, com o número 33.

Perder-me-ia nas palavras se começasse agora a descrever os sinais que tive a partir desta numerologia. Dava quase outro livro.

Na verdade, quando escrevi o *Desistir não É Opção*, e nele integrei um capítulo exclusivo para os Sinais, nunca imaginei o alcance que os mesmos iriam ter na minha vida. Muito provavelmente foram eles que me salvaram, que me trouxeram luz neste quarto negro em que mergulhei.

Confesso que nunca acreditei em questões paralelas à vida terrena. Sempre achei que somos enquanto o formos fisicamente. Depois? É o vazio. O Fim. Somos matéria, somos o que vemos e ouvimos.

Sendo uma pessoa de pensamento bastante prático – racional, digamos –, sempre defendi que o que não pudesse ser comprovado, não teria sustento.

Porém, por outro lado, a minha linha de pensamento sempre foi bastante ligada à filosofia empírica, onde o nosso conhecimento advém das nossas experiências sensoriais.

E é aqui que, quanto a pragmatismos, tudo muda de figura para mim.

No que respeita a sinais, quem os vivencia, experimenta-os. Sente-os. Cheira-os. Vê-os. Toca-os.

Acontece que eu sinto-os. Eu cheiro-os. Eu vejo-os. Eu toco-os. E dou por mim a acreditar neles. A acreditar que pode muito bem existir o Outro Lado, o lado de lá, para onde vão os que amamos, quando deixam de cá estar, fisicamente.

E dou por mim a falar para o Paulinho. A acreditar que é ele que me envia sinais. E dou por mim a desculpar-me, a achar que enlouqueço, porque os sinais devem ser apenas felizes coincidências.

Ao ler tantos testemunhos como o meu, volto a ficar confuso. Volto a acreditar que vale a pena acreditar.

Dedos trémulos em riste, percorro ansiosamente as páginas deste livro, com um nervoso sorriso nos lábios.

O episódio, só para dar um exemplo, vivido pelo Jimmy Fallon (página 320), aquando da ida de Taylor Swift ao seu programa, depois da morte da mãe do apresentador de *The Tonight Show*, fez-me pensar, emocionou-me e despertou-me o interesse. Fui pesquisar no YouTube Jimmy Fallon/Taylor Swift/New Year's Day. E vi e ouvi a música, assim como a referência "*squeeze my hand three times*". E é quando reparo que nas opções de vídeos/músicas que o YouTube tem sempre no lado direito do ecrã, estava como opção para eu ouvir, o álbum *Saudade* dos Thievery Corporation, que tantas vezes oiço quando penso no Paulinho. Um sinal? Uma feliz coincidência? A dúvida irá sempre subsistir. Mas não resisti, fiz um *screen shot* do ecrã do meu computador. Só para mais tarde recordar este episódio, esta feliz coincidência. Ou lá como lhe quisermos chamar!

Se me perguntarem se escolheria viver sem sinais, para não ter esta constante e perturbadora dúvida existencial? Responderia que prefiro achar que há o Outro Lado e que o meu filhote está a olhar para mim, a olhar por mim.

Talvez quando deixar de ser matéria venha a descobrir a resposta, ou o caminho, para o Outro Lado. Até lá, fecho os olhos e sorrio para ele, sempre que "me envia" um sinal.

Já é suficientemente reconfortante saber que Thomas Edison, depois de voltar momentaneamente do coma e imediatamente antes da sua morte (física) ter dito: "*It is very beautiful over there.*" ("Lá é muito bonito.")

Tal como foram as seis últimas palavras de Steve Jobs, que no leito da sua vida terrena proferiu: "*Oh wow, Oh wow, Oh wow.*" (Oh, uau. Oh, uau. Oh, uau.)

Algo de muito bom deve haver do Outro Lado.

Pois que assim seja, é sinal de que o Paulinho está bem... *Oh Wow!*

Paulo Sousa Costa

Encenador de Teatro e autor de *Desistir não É Opção*

P.S.: Escrevi este texto no comboio, a caminho do Porto, vindo de Lisboa. Ao acabá-lo, oiço uma voz *off* a dizer que chegámos a Coimbra B... a cidade onde o Paulinho nasceu. Oh, que belo sinal! *Oh Wow* para ti também. *Love You Too, Xotes!*

INTRODUÇÃO

Marie estava sentada na sala de espera do hospital. Custava-lhe a respirar. Tentava não olhar para o relógio de parede, mas não conseguia evitar. Olhou para cima e tinham passado cinco minutos. Olhou outra vez e tinham avançado mais cinco minutos. Pareciam duas horas, não dez minutos. O tempo arrastava-se. Nada parecia real. A espera, o não saber, eram quase insuportáveis.

Pouco tempo antes, o marido de Marie há 35 anos, Pete, tinha sido levado de maca para ser operado de urgência ao coração. Os cirurgiões disseram-lhe que estavam otimistas, mas Marie sabia que não havia garantias. Sentia-se assustada e perdida e, sobretudo, sentia-se sozinha.

Meu Deus, se estás aí, pensou ela, por favor, toma conta do Pete. Por favor, envia uma legião de anjos para cuidar dele.

E, depois, pensou no filho que ela e Pete tinham perdido em criança, há muitos anos. O nome do rapaz era Kerry. Já tinham passado quase três décadas desde que Kerry partira, mas Marie ainda sentia uma profunda ligação com ele. Gostava de falar com ele em pensamento.

Kerry, pensou Marie, se estás aí, por favor, envia-me um sinal. Envia-me um sinal de que o teu pai vai ficar bem. Por favor, Kerry, tenho tanto medo. Seria uma enorme ajuda saber que estás por perto e que estás a velar pelo teu pai.

Trinta minutos depois, uma enfermeira entrou na sala de espera, viu Marie sentada com nervosismo na cadeira e aproximou-se dela. A enfermeira perguntou-lhe se queria alguma coisa. Talvez algo da cafetaria?

- Adorava um café - disse Marie. - Com um pouco de leite, sem açúcar, mas insisto em pagar.

Tirou uma nota de cinco dólares da carteira, entregou-a à enfermeira e agradeceu-lhe.

Alguns minutos depois, a enfermeira regressou com o café. Entregou o copo a Marie e o troco da nota de cinco dólares. Depois, tocou-lhe ao de leve no ombro.

- Força - disse a Marie. - Eu sei que a espera pode ser muito dura. Deus tem um plano. Nunca nenhum de nós está sozinho.

Marie olhou para baixo, para as mãos, comovida pela compaixão da enfermeira.

Ali, no canto superior esquerdo de uma das notas de dólar que a enfermeira lhe tinha entregado estava um nome, escrito a preto com letras maiúsculas.

KERRY

Marie ficou a olhar fixamente, contendo as lágrimas. Sentiu uma enorme onda de alívio a percorrê-la. Alívio e amor. Ela soube naquele momento que Kerry estava ali com ela, a dizer-lhe que o pai ia ficar bem.

De repente, Marie sentiu que já conseguia respirar de novo. Agradeceu a Kerry por lhe enviar uma mensagem tão poderosa e guardou a nota de dólar num sítio seguro e especial na carteira.

Duas horas mais tarde, os cirurgiões entraram na sala de espera e disseram a Marie que a operação tinha sido um êxito. Marie sorriu.

Ela sabia. Ela já tinha recebido a mensagem.

....

O meu nome é Laura Lynne Jackson e sou médium psíquica. Ajudo a ligar as pessoas ao Outro Lado. E a primeira coisa que lhe quero dizer é isto:

Não precisa de um médium para comunicar com o Outro Lado.

Não me interprete mal, eu sei que as coisas que faço são bastante úteis a todas as pessoas que estão recetivas a elas. As mensagens que eu consigo transmitir desde o Outro Lado podem trazer-nos a mais profunda felicidade e revestir as nossas vidas com um propósito e uma clareza reforçados. Podem colocar-nos nos nossos caminhos mais elevados, aqueles a que estávamos destinados.

Eu consigo ligar as pessoas aos entes queridos que já partiram e a uma fonte comum de energia - uma enorme tapeçaria de amor e de luz - que alimenta as nossas vidas de uma forma única.

Todas estas coisas são bênçãos lindas e quando as posso partilhar com alguém, isso traz-me uma alegria incomparável.

Mas a verdade é que não precisa de mim para partilhar essas bênçãos. Não precisa de mim para aceder a este poder incrível. Não precisa de um médium para reconhecer e aceder aos sinais que eu considero a linguagem secreta do universo, uma forma de comunicação que nos rodeia a todos, todos os dias, e que está disponível para todos nós.

Tenho esperança de que este livro o ensine a sintonizar esta linguagem e o ajude a ver luz onde antes havia escuridão e significado nos sítios onde antes havia confusão. Este conhecimento pode levá-lo a mudar de caminho, empurrá-lo em direção ao amor, ajudá-lo a encontrar alegria e, talvez, até salvar-lhe a vida.

Quero que perceba que este livro lhe foi parar às mãos por alguma razão; que estar a ler estas palavras, neste momento, não foi um acaso; é um convite do universo. Independentemente da forma como este livro e estas palavras chegaram até si, saiba que não foi um acontecimento accidental.

É *suposto* ler estas palavras.

O princípio central deste livro é que o universo traz até ao nosso caminho as pessoas, a informação e os acontecimentos de que mais necessitamos. Existem poderosas forças orientadoras que nos guiam na direção de vidas mais felizes e autênticas.

Outra verdade que fiquei a conhecer: Cada um de nós tem uma Equipa de Luz, um grupo de ajudantes invisíveis que trabalham em conjunto para nos guiar no sentido de um caminho mais elevado. Esta equipa é constituída pelos nossos entes queridos que partiram, os nossos guias espirituais (também conhecidos por anjos da guarda), um reino angélico superior e a energia de Deus, que se baseia na força mais poderosa que existe ou alguma vez existirá, o amor.

Se abrir a sua mente e o seu coração à linguagem secreta que a sua Equipa de Luz utiliza, a própria forma como vive a sua vida vai mudar. A sua relação com o mundo e com o universo será diferente: melhor, mais luminosa, mais poderosa.

Quando aprendemos a reconhecer e a confiar nas várias formas em que o universo comunica connosco, sentimos aquilo a que chamo de Grande Mudança. Esta mudança de perspetiva leva-nos a um envolvimento superior, mais conetividade, vitalidade e paixão. Torna mais fácil conseguirmos alcançar o verdadeiro significado da nossa existência. E torna o caminho muito mais bonito e com mais significado.

Assim que aprender a identificar estes sinais e mensagens, nunca mais será capaz de *não os ver*. Eles passam a ter para sempre o poder de instilar o seu passado, presente e futuro com novo e profundo significado e, desta forma, transformar a sua vida.

Eis outra verdade: O universo conspira para nos ajudar ainda antes de as nossas almas chegarem a esta Terra. As nossas equipas estão preparadas há muito tempo. A nossa função é, simplesmente, mantermo-nos abertos a receber estas mensagens de amor e de orientação. Quando o fazemos, conhecemos a mais poderosa de todas as verdades – que o universo nos está sempre a amar e a apoiar e a orientar, mesmo nos nossos dias mais negros.

E, agora, este livro está nas suas mãos. Está aí por alguma razão. Este livro é o convite do universo para se ligar à sua Equipa de Luz e descobrir o seu mais verdadeiro, corajoso e luminoso eu.

*

Antes de começarmos, gostaria de lhe falar um pouco sobre mim. Sou casada e tenho três filhos. Durante quase vinte anos, trabalhei como professora de Inglês num liceu de Long Island, em Nova Iorque. Estudei Shakespeare em Oxford e fui aceite em duas escolas de topo de Direito, mas decidi antes seguir a minha paixão pelo ensino. Ao mesmo tempo, comecei aos poucos a aceitar as minhas capacidades como médium psíquica – alguém que recolhe informação sobre pessoas e acontecimentos através de outros meios para além dos cinco sentidos e que também consegue comunicar com pessoas que já partiram deste planeta.

As minhas capacidades psíquicas incluem clarividência (obter informação visual sem usar os olhos), clariaudiência (ouvir sons por outros meios que não os ouvidos), claricognição (saber alguma coisa que é incognoscível) e clarissenciência (sentir coisas através de meios não humanos).

Também sou médium, o que significa que uso esses dons como ferramentas para comunicar com pessoas que já partiram. Partilho esta informação através de uma leitura, durante a qual me torno um canal entre o Outro Lado e a pessoa para quem estou a ler (conhecida como consulente). Torno-me um mensageiro, um instrumento, uma forma de a energia e a informação fluírem de um lado para o outro.

No início, fiquei perturbada com as minhas capacidades, até mesmo cética, por isso, resolvi verificá-las. Candidatei-me a fazer testes, para me poder voluntariar como médium para a Forever Family Foundation, uma organização sem fins lucrativos que tem por objetivo ajudar as pessoas de luto, em particular pais que perderam os filhos. A Forever Family Foundation é muito protetora das pessoas que a procuram em busca de apoio e que estão muito vulneráveis, por isso, o seu processo de triagem é muito rigoroso. Passei nos testes e sou voluntária da fundação, como médium, desde 2005. Em 2011, submeti-me a uma avaliação em oito passos, com provas cegas para os cinco sentidos, administrada por cientistas no Windbridge Research Center, no Arizona, e tornei-me membro de um pequeno grupo de Médiuns Certificados no país. Sempre trabalhei com cientistas, a explorar o mistério da nossa interconexão e de como a consciência sobrevive à morte do corpo.

Contei no meu primeiro livro, *A Luz Que Nos Une*, a história de como acabei por assumir as minhas capacidades. Esse livro reúne histórias de pessoas que, com a minha ajuda, descobriram as muitas formas de se conectarem com o Outro Lado – a vasta tapeçaria de luz, de amor e de energia que existe para além dos nossos cinco sentidos. Mas uma grande parte daquele livro era sobre mim e sobre a minha história. Embora vá partilhar nestas páginas algumas histórias de conexões pessoais a que assisti e que vivi, este livro é diferente.

Este livro é sobre *si*.

É sobre o caminho que o espera.

É sobre pô-lo em contacto com uma ideia muito simples, mas poderosa: O universo está *sempre* a enviar-lhe sinais e mensagens por forma a comunicar consigo e a guiá-lo para um percurso de vida mais elevado. É sobre as muitas milagrosas e belas verdades que passam despercebidas nas nossas vidas e sobre como, com uma mudança subtil, mas ainda assim significativa, na nossa percepção, podemos começar a vê-las.

UMA NOTA SOBRE OS TERMOS

Antes de começar a ler as histórias deste livro, eu queria clarificar o significado de alguns dos termos que uso.

Um **senal** é uma mensagem que o universo lhe envia.

O **universo** é o termo que uso quando me refiro à energia de Deus, a força de amor que tudo abrange, que nos liga e de que todos fazemos parte. O universo também inclui o reino angélico, os espíritos-guia e os nossos entes queridos que fizeram a travessia para o Outro Lado.

O **Outro Lado** é, simplificando, para onde vão os nossos entes queridos quando morrem e onde residem os nossos espíritos-guia enquanto olham por nós. É o céu de que muita gente fala. O Outro Lado é o nosso verdadeiro lar. É o lugar ao qual um dia todos regressaremos. É um sítio governado pelo amor e apenas pelo amor.

Os **sinais** são um método de comunicação do Outro Lado. Os sinais podem provir de diferentes fontes: dos nossos entes queridos falecidos, dos nossos espíritos-guia e da energia de Deus. Todos eles fazem parte da universal Equipa de Luz que cada um de nós tem a trabalhar para si todos os dias.

No início, o Outro Lado começa por usar aquilo a que chamo de **sinais básicos**, para comunicar connosco: objetos, animais ou acontecimentos que nos dão um abanão, por forma a vermos um significado que, de outro modo, nos escaparia. Os sinais básicos podem ser moedas, pássaros, borboletas, um veado, números e perturbações elétricas, como mensagens de telemóvel vazias, entre outras coisas. Encontra uma moeda em pé dentro da máquina de secar roupa no preciso momento

em que pensa e sente saudades de alguém (isto aconteceu-me). Uma borboleta pousa no seu braço durante uns instantes no seu aniversário. Um carro passa com uma matrícula que tem a data de aniversário de um ente querido que faleceu e que estava no seu pensamento. Recebe mensagens de telemóvel em branco no aniversário da morte de um ente querido.

Outro sinal básico é aquilo a que podemos chamar de coincidência com significado ou **sincronicidade**. A sincronicidade mostra conexão inata e ativa com os outros e com o mundo à nossa volta. Pensa em alguém e, de repente, essa pessoa está mesmo à sua frente. Trauteia a sua canção favorita e, de repente, ela começa a tocar no rádio do carro. Está a fazer as palavras cruzadas e a resposta de que anda à procura aparece nas notícias da televisão. Todas estas coisas podem acontecer sem as pedirmos ou as esperarmos.

*

Diferentes dos sinais básicos, são os sinais que pedimos especificamente - objetos, imagens, palavras em frases, por mais invulgares ou obscuros que sejam. Esta é a linguagem secreta que podemos cocriar com o Outro Lado.

Eu cocriei esta linguagem de variadas formas. Com os meus espíritos-guia, geralmente peço laranjas. Com os meus entes queridos que partiram, peço tatus, porcos-formigueiros e papa-formigas, que escolho por serem suficientemente raros para não passarem despercebidos. Com o meu pai, que faleceu recentemente, um dos sinais que partilhamos é o Elvis Presley. Este livro vai ensinar-lhe a criar a sua própria linguagem com o Outro Lado, para que quando os seus sinais chegarem, não só os reconheça como também sinta o extraordinário poder que eles trazem!

*

Pode estar a questionar como é que podemos confiar que um sinal é mesmo um sinal e não apenas uma feliz, mas casual coincidência.

O psicanalista suíço Carl Jung criou o termo *sincronicidade* para descrever uma aparentemente significativa coincidência. Jung era fascinado pela ideia de que os acontecimentos nas nossas vidas não são casuais e que, pelo contrário, expressam a realidade de que fazemos todos parte de uma ordem mais profunda, uma forma universal unificadora a que chamou *unus mundus*, latim para “um mundo”.

Ao longo dos anos, houve um grande número de estudos e de debate sobre o significado das coincidências. Alguns cientistas, como o psicólogo Dr. Kirby Surprise, estudaram aquilo

a que ele chama acontecimentos sincrônicos (AS) e concluíram que estes não têm significado para além daquele que lhe é atribuído por nós.

Mas outros cientistas, investigadores e filósofos não têm tanta certeza. O Dr. Bernard D. Beitman, um professor de Psiquiatria na Universidade da Virginia, tentou inclusivamente estabelecer um novo campo transdisciplinar chamado Estudos da Coincidência, para analisar a verdade por detrás dos acontecimentos sincrônicos. Concluir, simplesmente, que as coincidências são aleatórias, implica que as coincidências, por inerência, não têm significado nem importância. O Dr. Beitman afirmou: “Sem dados que o provem, este pressuposto não tem nada de científico.”

Ao vivermos as nossas vidas, decidimos por nós próprios o que estes acontecimentos sincrônicos, estas coincidências mágicas, significam para nós. São um acaso? Ou são sinais? Tudo se resume à crença pessoal.

Glennon Doyle, escritora e trabalhadora da luz, cuja obra me inspira, afirmou: “Ter fé é acreditar na ordem invisível das coisas.”

Eu sei em que é que acredito. Passei a minha vida a trabalhar para compreender as minhas capacidades e fiz leituras para centenas e centenas de pessoas. Vi o suficiente e aprendi o suficiente para concluir que os sinais são uma ocorrência muito real. A minha fé nesta linguagem de conexão é inabalável.

Não consigo referir um estudo científico definitivo que prove de forma categórica que isto é verdade. Mas posso mostrar-lhe as evidências que me persuadiram, as histórias incríveis e poderosas de pessoas que abriram os seus corações e as suas mentes a uma nova forma de olhar para o mundo e que se submeteram à Grande Mudança que lhes transformou a vida. Vi pessoas a ascenderem a um caminho mais vibrante na sua vida e, por sua vez, a partilharem a sua bela luz com o mundo que as rodeia. Presenciei pessoas a estabelecerem conexão com as suas Equipas de Luz no Outro Lado e a perceberem, por fim, a maravilhosa verdade do universo.

Somos todos folhas em diferentes ramos da mesma árvore.

Nunca estamos sozinhos.

Cada uma das nossas vidas tem enorme importância.

Estamos conectados com toda a gente, com a luz, o amor e a energia do universo, para sempre.

A Terra é uma escola onde estamos todos a aprender uma lição coletiva sobre o amor. Somos seres espirituais que existem para aprender sobre a conectividade e a bondade. Quando confiamos na realidade dos sinais, começamos a aprender que estar vivo na Terra, neste preciso momento, é uma enorme dádiva e que as nossas escolhas afetam não apenas as nossas próprias vidas, como também a vasta tapeçaria de luz e de energia que é o nosso mundo.

Foi por isso que escrevi este livro. Está nas suas mãos agora porque eu acredito que estamos destinados a embarcar nesta viagem juntos, para uma forma de vida consciente, atenciosa e com significado. É suposto brilharmos com a nossa luz mais verdadeira, de forma intensa e corajosa.

A MORTE NÃO É NADA

A morte não é nada.

Não conta.

Deslizei apenas para o quarto seguinte.

Nada aconteceu.

Tudo continua exatamente como é.

Eu sou eu e tu és tu,

*e a antiga vida que vivemos tão carinhosamente
juntos está intocada, inalterada.*

*O que éramos um para o outro, é o que
continuamos a ser.*

Chama-me pelo velho nome familiar.

Fala sobre mim da forma suave que sempre usaste.

Não alteres o teu tom.

Não uses o ar forçado ou a solenidade da mágoa.

*Ri-te como sempre nos rimos das pequenas piadas
que desfrutávamos juntos.*

Brinca, sorri, pensa em mim, reza por mim.

*Deixa que o meu nome continue a ser a palavra
familiar que sempre foi.*

*Deixa que o pronunciem sem esforço, sem o
fantasma de estar ensombrado.*

A vida significa tudo o que sempre significou.

Está igual ao que era.

Existe uma continuidade absoluta e inquebrável.

*O que é esta morte senão um acidente
insignificante?*

*Porque teria eu de estar longe do pensamento por
estar longe da vista?*

*Não estou senão à tua espera, por um intervalo,
algures muito perto,
mesmo ao virar da esquina.*

Está tudo bem.

Não há nada magoado; não há nada perdido.

Um breve instante e tudo será como era antes.

*Como nos iremos rir do incómodo da separação
quando nos encontrarmos de novo!*

Henry Scott-Holland

PRIMEIRA PARTE

Sempre Connosco

“Percebi, pela primeira vez na minha vida: não há senão mistério no mundo, e ele esconde-se por detrás do tecido dos nossos pobres dias intimidantes, a brilhar intensamente, mas nós nem sequer sabemos.”

Sue Monk Kidd

Vá dar um passeio lá fora e olhe para o mundo à sua volta. Para as árvores e as casas, o céu e as nuvens, os carros e os sinais de trânsito e as pessoas que passam por si. Quando desaceleramos as nossas vidas durante uns instantes e absorvemos realmente a beleza e o espetáculo do mundo que nos rodeia – quando nos tornamos mais conscientes –, conseguimos apreciar melhor o quão abençoados somos.

Mas, e se, quando olhamos profunda e atentamente para tudo o que nos rodeia, não estivermos de facto a ver tudo? E se só estivermos a ver parte do que existe? E se nos estiver a faltar toda uma camada de realidade?

E se, simplesmente por abrirmos os nossos corações e as nossas mentes a um novo vocabulário do que se pode ver e compreender, começássemos a ver uma imagem muito mais vasta? E se o mundo, de repente, se tornasse uma fantástica tapeçaria de conexões e de sinais e de luz e de amor, tudo entrançado no tecido banal da vida a que estamos tão habituados?

As histórias que se seguem são sobre pessoas que fizeram isso mesmo – pessoas que abriram os seus corações e as suas mentes e descobriram uma bela e nova forma de ver o mundo que as rodeava.

Assim que começaram a ver estas coisas, nunca mais conseguiram deixar de as ver. Tinham mudado para sempre. E isso veio a revelar-se uma coisa maravilhosa.

Uma coisa maravilhosa que também lhe pode acontecer a si.

Laranjas

Algum vez teve um daqueles momentos em que está prestes a fazer alguma coisa importante, e está muitíssimo fora da sua zona de conforto, e há imensa coisa em risco, e a pressão é muita, e de todas as coisas positivas que poderia estar a pensar, aquilo em que está de facto a pensar é: *Que raio estou eu aqui a fazer?*

Eu passei por esses momentos. Mais vezes do que gostaria de admitir. Não muito depois de *A Luz Que Nos Une* ter sido publicado, pediram-me para discursar num grande evento corporativo na Califórnia. Percebi de imediato que o universo me estava a solicitar para partilhar a mensagem do Outro Lado e senti-me muito humilde e honrada.

Eu tinha de subir ao palco, perante seiscentas pessoas influentes de Hollywood e dizer-lhes alguma coisa que as comovesse e desafiasse e inspirasse. Além disso, ia partilhar o palco com oradores experientes e poderosos, como um ex-Presidente dos Estados Unidos! Nunca antes tinha sido solicitada para fazer um discurso como este. E uma vez que o universo me tinha escolhido para esta tarefa, também sentia a pressão de transmitir a sua mensagem de forma intensa. Não queria dececionar o Outro Lado.

Estranhamente, não me senti aterrorizada. Estava nervosa, é claro, mas também estava entusiasmada. Eu *queria* subir ao palco. Eu *queria* honrar a mensagem que o Outro Lado me enviara. Portanto, cheguei lá e discurssei e só depois, quando estava a regressar aos bastidores, é que me ocorreu perguntar: *Será que honrei plenamente a mensagem do Outro Lado, como era suposto? Será que fiz um trabalho suficientemente bom?*

Eu sabia que o Outro Lado me tinha conduzido para este caminho, mas, ainda assim, ansiava por algum tipo de confirmação. Quando me sentei nos bastidores, direcionei os meus pensamentos para o Outro Lado e pedi um sinal de que tinha honrado a mensagem.

Pedi ao universo para me enviar uma única laranja.

Foi isso que eu pedi, uma laranja.

Se o universo pusesse, de alguma forma, uma laranja no meu caminho, eu saberia que estava exatamente onde precisava de estar, a fazer o que precisava de fazer. Saberia que tinha entregue a mensagem na sua plenitude.

Depois de a parte das apresentações ter terminado, todos os oradores e participantes foram encaminhados para o exterior, para um grande espaço aberto onde estava a ser servido o almoço. Virei uma esquina e vi enormes mesas de madeira que davam para a área principal de refeição. Estavam ali por motivos decorativos, para criar ambiente, e, normalmente, estariam cobertas com flores frescas ou plantas ou outros belos arranjos.

Mas não naquele dia.

Naquele dia, estavam cobertas com laranjas. E não apenas algumas. *Milhares e milhares de laranjas.*

Quero dizer, estavam por todo o lado. Amontoadas na entrada, empilhadas junto às mesas da comida, em todas as mesas. Era deslumbrante. Claro que uma mente racional poderia dizer: *Pois, mas muito antes de ter pedido aquele sinal, alguém já tinha decidido usar laranjas como tema de decoração.*

Mas não foi assim que eu vi as laranjas. Para mim, as laranjas eram uma bela confirmação. A minha prece ao Outro Lado tem sido sempre: “Usem-me da forma que eu melhor possa servir como veículo de amor e de cura neste mundo. E, por favor, guiem-me ao longo do caminho.” E era isso que estes milhares de laranjas eram, um sinal. O universo estava a dizer-me: “És um membro desta equipa e fizeste a tua parte. Cumpriste o teu papel. Obrigado.”

Quando vi as laranjas, sobressaltei-me e, então, sorri e depois comecei a chorar. É que, eu pedi uma única laranja e o universo enviou-me milhares! É para verem o *quão* amados e apoiados e cuidados somos.

As laranjas reforçaram quatro verdades para mim:

Estamos todos continuamente a ser observados por uma Equipa de Luz;

Somos amados;

Estamos todos conetados e envolvidos no percurso dos outros;
Quando pedimos sinais ao Universo, o Universo responde.

*

As laranjas, para mim, foram uma interação surpreendentemente óbvia - eu pedi e o universo respondeu. No entanto, este pedido-e-resposta nem sempre é fácil de ver. A confusão e a dúvida, o medo e o ruído que advêm da vida quotidiana podem obscurecer a nossa capacidade de sentir as coisas que não são tão óbvias.

As histórias que se seguem são sobre pessoas que não estavam de todo seguras sobre aquilo que estavam a ver. Algumas nem sequer acreditavam na possibilidade de comunicar com o Outro Lado, mas as experiências relatadas aqui mudaram para sempre as suas crenças e a forma como veem o mundo. Cada pessoa tem a sua própria jornada. Há pessoas mais céticas do que outras e que precisam de mais confirmação. Outras sentem de imediato o amor e o apoio e depressa aprendem a aceder ao poder místico dos sinais e usam-nos para alterar e dar significado às suas vidas.

O que é verdade em todas as histórias é que os sinais por si só são, muitas vezes, coisas simples ou vulgares. São coisas que existem na vida diária e coisas para as quais normalmente não olharíamos duas vezes. Uma simples laranja, por exemplo. Mas ao escolher como sinal um objeto vulgar ou uma frase ou canção ou número, criamos uma forma de comunicação.

Os sinais estão lá. As confirmações estão lá. O *amor* está lá. Só precisamos de aprender a recebê-los.

Cereais no Carro

Em 2015, convidaram-me para falar num evento patrocinado pela minha editora, a Penguin Random House. Enviaram um carro a minha casa, em Long Island, para me apanhar e me levar até Manhattan. Durante o percurso, eu fui calada. Estava a pensar na apresentação e nas coisas que queria partilhar com as pessoas na audiência. Devo dizer que tenho dois modos: o modo normal e o modo de leitura. Quando estou aberta ao Outro Lado, estou mesmo recetiva. Mas quando estou no modo normal, estou bem fechada. Descobri que se estiver demasiado recetiva e fizer demasiadas leituras, isso pode ser física e emocionalmente extenuante para mim. Posso ficar esgotada.

Além disso, ler a energia de alguém sem a sua permissão é invasivo – algo como espreitar a roupa interior da pessoa – e não está certo. Portanto, a caminho da cidade, no modo normal, bloqueei essa parte de mim que está aberta ao Outro Lado.

E *ainda assim...* alguém conseguiu passar.

Alguém ligado ao motorista.

No início, eu não disse nada. Na realidade, foi o motorista, um agradável homem de meia-idade chamado Maximo, que falou primeiro.

– Se é que posso perguntar, é sobre o quê o seu livro? – perguntou ele educadamente.

Disse-lhe quem era e o que estava no meu livro.

– Ah, então – disse Maximo – esse é um bom livro para eu ler.

Foi o que bastou. Esta era toda a autorização de que o Outro Lado precisava. Nesse momento, quem estava a espreitar apareceu *de repente*.

Hesitei, a tentar decidir se devia partilhar o que estava a receber. Mas uma vez que Maximo tinha iniciado a conversa, senti que não fazia mal.

– Tem um filho do Outro Lado, não tem? – perguntei-lhe, embora a ligação fosse tão clara, que era mais uma afirmação do que uma pergunta.

– Sim, tenho – disse Maximo. – O meu enteado. O nome dele é Rodrigo.

Não era esse o nome que eu estava a ouvir.

– Hum – disse eu. – O nome que estou a ouvir começa por V. Parece-se com a palavra *virgem*.

– Oh, meu Deus – disse Maximo. – Virgil. Chamávamos-lhe Virgil.

Então Virgil mostrou-me uma coisa que parecia totalmente aleatória.

– Porque é que ele me está a dar uma taça de cereais? – perguntei ao motorista. – Porque quer ele que eu fale consigo sobre cereais?

Maximo respirou fundo.

– Ele era conhecido por comer cereais – disse com uma risada. – Ao pequeno-almoço, almoço e jantar, todos os dias. Eu estava preocupado que ele não obtivesse nutrientes suficientes. Ele adorava comer cereais.

Depois, Maximo disse que pensava ter recebido há pouco tempo um sinal de Virgil.

– Tivemos uma vez uma conversa, vinda do nada, sobre os sinais que enviaríamos um ao outro se um de nós morresse – explicou ele. – E o sinal dele eram as Tartarugas Ninja. Ele adorava as Tartarugas Ninja.

Maximo contou-me que se tinha esquecido daquela conversa na altura em que Virgil tinha falecido, há pouco mais de 20 anos. Mas, um dia, a jovem filha de Maximo chegou a casa e anunciou a sua nova obsessão.

– Ela é doida pelas Tartarugas Ninja – disse-me Maximo. – De repente, tudo tem de ter uma Tartaruga Ninja. Vindo do nada. Eu soube que era o Virgil a manifestar-se e que ele estava a tomar conta dela. Soube que era um sinal para mim também.

Então Virgil mostrou-me mais uma coisa: um homem mais velho com um nome que começava por M. Mostrou-me que o homem era o avô e que estavam juntos do Outro Lado. Partilhei isso com Maximo.

– Oh, meu Deus – disse Maximo. – O Virgil apareceu-me num sonho e vi-o com o meu pai, que também se chamava Maximo. Estavam juntos.

Nesse instante, percebi que todas as mensagens que Virgil me enviava eram mensagens que Maximo já *tinha recebido*.

- Não precisa de mim - disse-lhe. - Já está a comunicar com o seu filho. Ele veio apenas para validar as suas experiências. Mas já está conetado com ele em todos os momentos.

*

Toda a minha conversa com Maximo confirmou aquilo que ele já sabia, que o filho ainda estava com ele, cheio de vontade de se conetar. Maximo já sabia que Virgil estava a contactá-lo através dos sonhos, através da filha e de outras formas. Os sinais, a linguagem, até mesmo a aceitação da conexão por parte de Maximo já estavam todos ali. Se ele tivesse quaisquer dúvidas sobre a veracidade desta forma de comunicação, elas foram dissipadas por Virgil, que as validou através de mim.

É muito provável que eu e o leitor não acabemos no mesmo carro. Pode ser que sim, mas, sabe, não é algo com que possamos contar. Por isso, deixe-me aproveitar esta oportunidade, neste preciso momento, para lhe dar aquilo que Virgil deu a Maximo através de mim, confirmação.

O leitor *está* a receber sinais. O universo, a energia de Deus, dos seus entes queridos no Outro Lado, e os seus espíritos-guia estão a enviar-lhos, a tentar conetar-se consigo. Está a acontecer. Está a acontecer com *muita frequência*. E, lá no fundo, o leitor já sabe que está.

*

Muito bem, está a pensar *mas como é que isso acontece?* Como é que um sinal se manifesta? Qual é o motor que alimenta estes sinais e os torna possíveis? Qual é a bateria, a fonte de energia?

Somos nós.

Quando abandonamos os nossos corpos, tornamo-nos todos parte da mesma força vital do universo - um enorme remoinho de luz e amor e energia. Por outras palavras, a nossa energia - a nossa luz e o nosso amor, a nossa consciência - não acaba quando morremos fisicamente. Ela perdura, e junta-se à energia de luz de todas as outras pessoas na história da existência, passando a fazer parte de uma enorme força vital do universo. É esta a energia por detrás dos poderosos fios de luz que nos ligam ao Outro Lado e a energia por detrás dos sinais que o Outro Lado nos envia.

A energia somos nós. A bateria é a luz e o amor. A fonte de energia é o próprio universo eterno.

E o resultado é uma força que nos consegue enviar uma laranja, ou milhares de laranjas, mesmo quando precisamos.

Equipas de Luz

Todos temos uma Equipe de Luz do Outro Lado. Essas equipes enviam-nos sinais. Todos esses sinais vêm de três forças distintas:

1. Recebemos sinais da energia de Deus, que é o que quero dizer quando falo em sinais do universo. Esta é a fonte mais elevada e poderosa de amor e estamos todos diretamente ligados a ela e a todas as outras pessoas através dela.
2. Recebemos sinais dos nossos espíritos-guia/do reino angelical.
3. Recebemos sinais dos nossos entes queridos que faleceram.

Embora possamos estar bastante familiarizados com a ideia de a energia de Deus e de o universo interagirem conosco, pode estar a questionar-se quem, ou o quê, são os espíritos-guia.

A minha experiência ensinou-me que todos temos professores, mentores e protetores no Outro Lado, cujo propósito é tomar conta de nós e guiar-nos para o mais elevado e melhor percurso de vida. Há quem lhes chame anjos da guarda. Eu chamo-lhes espíritos-guia. Estes guias não são ninguém que conhecemos durante a nossa vida, como amigos ou parentes que faleceram, embora certamente esses amigos e familiares também ajudem a guiar-nos. Os espíritos-guia entram naquilo a que eu chamo contratos de alma para desempenharem um papel nas nossas vidas antes de nós nascermos.

A nossa relação com eles é descomplicada. Eles estão ali apenas para nos ajudar e é só isso. Não pedem nada em troca; não têm outra missão; fazem parte da vasta e carinhosa energia do universo e foram especificamente atribuídos a nós; estão em conexão com a mais pura e elevada forma de amor e de energia que constitui o universo, que abrange tanto este como o Outro Lado: Têm a tarefa de e dedicam-se a garantir que tudo o que acontece nas nossas vidas está direcionado para o desenvolvimento da nossa alma.

Tal como referi antes, os espíritos-guia, juntamente com a energia de Deus e os nossos entes queridos que faleceram, constituem a nossa Equipe de Luz do Outro Lado.

Se o conceito de espíritos-guia lhe parece um pouco estranho, saiba que não é um conceito novo, pois já existe desde o início da humanidade. As diferentes culturas atribuem-lhes nomes diferentes, mas eles sempre fizeram parte da tapeçaria da existência humana.

No cristianismo, chamam-lhes anjos, ou anjos da guarda, e desempenham um papel proeminente na Bíblia.

No hinduísmo, chamam-se devas e são considerados seres celestiais que não podem ser vistos pelo olho humano, mas podem ser detetados por aqueles que abriram o seu “olho divino” e foram despertados.

No Islão, a crença em anjos feitos de luz e que funcionam como mensageiros de Alá é um dos seis pilares da fé.

Os antigos Gregos também acreditavam em anjos. Na realidade, a palavra *anjo* vem da palavra grega ἄγγελος, ou *angelos*, que significa mensageiro.

Podemos saber quem são os nossos espíritos-guia? Sim. Um dos meus espíritos-guia apareceu-me numa visão rápida enquanto eu estava a tomar duche e consegui ouvir o nome dela e sentir uma conexão. Mas isso nem sempre acontece. Acho que precisamos de estar num estado de consciência altamente recetivo e aberto, muito mais do que estamos normalmente nas nossas vidas atarefadas e caóticas, por forma a acontecer esse tipo de interação.

Mas não precisamos de saber quem são os nossos espíritos-guia, porque eles sabem quem *nós* somos. Em última instância, vai sempre ser necessário algum grau de confiança para nós aceitarmos e valorizarmos plenamente os nossos espíritos-guia. Mesmo que, como eu, saiba o nome dela. O que importa é saber que pode contar com eles em qualquer momento para o ajudarem (sim, mesmo para encontrar um lugar de estacionamento!).

Eu estive aberta ao Outro Lado durante grande parte da minha vida e vi o impacto que os espíritos-guia tiveram nas vidas de centenas e centenas de pessoas. A minha experiência

ajudou-me a apreciar a intensa devoção e o poder das nossas Equipas de Luz que se encontram do Outro Lado.

Estamos ligados à energia de Deus. Estamos ligados ao reino angélico e aos nossos espíritos-guia no Outro Lado. E estamos ligados aos nossos entes queridos que fizeram a travessia. Juntas, estas forças de amor constituem as nossas Equipas de Luz.

E as nossas Equipas de Luz estão sempre a enviar-nos sinais e mensagens.

*

As pessoas vêm ter comigo em eventos e partilham as suas histórias de conexão porque sabem que eu sou um “porto seguro”, não me vou rir nem gozar e vou honrar as histórias delas. Na realidade, isto não acontece apenas quando estou em eventos. Um dos meus médicos confidenciou-me recentemente algo a meio de um exame.

O Dr. G já era meu médico há muitos anos – até fez o parto de uma das minhas filhas – antes de saber que eu era médium. Quando ele soube que eu estava a escrever um livro, perguntou-me sobre o que era e foi assim que ficou a saber o que eu faço. Ele parou, ficou um pouco pensativo e depois, com alguma relutância, partilhou a história de algo “estranho” que lhe tinha acontecido.

Contou-me que uns anos antes tinha ido pescar de barco na Florida quando, de repente, sentiu uma esmagadora quantidade de energia a passar-lhe pelo corpo. Uma corrente de eletricidade que o trespassou. Quando aconteceu, ele sentiu de imediato a energia e a presença do pai; teve uma profunda sensação de amor pelo pai a percorrê-lo, ali mesmo no meio da água. Nada disto fez sentido para ele.

O primeiro pensamento foi: *Será que estou maluco ou foi o meu pai que veio dizer-me adeus?* O pai estava doente, mas ninguém pressentiu que a sua morte estava iminente. Então, ele olhou para o relógio e tomou nota da hora. Tentou ligar à mãe, mas não tinha sinal no meio da água. Cerca de hora e meia depois, chegou a terra e ligou outra vez à mãe.

Antes de conseguir dizer alguma coisa, ela contou-lhe suavemente que o pai tinha acabado de falecer.

Ele perguntou-lhe a que horas, exatamente, tinha acontecido. Ficou a saber que fora no preciso momento em que sentiu a descarga de energia no barco.

– Nunca contei esta história a ninguém – disse. – A vivalma. Nunca pensei que alguém acreditasse que aconteceu mesmo e eu próprio tive de me esforçar para o aceitar. Mas foi tão poderoso ter acontecido no mesmíssimo instante em que o meu pai faleceu. Acho que era o meu pai a despedir-se.

– Pode acreditar – disse-lhe eu. – Foi real. Que linda despedida que o seu pai lhe deu.

Encorajei-o a partilhar a história com outras pessoas, a começar pela mãe. Era uma dádiva que *devia* ser partilhada.

Por vezes, quando recebemos sinais do Outro Lado, ignoramo-los ou deixamos a nossa mente lógica dissuadir-nos deles. Não falamos sobre eles aos outros, porque temos receio de que eles pensem que somos malucos.

Mas, lá no fundo, reconhecemos que são reais. Estas são histórias para partilhar e honrar e celebrar. Assim que aceita estas histórias como a sua verdade, a sua vida transforma-se.

Trago o Teu Coração

Mesmo antes de um pequeno rapaz chamado Caleb fazer 6 anos, ele perguntou uma coisa estranha à mãe.

- Mamã - disse ele -, quanto tempo de vida é que me resta?

A mãe, Eliza, respirou fundo. Ela sabia que o filho tinha uma espécie de obsessão por fazer 6 anos. Ela sabia que ele não *queria* fazer 6 anos. Alguma coisa nisso o assustava e ele tinha falado sobre o assunto antes. Eliza subiu a manga da blusa e mostrou o comprimento do braço.

- Esta é a tua vida - disse a Caleb apontando para o braço todo. Depois apontou para um sítio perto do ombro. - E é aqui que estás neste momento - disse ela. - A tua vida está só a começar.

Caleb perguntou-lhe o que acontecia às pessoas quando morriam.

Eliza disse-lhe que as pessoas têm diferentes crenças sobre isso. Ela optava por acreditar que as pessoas que faleciam voltavam numa forma diferente.

- Como é que gostavas de voltar? - perguntou ela a Caleb. - Voltavas como *Salami*?

Salami era o nome do gato da família.

Caleb pensou sobre isso durante algum tempo.

- Eu não queria voltar como gato - disse ele por fim -, porque depois tinha de lambar o meu próprio rabo.

Eliza e Caleb fizeram um acordo: Quando ela voltasse, seria como mãe dele e quando ele voltasse, seria como filho dela.

- Apertámos as mãos e tudo - conta Eliza. - Foi como um contrato.

- O Caleb, bem, ele é um rapaz muito especial - diz Eliza quando descreve o filho. - No início, ele ficava muito agarrado a nós, era muito tímido e um pouco ansioso e estava sempre ou às cavalitas do pai ou nos meus braços, a fazer festinhas, muito afetuoso, muito físico, muito doce e amoroso. Perto das outras pessoas, podia ser calado e reservado, mas connosco fartava-se de falar. Tinha montes de ideias. Estava a *rebentar* com ideias. E conseguia contar histórias, inventar histórias muito elaboradas e construía pequenos mundos com as suas peças, com qualquer material de construção, e construía uns postos de bombeiros e cinemas com cadeiras e partes móveis, e tinha sempre uma explicação para tudo o que construía - o porquê de o helicóptero ter tido de descer para o caso de a ponte se partir e que era ali que ele aterrava e coisas assim. Ele adorava contar histórias e construir coisas. Um rapaz mesmo fantástico.

Quando tinha 5 anos, Caleb ainda estava a começar a aprender a escrever. Mas ele tinha uma grande história que queria contar, por isso, os pais compraram um pequeno caderno de notas com uma capa de tecido e sentaram-se com ele para ele lhes ditar a história toda. Chamava-se *O Lama e a Dominina* e desenrolou-se durante muitos dias e muitas noites. Era sobre a família do gato, *Salami*, e os bonecos de borracha que Caleb tinha na casa de banho, irem acampar juntos. Eliza e Tim registaram a história enquanto Caleb a contava. Todas as palavras eram dele.

No fim, tinham enchido todas as noventa páginas do caderno.

Quando Caleb tinha 6 anos e meio, os pais levaram-no ao dentista. Caleb tinha um dente extra entre os dentes definitivos e era preciso removê-lo. Quando o dentista lhes disse que tinha de perfurar o osso do céu da boca de Caleb para remover o dente, Tim e Eliza optaram por o anestésiar para a cirurgia, mas houve qualquer coisa que correu mal.

De repente, o coração de Caleb deixou de bater.

- O dentista percebeu finalmente o que tinha acontecido, mas nessa altura não foi bem-sucedido em nenhuma das técnicas básicas de socorro, da respiração boca a boca à entubação - conta Eliza. - Reanimaram o Caleb, mas os órgãos entraram em falência.

Caleb passou os dois dias seguintes no hospital. O coração dele desistiu repetidamente e os médicos ressuscitaram-no repetidamente. Também havia outros órgãos a falhar, incluindo os pulmões.

- Ele não passou em nenhum teste neurológico - diz Eliza. - Na manhã do terceiro dia, os médicos estavam a dizer que tínhamos de o deixar partir.

Foi nessa altura que Eliza me telefonou. Tínhamos um amigo em comum que a convenceu a falar comigo. Por fim, ela ligou-me do hospital. Assim que comecei a falar ao telefone com ela, vi Caleb e vi-me onde ele estava.

- Ele já está do Outro Lado - disse eu. - Estou a tentar reencaminhá-lo para este corpo, mas estou a ser impedida. O corpo dele está no gelo?

Na realidade, os médicos tinham rodeado Caleb com gelo, para tentar baixar-lhe a temperatura. Durante o telefonema, tentei persuadir Caleb a regressar, mas nada funcionava.

- O que é que posso fazer por ti, Caleb? - perguntei-lhe. - Que precisas que faça?

Durante um instante, pensei que Caleb poderia voltar. No quarto dele, no hospital, Eliza reparou que as pupilas de Caleb, que haviam começado a ficar irregulares, voltaram a ficar regulares de repente. Era um momento de esperança, uma pequena indicação de que Caleb poderia estar a tentar regressar. Mas não durou. Caleb escapuliu-se.

- Tornou-se muito claro que o Caleb não ia conseguir - conta Eliza. - Pouco depois, perdemo-lo.

*

A perda foi devastadora. A única coisa que fazia Eliza continuar era a necessidade de cuidar da filha e da família. Disse a Eliza que me podia telefonar sempre que quisesse, mas não soube nada dela durante bastante tempo. Eu tinha esperança de que ela me contactasse quando estivesse pronta.

- Estava atolada em lama preta - contou-me Eliza. - Sentia que queria morrer. Só conseguia pensar no mundo do Caleb a ficar escuro. Será que estava preso em algum sítio? Estava tudo acabado? Onde é que ele estava? Passei semanas nesta desesperada e intensa tristeza e deprimida. Estava à procura do Caleb nesta escuridão toda e não o conseguia encontrar.

O que Eliza não tinha percebido é que Caleb também andava à procura dela.

Ele estava a manifestar-se. Estava a tentar enviar uma mensagem à mãe. Pedi ao nosso amigo em comum que enviasse uma mensagem minha a Eliza. Escrevi: "O Caleb não desapareceu. As almas permanecem. Elas continuam a crescer no Outro Lado. O Caleb fez a travessia rodeado de amor e não estava sozinho e ele está bem e ama-a e está a tentar enviar-lhe mensagens."

Quando Eliza leu a minha mensagem, ficou paralisada.

- Foi como se no meio de toda aquela escuridão, aparecesse de repente uma luz - diz Eliza.

Falámos pouco tempo depois. Eliza explicou-me que já suspeitava de que Caleb lhe estava a mandar mensagens, mas não conseguia acreditar que eram reais. Por exemplo, Caleb tinha-se interessado sempre muito por sequências numéricas específicas, sobretudo a 1111, quatro uns seguidos. Sempre que via um relógio que marcava 11:11, pedia aos pais para tirarem uma fotografia. Duas semanas depois de Caleb falecer, Eliza encontrou uma amiga no parque. Depois de falarem durante algum tempo, a amiga foi comprar o almoço. Enviou a Eliza uma foto da fatura do almoço: 11,11 dólares. No dia seguinte, a mesma amiga foi a um restaurante novo. Enviou a Eliza outra foto, desta vez do número da morada do restaurante: 1111.

- O mil cento e onze aparecia em tudo - diz Eliza. - E eu andava a ter uns sonhos muitos vívidos do Caleb às cavalitas do Tim, mas mesmo muito, muito vívidos. Parecia que o Caleb estava muito feliz, como se fosse isso que ele estava a tentar dizer. Mas eu não sabia em que devia acreditar.

A nossa leitura foi poderosa. Caleb manifestou-se com imensa força. Toda a energia e paixão que tinham marcado a vida dele na Terra ainda lá estavam, mas amplificadas. Ele estava a transbordar de amor e de entusiasmo.

- Ele quer que eu lhe explique qual é a sensação de estar no Outro Lado - disse eu a Eliza. - Ele diz que sente o máximo de amor que é possível sentir, multiplicado por oito mil

milhões por cento.

Ele disse muito mais, um caudal ininterrupto de sensações e de ideias.

- Mamã, papá, isto é fantástico - disse Caleb. - É como estar no espaço, mas melhor. Posso estar em todo o lado ao mesmo tempo. Posso ser ao mesmo tempo escuridão e luz. Não iam acreditar no quão incrível isto é.

- Estou em casa agora - disse Caleb à mãe. - E também é a vossa casa, só que não se lembram.

A mensagem de Caleb era muito específica. Ele queria que os pais soubessem que a função deles tinha sido dar-lhe amor incondicional e que a tinham cumprido maravilhosa e completamente. Ele disse que era suposto o seu tempo na Terra ser breve e que nunca foi suposto sofrer, e não sofreu. Continuou a dizer que morrer era como adormecer e acordar no melhor sonho de sempre. Acima de tudo, queria que os pais soubessem que ele estava bem e que eles também deviam ficar bem, porque, afinal, não o tinham perdido. Ele ainda estava com eles e estaria sempre.

- Após a leitura, parte da dor e do pavor desapareceram, porque acreditei mesmo que o Caleb estava num sítio maravilhoso - diz Eliza. - A perda ainda era devastadora para além do que é possível explicar, mas percebia agora que fazemos todos parte desta profunda coisa cármica que tinha acontecido, este plano para nós e para o Caleb. Percebi que estamos todos ligados e que, por isso, nunca podemos morrer. O que aconteceu era suposto acontecer e aconteceu sem dor ou sofrimento e isso permitiu-me abrir mão da raiva.

Todavia, Eliza estava, tal como admitiu, "ainda hesitante". Ainda não estava pronta para confiar totalmente na sua conexão duradoura com Caleb. E Caleb sabia disso. Sabia que tinha de fazer mais.

Por isso, Caleb decidiu enviar mais sinais.

*

Eles manifestaram-se durante a minha leitura com Eliza. Sinais específicos concebidos para convencer os pais de que ele ainda aqui estava. No funeral dele, os pais soltaram seiscentos balões. Eliza nunca referiu este pormenor, mas, durante a leitura, Caleb mandou-me dizer a Eliza que tinha recebido todos os balões e que os ia enviar de novo para ela como sinais.

- Ele diz que até recebeu o balão vermelho - disse eu a Eliza. - Havia um balão vermelho?

Eliza não percebeu. Os balões eram todos de cores diferentes, por que razão mencionava Caleb apenas um vermelho? E, depois, percebeu - veio-lhe à memória a imagem de um jovem Caleb a receber um balão vermelho de um vendedor, num concessionário de automóveis, a deixá-lo fugir da mão, a chorar enquanto o via a afastar-se e a choramingar durante horas por o ter perdido.

- Já o tenho agora - disse Caleb.

Nos dias e semanas que se seguiram à leitura, Caleb enviou os seus balões de volta. Eliza e Tim estavam sentados no pátio traseiro num fim de tarde, a pensar em Caleb e a chorar juntos, quando um balão passou devagar a flutuar.

- É o Caleb - disse Tim.

Uns dias mais tarde, num passeio de fim de semana, Tim e Eliza fizeram um desvio por uma rua onde nunca tinham passado antes. Quando dobraram uma esquina, viram um enorme mural pintado na empena de um edifício, um mural gigante com balões coloridos. Na semana seguinte, outro balão voou até ao pátio deles, ficou a pairar durante um pouco e depois afastou-se devagar a flutuar.

- Onde quer que vamos, vemos montes de balões ou balões sozinhos a passar por nós - diz Eliza. - Estão em todo o lado.

Eu também disse a Eliza que Caleb lhe estava a enviar um poema.

Não conseguia perceber que poema era, mas era óbvio que era um poema. Eliza disse que, nas semanas após Caleb ter falecido, tinham recebido muitas prendas de amigos e da família, mas que um livro de poemas ou um só poema não estava entre eles. Alguns dias depois da leitura, Caleb voltou a contactar-me e pediu-me que enviasse à mãe uma pulseira

do Dia da Mãe, que estava quase a chegar. Ele queria que eu inscrevesse uma frase de um certo poema na pulseira.

A frase era: “Trago o teu coração comigo.”

Comprei a pulseira e enviei-a a Eliza, com um cartão a explicar o que tinha acontecido. “Pode já ter recebido este poema do Caleb”, escrevi. “Ele disse que já lho enviou.” Eliza pensou muito, mas não conseguiu perceber como é que Caleb lhe tinha enviado o poema.

De repente, fez-se luz.

Eliza correu para uma estante no *hall* de entrada, perscrutou as prateleiras e retirou um livro. Tinha sido uma prenda de um amigo após Caleb ter falecido. Era um livro infantil ilustrado, com um poema bem conhecido de e. e. cummings chamado “Trago o Teu Coração Comigo”.

*trago o teu coração comigo(trago-o no
meu coração)nunca estou sem ele(onde quer que
eu vá tu vais, minha querida; e aquilo que é feito
apenas por mim é obra tua,meu bem)*

não receio

*nenhum destino(porque tu és o meu destino,meu doce)não quero
nenhum mundo(porque linda tu és o meu mundo,minha verdade)
e tu és seja o que for que a lua signifique
e o que quer que o sol cante sempre és tu
aqui está o segredo mais profundo que ninguém sabe
(aqui está a raiz da raiz e o botão do botão
e o céu do céu de uma árvore chamada vida;que cresce
mais alta do que a alma pode almejar ou a mente consegue esconder)
e este é o milagre que mantém as estrelas separadas
trago o teu coração(trago-o no meu coração)*

Havia mais um sinal que Caleb estava determinado a enviar.

Caleb tinha uma mensagem muito específica para o pai, Tim, que durante a leitura estava deitado perto de Eliza, na cama de Caleb, a ouvir.

- O Caleb está a dizer: “Papá, tens algo no teu bolso ou na tua carteira que é mesmo importante” - disse-lhes eu. Tim estava de pijama nessa altura e não tinha a carteira, mas estava a usar um fio e perguntou se era a isso que Caleb se referia.

- Não é um fio - confirmei. - É como que uma pequena peça de arte. E o Caleb quer que saiba que ele está tão próximo de si como esse pequeno pedaço de arte na carteira do papá.

Mas Tim sabia o que tinha na carteira e não havia nenhum pedaço de arte nela. Ele tinha tanta certeza de que não havia lá nada, que nem sequer se deu ao trabalho de ir ver.

Só mais tarde nesse dia é que Tim se sentou e despejou a carteira, apenas para verificar.

E, nela, encontrou o que parecia um pequeno recibo. Era um pequeno pedaço de papel dobrado. Tim desdobrou-o com cuidado e ficou sem ar.

Era um desenho de Caleb, de três flores amarelas junto a uma árvore.

Disse-lhes que três flores amarelas e uma árvore deveria ser outro sinal que Caleb lhes queria mandar.

Na manhã seguinte, Eliza estava sentada na sala de jantar e olhou pela janela. Havia árvores e flores amarelas por todo o lado, então, como é que ela iria saber quais é que tinham sido enviadas por Caleb?

Um pequeno autocolante numa das três janelas da cozinha chamou-lhe a atenção e ela levantou-se para o remover. Caleb tinha colado dezenas de autocolante de flores, de borboletas e de folhas nas janelas e, com o passar do tempo, alguns tinham caído e outros tinham sido arrancados. Quase todos os autocolantes tinham desaparecido. Na realidade, já só havia três autocolantes.

De repente, Eliza ficou petrificada. Deu um passo atrás para olhar para os últimos três autocolantes.

Cada um era uma flor amarela.

Eliza sentou-se na cadeira. Chamou Tim, que estava na sala de estar, e mostrou-lhe as três flores amarelas.

- É quase isto - disse Eliza. - Só falta a árvore.

Tim riu-se. Depois, sentou-se ao lado e Eliza e apontou.

- Olha *pela* janela - disse ele.

E ali, no jardim, perfeitamente emoldurada pelas janelas e pelas três flores amarelas, estava uma linda árvore verde e curvada.

*

Os sinais continuaram. Numa viagem recente para acampar, a irmã de Caleb, Jenna, com 3 anos, inocentemente deu à mãe um pequeno ramo de flores que tinha acabado de apanhar: exatamente três narcisos amarelos.

- Porque me estás a dar isto? - perguntou Eliza.

- Não sei - disse Jenna. - Alguma coisa me disse para tas oferecer.

E balões, *sempre* balões. E números consecutivos também.

- Ainda ontem, a autonomia do meu carro elétrico dizia cento e onze milhas - disse Eliza.

- Eu pensei: *Olha que giro!*, mas deixei que a minha mente lógica me convencesse de que não era um sinal do Caleb. No dia seguinte, depois de conduzir por um sítio completamente diferente, cheguei a casa e pus o carro a carregar e a autonomia era outra vez de cento e onze milhas. Os sinais continuam a aparecer e, se alguma vez duvido, acaba por acontecer alguma coisa incrível que me dá uma estalada.

Tim, que sempre foi o mais cético dos dois, decidiu pedir a Caleb um sinal secreto só para ele. Não contou a absolutamente ninguém o que era. Na manhã seguinte a ter pedido o sinal, Eliza disse-lhe para ele ir à rua buscar os gatos da família.

- Porquê? - perguntou Tim.

- Porque me cheira a doninha.

Tim sentou-se na cama.

- O que é que se passa? - perguntou Eliza.

- A doninha - disse ele. - Também a consigo cheirar. Pedi ao Caleb para me enviar uma doninha. E agora aqui está ela, uma doninha.

Caleb tinha-me dito uma outra coisa, durante a minha leitura com Eliza. Ele disse que os pais iam lutar por uma lei que iria ter o nome dele.

Hoje em dia, a Lei Caleb - que exige que os dentistas tenham um anestesista presente durante todas as cirurgias, em vez de a administrarem eles próprios - está prestes a ser promulgada no estado natal de Caleb.

- O lóbi odontológico é poderoso, por isso, foi uma luta difícil - disse Eliza. - Mas o Caleb está a lutar ao nosso lado. A primeira vez que a irmã do Tim, que é médica, enviou um *e-mail* para o nosso congressista sobre a lei, o *e-mail* foi enviado exatamente às onze e onze da manhã.

Apesar de todos os sinais e mensagens de Caleb, há alturas em que os seus entes queridos ainda sentem a dor da perda. Há noites em que Eliza e Tim se sentam juntos a ler *O Lama e a Dominina*, para que a voz de Caleb - tão cheia de amor e de paixão e de entusiasmo e de ideias - ganhe vida mais uma vez em sua casa.

- Tenho saudades dele todos os segundos de todos os dias - diz Eliza. - Mas também há muita alegria por saber que ele ainda está aqui connosco. Quando os meus amigos perguntam sobre o Caleb, dizem sempre: "Como é que ele está?", como se ele ainda aqui estivesse.

“... mesmo da mágoa indescritível, coisas belas ganham asas.”

R. Torres, “The Lessons of Loss”^{[1](#)}

^{[1](#)} Em português: As lições da perda. (*N. da T.*)

Libelinhas e Veados

Autointitulavam-se os Quatro C: Carla e Chris e os dois filhos pequenos, Calder e Caleb. Eram uma equipa, sempre juntos, sempre a rir, sempre divertidos.

- A alegria de Calder na vida é estar na brincadeira - diz Carla, que casou com Chris em 2003 e fundou com ele uma empresa de produção televisiva. - O Caleb é um brincalhão. O Calder e o Caleb partilhavam um quarto e adoravam fazer-se rir um ao outro.

A alegria deles era como um sonho, linda e perfeita, até que, de forma inconcebível, o sonho acabou.

Quando Calder tinha apenas 7 anos, foi eletrocutado por uma luz defeituosa numa piscina e faleceu.

Era impensável, impossível - porque é que todo o riso tinha de acabar? Carla e Chris procuraram respostas, procuraram consolo, mas nada parecia ajudar.

No entanto, nos dias e semanas após o filho ter falecido, Carla não conseguia afastar a sensação de que Calder ainda estava, de alguma forma, presente.

- Eu tinha esta sensação de que ele me enviava mensagens - disse-me Carla. - Mas não fazia sentido nenhum, por isso, achei que a explicação real era que eu estava a ficar maluca.

Uma tarde, Carla ia a conduzir quando uma pequena libelinha voou à volta da sua cabeça e aterrou perto da janela do lugar do passageiro. Ela não fazia ideia de quando ou como é que a libelinha tinha entrado no carro. Continuou a conduzir e a libelinha não se mexia; parou num semáforo vermelho e abriu a janela, mas a libelinha não se moveu.

- Quando, finalmente, cheguei ao meu destino, saí do carro e a pequena libelinha saiu comigo, voou um pouco à minha volta e depois afastou-se.

Nesse momento, Carla teve um pensamento.

- Questionei-me: "Será que era o Calder?" - diz ela. - A dor ainda estava muito presente e percebi que estivera a chorar enquanto conduzia. Fiquei ali parada e tentei perceber o que tinha acontecido. Eu *sentia* que o Calder me estava a tentar enviar uma mensagem, mas não conseguia de facto acreditar que era real.

Durante o resto do verão, Carla viu libelinhas por todo o lado. Na maçaneta, numa parede, na casa de banho.

- Estava a nadar numa piscina e a minha cunhada disse: "Sabias que tens uma libelinha pousada em cima da cabeça já há algum tempo?" - diz Carla. - E havia montes de miúdos à minha volta a chapinhar na água e a fazer barulho, mas a libelinha ficou ali pousada na minha cabeça. Não queria sair.

Mas como é que uma libelinha podia ser uma mensagem de alguém?

*

Carla encontrou o caminho até mim através de um amigo em comum, e veio a minha casa, em Long Island, para fazermos a leitura. Eu tive o cuidado de pedir à minha mãe para levar o nosso cão, *Roscoe*, para casa dela, para ele não interromper a leitura, mas deixei o nosso gato andar à vontade. Depois, eu e Carla sentámo-nos na mesa da cozinha. Instantes depois, Calder apareceu. Mostrou-me algo que me levou a colocar a Carla uma questão.

- Por acaso é alérgica a gatos?

- Sim - disse Carla. Era.

- OK, tenho um gato que se senta sempre aqui comigo na cozinha e o Calder está a dizer-me: "Não devia ter mandado o cão embora, devia ter mandado o gato", por isso, vai manter o gato fora da cozinha por si.

A verdade é que o nosso gato - que se senta sempre com qualquer pessoa que entre na cozinha - não apareceu durante a leitura.

Calder continuou a comunicar da forma mais incrível, cheio de energia e de entusiasmo e de amor.

Geralmente, quando me coneto com alguém no Outro Lado, peço para me enviarem o nome, como confirmação. No entanto, nem sempre obtenho o nome completo. Posso obter

um som forte ou a imagem de uma única letra. No caso de Carla, apanhei um grande C, referente a alguém do Outro Lado. Depois, apanhei que havia outro C e outro e outro, todos eles aqui na Terra - quatro C no total. Disse a Carla sobre os quatro C e ela disse-me o que eles significavam: ela, Chris e os seus filhos, Caleb e Calder. A unidade, a equipa.

Depois, aconteceu algo fantástico na leitura.

Calder mostrou-me que a sua família estava prestes a ir de viagem e Carla confirmou que era verdade. Calder depois mostrou-me a forma exata como tencionava enviar uma mensagem a Carla durante a viagem, para que ela soubesse que ele estava sempre com eles. É pouco usual alguém que faleceu ser tão específico sobre o sinal que tenciona enviar, mas Calder foi muito claro.

- Calder vai enviar-lhe um veado - disse eu. - Vejo-o com grande clareza. E ele quer que saiba que terá um encontro direto com o veado. Carla, ele está a dizer que isto é para si, para que saiba que ele está consigo e perto de si o tempo todo. Ele quer enviar-lhe uma mensagem direta, por isso, o encontro entre si e o veado será direto.

Calder tinha uma outra mensagem importante para partilhar com a mãe.

- Ele está sempre a enviar-lhe mensagens e ele vê que as recebe, mas que as questiona de imediato - disse eu. - O Calder está a dizer-lhe: "Para de fazer isso. Para de duvidar."

*

Após a leitura, Carla manteve em segredo a mensagem sobre o veado. Não sabia bem o que pensar disso. Um encontro direto? O que significava isso?

Umas semanas antes de a família partir para Inglaterra, Chris e Carla decidiram ir passar o fim de semana a Florida Keys. No longo percurso até lá, Carla adormeceu. Acordou estremunhada com Chris a dizer:

- Uau.

- O que foi? - perguntou Carla.

- Acabámos de passar por eles - disse ele. - Na berma estrada. Nunca os tinha visto antes!

- O que era? O que é que viste?

- Quatro veados - disse Chris.

Os veados nativos de Florida Keys são uma subespécie em vias de extinção que vive apenas naquela zona. São mais pequenos do que os outros veados e muito esquivos. Chris já tinha estado muitas vezes em Florida Keys, mas nunca tinha visto um. Agora, de repente, havia quatro na berma da estrada.

- Dá para acreditar? - disse Chris. - Quatro veados!

A reação de Carla surpreendeu-o. Ela começou a chorar, com as lágrimas a escorrerem-lhe pelas maçãs do rosto, devastada por ter perdido a mensagem que lhe era destinada.

- Fiquei devastada - disse ela. - Não os tinha visto. O Chris acordou-me um segundo demasiado tarde. Conte-lhe porque estava aborrecida, porque a Laura me tinha dito que a mensagem do veado era suposto ser para mim. O Chris ofereceu-se para dar a volta com o carro e procurar os veados, mas eu pensei: OK, *não sejas tão picuinhas*. Qual é a probabilidade de ver não um, mas quatro veados na estrada? Nós éramos os Quatro C e ali estavam quatro veados. Por isso, deixei passar e tivemos o mais maravilhoso dos fins de semana. Mas, cá dentro, ainda estava devastada.

Deixaram Key West no domingo de manhã e deram início à longa viagem de regresso a casa. Minutos depois de terem começado, Chris parou o carro num bar chamado No Name Pub. Disse a Carla que precisava de ir à casa de banho e entrou.

Chris não tinha sido inteiramente verdadeiro. Ele foi à casa de banho, mas não pelas razões óbvias. Chris tinha ouvido falar sobre o bar e uma das suas tradições: Os fregueses escreviam o nome de alguém numa nota de dólar e colavam-na à parede ou ao teto, para homenagear a pessoa. Com uma esferográfica, Chris escreveu CALDER numa nota e colou-a num sítio à sua escolha na parede. Saiu do bar e dirigiu-se ao carro, mas ficou paralisado. Não acreditava no que via.

*

Enquanto Chris estava no bar, Carla ficou no carro com Caleb. Ela estava a olhar pelo vidro da frente, perdida nos seus pensamentos – a pensar em Calder. Estava a cair uma chuva miudinha e o estacionamento estava vazio, à exceção de mais alguns carros e de umas mesas de piquenique. Um movimento chamou-lhe a atenção e ela virou-se para a extremidade do parque de estacionamento.

Ali, a sair de uma pequena correnteza de arbustos, estava um veado.

Carla ficou sem ar. Saiu do carro devagar e com cuidado, para não assustar o veado. Mas ele não parecia assutado. Estava a olhar diretamente para Carla e, depois, de forma incrível, começou a caminhar devagar na sua direção. Foi nesse momento que Chris saiu do bar.

– Não te mexas – disse-lhe Carla. – Tira uma fotografia.

O veado chegou-se a três metros dela, suficientemente perto para Carla ver os seus belos olhos claros. Depois, aproximou-se mais meio metro. E depois ainda mais. Carla susteve a respiração e não se mexeu. O veado aproximou-se ainda mais.

Por fim, apenas meio metro separava Carla do veado. Devagar, ela estendeu a mão com a palma para cima. O veado deu um passo em frente e suavemente pousou o nariz na mão dela. Ele ficou ali durante alguns instantes, permitindo que Carla lhe acariciasse o focinho. Depois, o veado inclinou a cabeça e olhou para cima, para Carla. Os olhares fixaram-se. Após o que pareceu uma eternidade, o veado virou-se e afastou-se. Carla, Chris e Caleb continuaram sem se mexer, a vê-lo regressar aos arbustos. Aí, ele voltou-se, deitou-lhes um último olhar e desapareceu na vegetação, para longe da vista.

*

Carla ficou ali parada como que em choque. Excetuando gatos e cães, ela jamais havia estado tão próxima de um animal, muito menos de um animal selvagem. Quando o veado se aproximou, ela sentiu-se nervosa; mas quando ele lhe pousou a cabeça na mão, ela sentiu apenas ternura e alegria.

– O que é que acabou de acontecer? – perguntou a Chris. – Foi real?

– Foi real – disse Chris. – Muito real.

Carla fez um balanço das suas emoções. Pensou que iria chorar, mas não chorou.

– Não havia absolutamente nada de triste naquilo que aconteceu – diz ela. – Naquele momento, tudo o que eu sentia e tudo o que o Chris sentia era espanto. Puro espanto.

De pé, ali no parque de estacionamento, Chris foi o primeiro a falar.

– Bem, se isto não era uma mensagem do Calder – disse ele –, não sei o que poderia ser.

Já no carro, Carla chorou.

– Não foi por tristeza ou mágoa ou nada disso – diz ela. – Foi mais por alívio. Alívio por não ter perdido o meu grande momento com o Calder. Eu estava muito chateada por não ter visto os quatro veados. Tentei não o mostrar, mas durante todo o fim de semana estive sempre muito chateada. Mas depois o Calder... o Calder nunca me deixaria perder aquele momento.

Depois disto, os veados tornaram-se um dos sinais que Calder usa para dizer aos pais que ainda está por perto, ainda está com eles, ainda faz parte da família.

– Vemo-los em todo o lado, mas de formas pouco habituais – diz Carla. – Uma vez, levámos o Caleb ao parque aquático e ao maior escorrega. Enquanto estávamos na fila para descer no escorrega, comecei a pensar no Calder, porque descer no escorrega com o irmão era sempre uma das suas coisas favoritas. E, nesse momento, olhei para cima e o homem que estava à nossa frente na fila tinha vestida uma *t-shirt* de alças que deixava à mostra uma enorme tatuagem nos bíceps. Era a tatuagem de um veado lindo e enorme.

Naquele instante, diz Carla, ele soube que Calder estava ali no escorrega com ela e com Caleb.

Para Carla, receber aquele fantástico sinal e aceitá-lo como sendo uma comunicação com Calder mudou-lhe a vida.

– Deu-me força e abriu o meu coração e a minha mente para receber sinais do Calder – diz ela. – Convenceu-me de que o Calder está mesmo sempre connosco. Perder um filho pequeno tão de repente, nem consigo explicar o quão difícil é. E eu sinto mesmo que

receber aquela mensagem do Calder me ajudou a ultrapassar isso. Foi uma bênção enorme. Os Quatro C ainda estão juntos e estaremos sempre.

Amigos do Outro Lado

Aconteceu mais uma coisa extraordinária na minha leitura com Carla.

Logo no início da leitura, quando Calder apareceu, antes de eu saber o nome do irmão, ele estava a insistir muito em apresentar outro rapaz que tinha falecido recentemente. Deu-me muita informação sobre este rapaz – o nome, como ele morreu, como ele estava agora – e eu partilhei isso com Carla.

– Ele está a trazer-me um rapaz do Outro Lado chamado Caleb – disse-lhe eu. – É um rapaz que foi ao dentista e foi anestesiado e faleceu. O Calder está a dizer-me que ele e o Caleb estão juntos e a trabalhar em equipa no Outro Lado.

Eu soube de imediato quem era Caleb: Calder tinha-me trazido o filho de Eliza e de Tim.

Carla e Eliza não se conheciam, mas os seus filhos sim. Os seus filhos, que tinham falecido em alturas diferentes e de formas diferentes, eram amigos no Outro Lado. Carla não sabia bem o que pensar disto. Então, Calder enviou mais informação.

– Espere um segundo, também há aqui um rapaz chamado Caleb? – perguntei.

Carla disse que sim. O irmão mais novo de Calder chamava-se Caleb.

– É isso que o Calder está a dizer – continuei. – Está a rir-se disso e a dizer que tem um Caleb aqui e outro no Outro Lado.

Para Carla, era uma bela confirmação não apenas de que o filho ainda estava com ela, mas de que a sua mágoa e desgosto não eram só dela. A amizade Calder-Caleb era uma confirmação de que estamos *todos* conetados uns aos outros e que é suposto *todos* se ajudarem uns aos outros a sarar e a crescer aqui na Terra. E que quem está do Outro Lado trabalha em conjunto para o facilitar.

Calder disse à mãe que ele e o seu novo amiguinho Caleb tinham um plano: eles queriam que as mães se conhecessem.

Após a leitura, Carla contactou a mãe de Caleb, Eliza, e as duas tornaram-se, de facto, boas amigas. Elas tinham algo em comum que a maioria das outras pessoas não tinha, ambas tinham filhos pequenos que faleceram. Na realidade, Calder e Caleb tinham falecido com um intervalo de meses um do outro. Carla e Eliza conseguiram partilhar os seus sentimentos e ajudar-se uma à outra a lidar com a mágoa. De certa forma, Eliza era uma das poucas pessoas que podia dar este tipo de consolo a Carla, e Calder viu isso e chegou-se à frente, guiando-a até ao caminho da mãe. E é claro que Caleb fez exatamente a mesma coisa pela mãe dele, Eliza.

Pense nisto! Estes dois rapazes que faleceram juntaram-se do Outro Lado para conduzir as suas mães uma até à outra, como forma de as ajudar a sarar. Que poderosa demonstração da presença contínua e da orientação dos nossos entes queridos falecidos! E que forte testemunho da interconexão dos nossos caminhos aqui na Terra.

Na realidade, vejo isto acontecer muitas vezes – almas a juntarem-se no Outro Lado para engendrar acontecimentos importantes aqui na Terra. Elas trabalham em conjunto naquilo a que chamo de Equipas de Luz alargadas, e levam-nos a criar e a apreciar as nossas conexões a outras pessoas que podem enriquecer as nossas vidas e ajudar-nos a crescer.

Calder foi capaz de engendrar a conexão da mãe com Eliza, através de mim, mas tal como eu disse, não é preciso um médium para receber e agir de acordo com os sinais e as mensagens. O mais provável é já os estar a receber, porque as nossas Equipas de Luz são implacáveis quando se trata de obter a nossa atenção.

Mas, tal como referi antes, a algazarra e o caos das nossas vidas quotidianas muitas vezes sobrepõem-se a esses sinais e mensagens. Não os vemos, ou vemo-los, mas não os registamos, ou rejeitamos-los. Daí que seja tão importante para nós estarmos atentos a eles, estarmos num elevado estado de alerta para as conexões afetuosas que se encontram disponíveis para nós aqui na Terra. Precisamos de estar abertos à hipótese de as pessoas serem conduzidas até ao nosso caminho, porque essas pessoas podem ter sido enviadas para nos curar e fazer crescer.

Mais adiante, vamos falar sobre como atingir esse estado elevado de consciência. Mas, por enquanto, espero que as histórias da interconexão entre Caleb e Calder lhe incutam o espantoso poder dos nossos trabalhadores do Outro Lado e o modo como eles nos deixam a todos nós mensagens inspiradoras e que podem mudar a nossa vida.

Corações e Cartas

Nancy Miller caminhava em excursão por uma pequena aldeia de pescadores, numa remota região rural do Vietname, quando viu algo estranho no chão. No meio do nada, à exceção de montanhas, lagos e densas florestas, sem aldeões à vista, várias cartas de jogar estavam espalhadas numa pequena área de um caminho de terra. Nancy perguntou ao guia porque estariam ali as cartas e se tinham algum significado cultural.

- Não, não têm significado nenhum - disse o guia. - Não sei o que estão aqui a fazer. Não faz sentido nenhum para mim.

Depois, por alguma razão, Nancy pensou na mãe, que também se chamava Nancy.

- Este pensamento surgiu-me de repente na cabeça - diz agora Nancy. - Pensei: *Bem, se a minha mãe fosse uma carta, seria a Rainha de Copas, por ser uma pessoa tão carinhosa.*

O grupo continuou a andar e Nancy esqueceu-se das cartas.

*

Os pais de Nancy começaram por ser namorados de liceu que se casaram com 20 e poucos anos. Estiveram casados durante 64 anos. Tiveram quatro filhas - Nancy e as três irmãs mais novas, Linda, Kim e Meg - e sete netos. Eram uma família excecionalmente próxima.

- A família era *tudo* para a minha mãe - diz Nancy. - A coisa mais importante da vida dela era ter-nos a todos à sua volta. Ela adorava cozinhar para nós e fazer decorações nas alturas festivas e ir de férias em família. E quando ia de férias sem nós, passava o tempo todo a comprar coisas para trazer para cada um de nós. Tínhamos todos uma profunda ligação com ela.

Há uns anos, a saúde da mãe de Nancy começou a piorar. Presa numa cadeira de rodas, tinham de ser o marido, Kenny, e as auxiliares do hospital a cuidar dela na sua casa de Long Island. Nancy, que vive em Nova Iorque, telefonava todos os dias para saber dela.

- Na manhã em que era suposto eu e o meu marido irmos de férias para o Vietname, telefonei e perguntei ao meu pai como ela estava - recorda Nancy. - Ele disse: "Não muito bem, mas não te preocupes. Ela fica bem." Por isso, embarcámos no avião para o voo de doze horas até Hong Kong.

Durante o voo, a meio da noite, Nancy levantou-se para ir à casa de banho. Quando fechou a porta atrás de si, começou a chorar.

- Tinha uma dor horrível no ombro que me acordou e, de repente, comecei a chorar - disse ela. - Não sabia porque estava tão sensível.

Quando aterraram em Hong Kong, várias horas depois, verificou o telemóvel e viu uma mensagem de texto da irmã Meg: "Telefona-me", era a única coisa que dizia.

Meg disse à irmã que a mãe tinha morrido.

- Ela faleceu no momento em que eu senti a dor no ombro. O meu pai disse-me que uma das últimas coisas que a minha mãe fez foi gritar: "Kenny, amo-te", quando ele estava noutra divisão.

De coração pesado, Nancy continuou a viagem no Vietname. Quando chegou à aldeia de pescadores e viu as cartas de jogar na terra, pensou na mãe e no quanto já sentia a falta dela.

No dia seguinte, o grupo arrastava-se por um trilho de terra que levava a um antigo templo budista a cerca de quatro horas da aldeia piscatória. E ali, ao longo do trilho, estava *outra* pilha de cartas espalhadas. *Que estranha coincidência*, pensou Nancy.

No dia seguinte, o grupo estava a dirigir-se para uma localidade remota a vários quilómetros de distância e caminhava ao longo de um trilho em direção a um museu do arroz. E ali, a apenas alguns centímetros da berma do trilho de terra, estava outro baralho de cartas espalhadas.

- Desta vez, parei para olhar para elas - diz Nancy. - A expressão favorita da minha mãe era: "À terceira é de vez." E esta era a terceira vez que eu via as cartas no chão.

Nancy deu um passo em direção às cartas e parou.

- Uma das cartas estava separada - diz ela. - Todas as outras estavam viradas para baixo. Esta carta estava virada para cima.

Nancy debruçou-se para a apanhar. Era a Rainha de Copas.

*

A probabilidade estatística de tirar uma carta específica de um baralho de cartas é de 52 para uma. Por outras palavras, há menos de 2 por cento de hipóteses de nomear uma carta e de, depois, a tirar de um baralho. Se é jogador, sabe que não são probabilidades muito boas.

Ainda assim, é *possível*. Pode acontecer. Há quem possa dizer que Nancy encontrar a Rainha de Copas no campo, no Vietname, foi apenas uma coincidência.

- Para mim, era obviamente a minha mãe a enviar-me uma mensagem - diz ela. - E quando vi a carta, disse: "OK, mãe, eu sei que estás bem. Obrigada por me dizeres." - Nancy tirou uma foto da carta, enviou-a à irmã Meg e escreveu: "Não vais acreditar no que aconteceu." - A Meg respondeu apenas: "OK, vou pedir à mãe para *me* enviar uma Rainha de Copas também."

Em Nova Iorque, Meg manteve-se alerta para qualquer sinal de uma Rainha de Copas. Mas passou-se uma semana sem qualquer sinal da carta. Meg já se tinha esquecido do pedido, quando um dia foi cedo para o escritório, mais cedo do que era habitual chegar. Meg estava sentada à secretária, a preparar-se para o dia, quando ouviu alguém noutro escritório gritar três palavras.

As três palavras eram "Rainha de Copas".

Meg deu um salto e correu para dentro do gabinete algumas portas a seguir. Estavam duas mulheres lá sentadas e Meg perguntou qual é que tinha gritado "Rainha de Copas". A mulher atrás da secretária disse que fora ela.

- Porque é que disse isso? - perguntou Meg.

- Oh, estava apenas a tentar lembrar-me do nome de uma loja de roupa aqui para a minha amiga Nancy e não conseguia lembrar-me, mas de repente saiu-me - disse ela. - Chama-se Rainha de Copas.

E o nome da amiga era Nancy, para rematar!

Depois daquilo, outros membros da família quiseram receber os *seus* sinais de Nancy. A Rainha de Copas tornou-se a linguagem partilhada para se conetarem com ela.

- A minha irmã Kim estava a fazer compras numa loja de antiguidades, que é uma coisa que a nossa mãe adorava fazer connosco - disse Nancy. - Ela estava quase a sair da loja quando viu uma única carta em cima de uma escrivaninha, a Rainha de Copas.

Kim enviou logo uma mensagem a Nancy: "Recebi a minha copa." Pouco tempo depois, a filha de Kim, Ali, foi a casa de um cliente e foi apresentada a uma mulher que tinha no ombro esquerdo uma grande tatuagem brilhante de uma Rainha de Copas.

"Recebi a minha copa!", disse ela às tias por mensagem escrita. Depois, a tia de Nancy, Sue, foi ver uma peça na Broadway. Sentou-se perto do palco e enquanto esperava que a cortina abrisse, Sue reparou numa carta cosida num dos cantos inferiores da cortina. Era a única coisa que estava lá cosida e parecia totalmente aleatória - e era uma Rainha de Copas. "Recebi a minha copa!", disse ela a toda a gente. Aconteceu vezes sem conta. A caminho da cerimónia de aniversário da morte da mãe, Nancy viu uma lancha num pátio à beira da estrada. Tinha o nome de *Rainha de Copas*. Depois viu o seu sinal num cartão comemorativo. Depois num quadro. Num anúncio numa revista. Sempre a Rainha de Copas.

- Percebo que algumas pessoas digam que é tudo uma coincidência - diz Nancy. - Aquilo que posso dizer é: "Já são muitas coincidências, não?"

*

Dois meses depois de a mãe ter falecido, Nancy contactou-me e pediu-me para fazer uma leitura para ela, para o pai e para a irmã Meg, no aniversário de Meg. Inicialmente, eu estava agendada para ir a um evento naquele dia, mas à última da hora o evento foi adiado e eu consegui fazer a leitura. Na realidade, senti-me *empurrada* para fazer a leitura.

Quando me sentei com Meg, Nancy e o pai de ambas, disse-lhes o quão forte e poderosa era a mãe de Nancy no Outro Lado.

- Ela está mesmo a fazer as coisas acontecerem por lá - disse eu. - Não consigo acreditar no quão forte ela é.

Apesar de a mãe de Nancy só ter falecido dois meses antes, era já uma profissional a transmitir sinais e mensagens. Ela confidenciou-me de imediato o que tinha estado a usar para se conetar com os entes queridos na Terra.

- Estou a ver que ela está a enviar um grande coração para todos - disse eu. - Corações, corações, corações.

- Quando ouvi isto disse apenas: "Uau" - recorda Nancy. - Nós já sabíamos que estávamos a receber corações da minha mãe, por isso, quando ela o confirmou, foi fantástico. Até o meu pai ficou impressionado.

O pai de Nancy era o cético do grupo. Kenny era médico e tinha uma mente científica. Ele não acreditava que a família conseguisse conetar-se com a sua mulher. No entanto, quanto mais ouvia sobre as filhas "receberam as suas copas", mais intrigado ficava. Quando Nancy lhe perguntou se queria ir à leitura de Meg, ela tinha certeza de que ele ia dizer que não e ficou agradavelmente surpreendida quando ele aceitou.

- Sempre que lhe falávamos sobre a Rainha de Copas ele dizia: "Estão a brincar comigo?" - diz Nancy. - A pouco e pouco ele estava a começar a acreditar.

Aquilo de que o pai precisava, cria Nancy, era de um sinal para ele próprio.

Kenny fazia 86 anos no Dia de São Patrício, apenas algumas semanas depois de a mulher ter falecido. A família inteira reuniu-se para celebrar, com um bolo, cartões e prendas. Na manhã seguinte, Nancy chegou à cozinha e encontrou o pai sentado à mesa, a ler. A cozinha estava silenciosa, à exceção de uma música muito baixa. Ela tentou perceber de onde é que o som vinha, mas não conseguia. Parecia alguém a cantar *Parabéns a Você*, quase como um desses postais com um *chip* com música.

- Pai, estás a ouvir isto? - perguntou ela.

- A ouvir o quê? - disse ele. Nancy sabia que a audição do pai não era grande coisa, por isso, deixou passar. Alguns minutos depois, o marido de Nancy, Stu, entrou na cozinha.

- Que cantoria é esta? - perguntou.

Kim chegou e também ouviu, mas ninguém conseguia perceber de onde é que vinha, nem o pai de Nancy conseguia ouvi-la.

Finalmente, o grupo decidiu procurar a fonte da misteriosa e abafada música. Abriram todas as gavetas e todos os armários. Abriram o forno e o frigorífico. Por fim, alguém acabou por abrir o armário por baixo do lava-loiça.

- De repente, a cantoria ficou mais alta - diz Nancy. - E o meu pai disse: "Oh, agora consigo ouvir." E, no momento em que ele disse isso, a música parou.

Nancy e a irmã tiraram o caixote do lixo e remexeram-no à procura do cartão. Mas não estava no lixo. Também não estava em mais lado nenhum no armário. Revistámos todos os envelopes no lixo, todos os pedaços de papel de embrulho, tudo - diz Nancy. - Acabámos por desistir. Nunca descobrimos de onde vinha a música.

Mas isso não quer dizer que não soubessem *porque* a ouviram.

- Assim que o meu pai a ouviu, ela parou, e foi nesse momento que eu soube - diz Nancy.

- Era a minha mãe a cantar-lhe *Parabéns a Você*. Ela precisava que ele ouvisse e ele acabou por ouvir. Era o sinal especial dela para ele.

A família continua a ver corações por todo o lado. A espuma em forma de coração numa chávena de café. O badalo em forma de coração num sino. A inscrição em forma de coração por cima da entrada de uma velha igreja em Barcelona, para onde Nancy e o marido viajaram há pouco tempo. Os balões em forma de coração que cada um de doze turistas levavam ao passar pela mesa de Nancy numa esplanada.

- No último minuto, decidimos ficar num determinado hotel, numa viagem a Barcelona - diz Nancy. - Era o hotel onde eu, a minha mãe e o meu pai tínhamos ficado em 2008. Quando lá chegámos, reparei de imediato que havia alguma coisa na janela da frente.

Era impossível não reparar na colorida coleção de corações de metal pendurados à volta do nome do hotel.

- Perguntei ao rececionista o significado de todos aqueles corações e ele disse: “Não faço ideia, só chegaram ontem e alguém os pendurou ali.” Portanto, todos estes corações chegaram mesmo a tempo da minha visita.

Para Nancy, todos os corações fazem parte do belo vocabulário que a mãe usa para continuar conetada com a família que ama muito. São a linguagem secreta que partilham.

- Não tenho dúvida de que a minha mãe está sempre connosco - diz Nancy. - Sempre, *sempre* ali. E, quando tenho um dia mau e sinto mesmo saudades dela e preciso dela por perto mais um bocado, digo: “Mãe, preciso de ti, envia outro sinal.” E então vejo um coração em algum sítio. Ainda sinto saudades dela todos os dias. Mas saber que ela ainda está connosco é uma enorme fonte de conforto.

Até o pai está agora completamente convencido e continua a procurar - conscientemente - sinais da mulher com quem passou a sua vida.

- A maior dádiva da minha mãe para ele foi mostrar-lhe que morrer não é o fim - diz Nancy. - Ele agora é um crente. Ele percebe que há alguma coisa realmente maravilhosa à nossa espera do Outro Lado.

Colibris e Luz

Quem é que não adora ver colibris?

Para mim, são criaturas verdadeiramente fantásticas, ainda que não as consiga ver muitas vezes. Quase nunca, agora que penso nisso. Mas, quando vejo um, fico maravilhada. Questiono-me como é que algo tão pequenino pode proporcionar tanta alegria e felicidade. O colibri médio não chega a pesar três gramas sequer.

Mas naquela pequena embalagem vem uma enorme explosão de magia.

Sabia que os colibris existem há 42 milhões de anos? E que o coração de um colibri bate mais de 1200 vezes por minuto? É quase vinte batidas *por segundo*! As minúsculas asas de um colibri conseguem bater até noventa vezes por segundo! Todo esse bater de asas faz do colibri o único pássaro que consegue pairar no mesmo sítio durante muito tempo. É por isso que, quando vemos um, geralmente conseguimos vê-lo bastante bem, porque os colibris adoram parar e dizer olá e ficar a conviver durante algum tempo.

Talvez seja por isso que os colibris desempenham um papel simbólico tão importante em tantas culturas. Os Nativos Americanos, por exemplo, consideram os colibris curandeiros e ajudantes que trazem sorte e amor a quem visitam. Os antigos Astecas acreditavam que os colibris eram encarregados, pelos deuses, para realizar tarefas que requeriam excecional leveza, como entregar bênçãos de uma pessoa para outra. “Os colibris levam daqui para ali os pensamentos dos homens”, diz um provérbio asteca. “Se alguém lhe quer bem, o colibri leva esse desejo até si.”

Pela minha experiência, os colibris têm desempenhado todos esses papéis – de curar, ajudar, entregar mensagens e trazer amor – com exceção de um pormenor: Estas criaturas especiais são com frequência mensageiros do Outro Lado.

*

Priya Khokhar era uma das quatro filhas do homem a que ela carinhosamente chamava *Abba* – a palavra urdu para “pai”. O pai dela, Shahid, tinha uma profunda influência em todas as suas filhas.

– Ele era simplesmente uma força da natureza – diz Priya sobre Shahid, que trabalhava como *designer* paisagista. – Tinha uma personalidade muito forte e estava sempre no comando. Também era extremamente criativo e encorajador. Muitos pais no Paquistão querem que as filhas casem aos vinte e um ou vinte e dois anos, mas o meu pai nunca nos tratou como inferiores ou considerou que não éramos iguais. Criou-nos para pensarmos com uma mente aberta e para sermos independentes. Ele nunca disse: “Não podes fazer isto.” Era sempre: “Consegues fazer isto e mais.”

Depois da universidade, Priya mudou-se para os Estados Unidos para trabalhar na indústria tecnológica. A irmã Natasha vivia perto, na Costa Oeste, e elas falavam quase todos os dias. Um dia, Priya recebeu uma visita inesperada de Natasha e do marido, John.

– O John olhou para mim e disse: “O *Abba* levou um tiro” – recorda Priya. – Tive dificuldade em compreender o que aquilo significava.

– Ele está bem? – perguntou Priya.

– Não – disse John –, não está.

Shahid tinha sido atingido a tiro e morto à saída de sua casa, no Paquistão, à frente da mulher.

– O Paquistão é um país muito violento – explica Priya. – Há imenso crime, feudos familiares, política, inimizades. A nossa família tinha tido a sua quota parte de litígio e drama ao longo dos anos, por isso, o meu pai andava sempre com uma arma. Mas naquela manhã, pela primeira vez em quarenta anos, ele saíra de casa sem a arma. Um homem vestido de preto aproximou-se dele e deu-lhe um tiro.

As irmãs estavam em choque. Não parecia possível.

– Tudo o que eu queria fazer era voar para o Paquistão, para o poder ver antes do funeral – diz Priya. – Mas, de acordo com a fé muçulmana, os enterros acontecem depressa, por isso, não era possível. Voltei para casa à mesma e fiquei lá dois meses. Não chorei e não

processei realmente o que se passara. Mas, quando regressei aos Estados Unidos, tive um esgotamento, fiquei de baixa do trabalho e não saí da cama durante um mês.

No aniversário de Shahid, Priya e a família costumavam juntar-se e fazer um brinde à sua memória com um *shot* de *Johnnie Walker Black* e um cubo de gelo, a bebida favorita do pai.

- Também íamos à Costco comprar flores, que ele adorava, e comer um daqueles cachorros quentes de um dólar, que ele também adorava - conta Priya. - Era esse o nosso ritual e era assim que o mantínhamos vivo, recordando e contando histórias e rindo.

Ainda assim, a ausência do pai pesava-lhe muito, sobretudo depois de começar a namorar com um colega, Dave, e os dois terem decidido casar.

- Havia imensos momentos em que eu pensava: "O que diria o *Abba* sobre isto? - diz Priya. - O que eu queria era ser tranquilizada pelo meu pai, da forma como ele sempre o fizera.

*

Eu tenho uma ligação a Priya. A irmã dela, Natasha, é casada com o meu irmão John. Quando a mãe de Priya veio de visita, eu ofereci-me para lhe fazer uma leitura. Na manhã da leitura, alguma coisa me fez acordar assustada às cinco da manhã. Alguma coisa *forte*. Era Shahid, que não conseguia esperar para se conetar com a família.

- O seu marido tem uma personalidade forte - disse eu à mãe de Priya durante a nossa leitura, um pouco mais tarde nesse dia. - Não me largou a manhã toda.

Durante a leitura, Shahid foi muito claro sobre o que queria transmitir à família. Ele queria que eles soubessem que quando fez a travessia não sentiu qualquer dor, que tudo acabou muito depressa e que, de facto, se andava a sentir cansado e - embora estivesse muito triste por abandonar a família - estava num sítio bom e rodeado de pessoas que o amavam. Estava *feliz*. A sobrinha de Shahid tinha morrido jovem e Shahid estava agora reunido com ela no Outro Lado.

Ouvir isto foi um grande consolo para a mulher dele. Priya, no entanto, era mais cética.

- Acho que não sou uma pessoa espiritual - diz ela. - Não acreditava que pudéssemos conetar-nos com o Outro Lado.

Priya nunca me pediu uma leitura e eu nunca lhe fiz uma, mas a família teve a gentileza de me convidar para o casamento dela. Realizou-se num jardim de rosas, de uma belíssima mansão antiga em Fremont, na Califórnia, no dia de uma deslumbrante lua vermelha.

Mesmo antes de a cerimónia começar, a mãe de Priya abordou-me. Ela estava muito feliz por Priya, disse-me, mas também sentia um peso por o pai de Priya não estar ali.

- Sinto tanta falta dele - disse ela. - É tão triste.

Depois ela baixou a voz e perguntou-me:

- Ele está aqui?

E *bum*, a energia dele apareceu em força no meu radar.

Respondi-lhe que Shahid estava definitivamente presente. Não só estava presente como me estava a dizer que ia revelar a sua presença durante a cerimónia.

- Está a dizer-me como - disse eu - e está muito entusiasmado, porque diz que vai dar um grande espetáculo. Mas quer que seja surpresa.

A cara da mãe de Priya ficou entusiasmada. Para ser sincera, eu também estava desejosa de ver o que Shahid estava a planear para nós. Alguns dos convidados ouviram a minha conversa com a mãe de Priya e rapidamente a palavra se espalhou: Shahid tinha uma surpresa preparada para o casamento. Estávamos desejosos que o espetáculo começasse.

A cerimónia em si realizou-se sob um céu nublado. Um imã presidiu ao serviço religioso. No seu discurso, falou sobre a visão islâmica da vida após a morte e comparou-a a um cone. Quem tiver feito muitas conexões e levado luz a muitas vidas, na vida após a morte estaria no topo do cone, onde chega mais luz. Ele falou na ligação intensa entre Priya e Dave, disse que eles eram raios de luz que se tinham conetado antes desta vida, conetado novamente nesta vida e que estariam juntos na vida após a morte.

Ao ouvir o imã a falar, fiquei impressionada com o quanto as suas palavras se assemelhavam às lições que eu tinha aprendido com o Outro Lado, àquilo a que chamo a luz

que nos une, os fios brilhantes de luz que nos conetam – a crença de que somos corpos de luz a viajar através do tempo e do espaço, a atravessar mundos, conetados para sempre uns aos outros e a uma vasta força de energia superior.

Enquanto o imã falava, Priya e Dave estavam virados um para o outro, de mãos dadas. De repente, as nuvens moveram-se no céu e os raios de sol atravessaram-nas.

– Senti-o antes de o ver, senti o calor na pele – recordou Dave. – Olhei para cima e vi um raio de luz a incidir diretamente sobre a Priya. Ela estava a brilhar, enquanto tudo o resto à volta dela estava escuro.

Era verdade, o raio de luz incidiu sobre Priya e mais ninguém. As fotos tiradas durante esta parte da cerimónia confirmam-no – estava tudo escuro e nublado exceto Priya, que estava resplandecente.

– Senti o sol a mudar e, depois, percebi que ele estava a brilhar mesmo sobre mim – diz Priya. – Não atribuí qualquer significado a isso de imediato. Mas essa foi só a primeira coisa fantástica que aconteceu.

Apenas uns instantes depois, enquanto Priya e Dave ainda estavam virados um para o outro, alguns dos convidados começaram a ofegar. No início, não percebi o que se estava a passar, mas rapidamente vi também.

Por cima de onde estavam Priya e Dave, talvez a apenas quinze centímetros das suas cabeças, um lindo colibri dançava e esvoaçava, até por fim ter parado e ficado a pairar, a flutuar no ar quente durante o que pareceu uma eternidade.

A chegada do colibri à cerimónia, no preciso momento em que Priya e Dave estavam prestes a ser casados, e a forma como ele ficou ali a pairar, a observar, a aguardar, a abençoar o casal, como é que isso poderia não ser um sinal?

– Comecei a gritar – recorda Priya. – Naquele preciso momento percebi... O meu pai está aqui. Conseguia senti-lo. Ele está aqui comigo agora. E o facto de o colibri ter aparecido quando apareceu? Podem dizer que é uma coincidência. Mas para mim não foi uma coincidência. Foi o meu pai a dizer-me: “Amo-te. Estou aqui.”

*

Desde aquele dia extraordinário, Priya e Dave – mas sobretudo Dave – têm visto colibris por todo o lado.

– Não passam dois dias sem eu ver um – diz Dave. – No dia a seguir ao casamento, vi um colibri a voar mesmo na minha direção, a olhar para mim durante dois ou três segundos e depois a afastar-se. Não me lembro de isso alguma vez ter acontecido antes.

Desta forma, os colibris tornaram-se um sinal de Shahid para a filha e o marido. É a maneira de ele lhes dizer que está a tomar conta deles.

– Estou sempre a vê-los – diz Dave. – Nas árvores, nos arbustos, nos bancos de jardim, no passeio atrás do meu apartamento, em todo o lado. Tornaram-se uma constante na minha vida. As pessoas estão fartas das minhas histórias sobre eles.

– Tornou-se uma piada habitual entre nós – diz Priya. – Quando víamos colibris, sabíamos que era o meu pai a verificar se aprovava o Dave.

E Dave não é o único que os vê. Um dia, Dave estava a caminhar de braço dado com a mãe de Priya, quando um colibri passou mesmo à frente deles e ficou a pairar durante uns instantes.

– É ele – disse a mãe de Priya. – É Shahid a mostrar que está connosco.

Quando Priya e Dave andavam à procura de casa, foram ver uma à venda perto de Natasha e John. O bairro era atrativo, mas Priya e Dave não adoraram a casa. Até que Dave saiu para a varanda e um colibri voou mesmo à frente da cara dele e ficou a pairar durante cinco segundos.

Conte cinco segundos. É mais tempo do que pensa. Dave correu para dentro para dizer a Priya.

– Isto é um sinal. Precisamos de comprar esta casa.

Tiveram de trocar de agente imobiliário, de fazer malabarismos com as finanças e, basicamente, ultrapassar vários obstáculos, mas, por fim, compraram a casa e estão muito felizes por o terem feito.

- Estamos perto da minha irmã e da família dela - diz Priya. - O meu pai teria querido que estivéssemos juntos. A família era a coisa mais importante para ele. Ele sempre disse: "A família permanece junta." E, por isso, assegurou que comprávamos aquela casa.

*

Não há muito tempo, Priya e Dave estiveram no Burning Man, o festival anual que dura uma semana, numa zona do Deserto Black Rock, no Nevada. Eles estavam sentados no acampamento com uns dez amigos quando surgiu o tema do casamento.

- Contámos-lhes sobre o colibri e sobre como vemos colibris em todo o lado e alguém disse como seria fantástico ver um colibri naquele dia.

- Mas estávamos no meio do deserto - diz Dave. - Não havia árvores nem arbustos. Basicamente, não havia hipótese nenhuma de ver um colibri.

O grupo pegou nas bicicletas e pedalou a curta distância até um acampamento próximo, o Skinny Kitty Teahouse.

- Eu fui até ao balcão e pedi chá e depois olhei para cima e dei um grito enorme.

O resto do grupo aproximou-se para ver porque estava Priya a gritar.

- Eu não podia acreditar - diz Dave. - O acampamento tinha coisas de taxidermia por todo o lado e ali mesmo no balcão estava um pequeno colibri empalhado. Estava toda a gente: "Uau, isto é de loucos." E *era* de loucos. Quero dizer, encontrámos um colibri no meio de um *deserto*.

Dave compreende que algumas pessoas não fiquem tão impressionadas quanto ele com todas as aparições de colibris.

- Estou habituado às pessoas por vezes revirarem os olhos quando lhes conto as minhas histórias - diz ele.

Mas ele não se importa com o ceticismo.

- Não posso discutir com as pessoas que dizem que é uma coincidência. Tudo o que sei é que, para *mim*, os colibris significam muito. Quando as pessoas me dizem que não acreditam nessas coisas - diz ele -, eu penso sempre: OK, *mas se não estiveres pelo menos um bocadinho aberto a isso, podes estar a perder algo mesmo fantástico*.

Para Priya, essas pequenas criaturas flutuantes tornaram-se uma parte significativa da sua vida.

- Podem dizer que é uma coincidência, mas não é uma coincidência para mim - diz ela. - É o meu pai a mostrar-me que está comigo e a tomar conta de mim. E isso dá-me imenso conforto. Aquilo que eu diria às pessoas que não têm tanta certeza é para se manterem abertas à possibilidade. Para se manterem recetivas aos seus entes queridos. Há muito mais no universo do que sabemos.

“A morte acaba com uma vida, não com uma relação.”

Mitch Albom, As Terças com Morrie

Girafas, Torres Eiffel e Uma Canção sobre Gatos

Quando era criança, Alexander tinha uma estranha curiosidade sobre o que acontece depois de morrermos.

- Era uma coisa estranha para um rapaz de oito anos fazer enquanto jogava basquetebol, pensar sobre para onde vamos depois de morrer - diz ele. - No entanto, era o que eu fazia. Pensava muito nisso. Cresci com medo da morte, com medo de perder os meus pais e com medo de deixar de poder jogar basquetebol com o meu pai.

Com o passar dos anos, esta curiosa obsessão manteve-se com ele. Leu livros sobre a vida depois da morte e sobre experiências de quase morte. Nunca percebeu bem porque tinha um interesse tão intenso sobre a morte e sobre morrer, mas, em 2013, depressa se tornou evidente.

- Se olhar para o arco da minha vida, era como se o universo me estivesse a preparar desde tenra idade para o que aconteceu em 2013 - diz Alexander. - Foi o pior ano da minha vida.

Alexander cresceu com os pais mais meigos e compreensivos que alguém poderia desejar.

- A minha mãe era o meu coração - diz ele. - Ela era uma pessoa absolutamente extraordinária e altruísta e tinha um enorme entusiasmo pela vida e era apaixonada por aprender.

O pai, um empresário muito bem-sucedido, era o mentor dele e o seu melhor amigo.

- Eu falava com ele todos os dias - diz Alexander. - Ele era uma enorme parte da minha vida.

Alexander foi para a universidade e estudou Direito, mas já nessa altura sabia que queria seguir as pisadas do pai no mundo dos negócios. Por isso, também Alexander se tornou um empresário de sucesso, sempre inspirado pelos pais. Quando se casou, em 2013, a mãe e o pai estavam lá para o acompanhar até ao altar.

Uns meses mais tarde, Alexander telefonou à mãe para desejar boa-noite.

- Fizemos planos para nos vermos no dia seguinte - diz ele. - Lembro-me de que ela não parecia muito bem, mas não pensei que fosse nada de muito sério. No dia seguinte, ela teve um AVC brutal e ficou em coma.

A mãe saiu do coma, durante apenas algumas horas, dez dias depois de dar entrada no hospital e depois caiu num estado de consciência mínima. Cinco meses depois, faleceu.

Nos meses que se seguiram, Alexander e a mulher tentaram engravidar, mas sem sucesso. Após alguns meses, o casal começou os tratamentos de fertilidade. No dia em que era suposto irem de carro para o aeroporto, para apanhar o avião para a praia onde iam passar o fim de semana com o pai de Alexander, tiveram de cancelar por causa da agenda da fertilização *in vitro*.

- Telefonei-lhe e disse-lhe que lamentava não podermos ir, mas que íamos tentar dar-lhe um neto - diz Alexander.

Nessa noite, o telefone tocou às dez e meia. Era a assistente do pai, para lhe dizer que o pai tinha apanhado o avião e que o avião tinha caído. O pai tinha morrido.

- Eu e a minha mulher deveríamos estar naquele avião - diz ele. - E agora o meu pai estava morto.

A notícia deixou-o de rastos.

- Era devastador - diz ele. - Fiquei destroçado. Destroçou todas as fibras do meu ser. Nada fazia sentido, e adormecia a chorar todas as noites. Era uma quantidade incrível de dor.

Um amigo próximo pô-lo em contacto comigo, na esperança de que uma leitura lhe trouxesse algum consolo. O amigo não revelou qualquer informação sobre Alexander e, na realidade, deu-me apenas a inicial *errada* do seu primeiro nome, um teste que eu tinha de superar para ultrapassar o ceticismo de Alexander, suponho.

A minha leitura com Alexander foi extraordinária. Os entes queridos dele no Outro Lado deviam saber que ele precisaria de muita confirmação para se convencer de que estava em contacto com os pais.

O pai manifestou-se primeiro, disse-me como tinha feito a travessia para o Outro Lado e deu-me os primeiros nomes das outras pessoas que tinham morrido no avião com ele. Informou-me também de que não teve um, mas dois funerais. Até me deu o nome de um dos dignitários políticos que discursou no funeral.

Ainda assim, Alexander necessitava de um pouco mais de confirmação.

Durante os meses seguintes falámos e trocámos mensagens escritas de vez em quando e, numa das nossas conversas, Alexander pediu ao pai um sinal muito específico.

- Nós tínhamos uma canção - diz Alexander. - Era a nossa canção. Talvez cinco pessoas no mundo soubessem que partilhávamos esta canção: a minha mulher, a minha irmã, duas pessoas que faleceram e eu. Nem sequer o meu melhor amigo sabia. Por isso, pedi ao meu pai para enviar à Laura a letra dessa canção. Seria um sinal de que estava comigo.

Alexander pediu-me para o contactar de novo quando recebesse a letra da música deles.

Passaram-se semanas, depois meses e não aconteceu nada. Não me chegou nenhuma música. O pai de Alexander manifestou-se várias vezes, incluindo em leituras que estava a fazer com outras pessoas que não fazia ideia de que ele conhecia, até ele me aparecer nas leituras, claro. Ele aparecia sempre de repente, como se tivesse um estatuto VIP. Os meus espíritos-guia ou os meus espíritos "porteiros" não conseguiam mantê-lo do outro lado da porta. Também me aparecia em alturas aleatórias ou dias ao acaso. Era uma presença tão bonita e poderosa, que era como se se tivesse tornado parte da minha vida. Eu dizia ao Alexander quando o pai me visitava, e ele adorava saber sobre estas intrusões, mas, ainda não havia canção.

Num fim de tarde, após um dia duro, Alexander e a mulher foram jantar fora a um restaurante mexicano. Por acaso, enviei-lhe uma mensagem escrita enquanto eles estavam a jantar, porque tinha recebido uma mensagem de encorajamento do pai dele, que queria que eu passasse ao filho. Alexander leu a mensagem e sorriu e depois passou o telefone à mulher.

Ela leu o texto e começou a chorar.

- Viste isto? - disse ela.

- Vi o quê?

Quando Alexander leu o texto pela primeira vez, só leu as primeiras linhas, mas era na realidade um texto longo. A parte que ele viu terminava com uma seta, que abria o resto do texto no telemóvel. Por isso, só leu a parte de cima do texto e não viu a seta. Mas a mulher tinha lido tudo. O texto continha a letra de "Cat's in the Cradle"², a canção que Alexander e o pai partilhavam!

Eu tinha sentido o pai de Alexander à minha volta mesmo antes de adormecer naquela noite, e a letra da canção surgiu-me na cabeça. Pesquisei a letra no Google e copiei-a para uma mensagem para Alexander.

Desde então, a canção tornou-se um sinal para Alexander da presença do pai. Um dia, Alexander tinha uma importante reunião de negócios, ia encontrar-se numa cafetaria com três pessoas que nunca tinha visto antes. A caminho, estava ansioso. Quando se estava a sentar, teve o pensamento de que gostaria de ter podido falar com o pai antes da reunião.

Nesse preciso momento "Cat's in the Cradle" começou a tocar nas colunas da cafetaria. Surgiu quando ele precisava de a ouvir. Alexander baixou a cabeça enquanto as lágrimas lhe enchiam os olhos. Pediu licença, foi à casa de banho e chorou.

- Foi um momento muitíssimo bonito de ligação com o meu pai - diz ele. - Era o meu pai a dizer-me que eu estava a fazer a coisa certa, a fazer um ótimo trabalho e que ele estava ali a olhar por mim.

A projecção de Alexander da sua necessidade de apoio do pai, e a resposta instantânea do pai, tocando aquela música no momento exato, é *precisamente* como funciona a linguagem secreta do universo.

....

Após a morte da mãe, Alexander também criou um invulgar sinal específico para ela usar.

- O animal favorito da minha mãe era a girafa - diz Alexander. - Ela adorava girafas e nós estávamos sempre a fazer piadas com girafas. E a cidade favorita dela em todo o mundo era Paris; ela falava francês fluentemente.

Então, que sinal é que ele lhe pediu? Uma girafa e uma Torre Eiffel juntas. Não separadas, mas juntas, ao mesmo tempo.

Quando Alexander me falou nisso, ri-me. Lembro-me de pensar que era um sinal muito particular, mas eu também sabia que, quando falamos com os nossos entes queridos no Outro Lado, eles ouvem. E o universo tem formas mágicas de nos trazer os nossos sinais.

Não muito tempo depois, fui fazer uma leitura em grupo na casa de alguém que não conhecia. Mesmo antes de começar a leitura, pedi para usar a casa de banho para me refrescar. Assim que entrei na casa de banho, uma coisa na parede chamou-me a atenção e naquele preciso instante senti a energia da mãe de Alexander a aparecer-me. Olhei para aquilo que me tinha chamado a atenção e depois aproximei-me para ver melhor.

Seria possível?

Sim, era.

Era um desenho a lápis, emoldurado, chamado *Metamorfose*. No lado esquerdo do desenho estava uma girafa. E quando o desenho passava da esquerda para a direita, a girafa começava a mudar de forma. No lado direito do desenho, a girafa tinha-se transformado totalmente... *na Torre Eiffel*.

Tirei uma foto do desenho e enviei-o de imediato a Alexander.

- Foi exatamente o que pedi - diz ele. - E, desde então, já vi girafas e torres Eiffel juntas em cartões nas papelarias, em lojas de brinquedos e numa loja de lembranças. Às vezes sou atraído para elas. É sempre uma sensação mágica.

Tal como tinha acontecido quando era criança, Alexander passou muito tempo a pensar sobre o que os sinais significavam e sobre aquilo que lhe ensinavam acerca da vida depois da morte.

- Bem, quando se vive neste mundo físico, vai-se ter sempre dúvidas e ceticismo sobre o que aí vem - diz ele. - Vamo-nos sempre interrogar se continuamos mesmo a existir depois de morrermos. Quero dizer, eu tenho feito essa mesma pergunta desde os meus oito anos. Portanto, talvez seja por isso que pedi tanta confirmação aos meus pais. E a verdade é que eles a enviaram. Enviaram-na vezes sem conta. Para mim - continua Alexander -, simplesmente não poderia existir mais nenhuma explicação para a letra da música e as girafas e as torres Eiffel, exceto ser a minha mãe e o meu pai a comunicarem comigo e a mostrarem-me que estavam comigo.

Não passa um dia sem que Alexander sinta saudades dos pais, porque por mais sinais que receba, a sensação física da perda está sempre presente. Ele sente o desgosto da ausência deles e é devastador. Há dias em que Alexander calça um par de sapatos do pai, que guardou - calçam o mesmo número - e vai dar uma longa caminhada.

- Ando literalmente nos sapatos dele e penso em todas as perguntas que lhe quero fazer e as respostas que ele me quer dar muitas vezes formam-se simplesmente na minha cabeça. E essa é uma das maneiras como comunico com ele. A andar com os sapatos dele.

Atualmente, Alexander já não vê girafas e torres Eiffel tantas vezes como costumava, mas ainda as vê de vez em quando e sempre que acontece é especial.

- Aprendi a confiar nestes sinais e tornei-me uma pessoa mais intuitiva - diz ele. - Percebo perfeitamente como é que os cétricos se sentem, porque eu era um deles. Mas há muita coisa sobre a vida e a morte que não compreendemos e, agora, estou aberto a todo o tipo de possibilidades.

O casal tem dois lindos filhos pequenos, uma rapariga com o nome da mãe dele e um rapaz com o nome do pai dele.

- Quero que eles saibam tudo sobre os avós - diz Alexander. - Tudo o que aconteceu ensinou-me que precisamos de tirar o máximo partido da vida que temos na Terra. Temos de aproveitar ao máximo o tempo que aqui passamos.

As experiências dele, tanto boas como más - e todos os sinais fantástico que recebeu - também lhe ensinaram outra coisa.

- Ensinaram-me que quando colocamos energia no universo, o universo responde - diz ele. - E fizeram-me acreditar que a minha mãe e o meu pai estão bem “vivos” e sempre comigo todos os dias.

[2](#) Em português: Gatos no berço. (*N. da T.*)

“Seis semanas após a sua morte, o meu pai apareceu-me num sonho... Foi uma experiência inesquecível e obrigou-me, pela primeira vez, a pensar na vida depois da morte.”

Carl G. Jung

Sinais Básicos, Sonhos e Intuição: Sintonizar a Linguagem Secreta

Mesmo que o conceito de uma linguagem secreta universal seja novo para nós – mesmo que sejamos céticos sobre se essa linguagem existe sequer –, o Outro Lado já a usa, e tem-na usado, para falar connosco.

As nossas Equipas de Luz querem tanto guiar-nos e ficam tão entusiasmadas por nos verem felizes, que, muitas vezes, simplesmente não conseguem esperar que nós cocriemos uma linguagem de sinais. Elas optam por nos enviar os seus próprios sinais, na esperança de que os reconheçamos e atuemos em conformidade. As Equipas de Luz são engenhosas e incansáveis e usam tudo e todos e experimentam qualquer coisa para obter a nossa atenção, continuando a tentar até não as conseguirmos ignorar mais. Até o maior cético há de encontrar um sinal ou um acontecimento que não vai conseguir ignorar facilmente. Deixe-me dar-lhe um exemplo.

Michael Shermer é um historiador de ciência e o fundador da Sociedade dos Céticos, um grupo que investiga aquilo a que chama alegações pseudocientíficas e paranormais. Em palestras e debates, Michael passou quase três décadas a desafiar publicamente a crença de que os acontecimentos estranhos e inexplicáveis têm significado. Ele disse não acreditar em Deus. Seja por que bitola for, Michael é um cético com C maiúsculo.

Em junho de 2014, Michael casou-se com uma mulher chamada Jennifer. Três meses antes do casamento, Jennifer enviou caixas com os seus pertences para casa de Michael, na Califórnia. Muitas das caixas continham relíquias que ela herdara do seu querido avô Walter, que havia sido a principal figura paternal na vida dela e que faleceu quando ela tinha 16 anos. Infelizmente, muitos desses objetos ficaram danificados ou perderam-se durante o processo de transporte.

No entanto, houve uma caixa que chegou intacta. Ela continha o rádio transístor de Walter, um *Philips 070* de 1978. Não trabalhava há décadas, mas Michael decidiu abri-lo e tentar ressuscitá-lo. Passou horas a mexericar, mas o rádio continuava mudo, por isso, colocou-o no fundo de uma gaveta no quarto de ambos e esqueceu o assunto.

Três meses depois, no dia do casamento, Jennifer sentia saudades profundas da família que tinha na Alemanha e também desejava que o avô ali estivesse para a levar ao altar.

Jennifer estava tão perturbada, que ela e Michael foram até ao quarto, para ela poder ter uns instantes sossegados para recuperar. Quando se aproximaram, ouviram música a tocar no quarto. Michael escreveu mais tarde num artigo sobre este incidente. “Não temos sistema de som ali”, escreveu ele, “por isso, procurámos *laptops* ou iPhones e até abrimos a porta das traseiras para ver se os vizinhos tinham música a tocar.”

De repente, Jennifer virou-se para Michael.

– Não pode ser aquilo que eu estou a pensar, pois não? – perguntou ela.

Abriu a gaveta e as notas de uma bela música romântica encheram o ar. A canção vinha do velho rádio do avô.

– O meu avô está aqui connosco – disse ela a Michael. – Não estou sozinha.

O que foi especialmente interessante para Michael foi o facto de a música apenas ter começado a tocar *depois* de Jennifer expressar a sua solidão. O rádio continuou a tocar música ao longo da noite, mas deixou de trabalhar no dia seguinte. Nunca mais deu um pio.

“Se isto tivesse acontecido a outra pessoa qualquer”, escreveu mais tarde Michael, “eu sugeriria como explicação uma anomalia elétrica e a lei dos grandes números: com milhares de milhões de pessoas a terem milhares de milhões de experiências todos os dias, é provável que aconteçam alguns acontecimentos invulgares que se destacam pelo momento em que acontecem e pelo significado.” Mas, mesmo assim, escreveu ele, “a estranha conjugação destes acontecimentos altamente evocativos deu a Jennifer a sensação de que o avô estava ali e que a música era o seu selo de aprovação. Tenho de admitir que abalou profundamente o meu ceticismo.”

Os seguidores de Michael perguntam-lhe muitas vezes se alguma vez se deparou com um acontecimento que simplesmente não conseguisse explicar de uma forma lógica. Depois da especial prenda de casamento de Walter, Michael escreveu: “A minha resposta agora é sim.”

*

O Outro Lado não fica à espera até nós estarmos perfeitamente abertos a receber sinais. Os nossos entes queridos e espíritos-guia enviam-nos sinais e mensagens sempre que precisamos mesmo deles, estejamos prontos ou não. O que significa que antes de nós inventarmos uma linguagem da nossa própria autoria, o Outro Lado vai usar sinais-padrão para tentar conetar-se connosco.

SINAIS-PADRÃO

Aqui ficam muitos dos mais comuns sinais-padrão enviados pelo Outro Lado:

- > Pássaros e borboletas
- > Veados
- > Interferências elétricas (muitas vezes com telemóveis)
- > Moedas a surgirem no nosso caminho
- > Arco-íris
- > Fotografias
- > *Slogans*
- > Cartazes
- > Revistas
- > Matrículas
- > Sinais de trânsito
- > Música/canções
- > Penas
- > Joaninhas
- > Sequências numéricas

Há uma razão para o Outro Lado usar estas coisas como sinais: Elas tendem a ser mais fáceis de nós reconhecermos e mais fáceis para eles manipularem e colocarem no nosso caminho.

A força condutora por detrás de cada sinal é a energia. O universo é feito de matéria e toda a matéria é, essencialmente, energia condensada. O Outro Lado abrange a luz e a energia de todas as nossas almas juntas. A energia, portanto, é a moeda que nos une a todos, o tecido conjuntivo de todo o universo. Até Albert Einstein citou a conexão entre matéria e energia, afirmando: “Massa e energia não são senão diferentes manifestações da mesma coisa – um conceito pouco familiar para a mente comum.” As nossas Equipas de Luz no Outro Lado conseguem manipular os campos de energia de uma forma que os torna ideais para enviar sinais.

Suspeito que o façam utilizando os campos magnéticos da Terra. Este campo é um enorme emaranhado de partículas carregadas, que se estende desde o interior da Terra até às mais longínquas profundezas do espaço. Há estudos científicos que mostraram que muitos animais usam o campo magnético da Terra para se orientarem e para encontrarem o seu caminho no mundo. Um estudo, no *Journal of Experimental Biology*, referia-se a este fenómeno como “GPS da natureza”.

Além disso, todos os seres vivos geram energia eletromagnética, uma forma de energia que emana dos objetos através de ondas elétricas e magnéticas. Os animais conseguem sentir os campos eletromagnéticos uns dos outros. As borboletas emitem sinais ultravioletas, enquanto muitos pássaros têm bússolas internas que se guiam pelo campo magnético da Terra. E os caçadores há muito que se queixam de um sexto sentido usado pelos veados, porque os veados estão muito bem sintonizados com os campos eletromagnéticos.

É por isso que o Outro Lado muitas vezes nos envia animais e insetos como sinais, como reparou em algumas das histórias que já leu.

O Outro Lado também usará distúrbios elétricos estranhos e improváveis, como telemóveis a comportarem-se de forma esquisita ou a receber mensagens e chamadas inexplicáveis, lâmpadas a piscar ou a rebentar, e rádio transístores estragados a tocar música de repente, para dar alguns exemplos.

As moedas também, por serem de metal, têm um grau de condutividade que parece torná-las alvos fáceis para o Outro Lado. Esteja atento a moedas a aparecerem em locais improváveis ou em alturas improváveis, sobretudo quando está a pensar em alguém que ama e que faleceu, a debater-se com uma decisão importante ou a ter um dia difícil. Uma vez encontrei uma moeda de pé dentro da minha máquina de secar roupa, no preciso momento em que eu estava a pensar no meu pai, que tinha falecido. O Outro Lado encontra uma forma de chamar a nossa atenção, por isso, interpretei o comportamento invulgar daquela moeda como um sinal, um olá e um abraço do meu pai.

Os arco-íris são outro sinal poderoso e popular. Um arco-íris é, basicamente, a refração e dispersão da energia da luz, e o Outro Lado *adora* brincar com luz e energia. O surgimento de arco-íris e até de arco-íris duplos, em momentos absolutamente oportunos, é um sinal que as nossas Equipas de Luz muitas vezes optam por nos enviar.

Mas o Outro Lado é muitíssimo esperto e engenhoso, por isso, pode receber como sinal um arco-íris que não tenha nada a ver com um verdadeiro arco-íris. Por exemplo, se o arco-íris é um dos seus sinais, parte da linguagem secreta que os seus entes queridos no Outro Lado escolheram usar, então, pode reparar num autocolante de um arco-íris num carro ou num arco-íris impresso num saco ou num arco-íris insuflável suspenso sobre um parque de estacionamento. O mesmo se aplica aos animais. Em vez de um veado de carne e osso, pode deparar-se com uma ilustração ou uma tatuagem, ou uma foto, no momento certo. É aí que entram também os cartazes, os jornais e as revistas. Eles podem conter imagens do sinal destinado a si e ser-lhe-ão mostrados numa altura e de uma forma que torna claro que são sinais.

As matrículas e os sinais de trânsito também se tornam sinais muitas vezes. Acredito que assim seja porque, quando conduzimos, as nossas mentes mudam para uma espécie de modo fluido que nos torna mais abertos. Portanto, é uma boa altura para o Outro Lado nos contactar! Da mesma forma, as nossas equipas também usam música para comunicar connosco, através de telemóveis, iPads, autorrádios, aparelhagens e inclusive elevadores. Elas têm um talento especial para nos fazerem ouvir a música que precisamos de ouvir justamente no instante em que precisamos de a ouvir.

As sequências numéricas são outro sinal-padrão comum. Números consecutivos, datas de nascimento, moradas, números de telefone, números que têm um significado geral – tudo isto pode ser considerado tentativas do Outro Lado para captar a nossa atenção. Mais uma vez, estes números muitas vezes aparecem em aparelhos eletrónicos como relógios, telemóveis e televisões e às vezes também em matrículas. Isto torna mais fácil para o Outro Lado colocar à nossa frente números com significado e alertar-nos para o sinal que nos estão a enviar.

Existem muitos outros sinais-padrão – penas, joaninhas, balões, cores, nuvens, fotos a chegar no *e-mail*, e até pessoas colocadas no nosso caminho. Alguma vez pensou em alguém que já não via há muito tempo e, no dia seguinte, virou uma esquina e ali estava ela? O surgimento de um sinal-padrão numa ocasião especialmente oportuna é, muitas vezes, referido como sincronicidade – uma “coincidência com significado”, acontecimentos que parecem não ter uma relação causal uns com os outros, no entanto, parecem estar relacionados de uma forma significativa.

Referi anteriormente que foi Carl Jung que definiu o termo *sincronicidade*. A Princeton University Press publicou o seu livro, *Sincronicidade*, em meados do século xx. Os fenómenos estranhos têm sido estudados desde sempre, com a utilização de vários termos para descrever acontecimentos que desafiam uma explicação científica, como acontecimentos paralelos significativos, *simulpatia* (sentir a dor de alguém à distância) e *supersincronicidade* (casos extremos de conexão inexplicável entre acontecimentos). Não existe consenso científico sobre nenhum destes acontecimentos e experiências, mas a

ciência não fechou a porta à possibilidade de estes fenómenos terem um significado para além do que pode ser explicado racionalmente.

Eu ouvi falar ou vivenciei milhares de experiências de incríveis sincronicidades. Além disso, vi como retirar significado destes acontecimentos pode mudar a vida das pessoas de formas muito substanciais. São demasiado importantes, demasiado poderosos e demasiado *consequentes* para simplesmente os menosprezarmos ou ignorarmos.

Portanto, esteja atento aos muitos sinais-padrão que as nossas Equipas de Luz utilizam para comunicar connosco. Porque mesmo que não estejamos a prestar muita atenção, o Outro Lado vai continuar a enviá-los para nós até finalmente repararmos.

OS SINAIS DESAFIAM AS PROBABILIDADES

Uma boa forma de saber se um acontecimento é um sinal é ter em consideração a sua improbabilidade. Ver um elefante no zoológico, por exemplo, é muito menos surpreendente do que ver um elefante a dançar na Quinta Avenida. As coisas que estão fora do sítio, fora de época ou são invulgares no seu sentido de oportunidade ou aparência são boas candidatas a serem sinais.

O nosso inconsciente e os nossos corpos vão muitas vezes alertar-nos para esses sinais antes de a nossa mente racional se aperceber deles. Podemos ter uma reação física, como uma sensação de espanto, de deslumbramento, ou calafrios a descer pela espinha. Podemos sentir uma explosão de emoção, uma onda de alegria, um sorriso ou uma gargalhada por reflexo.

Quando isto acontece, precisamos de fazer uma pausa e de procurar as conexões escondidas entre o que acabou de acontecer, ou o que acabámos de ver, e as circunstâncias da nossa vida naquele momento. Se um belo cavalo selvagem corre ao lado do seu carro numa estrada secundária, talvez isso seja uma mensagem sobre liberdade e fortalecimento. Se está a questionar se deve ou não deixar o seu trabalho e abrir o seu próprio negócio naquele momento da sua vida, então, talvez *essa* seja a conexão escondida que dá um significado especial ao cavalo selvagem.

Preste atenção ao que acontece na sua vida e provoca em si uma resposta involuntária. O Outro Lado tem uma imaginação e uma criatividade infindáveis e os membros das nossas Equipas de Luz são, de alguma forma, uns exibicionistas. Eles *adoram* deslumbrar-nos. E se eles conseguirem deixá-lo de queixo caído, ainda melhor. Se acontecer alguma coisa que lhe pareça completamente improvável, há grande probabilidade de ser o Outro Lado a operar a sua magia.

TENHA EM CONTA O TIMING

Nem todos os sinais precisam de fazer parar o trânsito. A mais pequena, vulgar e menos glamorosa coisa ou ser ou acontecimento pode ser um importante sinal. Uma formiga pode ser um sinal, ou uma bola de algodão ou um botão. Por vezes, o que é excecional num sinal não é o sinal em si, mas o seu *sentido de oportunidade*.

A sua canção favorita toca na rádio no preciso momento em que se sente particularmente em baixo. O número 100 aparece na sua fatura do Starbucks no exato instante em que está preocupado com chumbar num teste. A resposta para umas palavras cruzadas é, por acaso, dita por alguém na televisão quando está prestes a desistir. Todas estas ocorrências simples e surpreendentes podem ser sinais do Outro Lado, porque o *timing* delas faz com que nos sintamos conetados com o mundo de uma forma que não conseguimos bem explicar, como se tudo o que precisássemos de fazer fosse libertar os nossos sentimentos de medo e de dúvida para o universo, e o universo respondesse com uma forma alegre e maravilhosa de nos tranquilizar.

E, na realidade, é isso mesmo que acontece! O universo responde bem às nossas necessidades, o Outro Lado *sabe* quando precisamos de receber um sinal. Um pouco mais à frente, quando falarmos sobre pedir ao Outro Lado sinais específicos, vai ver que o *timing* também é muito importante. Por enquanto, mesmo quando não pedimos sinais, as nossas Equipas de Luz sabem quando precisamos deles e vão enviá-los para nós de formas modestas, mas poderosas. Portanto, se o *timing* de uma ocorrência lhe parecer

estranhamente perfeito, escreva o que lhe digo: O Outro Lado compreende que o *timing* é tudo.

REPETIÇÕES

E se um acontecimento continuar a repetir-se sem parar nas nossas vidas? Se continuamos a ver um certo objeto ou a ouvir uma determinada frase vezes sem conta? São ocorrências aleatórias ou são algo mais do que isso?

Uma das verdades centrais acerca dos sinais é que eles nem sempre conseguem obter aquilo que pretendem à primeira. Por isso, é frequente que o Outro Lado nos envie o mesmo sinal vezes sem conta. Ou pode ser que o Outro Lado queira simplesmente reforçar a mensagem ou o cumprimento que está a enviar. Ver um balão roxo a passar por nós não é algo que nos deixe muito excitados. Mas ver balões roxos por todo o lado, no céu, nos cartões de felicitação, nos anúncios, é algo especial. O objetivo de um sinal pode estar na forma como se continua a repetir, pode ser esse o método que o Outro Lado está a usar para captar a nossa atenção.

As repetições também podem sugerir que devemos examinar algum padrão pouco saudável na nossa vida, que também continua a repetir-se. Uma das principais funções das nossas Equipas de Luz é ajudar-nos a aprender as lições de vida de que necessitamos para ascender a um caminho mais elevado e melhor. E se não as aprendermos na primeira oportunidade, o Outro Lado vai dar-nos oportunidades adicionais para as aprendermos.

Talvez continuemos a entrar em relações tóxicas ou permitamos que o facto de duvidarmos de nós próprios nos impeça de sermos as pessoas corajosas e cheias de luz que é suposto sermos. Talvez continuemos a dar ouvidos a, ou a rodear-nos de, pessoas que nos deitam abaixo em vez de nos porem para cima. Os sinais repetitivos podem estar diretamente relacionados com esses problemas - o balão roxo, por exemplo, pode ser o Outro Lado a incentivar-nos a fugir - ou podem ser alertas para examinarmos os padrões pouco saudáveis na nossa vida.

Portanto, se há alguma coisa que lhe continua a acontecer, se o balão roxo não para de o seguir, preste atenção. A sua Equipa de Luz está a tentar dizer-lhe alguma coisa.

AQUILO QUE AMAMOS VAI CONNOSCO

O amor que temos no nosso coração na Terra não se transforma em nada quando falecemos, viaja connosco e torna-se parte da massiva força vital universal que é a reunião de *tudo* o nosso amor e luz.

Da mesma forma, as nossas paixões e os nossos dons únicos individuais e a personalidade também continuam connosco. Alguém que seja artista na Terra será artista no Outro Lado. Alguém que tenha sido um brincalhão incorrigível na Terra será igual assim que fizer a travessia. Se adorávamos elefantes quando estávamos nos nossos corpos, vamos continuar a adorar elefantes depois de a nossa consciência ter saído dos nossos corpos e se ter transformado em energia de luz pura.

Aquilo que amamos vai connosco.

É por isso que, quando procuramos sinais, devemos estar conscientes de que os nossos entes queridos muitas vezes usam as mesmas coisas de que gostavam ou aquilo em que eram bons aqui na Terra, como forma de comunicarem connosco. Eles fazem-no porque ainda apreciam essas coisas, mas também porque sabem que as vamos reconhecer como coisas que eram estimadas pela alma que faleceu.

Por exemplo, se a cor favorita de um ente querido era o amarelo, esteja atento a sinais que, de alguma forma, envolvam o amarelo. Se um ente querido andava sempre numa bicicleta vermelha ferrugenta, mantenha-se atento às bicicletas vermelhas enferrujadas. Se a reação de um ente querido a uma tempestade súbita foi dançar alegremente à chuva, não se surpreenda se vir a imagem de alguém a dançar na chuva num dia em que se esteja a sentir em baixo e desencorajado.

Os nossos entes queridos no Outro Lado enviam-nos sinais destinados a fazerem-nos pensar neles. Eles fazem-no para nos recordarem que ainda estão conetados a nós de formas muito reais e poderosas. O amor que nos une aqui na Terra continua a unir-nos depois de termos feito a travessia. Os interesses que partilhávamos, as alegrias que

tínhamos em comum, as memórias que nos faziam rir, tudo isto faz parte da eterna conexão entre nós e o Outro Lado. Tudo faz parte dos brilhantes fios de luz que nos unem a todos aqui na Terra, bem como a nós e ao Outro Lado. E são ferramentas que as nossas Equipas de Luz usam para obter a nossa atenção e nos guiar para um caminho mais elevado.

Por isso, se vir ou sentir ou ouvir alguma coisa que o recorde de um ente querido que faleceu e o faça pensar no quanto ele significa para si, esteja disponível para aceitar que se trata de um olá amigável, uma lembrança amável, um piscar de olho cósmico, um sinal especialmente bonito do Outro Lado. E, então, diga obrigado na sua cabeça, como forma de lhes dar a saber que recebeu a mensagem e de a honrar.

SONHOS

O estado de sonho é ainda uma outra forma de os nossos entes queridos que fizeram a travessia comunicarem connosco. Não é invulgar termos sonhos com alguém que faleceu. Nós conseguimos reconhecê-los com facilidade nos nossos sonhos e, quando acordamos, conseguimos sentir o mesmo sentimento intenso de amor que tínhamos quando eles estavam aqui. Também podemos interagir com entes queridos através dos sonhos, de formas que alteram ou fazem avançar as nossas relações terrestres com eles. A cura pode muitas vezes acontecer durante as visitas através dos sonhos.

As visitas através dos sonhos são uma coisa muito real. Tal como disse, acredito que temos todos a capacidade de vivenciar a energia espiritual e não física das almas que atravessaram para o Outro Lado. Mas a cacofonia das nossas vidas atarefadas sobrecarrega-nos e torna bastante difícil uma mensagem chegar-nos. É como estar preso numa frequência de rádio que não produz nada a não ser estática. Estamos muitas vezes desesperadamente encerrados no nosso lobo frontal, o painel de controlo que gere a linguagem e as capacidades matemáticas e o nosso pensamento analítico, ou seja, todas as nossas capacidades cognitivas.

Exceto, aí está, quando nos encontramos a dormir.

Quando estamos a dormir, os nossos cérebros desligam. Afastamo-nos da consciência. O ruído e a estática desaparecem. Os nossos cérebros separam-se do lobo frontal. Entramos em algo chamado sono de ondas lentas e, para além desse, o sono REM – o mais profundo nível de sono, o estado em que sonhamos. Ironicamente, os nossos cérebros estão quase tão ativos durante o sono REM como quando estamos acordados, com incríveis picos de atividade elétrica. O REM é também o nível em que os nossos corpos e os nossos cérebros se encontram mais distanciados entre si – os nossos corpos estão basicamente paralisados, deixando os nossos cérebros dedicar todo o seu poder às experiências não físicas.

O cientista do cérebro, Jeff Tarrant, explicou que quando faço leituras, o meu cérebro passa simplesmente de um estado de consciência para algo semelhante à meditação profunda ou até mesmo o inconsciente, embora eu esteja acordada e alerta e consciente. Essa mudança é muito semelhante ao que acontece quando estamos a dormir profundamente.

Quando dormimos, conseguimos atingir um estado em que podemos mais facilmente vivenciar a energia espiritual das pessoas que fazem parte das nossas vidas, tanto na Terra como no Outro Lado. É por isso que, muitas vezes, esses sonhos parecem incrivelmente reais, como se estivessem de facto a acontecer.

Eu refiro-me a estes sonhos como sonhos em 3D e encaro-os como vislumbres da realidade invisível da existência. Aquilo que acontece nesses sonhos está, de certa forma, a acontecer realmente. Podemos encontrar-nos com, e receber mensagens de, os nossos entes queridos nos sonhos e podemos vivenciar novas facetas da nossa relação com eles. O que acontece nestes sonhos em 3D é muitíssimo importante para nós. De certa forma, é como fazer um *download* do universo, com informação de extrema utilidade que, de outra forma, poderíamos estar demasiado ocupados ou demasiado distraídos para receber.

Portanto, preste atenção aos seus sonhos vívidos em 3D, a essas visitas dos entes queridos e aos sinais e mensagens que o cérebro adormecido tão bem transmite. Eles fazem todos parte da nossa interconexão e honrá-los dá-nos poder de uma forma que não se consegue com mais nada.

SENSAÇÃO INTUITIVA

Existe um tipo de sinal que não se pode ver nem ouvir, mas apenas sentir bem lá no fundo, a intuição.

Temos esse tipo de sensação a toda a hora. Chamamos-lhe instinto ou sexto sentido, uma força orientadora que existe para lá da nossa mente lógica e racional. Vira à esquerda e não à direita. Vai por esta rua, não por aquela. Deixa este sítio porque a energia parece ser boa. Se continuares aqui, alguma coisa má vai acontecer. Vai cumprimentar aquela pessoa porque te espera uma maravilhosa conexão. De alguma maneira, compreendemos as coisas de forma imediata, sem as analisarmos de forma racional.

Isto é intuição. Todas aquelas sensações são intuição.

A energia por detrás dessas sensações está ligada a uma fantástica dádiva de luz e àquilo a que chamo de energia de Deus. É o arrebatador poder do universo a conduzir-nos e a intervir nas nossas vidas. É a nossa Equipa de Luz a manusear os brilhantes fios de luz que nos unem a todos. E temos de nos lembrar de que o nosso instinto nunca nos guiará mal. É por isso que é tão importante para nós acatar as nossas sensações intuitivas, pois quando as acatamos, honramo-las.

E quando honramos a nossa interminável conexão com a energia de Deus do universo, todas as bênçãos da existência passam a fluir mais facilmente até nós.

As sensações intuitivas são a forma como o Outro Lado nos tenta proteger de decisões erradas ou prejudiciais na Terra. Com frequência, essas sensações intuitivas são, na realidade, *contraintuitivas*. Por exemplo, podemos acreditar que queremos realmente uma coisa, mas, ao mesmo tempo, sentir uma hesitação chata. Eu fiz uma leitura para uma mulher que tinha muito sucesso numa carreira proeminente e que estava desejosa de subir ainda mais na empresa. Mas também tinha a sensação persistente de que devia deixar o emprego e seguir um novo caminho que a entusiasmasse. O que era completamente *contraintuitivo* perante aquilo que ela achava que seria o melhor rumo a seguir.

Então, ela optou por não acatar a sua sensação intuitiva e ficar antes no emprego. Não muito depois, a empresa passou por uma fusão e um novo colega mexeu os cordelinhos para ficar com o cargo dela. Ela foi dispensada.

Acabou por ser um mal que veio por bem. Quando ela deixou o emprego, embarcou no maravilhoso e poderoso novo rumo para o qual tinha sentido que estava a ser puxada antes, e a sua vida abriu-se e transformou-se de formas que ela não poderia ter imaginado. Muitas vezes, a nossa intuição está um passo à nossa frente!

Na realidade, às vezes até pode salvar vidas. Eu própria vivenciei recentemente três situações dessas em rápida sucessão.

O primeiro episódio foi numa normal quarta-feira à tarde. Eu andava na rua com os meus filhos, a tratar de coisas várias. O nosso destino era a Target. Quando cheguei ao parque, reparei num lugar de estacionamento ótimo, perto da entrada. Virei para ficar com o lugar, mas alguma coisa me fez desacelerar. Não tive tempo para processar a razão, simplesmente parei o carro à frente do lugar.

- Mãe, porque estás a parar? O que se passa? - perguntou o meu filho a partir do banco de trás. - Não vais estacionar?

No preciso momento em que o meu filho fez a pergunta, uma miúda pequenina, com o cabelo preto preso em totós, apareceu a correr no lugar de estacionamento. Os meus filhos sobressaltaram-se. Eu sobressaltei-me. A mãe da miudinha sobressaltou-se, ela estava no lugar à frente do nosso, a debater-se com a cadeirinha do carro quando a filha fugiu a correr. Ela agarrou rapidamente a filha pela mão e voltou a levá-la para o carro. O ar à nossa volta parecia pesado.

- Mãe, o que é que acabou de acontecer? - perguntou a minha filha. Estávamos todos abalados. Se eu não tivesse parado o carro, se eu tivesse avançado para o lugar de estacionamento naquele momento, eu teria embatido na miudinha. Disse uma oração silenciosa à minha Equipa de Luz, a agradecer por me terem alertado através da minha intuição, a agradecer por me terem ajudado a evitar uma tragédia que teria para sempre marcado ambas as nossas famílias.

Uma semana depois, ia a conduzir para casa. Quando dobrei uma esquina, desacelerei de repente.

- Mãe, o que estás a fazer? Porque estás a parar? - perguntou a minha filha, que ia no banco de trás.

- Não sei, tenho uma sensação... - comecei a dizer. E, nesse momento, uma bola de basquetebol saltitou à frente do carro e um rapaz, que parecia ter cerca de 14 anos, correu atrás dela, mesmo à frente do carro, sem prestar atenção ao trânsito

- Oh, meu Deus, mãe! - disse a minha filha. - Que loucura! Voltou a acontecer!

- Sim - disse-lhe eu -, é por isso que é tão importante prestar atenção às sensações intuitivas e levá-las em conta. É o Outro Lado a tomar conta de nós.

De certa forma, acho que o Outro Lado também estava a usar estas experiências para ensinar aos meus filhos a importância da intuição. Mais uma vez, agradei em silêncio à minha Equipa de Luz.

A última ocorrência aconteceu uns dias depois. Eu e a minha filha mais velha, Ashley, estávamos no carro e ela estava sentada ao meu lado. Estávamos paradas num sinal vermelho. Desde que Ashley era pequena, que fazemos um jogo nos semáforos. Ela fica atenta à mudança de luz para verde e, quando muda, diz "Ping!" num tom alto amoroso, que é o meu sinal para arrancar. Neste dia em particular, a luz ficou verde e a Ashley disse "Ping!", mas eu não avancei. Alguma coisa me impediu. Recebi um alerta que me disse para ficar quieta. Então, a Ashley falou de novo, mais alto.

- Ping! Mãe, porque não arrancas?

Naquele preciso momento, um camião enorme passou o sinal vermelho e atravessou-se à nossa frente a uns 80 quilómetros por hora. Ficámos atordoadas. Se eu tivesse avançado, não há dúvida de que o camião nos teria abalroado. Ashley olhou para mim, de boca aberta. Respirámos ambas bem fundo.

- Foi por isto que não arranquei - disse eu.

Eu tinha sentido. Alguma coisa dentro de mim me disse para ficar quieta. E eu sabia o que essa coisa era: a minha Equipa de Luz.

A intuição é um dos melhores dons que temos enquanto seres humanos. Mas só funciona se a acatarmos. Quando começamos à procura de sensações intuitivas como prova da nossa conexão a uma fonte mais elevada de poder e as começamos a ter em conta de uma forma que nos leva a tomar decisões melhores, encontramos os nossos caminhos mais elevados e obtemos uma felicidade mais gratificante.

CAMINHOS BLOQUEADOS

Já todos ouvimos a famosa expressão "Cuidado com o que desejas". O Outro Lado ensinou-me uma versão desta lição: Por vezes, é uma bênção *não* obtermos o que queremos.

O Outro Lado tenta, muito arduamente, guiar-nos rumo à decisão certa. Por vezes, a Equipa de Luz até coloca obstáculos no caminho da obtenção daquilo que *pensamos* que queremos.

Podemos, por exemplo, ver constantemente frustrados os nossos esforços para conseguir um certo emprego ou fazer uma determinada jogada. Se isso acontecer, se parece que o universo está determinado a trabalhar contra nós, devíamos considerar a existência de uma *razão* para não estarmos a conseguir alcançar o que pensamos que queremos: É porque não é de facto no nosso melhor interesse. Não nos vai ajudar a seguir em direção ao nosso caminho mais elevado na vida.

Pense nisso como uma intervenção preparada pelo Outro Lado. O Outro Lado quer ajudar-nos a evitar um caminho que não nos traz verdadeira realização ou algo que nos possa levar para um caminho de tristeza e raiva ou mesmo de perigo. Se continua a tentar obter uma coisa e as suas tentativas continuam a ser bloqueadas e não consegue perceber porquê, considere a hipótese de poder não ser o caminho certo. Por vezes, entregarmo-nos ao universo e seguir em frente é a coisa mais poderosa que podemos fazer, o nosso melhor e mais elevado caminho.

Os caminhos bloqueados são uma das muitas formas de o Outro Lado intervir nas nossas vidas e tentar guiar-nos na direção certa. Isto também se pode aplicar em relação às pessoas que são trazidas para o nosso caminho. Há pessoas que são trazidas como bênçãos, outras como lições e, por vezes, nós somos uma lição para outra pessoa. Amiúde, assim que uma lição está completa, o Outro Lado afasta uma determinada pessoa do nosso caminho. Compreender isto e deixar essas pessoas irem pode ser uma poderosa ferramenta para nos ajudar a alcançar o nosso melhor e mais elevado caminho. Também abre a nossa energia a conexões e lições novas e belas.

PENSE NO PASSADO

Por mais que a nossa Equipa de Luz nos tente atingir na cabeça com sinais, podemos não os ver ou receber. Apesar de estarmos tão intimamente conetados com o Outro Lado, existe uma diferença necessária entre a nossa existência na Terra (como almas em corpos físicos) e o que acontece à nossa energia depois (quando deixamos os nossos corpos físicos para trás). São passos distintos na viagem das nossas almas. Por isso, o processo de comunicação nem sempre é direto, é elíptico. Pode ser um pouco como um código morse cósmico.

E por ser assim, vamos todos, por vezes, falhar alguns sinais. Podem até ser ótimos sinais, grandes, arrojados e inconfundíveis, mas vamos passar por eles sem os ver, ou vamos estar ao telefone e não reparar neles ou vamos olhar para eles, mas não os *ver* de facto. Isso vai acontecer. Portanto, se está aí sentado a pensar *Eu nunca recebo sinais nenhuns*, garanto-lhe que a sua Equipa de Luz lhós tem enviado. Só que não os tem visto. As nossas Equipas de Luz compreendem e é por isso que continuam a enviar-nos sinais, sem parar, até finalmente os vermos.

Mas há uma maneira de as podermos ajudar. Podemos *olhar para trás*.

Podemos pensar no que aconteceu na nossa vida e procurar um padrão discernível, um fio de luz cósmico e uma conexão entre eles. Em retrospectiva, talvez sejamos capazes de fazer conexões que nos escaparam da primeira vez.

Pergunte-se: “Isto já me aconteceu antes?” Pergunte: “Que sinal ou momento de conexão é que neguei ou pus na prateleira na minha mente?” Pergunte: “Houve alguma ocorrência milagrosa que eu posso ter casualmente posto de lado?” Podemos procurar nas nossas mentes e transformar uma conexão perdida numa conexão *realizada*.

Não fiques na minha campa a chorar

Não estou lá. Eu não durmo.

Sou mil ventos que sopram.

Sou o brilho de diamante na neve.

Sou a luz do sol nos cereais maduros.

Sou a delicada chuva de outono.

Quando acordas no silêncio da manhã

Eu sou a rápida visão animadora

De pássaros silenciosos num voo circular.

Sou as estrelas suaves que brilham à noite.

Não fiques na minha campa a chorar;

Não estou lá. Eu não morri.

Mary Elizabeth Frye

SEGUNDA PARTE

Criar a Sua Própria Linguagem

“O universo está sempre a falar connosco... a enviar-nos pequenas mensagens, a causar coincidências e acasos felizes, a lembrar-nos de parar, olhar à nossa volta e acreditar em algo diferente, algo mais.”

Nancy Thayer

Imagine que está num restaurante cheio e vê alguém que conhece do outro lado da sala. Quer chamar-lhe a atenção e, portanto, grita o nome da pessoa. Acima do ruído, a pessoa ouve o seu nome e vira-se. Acenam ambos e sorriem e sentem-se bem com o vosso pequeno momento amoroso de conexão.

O que eu gostaria que compreendesse é que conetar-se com o Outro Lado é tão simples quanto gritar um nome naquele restaurante.

As nossas equipas no Outro Lado estão prontas e desejosas de que nós reconheçamos esta conexão. Sim, elas enviam-nos sinais e são muito boas nisso, mas, ainda assim, precisam de que nós nos envolvamos com elas para expandir as possibilidades de comunicação, ao criar novos símbolos com significado e estreitar os fios de luz entre nós.

Esta nova secção está cheia de histórias e de ideias que o ajudarão a cocriar a sua linguagem única e especial com o Outro Lado. Quando o fizer, duas coisas fantásticas vão acontecer: 1) Vai ser-lhe muito mais fácil receber os sinais que podem afetar de forma tão significativa a sua vida e 2) vai trazer uma imensa *alegria* não apenas à sua própria vida, mas também à sua Equipa de Luz no Outro Lado.

Regresso a Casa

Os sinais podem transformar-nos. Os sinais podem levar-nos de um estado de existência para outro. Eles podem levar-nos do desespero à esperança, de nos sentirmos perdidos a seguros, de encalhados ao topo. Pense no poder maravilhoso que isto é! Quantas coisas no mundo podem ser assim tão transformadoras pela positiva num tão curto espaço de tempo? E tudo sem receita médica.

No entanto, é isso que os sinais fazem, eles projetam uma luz na escuridão e dão-lhe uma nova forma, mais poderosa, de ver o mundo à sua volta.

Os sinais dão-nos significado em momentos em que parece não se conseguir encontrar significado.

Uma das formas mais belas de os sinais nos poderem transformar tem a ver com o desgosto que sentimos quando perdemos alguém que amamos. É muito fácil para nós ficarmos agarrados à dor, sentirmo-nos esmagadoramente tristes e vazios e sozinhos. Mas os nossos entes queridos no Outro Lado não querem que nos sintamos dessa maneira, por isso, enviam-nos sinais que podem transformar o nosso desgosto em algo bastante profundo: O sentimento de que continuamos a estar, e estaremos sempre, conectados com quem amamos, mesmo depois de eles atravessarem para o Outro Lado.

E não é tudo. Tenho visto como pessoas que tinham dificuldade em comunicar com os entes queridos aqui na Terra *se tornam muito melhores comunicadoras depois de fazerem a travessia*. O que significa que as nossas relações não só continuam, como também podem *melhorar*. Pense nisto! Podemos encontrar novos níveis de proximidade e de satisfação com os nossos entes queridos depois de eles atravessarem. Podemos até sentir o amor deles de forma mais pura do que quando eles estavam aqui.

Podemos perdoar velhas mágoas e sarar velhas feridas.

É este o extraordinário poder dos sinais e a razão pela qual digo que eles têm o potencial de nos transformar.

Sei que isto é verdade porque eu própria o vivenciei não há muito tempo.

*

A morte de um pai é uma perda profunda e é algo pelo qual passei em 2016, quando o meu pai faleceu. A questão era se o facto de ser médium e de saber tudo o que aprendi sobre o Outro Lado me iria ajudar com o meu processo de luto. Eu estava prestes a ser testada e tudo o que aprendera estava prestes a ser aplicado em seara própria.

A minha relação com o meu pai, John, era difícil. Eu amava-o profunda e incondicionalmente, mas ele tinha muitos problemas. Bebia demais e podia zangar-se e isolar-se. Quando eu era pequena, ele passava muitas noites de fim de semana na cave a tocar guitarra. Dos seus três filhos, eu era a única que se escapulia lá para baixo para o ver, atraída pelos sons da guitarra elétrica. O meu pai adorava pôr a música a tocar e gravar-se a tocar e a cantar ao som das suas canções favoritas. Isso tornou-se algo que fazíamos juntos. Tornou-se a nossa coisa comum. Cantávamos e riamos-nos e cantávamos mais, até a minha mãe ter de ir lá abaixo buscar-me para ir para a cama.

Com o passar dos anos, o meu pai começou a beber mais e tornou-se mais distante. Depois de eu ter saído de casa e ido para a universidade, ainda lhe telefonava com frequência e visitava-o quando podia. Mas com o passar do tempo, os telefonemas tornaram-se mais escassos. A vida tornou-se demasiado agitada. Passavam-se dias e depois semanas sem falarmos.

Então, um dia, vindo do nada, recebi uma impressão muito forte do Outro Lado: *Telefona ao teu pai*. Foi só isso, para lhe telefonar. E, no caos diário, eu andava de um lado para o outro atarefada e a tratar de coisas e esquecia-me de lhe ligar. Eu sentia que havia uma razão para o Outro Lado me continuar a dizer para ligar ao meu pai, mas afastava essa sensação.

Por volta dessa altura, um dos parceiros de golfe do meu pai telefonou à minha mãe.

- Passa-se alguma coisa com o John - disse-lhe ele. - Ele não está com bom ar.

A minha mãe foi ao apartamento do meu pai (estavam divorciados, mas continuavam amigos). O amigo dele tinha razão, ele estava com péssimo aspeto. A minha mãe levou-o ao médico, que o enviou de imediato para o hospital. Mas os médicos foram incapazes de determinar o que ele tinha. Ficou no hospital durante a noite, para ser observado, e eu visitei-o no dia seguinte.

Ao entrar no quarto dele, no hospital, percebi de imediato que a energia vital do meu pai estava em baixo, estava a diminuir. Ele não iria sair do hospital. A alma dele estava a preparar-se para atravessar. Fiquei com o meu pai durante muitas horas e, embora o corpo dele estivesse fraco, a mente ainda estava ágil. Os assuntos de eleição dele, enquanto estava deitado na cama de hospital? Literatura francesa e o sentido da vida.

Com o avançar das horas, ele tornou-se cada vez menos coerente.

Os médicos fizeram testes, mas não conseguiam descobrir o que se passava. Por essa altura, o meu pai já não estava consciente ou a comunicar. Mesmo assim, uma enfermeira disse-nos ter a certeza de que o meu pai iria recuperar e ter alta, mas isso parecia-me perfeitamente errado. O pensamento que me assolava, o que eu *sabia*, era: *Ele não vai sair deste hospital. Ele está a preparar-se para atravessar.* Ainda assim, eu tinha esperança de que a enfermeira tivesse razão.

No dia a seguir à enfermeira ter feito a sua previsão, o meu pai piorou. Os sinais vitais pioraram. Ele foi enviado para os cuidados intensivos e ligado ao ventilador. Eu estava em casa quando isto aconteceu, a tomar banho. Quando estava a sair do duche, como acontece muitas vezes, a minha mente iluminou-se e apareceu-me o melhor amigo do meu pai. Eu chamava-lhe tio Nick e ele tinha falecido uns anos antes. Foi ótimo vê-lo e ver que ele estava contente. Ele disse-me que estava muito feliz e entusiasmado por ir ver o meu pai outra vez. Outro dos amigos mais próximos do meu pai, o tio Lee, apareceu-me também e estava igualmente feliz.

Os velhos amigos do meu pai queriam que eu soubesse que estariam lá para o receberem quando ele atravessasse.

No momento em que eles começaram a desaparecer, questionei-me se me saberiam dizer quando é que o meu pai ia falecer, para eu poder preparar a minha família para essa altura. Perguntei-lhes: *Esperem! Podem dizer-me quando é que o meu pai vai atravessar?* A resposta foi muito específica: *Esta quinta-feira.* E depois eles desapareceram. Faltavam quatro dias para quinta-feira.

Naquele mesmo dia, eu tinha de ir a um evento numa grande sala em Long Island, que tinha sido agendado meses antes. Centenas de pessoas tinham comprado bilhete e eu não as queria desapontar. Além disso, agora eu sabia que o meu pai, que já não estava consciente, não ia falecer nos próximos quatro dias. O gerente da sala, que sabia que o meu pai estava doente, disse:

- De certeza que consegue fazer isto? Sei que quer lá estar quando o seu pai falecer.

- Não faz mal - disse-lhe eu. - Ele vai atravessar na quinta-feira.

Eu estava mesmo segura disso.

Telefonei ao meu irmão e à minha irmã, que vivem ambos noutro estado, e disse-lhes que precisavam de vir ver o nosso pai porque ele ia falecer na quinta-feira. Naquela noite, mesmo depois da apresentação, fui ao hospital e a enfermeira disse-me que sentia que o meu pai estava a melhorar e que poderia até ter alta em breve. Eu disse-lhe que não achava que isso fosse verdade, mas ela disse-me que eu estava enganada.

- Ele está ótimo - disse ela. - Vai recuperar.

No dia seguinte, os órgãos vitais do meu pai começaram a desligar. Os testes mostravam que não havia esperança.

*

Por causa da mensagem do Outro Lado, estávamos todos com ele no hospital na quinta-feira - eu, o meu irmão, a minha irmã, a minha mãe e a irmã do meu pai, Ann. O corpo dele estava a falhar e já não conseguia respirar sem o ventilador. Ele estava a sofrer. Todos sabíamos que o meu pai não queria que a sua vida fosse prolongada artificialmente, por isso, tomámos a dolorosa decisão de desligar as máquinas.

Revezámo-nos para ter um momento em privado com ele, para podermos todos dizer-lhe as nossas últimas palavras. Eu disse ao meu pai o quanto o amava e o quanto o tinha amado sempre e como lhe perdoava por tudo o que poderia precisar de perdão e como compreendia o quanto ele tinha tentado fazer o melhor pela família. Todos lhe dissemos que ele era amado e que estava tudo bem, que ele podia deixar-se ir.

Mas o meu pai não se deixou ir.

O médico disse-nos que assim que o tubo de respiração fosse retirado, o meu pai iria provavelmente falecer no espaço de vinte minutos. O meu primeiro pensamento foi: *Bem, não conhece o meu pai. Ele não se vai assim tão facilmente.* Ficámos todos à volta da cama dele e a minha mãe segurou-lhe a mão. Os sinais vitais do meu pai não se alteraram *de todo*. Ficámos sentados à volta da cama dele durante a hora seguinte, mas a condição dele manteve-se inalterada. Por fim, decidimos fazer alguma coisa para lhe mostrar o quanto o amávamos: cantámos para ele.

O meu irmão agarrou no iPhone e tocámos todas as músicas favoritas do meu pai. Cantámos “Sloop John B”, dos Beach Boys. “Folsom Prison Blues”, de Johnny Cash. “That’ll Be the Day” de Buddy Holly. Cantar e ouvir música com o meu pai era uma das formas de nos conetarmos com ele, talvez mesmo a *melhor* maneira. Costumávamos cantar todos juntos em família nas longas viagens de carro. E agora, mais uma vez, estávamos a cantar como família e era muitíssimo carinhoso e alegre.

Estávamos a cantar para acompanhar o meu pai até casa.

- Deviam pôr a tocar alguma coisa do Elvis - disse a minha mãe. - O vosso pai adora o Elvis.

Quase em uníssono, eu, a minha irmã e o meu irmão dissemos:

- A sério? - Nenhum de nós se conseguia recordar de o meu pai alguma vez ouvir Elvis. Por isso, continuámos a tocar canções que nos lembrávamos de que ele gostava.

Cerca de uma hora depois da sugestão da minha mãe sobre o Elvis, recebi uma mensagem de texto da minha amiga Bobbi Allison. Bobbi também é médium e, muitas vezes, recebemos mensagens uma para a outra. É assim que funciona quando os médiuns se tornam amigos e convivem, acabam envolvidos nos assuntos uns dos outros. Bobbi sabia que o meu pai estava a morrer e sabia que eu estava no hospital com ele naquela noite. Ela também sabia que o Outro Lado me tinha dito que ele ia atravessar naquela noite. Eu pensei que a mensagem seria apenas Bobbi a enviar o seu amor.

“Sei que isto é mesmo estranho”, começava o texto, “mas o teu pai está a contactar-me. Está a preparar-se para abandonar o corpo, mas ainda não está pronto para ir. Ele continua a dar-me uma música. Continuo a ouvir esta música. Ele diz que esta música é uma mensagem para a tua mãe.”

Já era suficientemente fantástico que o meu pai se manifestasse a Bobbi e lhe falasse numa canção no preciso momento em que estávamos todos à volta da cama a cantar para ele. Mas Bobbi disse que era uma canção específica e eu quis saber qual era.

“Love Me Tender”, escreveu ela de volta. “A canção do Elvis.”

- Põe “Love Me Tender”! - quase gritei ao meu irmão. Ele pôs a música a tocar e eu fiquei a olhar para a cara do meu pai, à espera de alguma reação.

Vi uma única lágrima formar-se no canto do olho esquerdo.

Nenhum dos filhos tinha partilhado com o meu pai uma canção do Elvis, mas não era essa a questão. As canções do Elvis eram algo que ele tinha partilhado com a minha mãe. Elvis era uma coisa *deles*.

- Mãe, é uma mensagem para ti - disse eu à minha mãe.

Quando a canção terminou, estávamos todos a chorar em silêncio. Tínhamos testemunhado um momento muito poderoso. Um minuto depois de a canção terminar, os sinais vitais do meu pai começaram a falhar. O batimento cardíaco, a respiração, tudo mudou. Pusemos as nossas mãos sobre ele. O batimento cardíaco dele ficou a zero, teve um pico até aos cem e depois parou. Com toda a família à volta dele, a tocá-lo e a envolvê-lo com amor, o meu pai fez a travessia.

O Elvis tinha sido o seu último “viva!”. Tinha sido a sua última mensagem de amor para a minha mãe, uma confirmação de que apesar de todas as dificuldades, ele amava-a profundamente e sempre tinha amado. O meu pai aguentou-se desesperadamente até conseguir entregar a sua derradeira mensagem e, com a ajuda de Bobbi, conseguiu. Depois, deixou-se finalmente ir.

E naquele lindo momento, o meu pai fez ainda uma outra coisa, estabeleceu um sinal que podia usar para comunicar connosco a partir do Outro Lado.

O sinal era o Elvis.

*

E não se fez esperar.

Na manhã a seguir ao meu pai ter atravessado, eu, a minha mãe, a minha irmã e o meu irmão fomos à funerária tratar de todos os preparativos necessários. Foi um momento particularmente difícil para nós. Apesar do milagre do último gesto do meu pai e de todo o amor que sentíamos, perdê-lo foi uma dor terrível. Todos tínhamos relações com ele com questões por resolver, de diferentes formas, e isso tornava a sensação de perda ainda mais profunda. Todos sentíamos uma certa tristeza e um certo vazio. A nossa tarefa seguinte era ir buscar flores, mas decidimos ir todos almoçar primeiro, para recuperarmos o fôlego.

- Onde vamos? - perguntou a minha mãe.

- Que tal um *snack-bar*? - sugeri.

Havia muitos outros restaurantes que ficavam mais perto, mas eu senti-me fortemente atraída por um *snack-bar*, e para um em particular, o Dix Hills Diner. Quando chegámos, estava cheio, como era hábito. Conseguimos o último lugar de estacionamento do parque. Lá dentro, esperávamos ter uma longa fila de espera para arranjarmos mesa. Em vez disso, a empregada veio ter connosco e disse:

- Temos uma última mesa lá atrás. Querem?

Sorrimos pela sorte que tivemos e seguimos a empregada até à mesa livre. Sentámo-nos e começámos a falar de todas as outras coisas que precisávamos de fazer. Voltei a sentir-me triste e despojada e dava para ver que a minha mãe, o meu irmão e a minha irmã sentiam o mesmo. Estávamos os quatro sentados naquela mesa com um enorme peso sobre nós. Brincávamos com os talheres e olhávamos de forma ausente para os menus, e mantínhamos a cabeça baixa enquanto lutávamos contra as lágrimas.

E, então, ouvi a minha irmã dizer:

- Ei, uau, olhem para cima.

A minha irmã estava a apontar para a parede mesmo por cima da nossa mesa, onde estava uma enorme imagem emoldurada chamada *Heaven's Diner*. Ilustrava um restaurante com três pessoas famosas. Marilyn Monroe. James Dean. E Elvis.

Elvis, mesmo quando precisávamos mais dele! E no *Heaven's Diner*³!

Transformámo-nos todos de imediato. Isso via-se nas caras da minha família. O meu pai tinha-nos mostrado que ainda estava connosco. Era a forma dele de dizer: “Estou bem. Estou aqui. Não estejam tristes por mim. Amo-vos a todos.”

Mas o meu pai, que não tinha sido o melhor comunicador em vida, não se ficou por ali. Ele queria garantir que sabíamos todos que ele ainda estava connosco.

Um dia depois, a minha mãe e a minha irmã iam de carro a uma loja de bebidas para comprar vinho para a receção após o funeral. Por acaso, tratava-se da loja favorita do meu pai. Assim que elas entraram no parque de estacionamento, um carro atravessou-se à frente do delas e cortou-lhes a passagem. Elas viram muito bem a matrícula:

Elvis4U⁴

Na mesma altura em que a minha mãe e a minha irmã estavam na loja, eu estava na minha cozinha a direccionar os meus pensamentos para o meu pai e a ter uma pequena conversa com ele. Todos nos interrogávamos sobre o que o meu pai teria de fazer, em termos de *karma*, para compensar o quão duro tinha sido para com a minha mãe ao longo de tantos anos.

Não sei como é que o podes resolver, pensei. Terás de fazer alguma coisa drástica, como fazer com que ela ganhe a lotaria.

Nesse preciso momento, a quilómetros de distância, na loja de bebidas, a minha mãe estava a pagar. As compras davam um total de noventa e sete dólares. Ela entregou uma nota de cem, o empregado de caixa digitou cem dólares em dinheiro e a máquina, em vez de mostrar os três dólares de troco que deviam à minha mãe, mostrou que ela devia receber *oito milhões de dólares!*

- Uau, isto nunca aconteceu antes - disse o caixa assustado com um sorriso. - Bem, suponho que tenha de lhe dar oito milhões de dólares.

Toda a gente se riu e, quando a minha mãe voltou para o carro, telefonou-me e contou-me sobre a matrícula do Elvis e o que tinha acontecido com o empregado de caixa.

E eu contei-lhe da minha conversa com o pai.

Talvez ele não tenha arranjado forma de a minha mãe ganhar mesmo a lotaria. Mas da melhor forma que conseguiu, lá lhe enviou oito milhões de dólares.

E ele sempre teve sentido de humor.

No dia a seguir ao funeral, eu tive de apanhar um avião para a Califórnia para um trabalho que estava agendado. Durante o voo, estava muito infeliz. Ainda parecia tudo muito recente e doloroso. Apertei o cinto e fiquei ali sentada, meio atordoada. O ecrã no banco à minha frente estava ligado e mostrava um mapa dos Estados Unidos. Do lado direito do ecrã, tinha uma lista de canções que estavam a passar no canal de música que estava sintonizado: "50 dos anos 50."

Quando olhei para o ecrã reparei que as canções que estavam a tocar eram todas as favoritas do meu pai: Buddy Holly, Johnny Cash. Música atrás de música que ele tinha adorado. Olhei à volta para todos os outros ecrãs que conseguia ver, mas nenhum estava sintonizado neste canal.

Eu sabia que as canções eram outro sinal do meu pai e agradei-lhe por mas enviar. Uma das últimas músicas a passar foi "The Battle of New Orleans", de Johnny Horton. É uma canção pouco conhecida, mas eu e o meu pai estávamos *sempre* a cantá-la juntos quando eu era miúda. Até me lembro de o meu pai a cantar para mim quando eu era ainda mal andava. Voltar a ouvi-la trouxe-me recordações felizes e encheu-me o coração de amor e paz.

- Pai, estou mesmo impressionada - disse-lhe eu. - Foi uma bela manifestação.

O avião começou a descer e, mesmo antes de aterrarmos, o canal tocou uma última canção.

"Don't Be Cruel", do Elvis.

Depois de regressar da Califórnia, estava de volta a casa durante apenas um dia antes de ter de apanhar outro avião para a Florida, onde ia como voluntária da conferência anual da Forever Family Foundation. O meu amigo e colega médium, Joe Perreta, estava lá. Ele sabia que o meu pai tinha falecido, mas mais nada.

- Humm, Laura - disse ele a certa altura -, tenho uma mensagem do teu pai, mas não a percebo. Ele não está a ser muito expansivo. Ele diz apenas para te dizer, para confirmar, que ele estava no avião contigo.

Eu ri-me.

- Eu sei que estava - disse eu, e depois contei ao Joe tudo sobre as canções.

As coisas tinham-se alterado. Senti um contentamento imediato e uma sensação instantânea de conexão com o meu pai. De certa forma, senti-me mais próxima dele do que alguma vez me recordava de ter sentido quando ele estava aqui na Terra. E isso era incrível!

- Estou a ouvir-te, pai - disse-lhe eu. - Estou bem. Eu percebo. Eu sei que estás comigo.

Três semanas depois, fui de carro até à loja de bebidas onde a minha mãe e a minha irmã tinham visto a matrícula do Elvis, para ir buscar uma garrafa de vinho. Desta vez, não vi nem ouvi nada relacionado com o Elvis. Havia música a tocar na loja, mas eram canções mais recentes. Quando estava na fila para pagar, começou a canção "Crazy Little Thing Called Love", dos Queen.

Num tom de voz demasiado alto, o caixa virou-se para o colega e disse bruscamente:

- Ei, esta música é do Elvis?

- O quê, meu? - disse o amigo. - Porque é que perguntaste isso? Toda a gente sabe que é dos Queen.

- Ah, pois é - disse o caixa. - Eu sabia. Não sei porque é que pensei que era do Elvis.

Mas eu sabia.

Mesmo quando o meu pai não me conseguiu enviar uma imagem do Elvis ou uma matrícula do Elvis ou uma canção do Elvis, ele arranjou maneira de eu ouvir o nome Elvis. Era esquisito, improvável, embaraçoso até (para o caixa, quero dizer), mas também era profundamente poderoso.

Obrigada, pai, pensei eu.

Percebi que o meu pai era melhor a comunicar do Outro Lado do que tinha sido quando cá estava.

*

Houve outros sinais para além do Elvis, das canções dos anos 50 e dos oito milhões de dólares.

No dia a seguir ao meu pai ter atravessado, a minha mãe enviou-me uma mensagem de texto a perguntar se eu achava que os problemas do meu pai tinham todos desaparecido, agora que ele estava do Outro Lado. Quando lhe estava a responder, comecei por escrever “envolvido”.

Mas o corretor automático do telemóvel escreveu-lhe as palavras “estou bem”.

Depois houve os pinguins.

O meu pai adorava todos os animais e tudo o que fosse *National Geographic*. Uma hora depois de ele ter falecido, quando eu estava prestes a deixar o hospital, a minha amiga Nancy D’Erasmus - que também é médium - enviou-me uma mensagem a dizer que o meu pai lhe estava a mostrar pinguins para mim. Ela perguntou-me se os pinguins tinham algum significado especial, mas no início não me ocorreu nenhum. Disse-lhe que ficava com a mensagem em mente e ia tentar descobrir o que queria dizer.

Nessa noite, ao vir de carro do hospital para casa, tive um momento daquilo a que chamo *saber*.

Senti-me empurrada para ir para casa e verificar a primeira gaveta da minha cómoda. Percebi que tinha de procurar uma certa carta que ali estava, uma carta do meu pai. Não sei porque é que esse pensamento me surgiu na cabeça. Eu nem sequer sabia sobre o que era a carta. Só sabia que estava a ser atraída para aquela gaveta da cómoda e que tinha de procurar a carta.

Quando cheguei a casa, corri para o meu quarto e abri a gaveta. Havia, de facto, duas cartas lá dentro. A primeira era de 2010. O meu pai dizia-me o quão grato estava por me ter na sua vida e como eu tinha sido uma filha maravilhosa para ele. Sentei-me na cama e comecei a chorar. Depois, olhei para a carta seguinte. Tirei-a do envelope e tive um sobressalto.

Era um cartão do Dia da Mãe com dois pinguins, um adulto e um bebé.

De repente, lembrei-me de o meu pai me ter dito que os pais pinguins tomam conta e protegem de forma ativa as suas crias e como são bons a cuidar dos seus bebés. Ver o cartão trouxe-me tudo à memória.

E, dentro do cartão, o meu pai dizia que eu era uma ótima mãe, mantendo sempre os meus filhos em segurança e conforto e sempre rodeados de amor. Eu tinha guardado os cartões e, agora, eles voltavam a estar nas minhas mãos precisamente na noite em que o meu pai faleceu.

O meu pai enviou-me pinguins.

E não seria a última vez.

Nove meses depois de ele ter falecido, fui para Tóquio para aparecer num programa de televisão japonês. Dizer que estava fora da minha zona de conforto é dizer pouco. Embora estivesse entusiasmada e honrada por ter sido convidada para ir ao programa, estava um pouco preocupada. Eu teria de tentar entregar mensagens do Outro Lado enquanto usava um auricular e tinha um intérprete para trás e para a frente com as minhas declarações para os consulentes. Apesar de a minha oração para o Outro Lado ter sido sempre: “Use-

me da forma que melhor puder ser usada como veículo de amor e de cura neste mundo”, acho que nunca esperei ser enviada para o Japão, atordoada com a diferença horária e a usar um auricular para partilhar esta mensagem de amor e de cura através de um intérprete. Era como se tivesse havido uma confusão cósmica qualquer.

Mesmo antes de sair para o estúdio, o meu marido, Garrett, que tinha ido comigo, assegurou-me de que tudo iria correr bem.

- Estás aqui por uma razão - disse ele - e vai ser ótimo.

Cheguei ao estúdio de televisão e os produtores explicaram-me o que ia acontecer. Eu seria levada para uma sala criada para parecer um escritório em Nova Iorque. Depois, aparecia no segmento durante o programa televisivo - por forma a o apresentador e a audiência pensarem que eu estava a falar via Skype desde os Estados Unidos - e de seguida era levada para o palco, para surpresa de toda a gente. Segui o produtor até à sala onde tinham criado o falso escritório de Nova Iorque.

Enquanto o produtor me convidava a entrar na sala, eu disse uma curta oração, para que o Outro Lado me aparecesse com clareza, e pedi apoio à minha Equipa de Luz.

Na sala, reparei que tinham arrastado para lá uma estante de livros como adereço do escritório e que tinham posto algum bricabraque nas prateleiras para dar um ar mais caseiro.

O bricabraque? Tudo *pequenos pinguins de cerâmica*.

OK, *pai*, disse para mim mesma. *Já percebi. Estás aqui comigo. Vai correr tudo bem.*

Toda a minha energia se alterou. O programa correu muito bem. O Outro Lado apareceu-me com clareza e as traduções foram fluidas. Os pinguins lembraram-me de que não estava sozinha. Eram precisamente o que eu necessitava, mesmo na altura certa.

Mas o meu pai não se ficou por aí. Não só estava lá para me enviar sinais de apoio, como fez questão de me mandar uma mensagem a mostrar que estava orgulhoso de mim. Quando acabei o programa e entrei num táxi para voltar ao hotel, algo brilhante no chão do táxi me chamou a atenção. Vi que era uma moeda americana. Eu andava a encontrar moedas desde que o meu pai falecera, sempre que estava em baixo por causa da morte dele ou a tomar uma decisão difícil ou apenas a precisar de o sentir por perto. *Uau, pai*, pensei eu. *Uma moeda americana no chão de um táxi no Japão! Bem jogado.*

Devemos estar sempre à procura de sinais dos nossos entes queridos que faleceram. Sinais de que nos apoiam, de que estão ali para nós e a amar-nos, quando mais precisamos. Sejam pinguins, seja o Elvis, sejam moedas - pode ser qualquer coisa.

Os nossos entes queridos no Outro Lado vão encontrar sempre uma forma de comunicar.

*

Podia continuar eternamente a falar sobre todos os sinais que o meu pai continua a enviar-nos.

Por exemplo, ele adorava tudo o que fosse feito com gordura animal⁵, por isso, estamos sempre a ver coisas que têm a ver, imagine-se, com gordura animal. Vi uma pessoa com uma *t-shirt* de um restaurante chamado The Larder quando estava em Los Angeles. O meu irmão, num avião, viu que estava a voar sobre uma localidade chamada Manteca - em castelhano, a palavra para “manteiga” - e, quando o tipo no lugar ao lado se levantou para ir à casa de banho, tinha uma enorme tatuagem no braço a dizer IN LARD WE TRUST⁶.

Sempre que um de nós recebe um destes sinais, enviamos mensagem para toda a gente. Estas mensagens de texto divertidas, alegres e carinhosas andam para trás e para a frente e cada uma delas nos aproxima mais. Não tenho a mais pequena dúvida de que estes sinais são a forma de o meu pai comunicar connosco e de nos fazer saber que nos ama e que está a tomar conta de nós. Na realidade, depois de ele falecer, teria sido fácil ficar presa na minha própria tristeza e não reparar nos sinais. Mas o meu pai foi tão persistente e tão eficaz a enviar-mos, que acabei por não os perder. E, por ter finalmente aberto o coração para os receber, isso transformou-me. Fui arrancada do meu desgosto esmagador. Fui capaz de me conetar com o meu pai de uma forma nova e bela.

Através dos sinais, os nossos entes queridos podem ser muito melhores comunicadores do que quando estavam na Terra. O meu pai tornou-se a alma mais faladora do universo! De

muitas formas reais, ele está mais presente para mim agora do que estava antes. Está mais carinhoso. Está mais atento. Está mais *reativo*. Se eu enviar para o universo o meu amor por ele, ele devolve-o de imediato para mim e ainda em maior quantidade.

E se eu lhe pedir para me ajudar com alguma coisa, ou para me enviar um sinal para eu saber que está tudo bem, ele responde de formas maravilhosas e mágicas.

O meu pai ajudou-me a perceber que precisamos de abrir na totalidade as nossas mentes e os nossos corações para recebermos estas mensagens poderosas. Só quando passei pelo doloroso processo de perder eu própria um pai é que compreendi realmente o quão difícil é e a importância que estes sinais podem ter, se os deixarmos entrar. Do Outro Lado, ele tornou-se não apenas meu protetor, mas também meu professor. Ainda não tínhamos dito tudo o que tínhamos a dizer um ao outro. A nossa relação continua a crescer e a desenvolver-se.

Não era demasiado tarde para mim e para o meu pai, porque nunca é.

Nunca é demasiado tarde para curar e fazer crescer as relações que temos com os entes queridos que faleceram.

³ Em português: *Snack-bar* do céu. (*N. da T.*)

⁴ Em português: Elvis para vocês. (*N. da T.*)

⁵ Em inglês: *lard*. (*N. da T.*)

⁶ Um trocadilho com a palavra *lard* em vez de *lord*, Senhor, na frase “Confiamos no Senhor”. (*N. da T.*)

Brandon Hugo vivia numa pequena localidade no norte do Iowa, tão pequena que na placa fronteira dizia: POPULAÇÃO 95, MAIS OU MENOS.

Ele nascera no Dia das Mentiras, o que acabou por ser um aniversário adequado, porque Brandon era um brincalhão.

- Ele adorava pregar partidas, nunca ninguém ficava chateado com ele - diz a mãe, Angela. - Ele era amigo de toda a gente, por ser tão carinhoso e sensível e sincero.

Brandon tinha uma magia especial que atraía as pessoas: Era um bom ouvinte, que ajudava com os problemas dos outros, um casamenteiro que foi bem-sucedido a juntar vários amigos e um pacificador. Era o tipo de rapaz que tanto era popular entre os simplórios *como* entre os elitistas.

- Ele unia as pessoas - diz Angela. - Construía pontes. As pessoas gravitavam em torno dele e ele juntava-as.

No final de tarde de 31 de janeiro, apenas dois meses antes de Brandon fazer 21 anos, ele e um amigo fizeram oito quilómetros de carro para ver uma balança de quinta, que o amigo estava interessado em comprar. No regresso a casa, pararam num pequeno bar no meio do nada.

- Ele não tinha idade suficiente para entrar, mas entrou à mesma - diz a mãe. - Ele era muito responsável no que diz respeito às pessoas beberem e conduzirem, mas naquela noite decidiu beber.

Brandon e o amigo acabaram por sair do bar às duas da manhã. Por volta dessa hora, a mãe acordou sobressaltada de um sono profundo.

- Eu não sabia porquê - lembra-se ela. - Tive um pressentimento esquisito.

Alguns minutos depois, o telefone tocou.

*

Os números dão ordem às nossas vidas - a que hora nos levantamos, quanto pesamos, o nosso orçamento mensal. Eles estão entre as primeiras coisas que aprendemos na vida e são demonstradores de algumas das coisas mais significativas da nossa existência quotidiana. Aniversários, datas comemorativas, números da sorte... tendemos a dar mais significado aos números do que os estatísticos e os matemáticos nos dizem que eles têm. Podemos tomar nota de números que parecem surgir *sempre* que verificamos as horas - 6:31, 2:22, 11:47 - ou podemos tender a encontrar a mesma sequência de números ao longo das nossas vidas. Não somos os únicos.

Santo Agostinho, por volta do ano 400 d.C., tornou-se um pioneiro defensor do poder dos números. "Os números são a Linguagem Universal oferecida pelas divindades aos humanos como confirmação da verdade", afirmou ele. A forma como chegamos à verdade, acreditava ele, era através da investigação dos números que aparecem nas nossas vidas e na descoberta do seu significado. Ao longo dos séculos, a numerologia tem sugerido que os números têm correlações místicas nas nossas vidas diárias.

Pela minha experiência, os números são uma das mais poderosas ferramentas usadas pelo Outro Lado para comunicar connosco. A chave, tal como acreditava Santo Agostinho, é estar aberto ao poder escondido dos números e à sua capacidade para revelar verdades que de outra forma poderíamos não ver.

*

Brandon cresceu como um bom rapaz do campo, a trabalhar na quinta da família. Ele adorava abrir o capô e arranjar motores e tinha vários carros de corrida na oficina que ele adorava desmanchar. No liceu, foi eleito Rei da Primavera, entre muitas outras conquistas. Ele era uma estrela do desporto, era bombeiro voluntário e um mentor para o amigo Bert. Bert idolatrava-o e amava-o como a um irmão.

Naquela noite, no bar, Brandon bebeu mais do que devia. Bert tinha planos para ir com Brandon ver uns porcos de produção biológica no dia seguinte e ficou preocupado que

Brandon estivesse demasiado ressecado para manter o compromisso. Por isso, ele e outro amigo foram de carro até ao bar para garantir que Brandon estava bem.

Às duas da manhã, quando o bar fechou, um vizinho concordou em levar Brandon e Bert a casa na sua carrinha. Infelizmente, aquele vizinho também tinha bebido demasiado. Bert pediu as chaves do carro, mas o vizinho recusou-se a entregar-lhas. Ninguém conduzia a carrinha sem ser ele. Eram menos de seis quilómetros desde o bar até à casa de Brandon, mas pelo caminho o vizinho quis mostrar-lhes o quão depressa a carrinha andava. Quando estava a subir uma encosta inclinada, perdeu o controlo do veículo.

Ele conduziu a carrinha para uma vala, acelerou durante mais 140 metros, embateu numa caixa de electricidade, capotou na longitudinal até parar de rodas para o ar. O condutor foi projetado da carrinha e morreu. Bert ficou muito ferido – pélvis fraturada, costelas partidas, pulmões em falência – mas conseguiu arrastar-se para fora dos destroços e telefonar à mãe de Brandon.

- Tem de cá vir – disse-lhe ele enquanto tentava respirar. – Aconteceu uma coisa terrível.

Angela e o marido apressaram-se até ao local, sem saber se Brandon estava na carrinha ou não. Quando chegaram, não havia sinais do filho. Chegaram os bombeiros e a Polícia de outras localidades e Angela ouviu um deles dizer:

- Está alguém debaixo da carrinha!

Os bombeiros usaram postes de madeira para levantar a carrinha. O pai de Brandon ia de bombeiro em bombeiro a perguntar:

- É o Brandon?

Era o Brandon e tinha falecido.

O acidente em si não tinha magoado muito Brandon. Ele tinha apenas duas costelas partidas. Mas tinha sido atirado para trás, ficado preso na janela da cabina e, com o peso da carrinha em cima, tinha sufocado.

*

Mais de quinhentas pessoas apareceram no velório e, no dia seguinte, mais de setecentas pessoas encheram a igreja para acompanhar o funeral – o maior funeral alguma vez realizado na localidade.

- Estava toda a gente em lágrimas – diz Angela. – Havia homens adultos, pessoas que eu nem sequer conhecia, que entravam a chorar. Ter de me despedir de Brandon foi a coisa mais difícil do mundo.

Bert estava devastado. Depois do acidente, ele de alguma forma conseguiu subir toda uma encosta de milheiral, algo que as equipas de socorro disseram que parecia impossível, dados os seus ferimentos. Bert acreditava que Brandon o tinha ajudado a subir a encosta e, no seu desgosto, começou a acreditar que Brandon ainda podia estar vivo.

- Começou a deixar mensagens no telemóvel de Brandon, a dizer que o ia encontrar – diz Angela. A namorada de Brandon, Lanae, sabia o código de segurança do telemóvel dele e ouviu as mensagens. Ela ficou preocupada e contou aos pais de Brandon.

Então, Bert decidiu que queria apagar as mensagens que tinha deixado para Brandon, para que mais ninguém as pudesse ouvir. Mas não conseguia entrar no telemóvel de Brandon sem o código – e ninguém o conhecia, à exceção de Lanae. Uma semana após o acidente, Bert telefonou a Lanae e disse-lhe que sabia o código.

- Como é que sabes? – perguntou ela.

- Bem, tentei de tudo – disse Bert. – O número dele do futebol, do basquetebol, a matrícula, mas nada funcionou. Depois, tive um sonho. Eu e o Brandon estávamos a conduzir um carro de corrida e a ser perseguidos pela Polícia. Era como se eu estivesse fora do carro a ver-nos a conduzir. E, então, reparei no número na matrícula do carro e quando acordei sabia que era o código.

- Qual era o número? – perguntou Lanae.

- Mil trezentos e setenta e nove.

Ela teve um sobressalto.

Mil trezentos e setenta e nove *era* a *password* de Brandon.

*

A mãe de Brandon, Angela, sempre tinha acreditado em Deus e em Jesus e na vida após a morte, e também ela tinha tido sonhos que acreditava serem sinais lá de cima. Por isso, quando ouviu falar no sonho de Bert, não o desconsiderou.

No dia a seguir a Bert ter tido o sonho, Angela levou a irmã adolescente de Brandon, Lys, a um terapeuta.

- Todos precisamos de aconselhamento sobre como lidar com esta perda e sobre como seguirmos em frente - diz Angela. A seguir foram à Target fazer compras.

Depois disso, no parque de estacionamento, Lys apontou para o chão.

- Mãe, olha! - disse ela.

Havia um pequeno pedaço retangular de plástico branco com quatro números impressos a vermelho: 1379.

- Como é que aquilo podia ser possível? - diz Angela. - De todos os parques de estacionamento do mundo, estacionámos num onde se encontrava um pedaço de um sinal com o número exato que Bert viu no seu sonho, catorze horas antes? Quatro números que eram o código do telemóvel de Brandon? Era incrível.

A caminho de casa, tocou na rádio a música "I Believe", de Diamond Rio. Brandon adorava Diamond Rio e tinha ido a muitos dos seus concertos.

- Foi quando "I Believe" começou a tocar, que nós soubemos que Brandon ainda estava connosco - diz Angela.

Encontrei-me com Angela alguns meses depois de Brandon ter falecido. Ela e o segundo marido, Martin, inscreveram-se num retiro para pessoas de luto, patrocinado pela Forever Family Foundation. Na primeira noite, falei para um grupo de cerca de sessenta participantes sobre aquilo que faço e como o faço. Para a noite seguinte, marcaram-se encontros mais íntimos, de cerca de dez pessoas, em que eu podia sintonizar mensagens do Outro Lado.

Mas naquela primeira noite, logo depois de eu começar a falar, alguém me contactou. Na realidade, foram duas almas que me contactaram. Elas eram insistentes. E fui imediatamente atraída para o sítio onde estavam sentados Angela e Martin. Olhei para Angela e disse-lhe que a mãe dela estava muito desejosa de lhe falar.

Mas, ao mesmo tempo, disse-lhe:

- Um jovem rapaz está a tentar comunicar e a dizer que quer ser o primeiro. Está a dizer à sua mãe: "Desculpa, mas é a minha vez agora."

Brandon pediu-me para dizer à mãe que a cor favorita dele era verde e que ainda queria que ela pintasse o quarto dele de verde, tal como ela tinha prometido, apesar de saber que ela queria uma cor diferente. Também perguntou porque é que Martin tinha a árvore de Natal grande enquanto ele tinha a pequena.

- É verdade - disse Angela. - Tínhamos duas árvores de Natal na sala, uma grande de três metros e sessenta que Martin montou e outra mais pequena em cima de um armário. A mais pequena era a árvore do Brandon. Eu tinha-a comprado para ele quando ele era pequeno.

Depois Brandon confidenciou-me que gostava da tatuagem.

- Eu não tinha tatuagens visíveis, nem Martin - diz Angela. - Mas, então, Martin enrolou a manga e mostrou-me a tatuagem que tinha acabado de fazer. Tinha o número 1379 tatuado no braço em honra de Brandon. Portanto, Brandon estava a dizer-lhe que gostava e que aprovava.

- Espere aí - disse eu a Martin. - O Brandon também está a dizer que o Martin está a pensar fazer outra tatuagem, desta vez no rabo?

Martin ficou vermelho.

- Estávamos a brincar sobre isso ontem à noite - explicou ele. - Eu disse à Angela que ia fazer uma tatuagem no rabo a dizer O TEU NOME, só para poder apostar com as pessoas "Eu tenho o teu nome tatuado no meu rabo" e ganhar.

- Bem - disse eu -, o Brandon quer que saiba que acha isso divertido.

Foi uma fantástica leitura improvisada, com um enorme número de confirmações de Brandon para a mãe. Mas, na realidade, Angela não precisava de mim para saber que o

filho ainda estava por perto. Ela não precisava de mim para compreender que Brandon continuava a brincar e a rir-se, que continuava a unir as pessoas do Outro Lado.

Uma tarde, quando Angela estava a limpar a cozinha, pensou em Brandon e sentiu-se triste.

- OK, miúdo - disse ela em voz alta -, a mamã precisa de outro sinal.

Mais tarde, nessa noite, Angela ia subir para a cozinha. Quando chegou às escadas, ouviu o rádio a tocar uma música. Não se lembrava de o ter deixado ligado.

- Estava a tocar uma das canções favoritas do Brandon, "See You on the Other Side", de Ozzy Osbourne - recorda ela. - Eu sabia que era o Brandon. Pedi-lhe um sinal e ele enviou-me logo. Pensei: *Que porreiro que isto é! Obrigada, B, adoro-te!* Depois, fiquei só ali nas escadas a ouvir a letra da música.

Mas eu sei que te voltarei a ver

Quando te vir, vejo-te no outro lado

Treze anos depois de Brandon ter falecido, no aniversário da sua morte, Angela regressava a casa de carro, no final de um longo dia.

- Estou sempre à procura de sinais, sobretudo no aniversário dele e nos aniversários da sua morte e quando algo de especial acontece com os amigos dele ou a família. Mas não tinha visto sinais nenhuns naquele dia.

Então, num semáforo, ela olhou para o conta-quilómetros. Contabilizava 134,1 milhas.

- Pensei que, pelo menos, estava perto do nosso número - diz ela. - Continuei a conduzir para casa mantendo o conta-quilómetros debaixo de olho.

Quando ela finalmente chegou, parou à frente da casa, perto da caixa de correio.

O conta-quilómetros marcava 137,8.

OK, *pronto*, pensou ela, *está bastante aproximado.*

Então, avançou em direção à garagem, abriu a porta e entrou.

- Quando finalmente estacionei, olhei de novo para o conta-quilómetros - diz ela.

Marcava 137,9.

- Fiquei um bocado sentada no carro e disse em voz alta: "Bom trabalho, B! Também te amo!"

A vida e a morte são um único fio, a mesma linha vista de lados diferentes.

Chamadas-Fantasma

Suzannah Scully tinha um ótimo emprego no mundo empresarial. Ela havia passado dez anos a aprender, a trabalhar arduamente, a impressionar pessoas e a obter promoção atrás de promoção. O futuro dela parecia espantosamente brilhante. E, então, despediu-se.

- As pessoas olharam para mim como se eu tivesse três cabeças - diz Suzannah. - Eu tinha alcançado o sucesso, então porque é que haveria de deitar isso a perder?

A resposta era simples: Curiosidade.

Na sua infância em Bay Area, Suzannah tinha muitas perguntas sobre a vida, a morte, tudo.

- As pessoas à minha volta eram todas muito lógicas e pragmáticas - diz ela. - Entretanto, eu tinha esta enorme curiosidade e ninguém conseguia responder às minhas perguntas.

Quando cresceu, Suzannah encontrou, por fim, as respostas num livro, *A Viagem das Almas*, do Dr. Michael Newton. Newton, um famoso hipnoterapeuta, fez a regressão de vinte e nove pacientes para conseguir aceder às suas memórias de vidas passadas. O seu livro é sobre como as pessoas num estado superconsciente conseguem descrever em pormenor as viagens que as suas almas fizeram entre vidas aqui na Terra.

- Quando li aquele livro, foi como se alguém me abrisse a cortina - diz Suzannah. - Lembro-me de o ler na cama e de me virar para o meu marido e dizer: "Este livro explica todo o sentido da vida!"

Suzannah leu mais livros sobre a vida depois da morte e sobre as viagens da nossa alma, e começou a olhar para o mundo de uma forma diferente. Com a sua nova perspetiva, ela focou-se na forma como escolhemos passar o nosso tempo aqui na Terra.

No trabalho, Suzannah era a colega a quem os outros recorriam com os seus problemas.

- Eles vinham ao meu gabinete, fechavam a porta e contavam-me as suas esperanças e sonhos - diz ela. - Eu percebi que gostava mesmo de falar com eles e de os ajudar a guiar em direção a algo que os realizasse mais.

Algures no percurso, Suzannah compreendeu que podia fazer o mesmo por si própria.

Por isso, despediu-se do emprego e tornou-se *life coach*.

- A minha vida mudou imenso - diz ela. - Eu acordava todos os dias entusiasmada com aquilo que ia fazer, sentia paixão por ajudar as pessoas a fazer uma grande alteração nas suas vidas.

Suzannah percebeu que uma das suas aptidões mais cruciais, enquanto *life coach*, era a capacidade de se manter aberta aos sinais e às mensagens.

- Estamos treinados para aceder à nossa intuição - explica ela. - Enquanto *life coach*, tenho de confiar naquilo que sinto. Por isso, se alguma coisa me vem à cabeça quando estou a falar com alguém sobre a sua vida, aprendi a dar-lhe seguimento, mesmo que pareça algo estranho.

Um exemplo: Suzannah estava ao meio de uma sessão com uma cliente, quando foi distraída por um horrível chiar.

- Havia um pássaro maluco a guinchar do lado de fora da janela do meu gabinete. - diz ela. - Era como se o pássaro se estivesse a queixar, queixar, queixar de alguma coisa. Tentei ignorá-lo, mas depois parei a sessão e disse apenas: "Peço desculpa, mas tenho de prestar atenção a este pássaro, está a guinchar feito doido."

De repente, a cliente começou a chorar.

- Ela disse-me: "Hoje é o sétimo aniversário da morte do meu pai" - recorda Suzannah. - Ela disse que o pai teria usado a mesma palavra, *guinchar*, para descrever o quanto ela se estava a queixar naquele momento.

Isto levou a uma importante revelação emocional para a cliente.

- E se eu não me tivesse sinto à vontade para reconhecer que o pássaro estava ali - diz Suzannah -, o momento teria passado. Às vezes, os nossos corpos dizem-nos coisas antes de as nossas mentes o saberem. Por isso, temos de estar recetivos a sinais e mensagens

que não são afirmações ou palavras óbvias. Quando um dos meus clientes diz alguma coisa e eu me arrepio, sei que estamos perante algo mesmo importante. Simplesmente *sei*. Por isso, digo: “Pare. Aquilo que acabou de dizer. Vamos falar sobre isso.” E então vejo a emoção na cara deles.

*

Há uns anos, Scott Dinsmore também abandonou o seu emprego numa empresa Fortune 500.

Scott tinha lido o inspiracional blogue de Suzannah e telefonou-lhe a pedir conselhos. Eles perceberam que partilhavam um interesse pela estrada menos percorrida e rapidamente se tornaram amigos. Não muito tempo depois, Scott e a mulher partiram numa viagem de um ano à volta do mundo, visitando vinte cidades antes de chegarem à Tanzânia, onde iriam escalar o monte Kilimanjaro.

No sexto dos oito dias da subida, Scott e a mulher estavam apenas 600 metros abaixo do cume de 5800 metros de altura, quando ouviram um grito vindo de cima. Alguém estava a gritar “Cuidado!”

Um pedregulho do tamanho de um jipe estava a rebolar pela montanha abaixo. A mulher de Scott atirou-se ao chão, mas antes de Scott se conseguir mexer, o pedregulho atingiu-o. Mais nenhum alpinista sofreu sequer um arranhão naquele dia.

Mas Scott morreu.

Tinha apenas 33 anos.

- Foi devastador quando recebi o telefonema - diz Suzannah. - Caí literalmente para o chão. Não fazia sentido. Como é que alguém tão cheio de vida, tão *apaixonado* pela vida, podia de repente já aqui não estar?

O blogue de Scott sobre a viagem, bem como uma TED Talk que ele tinha dado e que tinha tido milhões de visualizações, tornaram-no uma estrela no mundo da inspiração e da realização.

- Ele viveu mais nos seus trinta e três anos do que a maioria das pessoas em toda a sua vida - diz o pai dele.

Dois meses depois de ter falecido, os amigos de Scott organizaram um evento no Palácio das Artes, em São Francisco, para celebrar a vida dele.

- Aquele dia foi mesmo à imagem de Scott - diz Suzannah. - Toda a gente se levantou e fez uns incríveis discursos inspiradores. Foi uma ocasião bela e alegre para celebrar o Scott e o seu legado.

Quando terminou, Suzannah regressou ao carro e verificou o telemóvel, que tinha no silêncio durante a cerimónia. Viu que tinha uma chamada não atendida de um número que não reconhecia, bem como uma mensagem de voz. Ouviu a mensagem.

- Ninguém falou nem disse nada - diz ela. - Eram apenas quinze segundos da mais bela, tranquila e etérea música que alguma vez tinha ouvido. E depois terminou e mais nada.

Suzannah remarcou o número, mas uma gravação disse-lhe que não estava atribuído.

Por outras palavras, a chamada parecia vir de lado nenhum.

- Soube de imediato que era um sinal de Scott - diz ela. - Soube sem qualquer dúvida. Nós tínhamos uma conexão muito especial e criámos laços devido ao facto de ambos seguirmos caminhos inesperados. A música na mensagem era muito relaxante e só durou um bocadinho, depois acabou. Nunca me tinha acontecido nada do género.

Desde que recebeu aquela chamada-fantasma, Suzannah de vez em quando tem chamadas perdidas de números desconhecidos no telefone, e quando remarca os números, eles nunca estão atribuídos.

- Só acontece quando o meu telemóvel está no silêncio, para eu não ouvir a chamada e atender - diz ela. - Nunca mais recebi nenhuma mensagem de voz com música, mas recebo muitas chamadas perdidas de outros números não atribuídos. E penso: OK, *é o Scott, a dizer olá*.

Suzannah, que tem um *podcast* popular, convidou-me a participar, não há muito tempo. Durante a nossa entrevista, ela colocou o telemóvel no silêncio. Depois de termos acabado,

ela verificou-o e viu quatro chamadas não atendidas, todas do mesmo número não atribuído.

- Nem sequer fiquei surpreendida - diz ela. - É claro que o Scott me tentou contactar enquanto eu estava a falar com uma médium.

Hoje em dia, Suzannah fala sempre com os clientes sobre a importância de estarem abertos a sinais e mensagens não verbais. Sinais que ela acredita poderem ajudá-los a mudar as suas vidas para um caminho mais elevado e de maior realização. Scott Dinsmore deu ao movimento inspiracional *online* que criou o nome de Live Your Legend⁷.

- É isso que estamos todos a tentar fazer - diz Suzannah. - Sentimos o chamamento para algo maior nas nossas vidas. Podemos não saber exatamente o que é, mas conseguimos senti-lo no nosso âmago.

⁷ Em português: Viva a sua lenda. (*N. da T.*)

Pássaros do Mesmo Bando

Cathy Kudlack considerava-se uma mulher de muita sorte. Ela e o marido, Frank, estavam casados há dez anos e tinham três belos filhos.

- Frank era polícia e tinha um sentido de humor muito cáustico que me estava sempre a fazer rir - conta Cathy. - Ele adorava os filhos e era um ótimo pai. Eu amava-o muito.

Entretanto, tragicamente, Frank foi diagnosticado com cancro. Faleceu dois anos depois, com 39 anos.

Cathy não voltou a casar. Era muito difícil para ela lidar com a perda.

- Nunca consegui encontrar ninguém como o Frank - diz ela. - Sempre tivemos uma forma fácil de comunicar um com o outro e eu nunca quis que mais ninguém, além do Frank, tivesse uma palavra a dizer sobre a educação dos nossos filhos. Por isso, criei-os sozinha.

No entanto, Cathy diz que sente muitas vezes que não está sozinha - que Frank, de alguma forma, continua com ela.

- Sinto a presença dele - diz ela. - Às vezes, é só uma sensação. Outras vezes, ele arranja uma maneira de dizer olá.

Uma manhã, enquanto Cathy estava a preparar-se para ir para o trabalho e a filha Jeanette - que vivia com ela - estava a pôr os filhos pequenos no autocarro da escola, Cathy ouviu uma barulheira no exterior.

- Saí de casa e estava um cardeal-do-norte vermelho na minha bétula - diz ela. - E o pássaro estava a gritar. A guinchar qualquer coisa. A Jeanette saiu e disse: "Olha para este pássaro, está a ficar maluco." E sabe, aquela bétula foi o meu marido que plantou ainda em rebento.

Jeanette voltou a entrar em casa, mas Cathy ficou na rua e manteve o pássaro maluco debaixo de olho. Ele recusava-se a ir embora, ou a ficar sossegado, tendo saltado da árvore para a caixa de correio, onde continuou a queixar-se. Depois, saltou para cima do carro de Cathy e guinchou um pouco mais.

- Estava a olhar para mim e a fazer imenso barulho - diz Cathy. - Por fim, entrei em casa para despachar alguns afazeres. Peguei no lixo e levei-o para as traseiras. E, quando estava no quintal, o cardeal-do-norte voou à volta da casa e pousou no telhado da garagem. A olhar para mim e a guinchar.

- Foi nesse momento que eu disse: "OK, é o Frank. Quem mais poderia ser?"

Mais tarde nesse dia, quando Cathy estava no trabalho, por acaso deu uma olhadela a um calendário. Quando viu a data ficou ofegante.

- Era dia treze de maio, o aniversário da morte de Frank - diz ela. - Fazia exatamente vinte e nove anos naquele *dia*. E, do nada, aparece este cardeal-do-norte e põe-se a guinchar para mim durante vinte minutos.

Ainda para mais, o cardeal afastou-se a voar às nove e dez da manhã, que, segundo Cathy, foi a hora *exata* a que o Frank morreu.

- Foi quando tive a certeza absoluta de que era o Frank.

*

Dois anos antes de ter falecido, Frank levou Cathy a visitar uma propriedade em Eagle Lake, na Pensilvânia.

- Ele já sabia que estava doente - diz Cathy -, mas queria mesmo comprar o terreno. Ele disse: "Quero levar o meu filho a pescar neste lago." O Frank gostava de pescar? Não. Mas adorava passar tempo com o filho.

Os Kudlack compraram a propriedade, mas antes de conseguirem passar lá algum tempo, Frank piorou e pouco depois faleceu. Nos meses e anos que se seguiram, Cathy levou lá as crianças todos os fins de semana.

- O Frank queria que lá estivéssemos juntos, como família, e quando eu lá estava, sentia mesmo a presença dele - diz ela. - E, quando os nossos filhos cresceram e tiveram os seus

filhos, também os levavam para o lago. Acho que todos nos sentíamos próximos do Frank ali.

O vizinho do lado no lago, um homem maravilhoso chamado Cliff, tornou-se uma espécie de pai substituto para o filho de Cathy, Frank Jr.

- Ensinou-lhe tudo o que o meu marido lhe ensinaria, como arranjar coisas, como pintar, todas as coisas que é preciso saber quando se tem uma casa - diz Cathy. - Acho que foi esse o derradeiro propósito de a nossa família ali estar. Apesar de Frank nunca ter conhecido o Cliff, ele queria-nos ali para o Cliff acabar por se tornar um maravilhoso mentor para o nosso filho.

Passados quase trinta anos, quando os filhos deixaram de aparecer tantas vezes, Cathy começou a pensar em vender a propriedade.

- Mas era tão difícil. Eu estava tão dividida - diz ela. - O Frank queria que tivéssemos este sítio, ele queria que fôssemos uma família ali. E éramos. Eu precisava de saber que o Frank concordava com a venda.

Foi mais ou menos por esta altura que a filha de Cathy, Jeanette, me contactou. Ela contou-me a história da propriedade de Eagle Lake, e que a mãe tinha acabado de tomar a dolorosa decisão de vender, mas ainda não tinha a certeza de ser a coisa acertada a fazer.

Entrei logo em contacto com o marido de Cathy, Frank. Ele foi muito claro sobre a sua posição.

"O seu pai diz que é para vender de certeza", respondi por mensagem escrita. "Mais do que tudo, ele quer que as coisas sejam fáceis para a sua mãe. Por isso, diga-lhe para parar de se preocupar. O seu pai também está a fazer piadas e a dizer que de qualquer forma não se conseguem ver livres dele assim tão facilmente."

Além disso, ele queria que ela soubesse que não era a terra o que o ligava à família. "É o amor que o une a todos vocês", comuniquei-lhes. "Confiem nisso."

No dia seguinte, Cathy enviou-me uma nota de agradecimento como resposta.

"Estou ansiosa pela nova fase agora", escreveu ela. "Sabe muito bem ter a validação de que os nossos entes queridos ainda nos apoiam. Acredito nisso com todo o meu coração, mas mesmo assim é maravilhoso ouvi-lo de si."

Fiquei comovida com a sentida carta de Cathy. "Eu sei que não precisa de mim para saber que o seu marido está por perto", escrevi-lhe eu, "porque já o sente e ele está sempre a enviar-lhe sinais e mensagens. Ele quer que seja feliz e esteja aberta a tudo o que lhe vai chegar durante o capítulo seguinte da sua vida, mas ele está a dizer que lhe vai enviar o sinal de uma águia para que saiba que tem a bênção dele para a venda da propriedade."

O que eu não sabia era que Frank já tinha enviado o sinal da águia.

*

Soube mais tarde por Cathy que, no dia anterior a ela ter tomado a decisão de vender a propriedade, ela decidiu limpar um dos *closets* em casa. Havia lá caixas e caixas de papéis que não eram mexidos há anos. Cathy aventurou-se dentro do *closet* e retirou a primeira de muitas pastas cheias de documentos.

- Na capa desta pasta, estava a imagem de uma bela águia - diz ela. - Eu não fazia ideia de que esta pasta existia.

Depois, ela percebeu, a propriedade que Frank comprou para a família estava em *Eagle*⁸ Lake.

- Eu achei que tinha de ser um sinal - diz Cathy. - Aquela pasta esteve escondida durante anos e anos, totalmente esquecida, e eu agarrei nela justo no momento em que precisava que Frank me enviasse um sinal sobre a propriedade. Quando a vi, senti que era ele a dizer-me: "OK, está na altura de seguir em frente."

No dia da venda, Cathy ia a conduzir para o dentista com Jeanette.

- De repente, Jeanette disse: "Mãe, olha para isto!" - recorda Cathy. - Havia uma águia a voar mesmo por cima da janela do carro, suficientemente perto para quase a tocarmos.

Depois disto, Cathy começou a ver águias por todo o lado.

- Voavam por cima da minha cabeça ou estavam pousadas num ramo onde eu as conseguia ver - diz ela. - E sempre que eu via uma, isso confirmava-me que, sim, Eagle Lake era o nosso sítio especial e, sim, todos nos sentíamos próximos do Frank lá. Mas, na realidade, não precisamos daquele sítio. Porque o Frank está *em todo o lado*.

*

Hoje em dia, Cathy está sempre a falar com Frank.

- Eu digo: "Como é que te sentes hoje?" Ou: "Frank, preciso da tua ajuda com isto." E o Frank nunca falha, seja com um sinal ou um pensamento ou uma palavra que surge na minha cabeça.

Apesar de Cathy e a família já não terem Eagle Lake, ainda se reúnem. No verão passado, Cathy foi ter com os filhos a Montauk Point para passar um fim de semana.

- Vários de nós deram um passeio até ao farol e eu lembro-me de ser muito tranquilo, com as gaivotas a voarem à nossa volta e o cheiro fresco do oceano no ar. Também me lembro de me tentar equilibrar nas rochas para não cair ao oceano.

De repente, a filha de Cathy reparou que uma das rochas perto deles tinha um nome escrito. Era a única rocha, entre milhares, que tinha alguma coisa escrita.

O nome escrito era Frank.

- Naquele momento, pensei em todas as pessoas que estavam a caminhar ao longo da costa comigo: a filha do Frank, dois dos netos dele, Kingston e Caleb, a irmã dele, Nancy, e a sua futura nora, Kim. E eu sabia que ver aquela rocha com o nome dele era a forma de o Frank nos mostrar que estava connosco também. Não tenho qualquer dúvida sobre isso.

Seja qual for o método, Cathy está sempre pronta para receber qualquer mensagem que Frank lhe esteja a enviar.

- Traz sempre um sorriso à minha cara - diz ela. - O Frank tem mesmo muita facilidade em comunicar comigo. Sempre teve. E continua a ser o mesmo brincalhão que era, sempre a tomar conta de nós como sempre fez. É muito reconfortante saber que o Frank ainda aqui está. Ele está sempre a visitar-me e isso é uma coisa mesmo maravilhosa.

g Em português: água. (*N. da T.*)

Sinais de Trânsito

Matthew Bittan era um rapaz inteligente, divertido e extrovertido com uma enorme personalidade e uma invulgar curiosidade sobre a vida. Ele surpreendia os pais muitas vezes com perguntas estranhas que revelavam um processo maduro de pensamento. Uma tarde, quando tinha 8 anos, a mãe estava a levá-lo de carro a uma loja quando Matt ficou silencioso.

- Sabes, mãe - disse ele, por fim -, não sei se quero morrer antes de ti.

A mãe, Franciska, ficou assustada.

- Porque dizes isso? - perguntou ela.

- Porque sei que se morrer antes de ti, tu morres de desgosto.

- Oh, querido, não te preocupes com isso - assegurou-lhe Franciska. - Não precisas de pensar nisso.

Matt nunca mais falou no assunto. Mas Franciska sempre se questionou se, de alguma forma, Matt conseguia sentir na sua alma que não estaria por cá muito mais tempo.

*

Matt tinham 25 anos e duas semanas quando faleceu de *overdose* de drogas. Ele tinha lutado contra o vício de analgésicos durante vários anos, mas parecia ter-se finalmente libertado da luta. Ele estava otimista sobre o seu futuro, mais parecido com o que era no passado. Mas, depois, teve uma recaída enquanto estava na Califórnia a viver numa comunidade para pessoas em recuperação. A sua morte inesperada foi um choque cruel e devastador.

- Durante muito tempo, senti-me incrivelmente culpada - diz Fran. - E se eu tivesse sido mais forte? E se eu tivesse visto os sinais? E se o tivesse educado de forma diferente?

Depois de ele falecer, Fran fechou-se em casa durante cinco semanas. Não queria ver ninguém, não queria falar sobre Matt com ninguém, não conseguia retomar a sua vida. Ela estava paralisada pelo desgosto e pelo desespero. Finalmente, uma amiga disse-lhe que do que ela precisava era ir à escola local para ajudar a embalar mochilas para crianças necessitadas.

- Eu não queria ir - diz Fran. - Não queria falar com ninguém. Tinha medo de que se abrisse a boca, começasse a berrar.

Mas a amiga insistiu e Fran acabou por ceder.

No entanto, antes de sair para a escola, fez uma coisa: Pediu a Matt para lhe enviar um sinal.

Pediu uma *hamsá*, um símbolo judeu composto por uma mão com cinco dedos e um olho ou a Estrela de David na palma. O símbolo é habitualmente visto como um sinal de proteção contra as forças espirituais negativas, e também significa força e bênçãos.

- Não é algo que se veja por todo o lado, por isso, tive medo de estar a pedir algo demasiado específico, mas pedi à mesma - diz Fran. - Quando cheguei ao ginásio da escola, olhei à minha volta à procura, mas não o vi em lado nenhum. Acho que estava à espera de o ver de imediato.

Fran passou as duas horas seguintes calada, a encher mochilas com materiais escolares.

- Não falei com ninguém - diz ela. - Limitei-me a empacotar as mochilas como uma máquina.

Finalmente, uma mulher mais velha aproximou-se dela para lhe dizer olá. Falaram por um bocado e, de repente, Fran desabafou que o filho tinha falecido há pouco tempo.

- Saiu-me: "O meu filho morreu" - diz ela. - Até lhe contei que tinha pedido ao Matt um sinal e não o vira, tinha procurado por todo o lado e não o vira.

Foi então que a mulher apontou para uma das paredes do ginásio, que estava coberta com sinais colocados pelos estudantes. O sinal mais próximo de Fran - na realidade, mesmo à frente dela - tinha desenhado um símbolo muito característico.

Uma *hamsá* com a Estrela de David na palma da mão.

- Eu não o tinha visto - diz Fran. - Estava mesmo ali, mas eu não tinha reparado. E quando o vi disse: "Uau, Matthew, foi bastante impressionante."

A *hamsá* no ginásio pareceu a Fran um sinal óbvio de Matt e, no entanto, por mais que ela quisesse acreditar nisso, continuava a haver uma parte sua que questionava se fora real ou apenas uma coincidência. Ainda assim, no caminho para casa, Fran sentiu que alguma coisa tinha mudado. Como se ela tivesse carregado num interruptor e ativado uma conexão. Fran tinha esperança de que se seguissem mais sinais.

No carro, introduziu a morada na aplicação de navegação. Fran tinha quase a certeza de que conseguia ir da escola para casa, mas usou a aplicação só como garantia. De repente, a voz computadorizada da aplicação disse-lhe para fazer uma curva para a esquerda.

- Era muito estranho - diz ela. - Virar à esquerda afastar-me-ia do meu caminho. Afastar-me-ia mesmo muito, colocar-me-ia em todas aquelas ruas aonde não precisava de ir. Não fazia sentido, mas virei à esquerda na mesma.

A aplicação conduziu-a através de um bairro que não lhe era familiar e depois, finalmente, levou-a para uma rua sem saída. Quando ela parou no fim dessa estrada, a aplicação desligou-se inexplicavelmente.

- Nunca tinha feito aquilo antes - diz ela. - Eu não percebia o que estava a acontecer.

Fran deu a volta com o carro e saiu do beco. No momento em que estava a sair, olhou para um sinal de trânsito e reparou no nome da rua desconhecida: MATTHEW'S WAY⁹.

Fran parou o carro e ficou ali sentada um bocado.

- Eu só pensava: *Oh, meu Deus, isto é um sinal? Quer dizer, tem de ser um sinal!* - diz ela. - Matthew's Way!

....

Desde então, Fran manteve um caderno de notas com os sinais que Matt lhe enviou.

- Ele é extremamente bom a enviar-me sinais - diz Fran. - E quando se os recebe, queremos continuar a recebê-los. Mas não queria ser ávida, por isso, pedi ao Matthew apenas um sinal por semana. Peço a *hamsá* ou a canção favorita dele "Wonderwall". E, bem, a música aparece nos sítios mais estranhos.

Uns meses depois de Matt ter falecido, Fran foi a um evento em que eu fiz leituras para alguns participantes. Quando ela se aproximou de mim, eu senti de imediato a presença de Matt.

- Tem um filho que faleceu recentemente? - perguntei.

- Sim, tenho - disse Fran.

- Bem, então, ele diz que adora a fogueira e quer que saiba que está lá sempre consigo.

Fran ficou em choque. Ela explicou-me que recentemente tinha feito uma fogueira no quintal porque Matt adorava estar sentado no exterior com a família a tocar guitarra.

- Ele diz que também gosta que esteja a usar o colar dele - disse eu a Fran.

Não havia nenhum colar visível ao pescoço de Fran. Mas quando eu disse isso, ela enfiou a mão sob a blusa e tirou um fio com uma bela Estrela de David na ponta.

Era óbvio para ambas que Matt estava entusiasmado com a conexão que ainda existia entre ele e a mãe.

Não há dúvida de que Matt continuou ocupado a enviar a Fran montes de sinais diferentes. Ela está sempre a encontrar moedas de 1991 no chão, o ano em que Matt nasceu. Durante alguns dias consecutivos, acordou precisamente às 5h30 da manhã, mas sem conseguir perceber porquê. Depois, lembrou-se, o aniversário de Matt era a 30 de maio, mês cinco, dia 30.

- Assim que percebi isto, deixei de acordar àquela hora - diz Fran. - Era como se Matt estivesse à espera que eu interpretasse o sinal antes de parar de mo enviar.

Nove meses depois de Matt ter falecido, Fran e uma amiga fizeram umas muito necessárias férias. Mas assim que chegou ao destino, Fran sentiu-se cheia de culpa.

- O Matt adorava viajar, ele foi à Austrália e à Tailândia e a imensos sítios - diz Fran. - Eu sei que ele gostaria que eu voltasse a sair e ver o mundo, mas ainda assim, senti-me muito culpada porque ele adoraria estar ali connosco. Por isso, na minha cabeça, pedi-lhe: *Por favor, envia-me um sinal para eu saber que estás aqui comigo.*

Nesse instante, um homem alto, de calções de banho, sentou-se na cadeira de praia ao lado de Fran.

- Olhei para ele e ali estava, nos bíceps dele, uma tatuagem gigante de uma Estrela de David com as palavras AMO-TE, MÃE por baixo - diz Fran. - O sinal não podia ter sido mais claro.

Mais de dois anos depois de ele ter falecido, Fran ainda sente a carinhosa conexão entre eles. Quando ela se quer sentir próxima dele, senta-se à fogueira no pátio e, em algumas noites, quase consegue sentir Matt ali sentado com ela, a tocar guitarra.

- Trata-se de abrir a nossa mente e o nosso coração à ideia de que a relação não acaba quando eles fazem a travessia - diz Fran. - Ouvi falar de pais que perderam um filho há dez anos e ainda não conseguem seguir em frente, e eu percebo isso, mas eu gostaria que eles soubessem que precisam de encontrar uma forma de criar uma nova relação com o filho. É isso que eu estou a fazer agora, a aprender a estar numa nova relação com o Matt. Por mais que eu faça, não consigo trazer o Matt fisicamente de volta para mim. Mas posso encontrar uma nova forma de me conetar com ele e é isso que tenho feito.

Os sinais que Matt envia a Fran, diz ela, permitem que ela acredite que ele está bem.

- E isso torna possível eu viver a vida que eu sei que Matt queria para mim.

[g](#) Em português: Caminho do Matthew. (*N. da T.*)

**“Isto é amor: voar em direção a um céu secreto,
para provocar a queda de cem véus a cada
instante. Primeiro, para abandonar a vida. Por
fim, para dar um passo sem pés.”**

Rumi

Velas Ondulantes

Há uns anos, estava a arranjar o cabelo num salão a que nunca tinha ido antes, em Long Island. O homem maravilhoso que me estava a cortar o cabelo, Henry Bastos, não sabia que eu era médium e eu não tinha intenção de lhe dizer. Mas enquanto estava sentada na cadeira, senti alguém a abrir caminho para ele. Não era um sinal muito forte, e questionei-me se deveria dizer alguma coisa. Mas não desaparecia. Acabei por confessar que era médium.

Ele não ficou especialmente impressionado. Não acreditava nesse tipo de coisas, disse-me. Eu expliquei-lhe que recebia mensagens do Outro Lado – e que temos de estar abertos a receber essas mensagens para que elas nos cheguem. Está bem, disse Henry, ele ia tentar estar mais aberto a isso. Assim que afirmou isto, o avô dele, Hernan, estava ali com uma mensagem.

– Ele está a mostrar-me um canivete – disse eu. – É um canivete numa bolsa de couro. Ele está a dizer que a pessoa que tem este canivete acredita ser responsável pela sua morte. Mas que não é, e que precisa de saber que a culpa não foi dela.

Henry estava incrédulo. Como é que o avô, que tinha falecido há sessenta anos, podia estar de repente ali connosco a enviar uma mensagem para outra pessoa?

– OK – disse ele finalmente, – deixe-me ligar à minha mãe na Costa Rica e perguntar-lhe sobre o canivete.

*

Ouvi enquanto Henry ligava à mãe, Elizabeth, naquele preciso momento, e falava com ela em castelhano. Quando o telefonema terminou, Henry parecia perturbado.

– Quando lhe perguntei pelo canivete, ela disse: “Como é que sabes disso?” – disse Henry.

Ela disse-lhe que Hernan tinha dado o canivete ao tio Luis antes de morrer. Luis acreditava, há muito tempo, que por não estar em casa quando Hernan faleceu, a morte dele era culpa sua. Ele carregava aquela culpa há sessenta anos, até Hernan ter enviado através de Henry a mensagem de que tinha morrido por causa de uma doença e que não havia nada que ninguém pudesse ter feito para o salvar.

Hernan tinha mais uma mensagem para Henry.

– Ele quer que eu lhe diga que ele está bem e que está a trabalhar todos os dias para construir um paraíso para a sua avó, que estará pronto quando ela lá chegar. Ele quer que ela saiba que estarão ambos sentados no alpendre, a apreciar o pôr do sol. Ele está a mostrar-me uma imagem dele a cortar uma laranja para ela, com uma pequena navalha.

A cara de Henry ficou branca e os olhos começaram a encher-se de lágrimas.

– Os meus avós viviam numa pequena casa virada para a praia e sentavam-se sempre no alpendre a ver o pôr do sol – disse-me ele. – O meu avô sentava-se ali com o seu canivete e cortava fatias de laranja para a minha avó. Era tudo como me está agora a explicar.

*

Henry tinha sempre vivido a vida de uma forma espiritual, mas agora tornara-se um crente nos belos fios de luz que nos unem.

– Percebo que existe alguma coisa à nossa espera no Outro Lado que está para além daquilo que vemos aqui – diz ele. – Algo que é ainda mais belo do que toda a beleza que aqui há. E isso permite-me ficar em paz em relação às pessoas da minha vida que atravessam para o Outro Lado.

Uma dessas pessoas era a querida avó de Henry, Emma.

– A minha mãe trabalhou mesmo muito arduamente durante os primeiros catorze anos da minha vida, por isso, eu fui criado sobretudo pela minha avó, a quem chamava *mami* Emma – diz Henry. – Ela era a minha confidente. Era ela que me prestava de facto atenção.

Quando Henry tinha 20 anos, deixou a Costa Rica para perseguir o seu sonho de trabalhar no mundo da moda. Demorou algum tempo, mas conseguiu construir uma pujante carreira como cabeleireiro. Quando o conheci, a avó Emma tinha 99 anos de idade e pouca saúde.

Antes de *mami* Emma falecer, Henry tinha prometido visitar o local do milagre de Nossa Senhora de Fátima, em Portugal, e acender uma vela em honra dela.

- Acreditamos que a Nossa Senhora de Fátima ajuda as pessoas a curarem-se no interior e a recuperar e a deixar de sentir dores terríveis - diz Henry. - A minha avó sempre me disse para rezar à Nossa Senhora de Fátima, pedindo ajuda para me manter no caminho certo.

Depois de a avó ter falecido, Henry marcou um voo para Portugal e foi até à Cova da Iria, onde tinha sido construída uma pequena capela no sítio do milagre. Henry comprou duas velas pequenas e foi à parte da capela em que as pessoas acendem as velas pelos seus entes queridos. Havia ali centenas e centenas de pequenas velas e Henry encontrou espaço onde deixar mais duas.

Acendeu a primeira e ofereceu uma oração pela paz mundial e por qualquer pessoa à sua volta que precisasse de ajuda e de orientação.

- Depois acendi a segunda vela - diz Henry -, e ofereci a vela a Fátima apenas pela minha avó. Disse: "*Mami*, estou aqui. Estou a cumprir a promessa que lhe fiz. E sei que está aqui comigo neste momento."

Não havia uma brisa no ar. Todas as outras velas tinham pequenas chamas constantes. Mas, quando Henry começou a falar com a avó, a chama na sua vela começou a cintilar e a crescer, até passar de dois centímetros a quase vinte e cinco centímetros de altura.

- Esta chama, estou a dizer-lhe, esta chama estava a esticar-se em direção ao céu e a ondular de um lado para o outro - diz Henry, ainda comovido e surpreendido com o que tinha presenciado. - Tirei uma foto. Pode ver o quão brilhante está. As centenas de outras velas, nada. Mas esta vela, esta chama, estava a mover-se e a ondular. E eu comecei a chorar e chorei como nunca tinha chorado antes em toda a minha vida.

Henry não queria partir. A chama ainda estava a saltitar e ele ainda estava a chorar, e a presença da avó estava a tornar-se cada vez mais forte.

- Finalmente eu disse: "*Mami*, está tudo bem. Isto não é um adeus, é um até breve." E quando eu disse isto, a chama baixou devagar. E, depois, ficou como a de todas as outras velas. Eu sei que não faz sentido, mas tenho fotos. Toda a gente que lá estava viu. Aconteceu mesmo. Foi a coisa mais inacreditável que alguma vez aconteceu na minha vida. É algo em que pensarei para sempre.

*

Quando me encontrei com Henry, depois de ele regressar de Portugal, ele contou-me tudo sobre a milagrosa chama. Mostrou-me as fotos e a verdade é que a chama da vela da *mami* Emma queimava acima de todas as outras. Eu disse-lhe que não era invulgar o nosso ente querido no Outro Lado usar a luz do fogo e as velas para nos enviar sinais e mensagens. O ar e a luz e o vento e o fogo são todos elementos que o Outro Lado consegue manipular. Ao acender uma vela, como forma de comunicar e de se conetar com a avó, Henry deu-lhe uma ótima oportunidade para ela lhe devolver uma mensagem.

Daí que se tenha tornado o sinal deles, uma chama ondulante.

- Não é que sempre que acendo uma vela peça à minha avó para fazer truques com ela - diz Henry. - Mas há alturas em que, de facto, preciso de sentir a presença dela, e quando isso acontece, acendo uma vela e ela faz-me sempre saber que está ali.

Depois de uma querida amiga de Henry ter falecido com cancro, Henry ficou especialmente triste por não ter conseguido ir ver a árvore de Natal dela, como tinham falado. Estava tão desgostoso, que não tinha motivação nenhuma para montar a sua própria árvore nesse ano. Em vez disso, sentou-se na sala de estar, acendeu uma pequena vela e começou a falar com a amiga.

- Disse-lhe que a adorava e que sentia saudades dela, e que sabia que ela estava ali comigo e, então, olhei para a vela - diz ele. - Estava à espera que comesse a mexer-se, mas não.

Então, Henry enviou uma mensagem à avó.

- Eu disse: "*Mami*, sei que estás aqui, por isso, por favor, diz à minha amiga que vou montar a minha árvore de Natal só para ela." E a vela ficou maluca. A chama começou a

ondular. Não havia janelas abertas nem nada disso, estava tudo absolutamente tranquilo, mas a vela começou a ondular.

Henry não fala com muita gente sobre as suas velas, mas sempre que acende uma pela sua *mami* Emma e esta ondula e tremeluz sem haver vento, Henry faz questão de me contar a mim.

- É uma coisa muito pessoal para mim e para a minha crença - diz ele. - Traz-me muita paz e dá-me uma explicação. Sinto que percebo como o Outro Lado funciona. Sempre que recebo um sinal, é uma bela mensagem de esperança e de segurança e de unidade, de como estamos todos unidos, de como as nossas famílias permanecem juntas e de como podemos estar sempre aqui uns para os outros quando é preciso.

Tartarugas e Sereias

Stephanie Muirragui trabalhava como empregada de bar num restaurante japonês na Florida. Toda a gente a adorava, os clientes, os colegas, toda a gente. Ela era tão popular que muitas vezes lhe pediam para fazer turnos duplos simplesmente porque ela atraía a multidão para o bar. No espaço de vinte dias, Steph trabalhou mais de 120 horas.

- Ela era como um imã - diz a mãe, Gio. - Toda a gente a conhecia, toda a gente gravitava em torno dela. Ela trabalhava tantas horas, que parecia que nunca ia a casa.

Após um extenuante turno de catorze horas num sábado, Steph entrou no carro por volta das duas e meia da manhã para ir para casa. Estava cansada, mas também entusiasmada, porque aquele era o dia da primeira comunhão da sobrinha. Por alguma razão, provavelmente exaustão, ela esqueceu-se de colocar o cinto de segurança.

Steph adormeceu ao volante e o carro embateu numa árvore. Faleceu de imediato. Um polícia encontrou o telemóvel dela e telefonou para a mãe, mas Gio não o ouviu tocar. A Polícia foi a casa dela, mas Gio não ouviu bater. Um agente voltou mais tarde, de manhã, e desta vez Gio abriu a porta.

- Posso entrar? - perguntou ele.

Foi quando Gio percebeu.

- A Steph era uma pessoa tão bonita, tão amorosa e carinhosa e generosa - diz Gio. - Punha toda a gente à frente dela própria. Apareceu no funeral muita gente que nós não conhecíamos.

O desgosto era quase demasiado para suportar. Parecia tudo tão abrupto, tão sem sentido.

- A única coisa que ajudava era o facto de nunca termos deixado de dizer "amo-te" uma à outra - diz Gio. - Eramos muito próximas e partilhávamos tudo.

Na manhã do último dia em que se viram, Gio disse à filha para ter cuidado.

- Ela olhou para mim e disse: "MãeLuda - ela chamava-me MãeLuda porque eu gosto do *rapper* Ludacris -, eu estou bem, vou ficar bem." E esta foi a última conversa que tivemos.

Um mês mais tarde, chegou o diploma da faculdade de Steph à caixa de correio da família - ela tinha estudado Ciências da Comunicação e Biologia Marinha. Era um triste lembrete de um futuro que não aconteceria.

- Não fazia sentido - diz Gio. - Todo o amor que tínhamos entre nós simplesmente desaparecia? Assim de repente? Não. Não é possível. Um amor assim não pode simplesmente desaparecer.

*

Encontrei-me com Gio e o marido, Pat, alguns meses depois de Steph ter falecido, num evento patrocinado pela Forever Family Foundation.

Quando a sessão começou, algo me atraiu de imediato para o sítio onde Gio estava sentada. Alguém estava a tentar comunicar com ela de forma muito clara e veemente. Era uma mulher. Ela partilhou a história do que lhe tinha acontecido.

- Ela faleceu antes de tempo e tem remorsos por causa disso - transmiti. - Mas está feliz. Está bem. Está a dizer-me que escolhe a sua família, Gio.

Steph continuou a explicar o que queria dizer com isso. Os pais tinham ambos sido casados antes e cada um tinha trazido filhos para o casamento.

- Trouxe três filhos - disse eu, a apontar primeiro para Pat. - E a Gio trouxe dois. E, outrora, isto causou problemas.

Gio assentiu.

- O nosso casamento era muito atribulado no início - diz ela. - Foi uma adaptação difícil para todos nós, como provavelmente é para a maioria das segundas famílias. E depois tivemos a Stephanie, que veio mesmo na altura certa e nos uniu a todos. Tal como sempre fez.

- Ela era a cola que unia a família - disse eu a Gio na leitura, antes de Steph me corrigir e eu me corrigir a mim. - Na realidade, ela está a dizer que não era a cola. O *amor* era a

cola.

Gio e Pat estavam agora a chorar. Eles acreditavam que a filha deles estava ali, a assegurar-lhes que estava bem. Mas tal como muitos pais em sofrimento, precisavam de mais. Eles precisavam de uma forma de se conetarem com a sua filha querida, precisavam de saber que a conexão entre eles *ainda estava viva*.

A questão é que Gio já sabia.

Ela só não *sabia* que sabia.

Por isso, a filha, através de mim, recordou-lho.

- Ela está a falar no seu colar - disse eu a Gio, que de forma instintiva o agarrou. - Ela quer que saiba que gosta muito dele e que ele está ligado a ela.

Gio ficou hesitante. Ela sabia que Steph nunca tinha visto o colar. Uma amiga oferecera-lho depois da morte de Steph, em sua homenagem. Mas Gio compreendeu de imediato *por que razão* Steph falou no colar.

*

Desde criança que Steph adorava animais. *Todos* os animais.

- Quando era pequena, arrastava-se pela terra à procura de insetos - diz Gio. - Era destemida e aventureira. Adorava tudo o que estivesse vivo, embora a sua preferência fosse para as tartarugas. Nós tínhamos todo o tipo de animais de estimação, cães, gatos, petaus-do-açúcar¹⁰, mas a favorita dela era uma pequena tartaruga a que chamava *Pollo*.

Steph gostava tanto de tartarugas, que essa se tornou a sua alcunha: *Turtle*.

No liceu, trabalhava como cuidadora num centro de resgate de cães. Durante a faculdade, era voluntária no Loggerhead Marinelife Center, uma organização na Florida dedicada à preservação das tartarugas.

- O sonho dela era ter como profissão ajudar tartarugas e outras criaturas - diz Gio.

Umas semanas depois de Steph ter falecido, a família deu uma festa em sua homenagem, no dia em que faria 30 anos.

- O Pat construiu um grande aquário com o nome dela e encheu-o com coral cor-de-rosa e peixes-anjo, que ela adorava.

Por volta dessa altura, Gio foi contactada por um dos amigos de Steph. Steph tinha-o encorajado a seguir uma carreira nas artes.

- Ele nunca acreditara em si mesmo, mas a Steph incentivou-o a pintar - diz Gio. - Quando ela faleceu, ele começou a fazer uns quadros fantásticos. Pintou-os em homenagem a ela. Ele disse que lhe devia a carreira.

Os quadros eram todas fantásticas representações de sereias com o lindo rosto de Steph.

Não muito tempo depois, um grupo do bairro anunciou uma venda para angariação de fundos que incluía um quadro enorme de uma sereia.

- Comprei-o em homenagem da memória da Steph - diz Gio. - Até tinha uma pequena tartaruga.

Gio comprava sempre pequenas figuras de tartarugas para Steph e depois de ela falecer continuou a comprar todas as tartarugas que via.

- Elas continuavam a aparecer - diz Gio.

Gio estava desesperada para encontrar uma forma de comunicar com a filha. Procurava a chave que desbloqueasse todo o amor que partilhavam quando Steph ainda estava viva. Ela precisava apenas de alguma coisa que a convencesse de que Steph ainda estava com ela e sempre estaria, para sempre.

Mas o que seria? O que seria essa coisa?

Era a coisa mais óbvia do mundo.

- Quando Laura Lynne disse que a Steph adorava o meu colar, tudo fez sentido - diz Gio.

- Era apenas um fio preto de cabedal e um pendente de ouro. Mas dentro do pendente estava uma tartaruga de prata.

O amor que sentimos na Terra vai connosco quando atravessamos para o Outro Lado, o amor que sentimos uns pelos outros e o amor que temos por todas as coisas com que nos relacionámos enquanto aqui estávamos. No caso de Steph, a paixão dela por animais, e por

tartarugas em particular, não tinha diminuído quando falecera. Por isso, agora estava a usar tartarugas como forma de se conetar com a mãe.

As tartarugas seriam o sinal delas.

Lá bem no fundo, Gio já sabia disto. Sempre que via uma figura de uma tartaruga ou um cartão com uma tartaruga ou uma *t-shirt* com tartarugas, ela pensava na filha. E, nesse instante de recordação, Gio sentia de novo todo o amor! As tartarugas faziam Gio sentir que a filha ainda estava com ela. Sim, a forma como comunicavam agora era diferente. Mas o amor que sentiam uma pela outra era tão real e vital e *positivo* como sempre.

Tudo se tornou de repente bem claro para Gio. A filha tinha estado sempre a falar com ela! Por exemplo, Gio partilhou como alguns meses depois de Steph falecer, ela decidiu começar a ir à igreja depois do trabalho para rezar pela filha. A igreja local não estava aberta nesse horário, por isso, encontrou outra, mas era muito mais longe de casa. Na primeira tarde que lá foi, sentiu-se triste e deslocada.

- Estava num edifício desconhecido e não conhecia ninguém - diz ela. - Fez-me sentir perdida.

Nessa altura, uma mulher entrou na igreja e sentou-se no banco mesmo à frente dela. Era uma enfermeira, ainda com a bata do hospital.

- Olhei para ela e reparei no padrão que tinha na bata - diz Gio. - Eram tartarugas. Centenas de tartarugas! A igreja não estava muito cheia e ela podia ter-se sentado em qualquer lado, mas escolheu sentar-se mesmo à minha frente.

Gio sentiu-se imediatamente melhor.

- Foram as tartarugas - diz ela. - Eram uma mensagem de Steph. E a mensagem era: "MãeLuda, estou bem. MãeLuda, ainda aqui estou."

Não acredito que Gio necessitasse da sessão comigo para perceber que as tartarugas e as sereias seriam sinais que partilhava com a sua querida filha. Acredito que perceberia isso sozinha.

Mas também acredito que foi Stephanie que colocou a mãe no meu caminho, para ela acelerar o processo e mostrar à mãe que ainda estavam conetadas de uma forma poderosa. Durante a nossa sessão, Steph fez muitas confirmações. Disse a Gio que adorava o colar dela com a tartaruga, mas também partilhou que achava graça a ver o pai a usar sapatos e não sandálias ("Claro que isso a faria rir", diz Gio.) Adorou o aquário que o pai construiu para ela e o bolo de chocolate que a mãe comprou para ela e até as lanternas chinesas que a família pendurou no pátio para a festa.

- Ela está a mostrar-nos que estive na festa - diz Gio.

Na realidade, Steph estava a dizer aos seus entes queridos que estaria *sempre* com eles, onde quer que eles estivessem.

E embora Gio e Steph não pudessem fisicamente ir às compras juntas, ou sentar-se na cama a falar durante horas, como costumavam fazer, ainda conseguiam continuar a dizer uma à outra: "Amo-te", tal como faziam quando Steph ainda estava na Terra.

Só que, agora, usariam tartarugas e sereias em vez de palavras.

¹⁰ Pequenos mamíferos marsupiais planadores, originários da Austrália e da Nova Guiné. (N. da T.)

“Se conseguisse sentir o quão importante é para a vida das pessoas com que se cruza; o quão importante pode ser para as pessoas com quem nem sequer nunca sonhou. Há alguma coisa de si que deixa ficar a cada encontro com outra pessoa.”

Fred Rogers

O Conetor

Se está neste momento a ler estas palavras, é provável que já tenha salvado a vida de alguém, ou que o faça um dia.

É verdade: Daquilo que o Outro Lado me mostrou, a maior parte de nós tem a oportunidade de salvar a vida de, pelo menos, uma pessoa e possivelmente ainda mais.

As nossas vidas estão todas interligadas e, por causa disso, as coisas que fazemos aos outros e pelos outros têm consequências muito mais profundas que nem sempre conseguimos ver (bem, pelos menos até atravessarmos para o Outro Lado e fazermos a revisão da nossa vida, que é quando vemos e compreendemos *tudo*). Enquanto aqui estamos na Terra, cada um de nós segue o seu próprio caminho na vida, mas os nossos caminhos entrecruzam-se com os caminhos de outras pessoas e os delas com o nosso. E estas interseções são muito significativas, são oportunidades para nós desempenharmos papéis importantes na vida dos outros, desde oferecermos apoio e orientação a, sim, salvar uma vida.

Aquilo que constatei em milhares de leituras que fiz é que o Outro Lado usa estes pontos de intersecção para ajudar a conduzir-nos para o nosso caminho mais elevado. O Outro Lado também recruta pessoas aqui na Terra para serem parte da nossa Equipa de Luz, pessoas que ajudam a guiar-nos em direção a esses caminhos. Chamo a essas pessoas trabalhadores da luz.

Os trabalhadores da luz são os soldados rasos do Outro Lado no terreno, de mangas arregaçadas, a fazerem as coisas acontecer. Eles são contratados, sem sequer saberem, para fazer o trabalho do Outro Lado aqui na Terra, facilitando o fluxo de ideias e de conexões e de sinais entre outras coisas, por vezes, apenas por estarem no sítio certo à hora certa, outras vezes por nos trazerem as suas aptidões e dons únicos para uma certa situação. Tal como nos envia todo o tipo de sinais e de mensagens, às vezes o Outro Lado envia estes trabalhadores da luz para as nossas vidas.

Quem são esses trabalhadores da luz?

Eles são *nós*.

Cada um de nós tem o potencial para ser um trabalhador da luz. Podemos todos ser usados pelo Outro Lado para fazer as coisas acontecerem para os outros e, muitas vezes, somos, mesmo que não estejamos conscientes disso.

Porém, existem algumas pessoas que parecem ter uma capacidade mais desenvolvida para desempenhar este papel. Pessoas que parecem estar *sempre* no sítio certo à hora certa para contribuir para os outros. Elas funcionam como as antigas telefonistas, sentadas nas centrais a introduzir cabos de telefone em fichas de telefone e a fazer as conexões acontecerem! São almas que entraram num contrato espiritual com o Outro Lado – sem o seu conhecimento – para fazerem o que o Outro Lado ordena.

São aquilo a que chamo conetores.

Deixe-me contar-lhe sobre Jill, uma amiga que é um dos conetores mais mágicos que conheço.

Jill é uma dessas pessoas especiais que está muito confortável na sua própria pele. Ela é amável e excêntrica e divertida e completamente aberta ao mundo e a todas as suas possibilidades. Quando tinha 25 anos, ela conheceu um guru indiano e teve um despertar espiritual. O guru deu-lhe uma prática de meditação e Jill foi viajar pela Índia a viver experiências que desafiaram as noções que ela tinha sobre como o mundo funciona.

– Senti o meu coração a abrir-se e senti os limites do tempo e do espaço a expandir – diz Jill. – Eu estava aberta a novas dimensões da realidade.

Os amigos de Jill acabaram por começar a notar que coisas maravilhosamente estranhas pareciam acontecer quando estavam com ela.

Por exemplo, uma grande amiga dela tinha recentemente perdido o marido. Antes de atravessar, o marido da amiga tinha estado a ler um livro chamado *Apenas Miúdos*, da icónica cantora Patti Smith.

- Então, a minha amiga decidiu que queria conhecer a Patti Smith - diz Jill. - Ela acreditava que conhecer a Patti Smith seria um sinal do marido.

Não muito tempo depois, apanharam o comboio de D.C. para Nova Iorque - era a primeira viagem da amiga desde que o marido falecera.

- De repente, ela chegou ao pé de mim no comboio a tremer - recorda Jill. - Ela disse: "A Patti Smith está neste comboio", e eu respondi-lhe: "Estás a alucinar."

Mas Patti Smith *estava* no comboio e Jill e a amiga encheram-se de coragem para a abordar.

- Eu acabei por explicar a história toda e disse-lhe: "A Patti é o sinal da minha amiga" - diz Jill. - E a Patti Smith disse: "Fico muito feliz por ser o sinal dela!"

- Não sei porquê - contou a amiga a Jill -, mas sempre que nos encontramos, aparecem sinais.

Quando o pai de outra amiga, que era um ator bem conhecido, faleceu, Jill estava lá para a ajudar no longo do processo de luto.

- Reparei em todas estas coisas estranhas que começaram a acontecer, com as televisões e os telefones e os aparelhos eletrónicos - diz Jill. - Eu disse à Susie: "Esta é a forma de o teu pai comunicar contigo."

Fotos do pai que Susie não tinha tirado começaram a aparecer-lhe no telemóvel. Quando Susie e seis amigos se juntaram em casa dela para recordar o pai, as janelas chocalhavam inexplicavelmente sempre que o nome dele surgia e, depois, paravam quando a conversa era sobre outra coisa. A canção "I Will Survive" estava sempre a repetir no autorrádio de Susie. O corretor ortográfico do telemóvel dela estava sempre a alterar a palavra "corre" por "morre" e o nome "Alita" por "aorta", o que a fazia pensar no pai, que morreu de doença cardíaca.

- Todas estas coisas estranhas estavam sempre a acontecer - diz Jill. - Eu disse-lhe para ela fazer uma lista, porque isto era o pai dela a tentar conetar-se.

Jill levou Susie de carro para o funeral do pai dela, mas perderam-se no caminho de regresso. Passaram por ruas que não conheciam e, por fim, pararam para tentar perceber onde estavam. Então, encontraram uma placa e o nome da rua era o apelido do pai de Susie.

- Foi muito reconfortante para ambas - diz Jill. - Eu só dizia: "Estás a receber estes sinais!" Eu sentia que sabia o que eram e quando sabemos alguma coisa, sabemos. As pessoas podem acreditar no que quiserem, mas as crenças não pesam tanto como as experiências. E todas aquelas coisas que estavam a acontecer eram experiências diretas de conexão. Eram reais.

Os amigos de Jill começaram a descrever a sua capacidade incrível de fazer com que os sinais surgissem à sua volta. Eles chamavam a isso manifestações, como se Jill tivesse manifestado Patti Smith para a amiga. Jill parece atrair sinais vívidos e poderosos do Outro Lado para as pessoas à volta dela.

O percurso espiritual pessoal de Jill alterou a forma como ela vê o mundo e tornou-a um cúmplice ideal para o Outro Lado. A intensa experiência de meditação, diz ela, "permitiu-me ter diferentes tipos de relacionamento com pessoas que faleceram. E, por causa disso, não vejo a morte como um fim. Digo sempre, quando um amigo está a viajar para longe e eu sinto tristeza por não podermos interagir fisicamente, que não tenho a presença física dele. E é assim que eu sinto que é a morte. É como se as pessoas que amamos não desaparecessem para sempre e estivessem apenas algures muito longe. Como na Tailândia!"

Jill dedica muita energia ao ativismo e é uma poderosa defensora da justiça social, do desenvolvimento sustentável e da educação para todos. Como diz uma amiga dela: "A Jill encontrou o seu propósito de vida e, através do trabalho dela, vive neste belo lugar de ser um conetor, a mover forças pelo bem maior da humanidade. Ela movimenta-se em todos estes mundos e as conexões entre eles surgem naturalmente e sem esforço para ela. A sincronicidade tornou-se a moeda de troca da vida dela."

Fica aqui apenas um exemplo de como essa sincronicidade funciona: Recentemente, Jill recebeu uma chamada de uma amiga envolvida numa organização de direitos humanos. O grupo tinha tido um ano cheio de dificuldades financeiras e estava a lutar para cumprir o orçamento operacional quando surgiu uma situação humanitária urgente. A situação necessitava de ajuda imediata. A amiga perguntou a Jill se ela conhecia alguém que estivesse disponível para se chegar à frente e ajudá-los a gerar recursos. Jill disse à amiga:

- Deixa-me ver o que posso fazer. - E depois, como conta Jill:
- O que fiz foi enviar a mensagem para o universo.

Numa questão de horas, Jill recebeu uma chamada telefónica de outra amiga que queria saber o que poderia fazer para causar um impacto imediato e ajudar crianças com dificuldades.

- Por acaso - disse Jill -, posso ter o sítio certo.

Jill realizou a conexão e, em apenas alguns dias, um avião estava a atravessar os céus para entregar mantimentos essenciais a crianças muito agradecidas.

Quando ouvi esta história, fiquei maravilhada perante a rapidez com que o universo usou Jill para fazer algo mágico acontecer. Ela é uma verdadeira trabalhadora da luz, contratada pelo Outro Lado para fazer conexões vitais aqui na Terra.

Ainda assim, para além do seu enorme sentido de espiritualidade, Jill não possui qualquer superpoder que seja único nela.

Pelo contrário, as capacidades que a tornam um conetor tão poderoso são capacidades que *todos* nós possuímos.

*

Tal como todos podemos receber sinais e mensagens das nossas Equipas de Luz, todos podemos ser conetores para o Outro Lado.

Por vezes - tal como no caso de Jill -, estamos conscientes de que servimos como uma espécie de condutor para os sinais e as mensagens. Mas, muitas vezes, não estamos conscientes disso, simplesmente acontece. Todos os nossos caminhos se estendem para além das nossas próprias vidas e entrecruzam-se com os percursos de vida de outras pessoas, criando infindáveis alternativas para nós desempenharmos papéis com significado nos caminhos dos outros. As nossas vidas não são apenas sobre nós, *são também sobre as nossas conexões com outras pessoas*.

Precisamos de perceber que podemos afetar as vidas dos outros de forma significativa com gestos simples. Um sorriso a um estranho pode ter consequências muito vastas. Li, recentemente, uma história sobre uma mulher que parou num Dunkin' Donuts, viu um sem-abrigo, comprou-lhe um café e sentou-se com ele a conversar durante cinco minutos. Foi o suficiente, um café e cinco minutos.

Ela depois foi fazer um pedido para levar e, quando estava prestes a sair, o sem-abrigo colocou-lhe um pequeno bilhete amarrotado na mão e foi-se embora. O bilhete dizia que ele estava a planear matar-se naquele dia, mas que a breve conversa que tiveram - uma simples constatação da sua existência e do seu valor enquanto ser humano - mudara tudo para ele e que o mantivera vivo. Já ouvi muitas, muitas histórias como esta. Histórias sobre como simples atos de bondade podem ter consequências muito além do que conseguimos imaginar. Um sorriso, uma palavra, um gesto, uma oferta podem mudar tudo.

E, sim, podem salvar uma vida, se é que não salvaram já.

Nós cruzamo-nos com os caminhos das outras pessoas por diferentes razões. Se encararmos estes momentos de conexão com uma mente e um coração abertos - com a perfeita consciência de que aquilo que dizemos e fazemos pode ter um impacto exponencialmente maior no percurso de vida de alguém do que alguma vez poderemos saber -, melhor homenagearemos os nossos papéis como conetores para o Outro Lado.

Tem sido dito que as pessoas cruzam-se com o nosso caminho e entram nas nossas vidas como uma bênção ou uma lição. Com frequência, são ambos os casos. Ou elas têm alguma coisa para nos ensinar ou nós temos alguma coisa para lhes ensinar, ou, então, temos alguma coisa para ensinar um ao outro. É *assim* que funciona esta fantástica cadeia de luz e de interconexão.

E aqui fica uma das coisas mais belas sobre sinais e mensagens: o Outro Lado *precisa da nossa ajuda* para se tornar mais forte e poderoso. As nossas Equipas de Luz precisam que nós estejamos conscientes e abertos e recetivos, não apenas para os nossos sinais, mas também para ajudar a viabilizar sinais para as outras pessoas. É suposto vivermos vidas de interconetividade, ou, para resumir, estamos todos juntos nisto.

“Pertencemos uns aos outros”, como disse Madre Teresa.

A minha amiga Jill é um exemplo impressionante disto. Mas a verdade é que podemos todos ser trabalhadores da luz e conetores. O universo está pronto para usar cada um de nós. Só temos de estar prontos para nos juntarmos às Equipas de Luz uns dos outros.

**“Até termos amado um animal, uma parte da
nossa alma permanece adormecida.”**

Anatole France

Todas as Criaturas Grandes e Pequenas

Perguntam-me muitas vezes se os nossos animais de estimação atravessam para o Outro Lado e se também eles conseguem enviar sinais. A resposta a ambas as questões é sim. Os animais que tanto amámos na Terra estão de facto no Outro Lado. E assim que lá chegam podem enviar-nos – e enviam-nos – sinais fantásticos.

Eu deparei-me com animais de estimação em centenas de leituras e eles aparecem sempre como alegres feixes de luz e energia. Enquanto estão connosco, são os nossos professores, a partilhar lições profundas sobre amor incondicional, lições que eles são incrivelmente bons a ensinar. E, quando atravessam, continuam conetados a nós de formas reais e profundas, proporcionando esperança e conforto e apoio e, claro, amor sem fim.

Pode parecer estranho, mas os animais conseguem ser melhores a enviar sinais do que os humanos. Porquê? Porque são maravilhosamente imaculados. Eles não são controlados pelo pensamento analítico e, portanto, permanecem livres para se dedicarem à energia da nossa conexão a eles, tal como acontece com as crianças antes de os seus cérebros lógicos despontarem.

Por causa desta inocência e liberdade, os animais têm uma percepção intensa do fluxo de energia do nosso universo. O Outro Lado ensinou-me que vemos apenas cerca de 15 por cento daquilo que nos rodeia aqui na Terra. O resto é energia que não se vê e conexões de luz. Os animais, no entanto, conseguem ver muito mais do que 15 por cento. Por exemplo, os animais são conhecidos por reagir dias antes dos terremotos e de outros desastres naturais. Pense nisto: Alguma vez reparou no seu cão ou no seu gato a sentarem-se subitamente direitos e a reagirem a algum ruído ou acontecimento imaginário? É provável que estivessem a reagir a algo muito real.

Os animais também conseguem sentir e ver a energia dos espíritos que nos visitam na Terra.

Não há muito tempo, fiz uma leitura para uma mulher que tinha recente e tragicamente perdido o filho. Na nossa leitura, o filho surgiu e pediu-me para dizer à mãe que a razão pela qual o cão deles tinha agido de forma maluca no dia anterior era porque o cão o tinha visto, ou melhor, tinha visto o espírito dele.

– Oh, meu Deus – disse a mulher. – Isso aconteceu. Isso aconteceu mesmo. O cão ficou completamente maluco e nós ficámos todos tipo: “O que raio se passa com o cão?” Por acaso, questionámo-nos em voz alta se ele estaria a ver ou a sentir o nosso filho a visitar-nos.

Acontece que, os nossos animais de estimação são bastante bons a sentir a atividade espiritual enquanto aqui estão, e a comunicar com, e a enviar sinais a partir do Outro Lado.

*

Uma das minhas antigas alunas, Melissa, enviou-me uma mensagem escrita com a história da sua querida cadela, *Heidi*, que viveu uns maravilhosos vinte e um anos (sim, vinte e um!). *Heidi* tinha sido resgatada e era brincalhona e carinhosa e gostava de perseguir borboletas. A morte dela foi devastadora para Melissa. Ela tinha acompanhado grande parte do percurso de vida de Melissa. Melissa sentia tantas saudades de *Heidi*, que a ideia de ter outro cão era algo que não conseguia sequer considerar.

Dois anos depois de *Heidi* ter feito a travessia, Melissa foi ver a sua página de Facebook e recebeu um lembrete de um acontecimento importante. Naquele dia, seria o vigésimo terceiro aniversário de *Heidi*. Enquanto recordava *Heidi*, e celebrava o amor por ela, formou-se na mente de Melissa um belo pensamento: Poderia finalmente ser uma boa altura para resgatar outro cão.

Naquele dia, Melissa descarregou uma aplicação de uma organização de resgate animal e levou-a consigo para o trabalho de nadadora-salvadora.

– Assim que comecei a preencher o registo – diz ela –, uma borboleta passou a voar mesmo por cima da minha cabeça e ficou ali a bailar. Eu relaciono sempre as borboletas com a *Heidi*.

Como Melissa estava aberta a mensagens do Outro Lado, ela sabia o que aquela borboleta significava. Era um sinal de *Heidi*, a dar-lhe a bênção, a celebrar com ela, a confirmar que ela estava a fazer a coisa certa ao resgatar outro cão. Melissa avançou com a adoção de um novo cão e, desde então, a vida dela, e do cão, tem sido enriquecida com significado.

Esta é uma das tarefas mais importantes que os nossos queridos animais de estimação no Outro Lado empreendem – ajudam-nos a abrir mão de qualquer culpa que possamos sentir pela sua morte e conduzem-nos para decisões que nos vão fazer felizes e expandir a nossa experiência de amor aqui e agora –, especificamente a decisão de arranjar outro animal. Tal como todos os nossos entes queridos que faleceram, os nossos animais no Outro Lado querem que nós sejamos felizes.

Portanto, se está perante esta situação e a questionar-se se deve arranjar outro animal, não tenha receio de pedir um sinal ao seu animal de estimação no Outro Lado.

*

A conexão da minha mãe com os muitos cães que amou ao longo da vida dela também é forte. A presença deles permanece na vida dela muito tempo após eles terem falecido. O *Lightning* era um pequeno *fox terrier*, um adorável pequerrucho preto, branco e castanho com pernas tortas e energia inesgotável. O meu irmão tinha-o escolhido para ser o seu próprio cão, mas o *Lightning* ficou ligado à minha mãe.

– Ele decidiu que eu era a sua pessoa – diz ela.

A minha mãe levou o *Lightning* para umas férias de família em Lake George. Ela queria andar de barco no lago, por isso, colocou o *Lightning* num quarto do segundo andar e fechou a porta. Eu estava sentada no exterior, no alpendre, quando vi uma forma escura a cair subitamente do céu e atravessar o relvado na bisga. Era o *Lightning*! Ele tinha saltado pela janela e da varanda, e apressou-se pelo prado para ir ter com a minha mãe ao lago.

Noutra altura, a minha mãe deixou o *Lightning* com a *dogsitter*, que tinha um pátio vedado com uma cerca de quase dois metros. Ninguém pensou que o *Lightning* conseguisse escalar uma vedação de dois metros, mas claro que ele conseguiu e fugiu à procura da minha mãe. Como a minha mãe estava a horas de distância, a minha tia (que também é médium) saiu do trabalho para procurar o cão. Foi atraída para o porto de Huntington e depressa viu o *Lightning* a caminhar à beira da água. Abriu a porta do carro, chamou por ele e ele saltou logo lá para dentro.

O *Lightning* viveu uma vida longa e ativa antes de atravessar para o Outro Lado. Nessa altura, a minha mãe tinha arranjado um segundo cão, uma labradora grande chamada *Cassie*. O *Lightning* tinha sempre dormido aos pés da cama da minha mãe, enquanto a *Cassie* dormia numa cama de cão no chão. Na altura de dormir, o *Lightning* saltava para a cama da *Cassie* e a *Cassie* olhava para a minha mãe como que a dizer: “Estás a ver? Estás a ver como o *Lightning* se está a meter comigo?” A minha mãe afastava o *Lightning* da cama da *Cassie* e ele saltava para cima da cama e aninhava-se para dormir.

Na noite em que o *Lightning* faleceu, à hora de dormir, a *Cassie* foi até ao quarto da minha mãe, mas recusou-se a entrar na cama.

– Ela estava claramente agitada – recorda a minha mãe. – Eu disse: “O que se passa? O *Lightning* não está aqui, podes ir dormir.” Mas a *Cassie* continuava a olhar para mim e para a cama dela com angústia nos olhos. Ela tinha quarenta quilos e umas pernas curtas e nunca conseguia saltar suficientemente alto para subir para a minha cama, mas naquela noite, ela conseguiu de alguma forma saltar para cima da minha cama em vez de ir para a dela. Parecia assustada. Eu não conseguia ver nada, mas alguma coisa a tinha de facto enervado.

Seria o *Lightning*, no Outro Lado, ainda a meter-se com ela?

No dia a seguir ao *Lightning* ter falecido, a minha mãe saiu do chuveiro e ouviu um som de gemidos do outro lado da porta da casa de banho. O *Lightning*, lembrou-se ela, costumava ficar do lado de fora da porta a queixar-se até ela sair. Mas o *Lightning* já ali não estava, portanto, quem é que estava a fazer aqueles sons?

- Eu conheço os barulhos do *Lightning* - diz a minha mãe. - Conheço-lhe os sons todos. E isto parecia mesmo ele. Mas claro que quando saí da casa de banho, não estava ali ninguém.

Vários meses depois de o *Lightning* ter falecido, a minha mãe arranjou um novo cão, uma mistura de chiuaua e caniche chamada *Dobby*. A *Dobby* dormia no canto inferior da cama, precisamente no mesmo sítio onde o *Lightning* costumava dormir.

- A meio da noite, mexi o pé e, sem me aperceber, devo ter batido acidentalmente na *Dobby*, porque ouvi-a saltar da cama. "*Dobby*", chamei eu, "volta para cima, desculpa", mas não ouvi nada.

Ela sabia que a *Dobby* gostava de se esconder debaixo da cama se se sentisse ameaçada, por isso, supôs que ela teria ido para lá.

A minha mãe tentou voltar a adormecer. Quando se esticou, o pé bateu em alguma coisa pesada. Ela ficou estarrecida. Será que tinha deixado um livro em cima da cama? Estendeu a mão para sentir o que ali estava e era a *Dobby*, a dormir profundamente! Ficou um bocado perturbada.

- Eu sei que não estou maluca, mas também sei que ouvi um pequeno cão a saltar da cama para o chão do meu quarto. Quantas vezes tinha eu já ouvido aquele barulho familiar ao longo dos anos com o *Lightning*? Voltei a deitar-me e, então, ouvi pequenos passos de cão no chão do *hall*, que range. Ouvi mesmo!

A minha mãe também é muito aberta a sinais e mensagens e não demorou muito tempo a perceber o que tinha acontecido.

- Era o *Lightning* - disse ela. - Ele estava a tentar dizer-me que ainda andava por ali. E não parou de tentar até eu finalmente perceber. E, assim que percebi, os barulhos pararam.

Algumas semanas depois, a minha mãe estava de visita em casa da minha irmã, em Nova Jérсия. Quando chegou, acidentalmente deixou cair a trela da *Dobby* e ela fugiu. A *Dobby* era uma cadela resgatada, muito insegura e com muito medo das pessoas. Nunca tinha estado nesta zona, por isso, não saberia como regressar à casa mesmo se quisesse. A minha mãe e a minha irmã e mais alguns vizinhos procuraram e procuraram durante dois dias, mas não a conseguiram encontrar. Pior ainda, era o pico do inverno. Após dois dias, a minha mãe sabia que não tinha outra hipótese senão regressar a Nova Iorque porque tinha de ir trabalhar. Ela estava desesperada.

- Estava com o coração partido - diz ela. - Andava às voltas de carro, à procura da *Dobby* e a chorar. Eu disse: "Por favor, *Lightning*, tu perdeste-te duas vezes e conseguimos encontrar-te, e pareceu sempre um milagre. Agora preciso de mais um pequeno milagre. Por favor, ajuda-nos a encontrar a *Dobby*."

Duas horas depois, bateram à porta da minha irmã. Uma vizinha que corria, pareceu-lhe ter visto um pequeno cão no bosque próximo. Então, ficou lá e telefonou ao marido, e ele veio buscar a minha mãe e a minha irmã. Foram todos para o bosque e começaram a procurar. Mas não havia cão nenhum à vista. A *Dobby* era pequena, muito insegura e gostava de se esconder, e a sua cor malhada ajudava-a a camuflar-se. De repente, pelo canto do olho, o homem viu aquilo que parecia um pequeno cão a nadar em direção a uma pequena ilha no meio do lago. Depois, o cão aparentemente desapareceu. Mas tinha de ali estar! O vizinho e a minha mãe conseguiram equilibrar-se nuns troncos caídos e dirigir-se para a pequena ilha. Ali, bem escondida nos arbustos, encontraram a tremer uma *Dobby* molhada e cheia de frio.

- Ela estava a tremer e gelada. Quem sabe o que aconteceria se não a tivéssemos encontrado - diz a minha mãe. - E ela estava tão bem escondida, que encontrá-la foi um verdadeiro milagre.

A minha mãe sabia que o *Lightning* tinha respondido ao seu pedido de ajuda.

- O *Lightning* ajudou a conseguir o meu milagre. Ajudou-me a encontrar a *Dobby*.

*

Quando os nossos animais de estimação fazem a travessia, eles querem dizer-nos que estão bem. Se estavam doentes ou com dores e a sofrer no final da sua vida na Terra, eles

querem que saibamos que agora estão livres de dor e mais uma vez a correr e a saltar. E quando atravessam querem que deixemos de nos questionar ou de sentir uma culpa descabida. Os nossos animais sabem que cada decisão que tomámos foi a pensar no melhor para eles. Eles sabem que fizemos tudo o que podíamos para tornar a passagem deles o mais confortável possível. Eles querem amenizar o nosso desgosto e curar os nossos corações partidos. E fazem-no dando-nos a saber que ainda estão connosco.

Também aprendi que quando chega a nossa hora de atravessar, os nossos animais de estimação são muitas vezes os primeiros a vir cumprimentar-nos aos pulos. Vi-o acontecer vezes sem conta nas minhas leituras.

A minha amiga e colega médium, Joanne Gerber, partilhou recentemente uma história sobre o seu querido cão *Louis*. O *Louis* era um *west highland white terrier* e era fulcral na vida de Joanne. Eu já me tinha acostumado e ansiava até pelas fotografias adoráveis do *Louis* que Joanne publicava na sua página de Facebook. Por isso, fiquei muito perturbada quando li que o *Louis* tinha sido diagnosticado com um tumor cerebral e falecido quatro meses depois. A morte do *Louis* foi devastadora para Joanne, mas nas semanas e meses que se seguiram, ela revelou que o *Louis* tinha comunicado várias vezes com ela e lhe tinha mostrado que estava feliz, com mobilidade e sem dor.

Uma noite, apenas algumas semanas depois de o *Louis* ter morrido, Joanne esteve envolvida num horrível acidente com três carros na autoestrada 90, no Connecticut. O carro à frente dela travou de repente e Joanne guinou para evitar o embate. O carro dela derrapou sobre a fina camada de gelo que cobria o pavimento e ao longo de três faixas contrárias. Um carro bateu-lhe de lado e, depois, um camião bateu-lhe do lado do passageiro e o carro dela foi contra um *rail*. Os airbags abriram, mas Joanne permaneceu consciente. Ela pontapeou a porta e arrastou-se para fora, para a neve. Por milagre, só ficou com cortes e nódoas negras.

As equipas de emergência ajudaram a limpar a área do acidente e chegou um reboque para retirar o carro de Joanne e levá-la a casa. O condutor estava prestes a enfiar o para-choques traseiro, que se tinha soltado, no banco traseiro do carro de Joanne quando, de repente, parou e perguntou se ela tinha um cão pequeno na traseira do carro... porque lhe parecia ter visto um pequeno animal branco.

Mas não havia animal nenhum no carro.

De imediato, Joanne soube que era o *Louis*!

- Eu sei que tive anjos a protegerem-me - escreveu ela nessa noite - e o *Louis* foi um deles.

A história de Joanne ilustra de forma espantosa como os nossos animais de estimação nunca param de nos tentar proteger e fazer felizes. O amor incondicional ainda ali está. As nossas ligações a eles continuam fortes. Eles vão tentar tudo para nos mostrarem que ainda estão connosco. E se precisarmos de um milagre, pode ser que também nos vão buscar um.

“Estou bastante seguro de que a parte mais importante de um ser humano não é o seu corpo físico, mas sim a sua existência não física, aquilo a que algumas pessoas chamam alma... A parte não física não pode morrer e não pode deteriorar-se porque não é física.”

Rabi Harold Kushner

Marmotas

Conheci Julie, a minha editora, não muito tempo depois de ela adquirir o meu primeiro livro. Fui ao escritório dela em Manhattan, preparada para lhe fazer uma leitura, mas ela disse-me logo que não queria a leitura naquele dia.

- Já sou uma crente - disse-me ela -, por isso, não precisa de me ler para me convencer.

Mas a minha agente literária também ali estava e insistiu para Julie ter uma leitura comigo. Com relutância, Julie concordou, mas eu percebi que havia uma razão para ela ter resistido inicialmente, portanto, não a pressionei.

Instalámo-nos e começámos. Algures a meio da leitura, o pai de Julie surgiu. Eu disse-lhe que ele estava ali com um cão.

- Ele está a mostrar-me um pêssego - disse-lhe eu. - Não tenho a certeza do que tenho de dizer sobre este pêssego, mas é isso que ele me está a mostrar. Não sei... talvez a Georgia? Um pêssego da Georgia?

Julie ficou visivelmente emocionada.

- *Georgie Girl* - disse ela. - É o cão da minha infância.

O pai de Julie disse-me que tinha informação sobre outro cão. Até me deu o nome do cão: *Alfie*.

- O seu pai quer que saiba que tomou a decisão certa sobre o *Alfie* - relatei. Depois, hesitei durante uns instantes e juntei as mãos. - A Julie sabe o que eu vou dizer... mas o seu pai quer que saiba que fez a coisa certa. Comprou-lhe uma boa porção de tempo, mas quando chegar a hora, o seu pai e o *Georgie* vão estar lá à espera dele.

Por esta altura, Julie estava a chorar sem parar. O cão de Julie, um *terrier* tibetano de 15 anos chamado *Alfie*, tinha feito uma cirurgia de risco há uns dias. Era por isso que ela estava resistente, no início, a fazer a leitura naquele dia; estava sensível e preocupada com abrir as comportas emocionais. E é claro que estava preocupada com o que podia ficar a saber sobre a saúde de *Alfie* durante a leitura.

A mensagem do pai provou ser verdadeira. A cirurgia tinha revertido o relógio para *Alfie*, que recuperou depressa e reconquistou a sua juventude e vigor. Na realidade, ele teve uma boa vida durante mais dois anos, mas depois a saúde começou a piorar.

Julie levou-o ao veterinário que o conhecia desde que ele era um cachorrinho.

- Eu queria saber se o *Alfie* estava com dores e se eu estava a ser egoísta ao mantê-lo vivo - disse-me ela mais tarde.

Ficou sentada na sala de espera com o coração pesado e o *Alfie* deitado aos seus pés. Enquanto ali estavam, o olhar dela foi atraído para os cartazes dos animais perdidos colocados num quadro numa parede à frente dela. Levantou-se e foi direta a um dos cartazes de um *shiba inu* desaparecido.

- Passou-me pela cabeça o pensamento: *Onde será que este cão foi visto pela última vez?*, e procurei com o dedo por essa informação. A morada era o edifício onde a minha mãe tinha crescido, em Brooklyn.

Julie enviou uma foto do cartaz para a irmã: "Olha a morada", escreveu ela, e a irmã respondeu: "Incrível, até o número do apartamento é o mesmo!" Julie nem sequer tinha reparado nesse pormenor: 1 A, exatamente o mesmo apartamento onde os avós tinham vivido durante quase cinquenta anos. Quando Julie era criança e a família visitava os avós, *Georgie Girl* costumava saltar do carro, correr pelos degraus do prédio acima, virar à esquerda e sentar-se à porta do apartamento com a pequena cauda a abanar.

- Percebi de imediato - disse-me Julie mais tarde. - Estava ali no veterinário porque sabia que estávamos a aproximar-nos do fim e aqui estava um sinal inequívoco que fez eco daquilo que me disse na nossa leitura. Quando fosse altura de o *Alfie* atravessar, *Georgie Girl*, o meu pai e até os meus avós estariam lá para o receber.

Agora que tinha sido aberto um canal de comunicação entre Julie e o pai, ele manifestar-se-ia de vez em quando, quando tínhamos um encontro ou um telefonema agendado. Um dia, estávamos ao telefone a discutir a publicação do meu primeiro livro. No final da

chamada, perguntei-lhe: “Hoje é algum dia especial? O seu pai tem andado à minha volta o dia todo e está a dizer que vai haver algum tipo de celebração... uma festa?”

Julie fez uma pausa. Percebi que ela precisava de uns instantes.

– Hoje é o aniversário do meu pai – disse ela. – Dois de fevereiro, o Dia da Marmota.

Julie tinha uma relação especial com o pai, que tinha falecido doze anos antes.

– Eu era a parceira dele, o seu braço direito – explica ela. – A empresa dele não era longe da minha escola, por isso, todos os dias ele me levava e trazia da escola. Pudemos passar todo esse tempo juntos, de manhã e à tarde. Ele era sólido como uma rocha, trabalhador, de confiança, cheio de energia, sempre em movimento. Era tão bonito como uma estrela de cinema e todos os clientes o adoravam.

Julie estava na casa dos trinta quando o pai faleceu após uma doença prolongada.

– Nunca se queixou, ele era tão gracioso. Era como se a alma dele tivesse passado por uma espécie de polimento e ele tivesse encontrado um profundo contentamento com a sua vida. Era horrível ver este homem, que tinha sido tão atlético e competente, a ficar fisicamente debilitado. Mas o que era lindo nele antes da doença tornou-se ainda mais belo.

Uns meses depois do telefonema do Dia da Marmota, Julie estava na sua casa de fim de semana, numa zona rural de Long Island. Era Dia do Pai, o que nos anos desde a morte do pai se tornara um dia que trazia sensações agridoces. Ela estava a lavar a loiça, a olhar pela janela para o pátio, em direção a uma quinta adjacente à propriedade. De repente, na visão periférica, detetou uma pequena criatura castanha a sair de uma área de bosque e a parar no meio do pátio.

– Venham cá ver isto – gritou ela para o marido e o filho na sala ao lado. – O que é aquilo? Um gato de aspeto esquisito? Um castor?

– Parece uma marmota... talvez? – disse o marido.

– Vai ver ao Google. Qual é o aspeto de uma marmota ao certo?

O filho fez a pesquisa e encontrou uma foto de uma marmota sentada sobre as patas traseiras.

– Ya, é isso.

Eles olharam de novo para a marmota no pátio, que se tinha colocado precisamente na mesma pose que a marmota na foto.

– Oh, meu Deus – disse ela. – É Dia do Pai.

*

Uns meses mais tarde, um amigo da faculdade estava de visita a Julie e à família durante o fim de semana e ela contou-lhe a história da marmota sentada no Dia do Pai; tendo acrescentado que eu encorajo as pessoas a pedirem sinais do Outro Lado – o amigo dela também tinha perdido o pai há uns anos – e a não se preocuparem com o facto de ser muito específico. O Outro Lado consegue lidar com as especificidades. Enquanto falava, Julie olhou pela janela da cozinha, com esperança de que a marmota tivesse milagrosamente reaparecido. Mas, pensou ela, isso seria pedir demasiado.

Quando subiu as escadas para fazer as camas e olhou para a janela, estavam dois cardeais-do-norte, um casal, num ramo mesmo na sua linha de visão.

– Via-os de vez em quando – diz ela. – Chamei-lhes Sr. e Sra. Cardeal. Lembravam-me os meus avós, que estiveram casados durante cinquenta e quatro anos. Reconheci-os e disse, em voz alta, pois não estava ali mais ninguém: “Estou tão feliz por vos ver. Fico sempre feliz por vos ver, mas hoje sabem de que gostava mesmo? Adorava ver a marmota outra vez”.

Julie acabou de fazer as camas, desceu as escadas e foi lavar a louça do pequeno-almoço. Estava de pé junto ao lava-loiça e olhou pela janela. A marmota estava ali, à espera dela.

Julie teve medo de se mexer, ficou muito quietinha a ver a marmota a atravessar o pátio, nas calmas, até desaparecer nos arbustos.

Embora fosse crente, tal como me tinha dito no nosso primeiro encontro, após o segundo avistamento da marmota, Julie ficou relutante em pedir o seu sinal à medida – tinha receio de que a marmota não aparecesse e ela ficasse desapontada. Mas mais de um ano depois,

após passar por uma fase difícil, ela pensou: *Quem me dera saber que o meu pai está comigo, agora que consegui ultrapassar isto.*

Mais tarde, nesse dia, saiu para correr numa estrada rural, arborizada. No regresso, viu uma pequena criatura castanha a atravessar lentamente a estrada a cerca de noventa metros à sua frente.

- Não conseguia distinguir se era um gato ou um guaxinim ou sei lá o quê - diz Julie. - Comecei a correr na sua direção, mas, antes de o alcançar, ele atravessou a estrada e correu para as árvores.

Oh, paciência, pensou ela.

Só que quando se aproximou do sítio onde a criatura tinha atravessado a estrada, viu que não era totalmente arborizado e havia uma pequena clareira mesmo do outro lado. Ali, na clareira, estava a marmota à espera dela.

- Fiquei mesmo ofegante - diz ela. - Olhámos uma para a outra durante uns instantes e depois ela escapuliu-se para o bosque.

Julie correu para casa a uma velocidade recorde, com uma borboleta amarela-viva a voar por cima da cabeça ao longo do caminho. Estava extasiada. "Parecia que o mundo era um sítio benevolente", é como ela o descreve. Mal podia esperar para contar a toda a gente o que tinha visto.

- Senti que a marmota era uma mensagem inequívoca do meu pai, de que ele estava consciente daquilo que eu tinha passado e que estava comigo. Superei o meu receio de ser desapontada. Pedi e ele respondeu, mesmo quando eu mais precisava.

Como Cocriar a Sua Própria Linguagem

Quando faço leituras, retiro-me para um sítio sossegado e altero, conscientemente, a minha energia para um estado de total recetividade. Chamo a isso abrir-me ao Outro Lado. De certa forma, esvazio-me – deixo de ser Laura Lynne –, para poder ser uma melhor mensageira das nossas Equipas de Luz. Tudo o que sai de mim tem origem no Outro Lado e eu sou apenas o veículo.

Conseguir colocar-me neste estado nem sempre foi fácil. Quando era pequena, não conseguia compreender as chamadas de atenção que recebia do Outro Lado. Na realidade, tinha medo. Eu não queria saber nada sobre pessoas, mortas ou vivas, que não havia forma de ter conhecido. Levei muito tempo a compreender e a aceitar o meu dom e ainda mais tempo para aprender a usá-lo. Por fim, cheguei ao ponto de conseguir controlar o fluxo de informação do Outro Lado, por forma a não ser inundada por ele vinte e quatro horas por dia.

Enquanto confiava mais e me desenvolvi mais, comecei a aprender a linguagem secreta do universo. Tal como referi mais do que uma vez, comecei a perceber que esta linguagem está disponível para todos nós – ela *pertence* a todos nós. Acabei por perceber que faz parte do meu caminho despertar os outros para esta possibilidade. O que se segue são algumas diretrizes para o ajudar a cocriar a sua própria linguagem especial com as suas maravilhosas Equipas de Luz. Espero que as histórias que partilhei consigo até agora o tenham ajudado a preparar-se para dar o primeiro passo para a abertura da sua mente e do seu coração ao Outro Lado.

SILÊNCIO, POR FAVOR

Recomendo que inicie este processo dando-se a si mesmo dez minutos de silêncio. Não são dez minutos no sofá com a televisão ligada nem dez minutos com o telemóvel na mão. Estou a falar de dez minutos de *verdadeiro* silêncio. Um silêncio meditativo. O tipo de silêncio que lhe permite libertar a mente e alterar a sua energia e desligar-se, o máximo possível, da vida quotidiana.

Comece por encontrar um sítio silencioso para se sentar. Pode não ser tão fácil quanto parece, acredite, eu sei. Tenho marido, três filhos, dois cães e um gato. Feche a porta do seu quarto. Prepare um banho de imersão. Sente-se numa almofada, sente-se com as pernas cruzadas num tapete de ioga ou deite-se de costas com as palmas das mãos viradas para cima. Se houver barulho a invadir o seu lugar silencioso, ponha uma música relaxante a tocar. Tente criar o ambiente mais sereno e tranquilo possível.

Na realidade, se conseguir reservar estes preciosos minutos todos os dias e mantê-los, vai começar a aprender a mudar a sua energia e a entrar num estado diferente de consciência graças à sua intenção. É como aquilo de que falámos sobre os sonhos: Estamos a tentar desligar o cérebro lógico. Queremos libertar a nossa consciência dos nossos corpos. Queremos silenciar toda aquela tagarelice do lobo frontal, a que muitas vezes se chama mente de macaco.

Queremos alcançar um lugar em que conseguimos ouvir – e conetar-nos com – o Outro Lado.

Portanto, encontre o seu sítio silencioso. Coloque-se fisicamente confortável. Feche os olhos. Inspire profundamente pelo nariz e expire pela boca. Foque a sua atenção na respiração. Inspire, expire. Afaste suavemente quaisquer pensamentos.

Se sentir que precisa de uma imagem para sossegar a sua mente, imagine um belo lago brilhante, cheio de luz cintilante mesmo por cima de si e, depois, deixe a luz fluir para cima da sua cabeça e encher o seu corpo desde os pés ao cocuruto da cabeça. Chamo a isto *deixar entrar a luz*.

Faça isto durante um minuto e depois outro minuto. Eu faça-o até perder a noção de tempo. Mantenha-se neste lugar tranquilo e silencioso. Não faça mais nada a não ser saborear a serenidade.

Devo ressaltar que há alturas, nas nossas vidas, em que entramos por acidente nestes estados alterados, sem sequer percebermos. Acontece quando realizamos tarefas que são automáticas para nós e não exigem muito pensamento. De todas essas vezes, o nosso cérebro entra em piloto automático. Tomar banho é um ótimo exemplo. Estamos em movimento quando tomamos banho, a fazer o que é preciso, mas não *pensamos* no que estamos a fazer enquanto o fazemos. Acontece como que automaticamente. Isto liberta espaço nos nossos cérebros e permite-nos entrar num estado ligeiramente desligado.

Também pode acontecer quando vamos a conduzir num percurso que já fizemos milhões de vezes ou quando estamos a lavar a loiça. Tarefas que não exigem muito pensamento dedutivo em ação.

Ouvi, literalmente, *centenas* de histórias de pessoas que, enquanto tomavam um duche, comunicaram com entes queridos que tinham atravessado. Eu própria tive essa experiência. Há qualquer coisa no som da água a correr que acalma e hipnotiza e nos permite mudar a nossa energia. O som constante de um duche também tende a abafar quaisquer outros ruídos e a produzir um maravilhoso tipo de quietude (já para não falar no efeito dos iões negativos, o que vamos discutir num capítulo adiante). Podemos sentir-nos agradavelmente isolados no duche ou podemos sentir-nos envolvidos pela água quente a correr. Tudo isto cria um ambiente ideal para o Outro Lado nos contactar e para nós o *ouvirmos*.

Não estou a dizer que deve correr para a casa de banho, enfiar-se no duche e começar a tentar falar com a sua tia ou tio falecidos. Isso é esforçar-se demasiado e é contraproducente. Estou a dizer que devemos estar *conscientes* daquilo que flui para dentro e para fora das nossas mentes quando estamos neste tipo de estados acidentais de desconexão. Elas são maravilhosas oportunidades para o Outro Lado se manifestar e proporcionam-nos uma antevisão do estado mental em que gostaríamos de estar quando damos o primeiro passo e entramos lentamente no nosso espaço de quietude.

PEÇA A SUA LARANJA

O segundo passo é pedir o sinal que quer. É tão simples quanto isto.

Lembra-se quando pedi ao Outro Lado para me enviar uma laranja como sinal de que estava no caminho certo? Fiz isso durante um momento silencioso, quando estava nos bastidores e, num curto espaço de tempo, recebi a minha laranja. Na realidade, milhares delas. Portanto, pense no sinal que gostaria que o Outro Lado lhe enviasse e, depois, peça.

Algumas dicas. Pode pedir um sinal em voz alta ou apenas na sua cabeça. Pode transformar isso numa longa conversa entre si e um ente querido ou pode dizer, simplesmente: “Enviem-me um macaco verde.” Pode usar alguns dos elementos que constituem os sinais-padrão, uma vez que o Outro Lado tem mais facilidade em usá-los, mas com uma particularidade que torne o sinal característico. Ou pode criar um sinal fruto da sua imaginação.

Tente não pedir uma coisa que seja impossível ou de alguma forma negativa. Por exemplo, pode não se recomendar pedir para ver um *Boeing 747* aterrar no Central Park. Mas *pode* pedir para ver um avião reluzente num sítio improvável (a resposta a isso poderia ser um modelo de um avião numa montra de uma loja de brinquedos ou um avião no seu mural do Facebook ou um avião de papel que, de repente, lhe acerta suavemente no braço). Portanto, embora não se pretenda pedir algo que seja verdadeiramente absurdo e impossível, *pretende-se* pedir algo único e até desafiante.

Outra dica: Deixe passar o tempo para ver o sinal. Muitas vezes, as pessoas recebem os sinais que pediram no espaço de três dias, mas pode chegar em apenas um dia ou uma semana mais tarde. Não conte vê-lo de forma instantânea – o Outro Lado é verdadeiramente fantástico, mas nem as nossas Equipas de Luz conseguem materializar uma coisa perante os nossos olhos (ou, pelo menos, eu não *acho* que consigam). Dito isto, falei com dezenas de pessoas que receberam um sinal momentos após o terem pedido. Por vezes, o Outro Lado trabalha *mesmo* depressa. Porém, em geral, dar tempo ao Outro Lado é uma boa maneira de nos mantermos abertos ao sinal e tornar mais provável que, quando ele chegar, o vejamos.

Por fim, peça uma coisa pessoal. Peça algo que o conecte com o ente querido no Outro Lado. Talvez ele colecionasse golfinhos de porcelana. Se assim era, peça golfinhos. Ou peça alguma coisa de que gosta e que é pessoal para si. O importante aqui é ser o *seu* sinal, algo que é particular para si e/ou para o seu ente querido. Isto vai aumentar o sentimento profundamente maravilhoso de amor e conexão que vem com o sinal.

Também pode atribuir diferentes sinais a diferentes pessoas no Outro Lado. Podia pedir à sua avó que lhe envie um coração cor-de-rosa com a palavra AMOR – e ao seu avô um hipopótamo azul. Pode pedir aos seus espíritos-guia que lhe enviem o número 555. Está nas suas mãos criar a linguagem que vai partilhar com eles. E quanto mais sinais criar e estabelecer, mais fluida a linguagem se tornará. A frase “amo-te mais”. O número 333. A canção “Sweet Caroline”, de Neil Diamond. Uma abelha. Quanto mais sinais criar, mais abrangente a linguagem se tornará.

Portanto, talvez não consigamos partilhar uma chávena de café com um ente querido que faleceu, mas *conseguimos* partilhar um belo momento em que nos sentimos próximos de novo.

Basta pedirmos.

TAMBÉM PODE PEDIR AJUDA

Não estamos limitados a pedir apenas sinais, também podemos pedir ajuda. O Outro Lado está *desejoso* de nos ajudar. E não estou a falar sobre ajudar no sentido abstrato, como “ajudar a ser uma pessoa melhor” (as suas equipas vão tratar disso de qualquer maneira). Estou a falar de ajudar com coisas específicas. “Tenho um teste muito importante hoje, por favor, ajudem-me a ficar calmo e concentrado.” “O meu namorado e eu andamos a discutir, por favor, ajudem-me a pensar naquilo que posso dizer para resolver as coisas.” “Acumulei dívidas, por favor, ajudem-me a tomar as medidas que vão melhorar as minhas finanças.” “Preciso de um lugar de estacionamento perto da loja hoje, por favor, ajudem-me a encontrar um.” Ajuda específica para problemas específicos. Ajuda real e sincera. Já fiz isto muitas vezes eu própria.

Portanto, se sente que está no limite das suas forças e não sabe para onde se virar para obter ajuda, vire-se para a sua Equipa de Luz. Se preferir, pense nisso como se fosse uma oração. Seja específico e sincero. E peça a ajuda de que necessita.

ESTEJA RECETIVO

Já escrevi sobre como podemos não ver os sinais que nos são enviados pelo Outro Lado. Se não estivermos à procura, podemos passar por eles sem os ver. Mas também já ouvi histórias sobre pessoas que pediram um sinal específico e desafiante, receberam o sinal e não repararam. Já vi isso acontecer.

Não há muito tempo, a minha mãe pediu ao meu pai, que tinha falecido recentemente, para lhe enviar um sinal. Pediu algo específico, um elefante roxo. Ela disse-me que um dia depois de pedir, recebeu o sinal sob a forma de uma decoração de relva no formato de um elefante roxo no jardim de um vizinho!

Uma semana depois, a minha irmã Christine veio de Nova Jérсия. Tínhamos uma tarefa difícil para levar a cabo. Íamos ao cemitério e, depois, íamos encomendar uma lápide. A minha mãe levou-nos de carro para o cemitério. Depois, fomos almoçar num sítio próximo. Mais tarde, tínhamos de voltar ao cemitério e refazer o nosso percurso. Olhei para fora pela janela e vi um sinal gigantesco sobre um novo restaurante em que não tinha reparado antes:

O Elefante Roxo

Até tinha um elefante roxo com a tromba virada para o céu à frente do restaurante! O meu pai tinha-se mesmo superado. Ele enviou à minha mãe exatamente aquilo que ela tinha pedido, de uma forma que ela não podia deixar de ver. E, no entanto, nenhuma de nós a viu à primeira!

– Mãe, viste aquilo? – gritei.

– Vi o quê?

Obriguei-a a fazer inversão de marcha e a passar pelo restaurante para ela ver bem.

- Oh, uau - disse ela quando finalmente viu. - E esta, hein? E também parece um bom sítio para almoçar.

A lição aqui é: Não precisamos apenas de olhar, mas sim de *ver*.

Para fazer isso, não precisamos de mudar nada nas nossas vidas, a não ser alterar ligeiramente o nosso método de percepção.

No desporto do golfe, os treinadores com pensamento positivo dizem aos golfistas para caminharem pelo relvado com a cabeça erguida, a absorver bem a paisagem à sua volta, por oposição a andarem de cabeça baixa a ver apenas a relva à sua rente. Com isto, pretende-se que os golfistas fiquem mais envolvidos e alerta e recetivos e mais bem preparados para a tacada seguinte.

Podemos fazer a mesma coisa na nossa vida diária, podemos absorver mais intensamente a paisagem que nos envolve, mantendo apenas o olhar erguido. É uma mudança pequena e subtil na nossa maneira de nos focarmos, uma ligeira melhoria no nosso nível de atenção. Um compromisso para estarmos mais *conscientes*. Se fizermos esse compromisso, estaremos muito mais bem preparados quando o próximo sinal vier do Outro Lado.

DIGA OBRIGADO

É importante, quando recebemos um sinal, reservarmos tempo para expressar a nossa gratidão. Se pedimos à nossa avó para nos enviar uma borboleta, devemos dizer: "Obrigado, Vó, pela bela borboleta." Devemos confirmar que recebemos o sinal e ficar gratos, seja através de um pensamento ou com palavras.

Porquê? Porque agradecer ao Outro Lado por um sinal é uma forma de homenagear as poderosas conexões que existem entre nós. É também uma maneira de tornar o momento em que vemos o sinal um momento *partilhado*, uma ocasião de alegre comunicação entre nós e os nossos entes queridos que faleceram. Daquilo que constatei, os nossos entes queridos no Outro Lado retiram uma enorme satisfação de se conetarem connosco. Isso dá-lhes a saber que a presença deles ainda é sentida e confirma que eles ainda são considerados parte das vidas dos seus entes queridos aqui na Terra. Ouvir "Obrigado" é a derradeira confirmação.

Talvez ainda mais importante, dizer obrigado por um sinal também *nos* faz a nós sentir melhor. Faz-nos sentir mais conetados e menos sozinhos. Como é que podemos estar sozinhos se estamos a ter uma conversa com um ente querido que nos acabou de enviar um sinal maravilhoso? Agradecer honra a bênção da nossa interconetividade e cria uma poderosa centelha de alegria e de bem-estar que atravessa dimensões.

PARTILHE O SEU SINAL

Falei com imensas pessoas que receberam sinais incríveis e, no entanto, nunca contaram a ninguém. Talvez tivessem medo de que as pessoas não acreditassem ou que pensassem que tinham perdido o juízo. Seja qual for a razão, arquivaram esta experiência fantástica como sendo uma coisa privada.

É claro que pode fazer isso e o sinal continua a ter significado para si. Mas o meu conselho é partilhar a sua história com o mundo. Se sentir que quer contar aos seus amigos, conte! O fenómeno dos sinais não se fica apenas por nos conetarmos com os nossos entes queridos no Outro Lado. Também é sobre nós nos *conetarmos uns com os outros* aqui na Terra.

Se acredita que um sinal é real, não se preocupe com a incredulidade dos outros, ou que pensem que está um bocado passado. Isso vai acontecer de qualquer forma com muitos outros assuntos e tópicos de discussão diferentes. Haverá sempre pessoas desagradáveis e críticas, para atacar qualquer opinião divergente. Mas a questão é esta: Se partilha a sua história com alguém, é igualmente provável que encontre aceitação da sua experiência. Partilhar a sua história pode até libertar alguém para finalmente partilhar as suas! E partilhar uma dada felicidade com os outros apenas aumenta e espalha essa felicidade. Portanto, comunique. Conte a sua história. Partilhe os seus sinais.

Sobretudo, esteja consciente de que as nossas vidas não são apenas as nossas escolhas e caminhos. Nós influenciámos o mundo à nossa volta e as pessoas que nos rodeiam de uma forma muito real e profunda; desempenhamos papéis importantes no percurso das outras

peessoas, o que significa que a forma como transportamos a nossa energia através do mundo faz a diferença. Aquilo que optamos por partilhar com o mundo tem importância. Não partilhar estas conversas uns com os outros sobre momentos tão significativos nas nossas vidas é, na realidade, um mau serviço que prestamos aos nossos amigos e entes queridos. Estamos todos juntos nesta viagem louca e maravilhosa. A alegria mais verdadeira de toda a existência é mesmo esta interconetividade. E, quanto mais a honrarmos, partilhando as nossas histórias e a nossa energia e a nossa luz com o mundo, mais enriquecida sai a nossa existência.

*

Estes são os elementos básicos a considerar na cocriação da nossa linguagem única e especial com o Outro Lado: atenção, abertura, quietude, gratidão, energia, comunicação. Uma disposição para pedir sinais e uma disposição para os receber. Um apreço pela nossa interconetividade e uma inclinação para partilhar com os outros as nossas experiências de deslumbramento e admiração.

Na parte seguinte do livro, gostaria de partilhar algumas histórias sobre pessoas que criaram e desenvolveram uma linguagem profundamente pessoal para se conectarem com entes queridos no Outro Lado e que descobriram que os momentos intensos de conexão que se seguiram as ajudaram a superar crises graves e a tomar decisões que mudaram as suas vidas.

Estes momentos de conexão estão disponíveis para todos nós. A linguagem secreta do universo não tem de continuar secreta. O poder dos sinais é ilimitado e não tem restrições. A senha de acesso é aquilo que quisermos que seja.

TERCEIRA PARTE

Navegar na Escuridão

“Decidi aderir ao amor...

**O ódio é um fardo demasiado grande para
carregar.”**

Martin Luther King, Jr.

Sente-se com caneta e papel e tome nota de todos os momentos importantes da sua vida: o nascimento, o primeiro encontro romântico, o primeiro emprego, as mudanças de carreira, os casamentos, os filhos. Desenhe um círculo à volta de cada um e coloque-os por ordem cronológica e em sequência, da esquerda para a direita. Depois, desenhe uma linha que ligue todos os círculos. Essa linha é o seu percurso de vida.

Mas quero que siba que este não é o único percurso disponível para si.

O universo ensina-nos que todos nós temos vários caminhos que nos podem levar através da vida, incluindo os mais elevados, gratificantes e autênticos. Todos os caminhos nos levam do início ao fim, mas a forma como lá chegamos – como nos desenrascamos na vida – depende do caminho que escolhemos.

O universo envia-nos sinais para nos conduzirem em direção aos nossos caminhos mais elevados.

Agora, saltar de um caminho para outro nem sempre é fácil. Aceitar a mudança e confrontar os medos que nos impedem de avançar pode ser muito difícil. Por vezes, recusamos deixar o caminho em que estamos. É como usar um par de sapatos de um tamanho abaixo. Podemos optar por continuar a caminhar com esses sapatos e acabaremos por chegar ao sítio para onde vamos, mas não é a melhor opção.

Os sinais iluminam os nossos medos, para podermos navegar na escuridão e escolher o caminho melhor e mais elevado. As histórias que se seguem são sobre pessoas que prestaram atenção aos sinais que as ajudaram a tomar decisões de vida decisivas – momentos em que olharam o medo nos olhos e escolheram o caminho da esperança e do amor.

Camuflagem, Uma Arma e Uma Nova Missão

Há já uns anos, participei num evento da Forever Family Foundation em Long Island. Tratava-se de um encontro íntimo numa sala de conferências, com os familiares de dez crianças que tinham falecido. Quando entrei na sala, viraram-se todos para mim ao mesmo tempo, a olhar para mim com uma mistura de esperança e de pesar. Não era preciso ser médium para ver a dor e a saudade nos seus rostos.

Após algumas observações iniciais, fechei os olhos por uns instantes, abri-me ao Outro Lado e esperei para ser empurrada na direção de alguém. O primeiro a aparecer foi um rapaz que me empurrou na direção da mãe e da irmã, que estavam no lado esquerdo da sala. Ele tinha uma energia fantástica e muitas mensagens de conforto e de consolo para elas. A leitura foi alegre e cheia de esperança e incrível, e a energia na sala mudou. Mas enquanto eu estava a ler para elas, não conseguia deixar de reparar noutro pai sentado sozinho do outro lado da sala.

Era um homem grande, corpulento, com bigode, na casa dos cinquenta, a usar um colete preto de cabedal, calças de ganga e botas de *motard*. Os braços dele estavam cruzados sobre o peito e o olhar estava sobre os pés. De vez em quando, levantava os olhos e como que me dava uma olhadela. A linguagem corporal sugeria que ele estava fechado e na defensiva e zangado e, sinceramente, de certa forma ele assustava-me, mas eu também conseguia sentir que o seu exterior duro era um escudo contra uma dor muito profunda. Soube que estava ali para tentar ajudá-lo com a dor dele, mas, ainda assim, parte de mim estava preocupada com o que aconteceria se eu fosse empurrada para ele. Como é que ele receberia a mensagem que o Outro Lado estava a enviar?

E então, claro, o Outro Lado empurrou-me direitinha até ele.

Foi um empurrão muito forte. Atravessei a sala e fiquei de pé à frente dele, mas ele manteve a cabeça para baixo, a olhar para o chão. Havia imensa raiva e tensão à volta dele, imensa emoção negativa. Eu não sabia como começar.

Portanto, saiu-me um “Olá” num tom ridiculamente alegre.

Ele olhou para cima devagar. Os olhos dele encontraram os meus. Fiquei embasbacada. Havia uma suavidade nos olhos dele que estava em puro contraste com o seu exterior rude, e era de partir o coração.

Uma rapariga do Outro Lado entrou de imediato no meu radar. Mais velha do que uma criança, uma adolescente ou talvez na casa dos vinte. Ela estava a comunicar muito depressa, a atirar-me com palavras e símbolos e imagens. E o que me mostrou era horrível.

- Tem uma filha que faleceu - disse-lhe eu.

Os olhos dele começaram a encher-se de lágrimas e ele pigarreou alto.

- Sim - disse ele.

- E ela faleceu porque...

Hesitei.

- Ela diz-me que faleceu porque foi assassinada.

O homem voltou a olhar para baixo e não disse uma palavra.

Não era preciso. A história da filha apareceu-me toda. Ela tinha sido assassinada e, na realidade, toda a gente sabia quem era o assassino, o namorado dela, porém, por alguma razão, ele não tinha sido acusado do crime. E isto, mostrou-me a rapariga, era uma fonte de agonia para o pai. A injustiça do que tinha acontecido era insuportável.

Então, a rapariga mostrou-me uma coisa que apareceu no meu radar como um excerto de um filme. Isto às vezes acontece, uma sequência de imagens que é tão nítida e vívida que me surge como uma cena de um filme. A rapariga mostrou-me o pai, sozinho, em casa, vestido dos pés à cabeça de preto e equipamento camuflado. Ela mostrou-me várias espingardas dispostas sobre a cama dele.

- Ela está a dizer-me que o tentou parar durante todo o dia - disse-lhe eu. - Ela esteve lá o tempo todo e estava a implorar-lhe para não o fazer, para não matar o ex-namorado dela.

Mas não a ouviu. Tinha as suas armas e carregou-as no carro e não a ouviu. Ela está a mostrar-me que estava determinado a fazer a sua própria justiça. Ela diz que esteve a tentar e a tentar, o dia todo, chegar até si, mas que a ignorou.

O homem estava a olhar para o chão. A sala estava em silêncio.

- Ia matá-lo naquela noite - disse eu.

Ele voltou a pigarrear e limpou as lágrimas.

- Sim - disse ele. - Ia mesmo.

- Mas... mas não o fez. Não o matou.

Ele não disse nada.

- Conseguiu ouvi-la. A sua filha diz que finalmente a ouviu. Estava muito zangado, queria vingar a morte dela, mas finalmente sentiu-a e ouviu-a e prestou atenção. Ouviu o que ela dizia.

Ele começou a chorar.

- Ela quer que saiba que não é suposto vingar a morte dela - continuei eu. - Não é essa a sua função. A sua função é continuar a amá-la e a homenagear a vida dela. E ela quer que viva a sua vida com energia e que esteja ocupado e que escolha caminhos de amor que elevem a sua alma e não caminhos de raiva e de ódio e de escuridão que diminuiriam a sua luz. Isso não honraria a memória dela. Ela diz que o *karma* é real e que cada alma tem de assumir a responsabilidade pelas suas ações. Seja aqui na Terra ou quando se atravessa, todas as almas serão responsabilizadas. Mas isso não é a sua função. E se tivesse optado por o fazer, teria escolhido um caminho de escuridão. Teria criado mais escuridão e não luz.

"E agora - continuei eu -, a sua filha quer agradecer-lhe. Agradecer-lhe por a ter escutado e agradecer-lhe por não ter ido com isso adiante. Agradecer-lhe por a amar sempre. Ela está muito agradecida e muito contente por a ter escutado.

*

A minha leitura com este pai de luto teve um efeito profundo em toda a gente na sala, incluindo em mim. Quando a filha dele me surgiu, ensinou-nos a todos uma lição muito poderosa. Uma lição sobre caminhos de vida.

Na nossa viagem, podemos por vezes ficar confusos e, em vez de seguirmos o caminho mais elevado, escolhemos um caminho inferior, que nos condiciona, nos abranda, que nos conduz a becos. Um caminho que nos afasta do amor em direção à escuridão. Quando isto acontece, acabamos a viver aquilo a que chamo uma vida-sombra, uma vida que é uma mera sombra daquilo que pode realmente ser. Uma vida que não reflete os nossos reais pontos fortes e potencial. Uma vida que não nos permite partilhar a nossa verdadeira luz e amor e energia com o mundo. Uma vida *inferior*.

Já fiz leituras para pessoas que estão presas a vidas-sombra, focadas no medo e na raiva. Em muitos destes casos, vi como o Outro Lado nunca desiste e tenta sempre direcionar-nos do caminho de uma vida-sombra para um caminho mais elevado de amor e de luz e de significado.

Porque é que o Outro Lado faz isto? Porque as nossas Equipas de Luz - os nossos entes queridos e espíritos-guia e a energia de Deus - não querem outra coisa senão que sejamos felizes e realizados. Querem que tenhamos vidas baseadas no amor e não no medo.

Como é que as Equipas de Luz nos conduzem?

Fazem-no com sinais e mensagens que tornam a sua presença notada.

Alguns sinais servem para dizer olá ou para nos informar de que o nosso ente querido que faleceu ainda está connosco, a torcer por nós. Mas outros sinais servem para nos ajudar a tomar as decisões certas na nossa vida. Estes sinais aparecem quando chegamos a uma encruzilhada e apresentam-nos uma escolha entre um caminho menor ou um caminho mais elevado. É nestes momentos que o Outro Lado praticamente nos *grita*, para obter a nossa atenção e influenciar a nossa escolha.

Foi isso que aconteceu ao homem de camuflado. Consumido pelo desgosto e pela raiva, ele estava num caminho de ódio e de dor. Se ele tivesse avançado com o seu plano, as suas

ações não teriam mudado o passado, mas teriam mudado o seu futuro. Ele passaria a ter sangue nas mãos e na alma, e ido para a prisão e ficado com a vida arruinada.

Era isto que a filha estava a tentar tão insistentemente dizer-lhe, que não era suposto ele vingar a morte dela, porque não é essa a nossa função aqui na Terra. A nossa função nunca, mas nunca, é seguir um caminho de ódio. Os nossos percursos de vida mais elevados e iluminados são *sempre* caminhos de amor.

A filha dele compreendia que era sua função guiá-lo na direção desse caminho mais elevado. O sinal que ela lhe enviou não era visual, não era um pássaro nem um arco-íris nem uma matrícula. Foi aquilo a que eu chamo sinal de clariaudiência e de clarissenciência. A clariaudiência é quando ouvimos alguma coisa através de outra forma que não o sentido da audição. Por exemplo: Uma palavra ou uma frase na sua cabeça que não é sua. Um pensamento que não é seu. Uma voz que não é a sua. Nunca lhe aconteceu vir-lhe à cabeça uma coisa relevante e surpreendente, uma coisa que aparentemente surgiu do nada?

Ela não veio do nada, veio do Outro Lado. Os sinais clarissencientes podem ser uma intuição que não desaparece. Podemos ter uma sensação indescritível de que um ente querido está presente. Podemos “ouvir” de forma clariaudiente a voz do nosso ente querido nos nossos pensamentos.

A filha deste homem contactou-o vezes sem conta naquele dia decisivo, quando ele estava numa encruzilhada, mas ou ele não recebeu as mensagens ou não as aceitou. No entanto, ela persistiu. Mesmo depois de ele ter posto as armas no carro, ela continuou a enviar-lhe a mesma mensagem.

Não faças isso. Esta não é a forma de mostrares o teu amor por mim.

E finalmente, *finalmente*, ele ouviu-a.

Tal como ele explicou a todos nós que estávamos naquela sala:

- Eu ouvi-a. Eu ouvi a minha filha a dizer-me para não o fazer. Eu senti-a ali comigo a dizer-me para não o fazer.

Ele ouviu a filha! Ele abriu-se à mensagem dela! Ele ouviu-a como se ela estivesse ali com ele, e, de uma forma muito real, estava mesmo.

Por a ter ouvido, ele não ficou condenado a uma vida-sombra, fechado algures numa cela de prisão com uma marca na alma. Com a ajuda da filha, ele escolheu um caminho mais elevado, um caminho que lhe deu a oportunidade de transformar a sua terrível dor em algo bom.

Na realidade, ele já estava a fazer isso ao ter decidido assistir ao encontro e ao ensinar-nos uma poderosa lição quando a filha se manifestou.

Tal como as pessoas nas histórias incríveis que se seguem, todos enfrentamos escolhas que afetam a trajetória das nossas vidas e das vidas dos outros, encruzilhadas que sugerem diferentes rumos de vida. O que precisamos de compreender e o que a corajosa filha deste homem nos ensina é que *não estamos sozinhos nessa encruzilhada*. Não temos de fazer essas escolhas difíceis sozinhos. A nossa Equipa de Luz tenta muito arduamente chegar até nós nesses momentos difíceis. Ela está determinada a não deixar o nosso medo ou o desgosto ou a incerteza impedirem-nos de alcançar o nosso rumo mais elevado na vida.

Nesses momentos, precisamos de ouvir e de honrar os sinais que o Outro Lado nos está a enviar:

- > Uma frase ou ideia que nos vem à cabeça
- > Uma intuição que não desaparece
- > A voz de um ente querido que faleceu
- > A sensação de que o nosso ente querido está presente

Os sinais estão lá! Estarão sempre lá! O Outro Lado nunca deixará de nos enviar estes sinais incríveis. Nunca deixará de tentar.

Por isso, temos de nos manter abertos a eles e procurá-los, e permitir que eles nos guiem em direção ao nosso melhor, mais feliz e mais elevado percurso de vida. Porque me foi dado a saber vezes sem conta que as escolhas que fazemos e a energia que adotamos tem impacto não só no nosso rumo de vida, mas também no rumo coletivo de amor que todos partilhamos.

Bebés e Ursos

Poucas decisões de vida têm tantas consequências como a decisão de ter filhos. Isto porque as crianças mudam *tudo*. Eu sei, tenho três e são os amores da minha vida, a minha maior alegria, as minhas bênçãos mais preciosas. Não consigo sequer imaginar a minha vida sem Ashley, Hayden e Juliet, é impensável. Eles são as melhores decisões que já tomei, juntamente com o casamento com o meu maravilhoso marido, Garrett.

Ainda assim, estas decisões podem ser assustadoras, confusas e esmagadoras. É por isso que, quando as está a tomar, é tão útil procurar a ajuda do Outro Lado.

E muitas vezes, até sem precisarmos de pedir, o universo e a nossa Equipa de Luz aparecem para nos guiar. Daí que o universo nos envie imensas mensagens oportunas e poderosas sobre bebés. Acontece em muitas das minhas leituras. Embora as pessoas tenham inseguranças sobre muitas das grandes decisões da vida, existe uma urgência e uma importância especiais que advêm da decisão de ter um filho. Entram em cena imensas emoções profundas, bem como uma potencialmente assustadora sensação de finalidade. Afinal, podemos abandonar um emprego, mas não podemos abandonar os nossos filhos. Pela minha experiência, as nossas equipas no Outro Lado sabem bem o quão angustiante esta decisão pode ser e é por isso que nos enviam sinais e mensagens para nos apoiar na tomada desta decisão.

As histórias que se seguem mostram as muitas consequências e alterações de vida que estes fantásticos sinais podem trazer.

*

Quando Clayton e Natali Morris se conheceram, havia milhões de pessoas a ver.

Clayton era um dos apresentadores de um popular programa televisivo da manhã e Natali era uma das suas convidadas.

- Ela entrou no *set* e eu fiquei abanado - recorda Clayton. - Fiquei de imediato estupefacto com ela e acho que falei muito depressa durante todo o segmento.

- Eu guardei a gravação - diz Natali, que na altura era editora num *site* de notícias e coapresentadora de um influente *podcast* de tecnologia. - Lembro-me de olhar para o Clayton e pensar qualquer coisa do tipo: É suposto *eu conhecer-te, mas eu não te conheço*. É fantástico termos aquele momento filmado.

(Chamo a esta sensação reconhecimento de almas.)

Alguns anos mais tarde, outro momento incrivelmente importante para Clayton e Natali também aconteceria ao vivo, à frente de milhões de pessoas, incluindo eu. Desta vez, envolveu a decisão de ter um filho.

Clayton e Natali ainda não tinham falado sobre casar quando Natali ficou grávida.

- Foi uma surpresa para ambos - diz ela. - Eu tinha trinta e um anos, mas ainda me lembro de pensar que era demasiado jovem para isso. Eu trabalhava muito e a minha carreira era uma parte importante da minha identidade. Ter um filho parecia-me algo de outra dimensão.

Decidiram ter o bebé e o maravilhoso filho Miles acabou por nascer. Mas os sentimentos de dúvida de Natali durante a gravidez encheram-na de culpa.

- Desde cedo, Miles precisou de tratamento médico e eu questioneei-me se o problema teria sido causado por traumas no útero - diz ela. - Porque não éramos casados e porque eu tinha tido incertezas, a gravidez fora traumática para mim e isso fazia-me sentir ainda mais culpada.

Anos mais tarde, quando Natali e eu nos cruzámos, fiz uma leitura para ela em que o Outro Lado me mostrou a imagem de um consultório médico.

- Porque é que me estão a dizer isto tudo sobre um médico? - perguntei-lhe eu.

Natali descreveu-me a sua ambivalência e a culpa que sentia por isso.

- Daí que o Outro Lado o tenha referido - disse eu -, porque a culpa é um pensamento tóxico de que precisa de se ver livre. O seu filho veio para a curar, para vos tornar uma

família, para os conduzir na direção certa. Portanto, liberte-se da culpa que carrega. Deixe sair tudo.

Natali e Clayton casaram-se pelo civil em Manhattan três meses depois de Miles ter nascido.

- Como eu trabalhava durante o fim de semana, estava muito tempo em casa com ele nos primeiros meses - diz Clayton. - Caímos de paraquedas nestes papéis de mãe e pai, mas começamos a perceber que éramos bastante bons. Éramos pais muito bons.

Acabaram por concordar em ter outro filho e assim nasceu a linda Ava.

- Depois disso - diz Natali -, a sensação que eu tinha era: *Fechámos a loja*.

Mas Clayton não tinha assim tanta certeza.

- Ambos concordámos parar no segundo e concordámos que éramos esta fantástica pequena unidade de quatro pessoas e que isso era suficiente, mas depois eu comecei como que a insistir num quinto membro - diz Clayton.

Natali também tinha pensado no assunto.

- A minha sensação genuína era que não queria ter outro filho - diz ela. - As gravidezes eram difíceis e eu queria voltar ao trabalho, portanto, estava mesmo a debater-me com isso, estava num dilema. Passado algum tempo, tive de dizer ao Clayton para parar de me falar nisso.

É mais ou menos aqui que eu entro em cena.

*

Na sua infância em Spring Township, na Pensilvânia, Clayton tinha uma curiosidade inata sobre os segredos do universo.

- Em miúdo, andava a correr vestido de caça-fantasmas, a tentar encontrar fantasmas em todo o lado - diz ele. - Mais tarde, gravei um programa sobre o paranormal e coloquei os episódios no YouTube. Já mais velho, construí umas paredes de stresse e de ansiedade sobre a vida e deixei de tentar aceder a esse espaço, a essa curiosidade. Mas eu estava sempre aberto a isso.

Natali, originária da Califórnia, fora educada como Testemunha de Jeová, mas abandonou a fé quando tinha 20 anos.

- Não tinha encontrado nenhum conjunto de crenças que funcionasse para mim - diz ela.

Só depois de começar a ler livros sobre a vida após a morte e sobre a consciência é que começou a formar uma verdadeira visão do mundo.

- Foi como se tudo aquilo em que eu acreditava acerca da vida até àquela altura estivesse completamente errado! - diz ela. - Estes livros formaram realmente a maneira como penso sobre a minha vida.

Juntos, ela e Clayton exploravam a espiritualidade com a leitura de mais livros e o estudo da meditação:

- Tentávamos não limitar a nossa capacidade de nos conetarmos com o mundo através da vibração.

Foi esse desejo de mais conexão, de mais abertura, que trouxe Clayton e Natali até ao meu livro *A Luz Que Nos Une*.

- Assim que terminámos o livro, dissemos ambos: "Oh, ela devia vir ao programa!" - recorda Natali. Mas antes que Clayton o pudesse sugerir a alguém, no dia seguinte, o produtor dele enviou um *e-mail* para todos os apresentadores do programa: "Então, quem é que quer entrevistar esta médium Laura Lynne Jackson?", dizia o *e-mail*.

- Eu - respondeu de volta Clayton rapidamente.

No dia da gravação, cheguei ao estúdio do programa, no Rockefeller Center e sentei-me no palco, num sofá, em frente a Clayton. Natali queria estar presente para a entrevista, por isso, ficou atrás das câmaras a ouvir com atenção. Tanto Clayton como Natali estavam à procura - e desejosos - da mesma coisa: algum tipo de sinal sobre terem o terceiro filho.

Quando começámos a gravar, falei durante algum tempo com Clayton sobre o livro, mas o Outro Lado tinha outros planos. Alguém surgiu com bastante insistência e com uma mensagem muito clara.

- OK, vou começar a ler para si - disse a Clayton. - Tem dois filhos agora, certo?

Clayton disse que sim.

- OK, bem, eu vejo uma terceira luz à sua espera.

Atrás das câmaras, Natali começou a chorar.

- Eu estava com muito medo e muita resistência, mas assim que Laura Lynne disse estas palavras, deixou de me parecer assustador - diz ela. - Fiquei ali a rir e a chorar, porque eu sabia que era isso que ela diria.

Mas havia mais. O ser que estava a manifestar-se do Outro Lado era a avó de Clayton, Alma. Ela deu-me o seu nome para dar a Clayton uma confirmação e também me mostrou qualquer coisa sobre um novo par de botas. Era como se estivesse a fazer pouco de Natali por causa delas.

- Laura perguntou a Clayton se eu tinha acabado de comprar umas botas e é claro que eu estava a usar um par de botas pretas novo pelo tornozelo que tinha acabado de comprar - diz Natali. - Mas eu sabia que Clayton iria dizer que eram muito parecidas com as outras botas pretas que eu já tinha, por isso, eu estava a tentar esconder o saco das compras. E então Alma apareceu e falou nelas.

Ainda mais importante, Alma mostrou-me o medo e a incerteza que tanto Clayton como Natali estavam a sentir.

- Ela está aqui e está a dizer-me que estão com medo, que acham que não conseguem gerir a vossa família ou as vossas carreiras com mais um filho, mas vai ser fantástico, portanto, avancem, tenham o terceiro filho - disse-lhes eu. - Se optarem por o fazer, vai ser ótimo. Mas não *deixem de o fazer* por medo.

Apenas quatro semanas depois, Natali estava de novo grávida.

- Desta vez, esforcei-me por desfrutar da gravidez de uma forma que não tinha feito antes, porque confiava no que ia acontecer - diz ela. - Tinha fé na nossa decisão. Abandonei todo o medo e a incerteza. E foi o nosso terceiro filho que me sarou por completo. Esta persistente pequena alma apareceu e curou-me.

O terceiro filho deles - uma maravilhosa rapariga - nasceu. Mas nem Natali nem Clayton conseguiam concordar no nome. Os coapresentadores de Clayton iam anunciar o nascimento no ar, mas a poucos minutos da emissão, o casal *ainda* não tinha escolhido um nome.

- Eu estava no átrio do hospital, prestes a subir para ir ver a Natali, e fiquei ali espedado com o meu copo da Starbucks, inspirei profundamente e esperei por um relâmpago - diz Clayton. - E, então, fui atingido por um.

Lá em cima, no quarto de hospital, Natali também sentiu que lhe veio um nome à cabeça.

- Eu estava a tomar o pequeno-almoço, lembrei-me e pareceu-me bem - diz ela. - Depois Clayton entrou por ali dentro e disse: "Já sei o nome dela."

Ele disse-lhe um nome. Ela disse-lhe um nome. Era o mesmo nome.

- Portanto, a apenas alguns minutos de começar o programa, eu enviei o nome por mensagem ao meu produtor e eles anunciaram o nascimento no ar - diz Clayton.

Foi assim que o mundo conheceu Eve Morris.

*

Desde o nascimento de Eve, que Clayton e Natali têm estado ainda mais abertos aos sinais do Outro Lado. Recentemente, Clayton estava a debater-se com a decisão de continuar no seu emprego na televisão ou sair para criar o seu negócio de imobiliário.

- Sempre senti que o meu espírito animal é um urso, porque vejo muitos ursos e sempre que vejo um acontece alguma coisa fantástica - diz ele. - Via um urso e fazia um bom negócio na hora seguinte.

No dia em que ele finalmente decidiu deixar o programa, telefonou para o trabalho para partilhar a sua decisão com os produtores.

- E, instantes depois do telefonema, *instantes*, estava no meu carro e um urso enorme passou a andar na rua à minha frente - diz Clayton. - Fiquei a olhar para ele, a vê-lo ir-se embora. Era o universo a validar que a escolha que eu tinha acabado de fazer estava no meu caminho mais elevado.

Hoje em dia, Clayton e Natali estão a partilhar vidas verdadeiramente autênticas e belas. Agora que ultrapassaram os seus medos e incertezas, são ambos verdadeiros trabalhadores da luz.

Eles não precisaram que eu lhes dissesse que vinha um terceiro filho a caminho, só precisavam de confiar naquilo que já sentiam no seu interior. Precisavam de reconhecer qual das escolhas era o caminho do medo e qual era o caminho do amor. Afinal, todas as escolhas que fazemos aqui na Terra se resumem a escolher entre um caminho de medo ou de amor. A nossa função é reconhecer a diferença e escolher o rumo do amor. Esse é sempre o nosso caminho mais elevado.

- Abandonámos o medo e permitimos que acontecesse o que era suposto acontecer e, quando o fizemos, tudo mudou, as nossas finanças, a nossa dinâmica familiar, o nosso futuro - diz Natali. - Trata-se de confiar nos sinais e de confiar naquilo que o universo está a tentar dizer-nos. Fazemos as coisas acontecerem quando percebemos que temos o poder de as fazer acontecer - acrescenta ela. - Podemos todos criar magia no mundo, só precisamos de acreditar que conseguimos.

Luzes Tremeluzentes e Faíscas

Como é que sabemos se estamos a fazer aquilo que devemos estar a fazer na vida? Como é que encontramos o nosso propósito mais elevado? Como é que sabemos se estamos no caminho certo?

Muitos de nós procuram significado naquilo que estão a fazer e questionam-se se estão a viver a melhor vida possível. Danielle Perretty questionava-se sobre estas coisas, sobretudo quando deu por si numa encruzilhada.

- Estava numa situação em que comecei a perguntar a mim própria: *Estou a usar as minhas capacidades, as minhas paixões, para ajudar as pessoas?* - recorda ela. - Eu queria sentir que estava a fazer a diferença no mundo. Queria sentir que tudo na minha vida estava alinhado da forma certa.

Não é que Danielle estivesse numa situação desesperada ou tivesse batido no fundo do poço. Na realidade, para quem via do exterior, a vida dela parecia fantástica - tinha um emprego que adorava, um namorado que amava e o futuro parecia brilhante. Ela não sentia que houvesse qualquer necessidade que tivesse de suprir ou nenhuma grande oportunidade que tivesse perdido. Na maioria das coisas, ela sentia que estava no caminho certo.

- Não era nada devastador ou insuportável - diz Danielle. - Era apenas esta sensação, este pequeno chamamento. Como um pequeno sussurro que me dizia: "Podes fazer mais. Podes *ser* mais."

Por isso, Danielle ouviu o sussurro.

E, quando o fez, as coisas nunca mais foram as mesmas.

Danielle ouviu pela primeira vez o sussurro quando estava numa conferência de *design*, em 2010. Naquela altura, encontrava-se a trabalhar como diretora de *marketing* para uma conceituada empresa de *design* e desenvolvimento de produto; estava a viver com o namorado de há dez anos e planeavam casar-se e começar uma família. Na conferência, Danielle encontrou uma amiga, Angela, e as duas partilharam uma boleia para casa. Durante o percurso, Angela falou a Danielle numa médium que estava a consultar, eu.

Não muito tempo depois, Danielle contactou-me. Ela nunca pensara em fazer uma leitura, mas sentiu que precisava de se conetar - era o primeiro sussurro.

Na nossa leitura, a avó de Danielle, Sally, como era conhecida, manifestou-se. Sally tinha sido uma figura importante durante a infância de Danielle. Os pais tinham-se divorciado quando ela tinha 5 anos.

- Eu passava muito tempo sozinha, a escrever, caminhar, ouvir música. A natureza era o meu consolo.

E tinha Sally, que ela diz ser "uma pessoa de grande alegria e felicidade e luz".

- Ela era mais uma mãe para mim do que uma avó. Passávamos fins de semanas juntas e cozinávamos e fazíamos jogos e contávamos histórias e cantávamos. Ela era criativa e elegante e tinha uma energia fantástica e um entusiasmo pela vida e pelas pessoas que amava.

Sally faleceu quando Danielle tinha 16 anos e agora, quase vinte anos mais tarde, estava a tentar recontactar-se. Sally manifestou-se na leitura sem esperar que eu iniciasse o processo de abrir caminho para ela.

- Ela é muito protetora - disse eu a Danielle - Está sempre a olhar por si. Ela diz: "Lembras-te de como costumávamos passar os fins de semana juntas?" Bem, ela diz que ainda passam. Ela está consigo todos os fins de semana.

Sally também estava a ser muito insistente na passagem da sua mensagem.

- Ela é uma verdadeira força da natureza - disse eu a Danielle. - É como se estivesse a bater o pé, a dizer: "Já chega, queremos que a tua vida avance. Precisas de ser mais contundente, mais verbal e menos paciente."

Danielle percebeu o que Sally queria dizer: o namorado dela. A relação deles não era perfeita. Ele estava com dificuldades em assumir o compromisso. Sempre que falavam

sobre casar, aparecia alguma coisa para o adiar.

- Eu começava a perceber que ele não estava a evoluir e a crescer no mesmo sentido que eu - diz Danielle. - Mas, mesmo assim, eu amava-o. Uma coisa é acabar uma relação e deixar alguém quando já se ultrapassou isso. Outra coisa muito diferente é acabar uma relação com alguém quando se ama a pessoa, mas já se percebeu que é preciso seguir em frente para crescer.

Danielle estava indecisa sobre se devia deixar o namorado, até que, por fim, arranhou coragem para se ir embora.

Devido a uma contração da economia, Danielle perdeu o emprego. Os patrões foram muito amáveis e deram-lhe uma indemnização generosa, mas, mesmo assim, foi um choque completo.

- Praticamente ao mesmo tempo, abandonei uma relação de dez anos e fui dispensada de um emprego que tinha há mais de oito anos - diz ela. - De repente, estava por minha conta e risco.

Quando fizemos a leitura seguinte, a avó dela tinha uma mensagem muito direta para ela.

- Isto não é um erro - transmiti eu. - Isto não é aleatório. O universo tirou-a da sua zona de conforto. O universo fez isso de propósito. Está a guiá-la para o seu caminho mais elevado.

Ouvir estas palavras não diminuiu a dor nem acabou com o medo. Pelo menos, não imediatamente. Mas, após algum tempo, elas começaram a fazer sentido para Danielle.

- Era o universo a dar-me uma nova oportunidade - diz ela.

*

Danielle viajou durante seis meses e, depois, regressou e começou a procurar um novo emprego. Muito rapidamente, surgiram várias propostas.

- Recebi algumas de empresas de Boston e outras de São Francisco e eram propostas fantásticas - diz ela. - O tipo de emprego que era preciso estar maluco para não aceitar.

Escolheu uma das firmas e deu instruções ao recrutador que estava a trabalhar com ela para negociar um salário mais alto.

Então, um amigo dela fez-lhe uma pergunta simples.

- Ele disse: "Se o dinheiro não fosse uma questão, o que gostarias de fazer com a tua vida?" Nunca ninguém me tinha perguntado isso antes e fez-me pensar.

Na realidade, Danielle tinha uma paixão secreta.

Ela sempre pensara na natureza como um porto seguro. Era vegetariana desde os 12 anos e preocupava-se com viver de uma forma consciente e saudável. Quando se permitiu sonhar, ela pensou em como poderia ajudar as pessoas a encontrar o equilíbrio perfeito nas suas próprias vidas. Sonhou com a sua própria linha de sumos frescos e em tornar-se instrutora de ioga.

- Quando pensei em criar uma loja de sumos e ensinar ioga, fiquei muito excitada, mas, ao mesmo tempo, disse a mim própria: "Oh, nunca vais fazer isso" - diz ela. - Nunca considereei, realisticamente, fazer isso. Era solteira, não tinha dinheiro para isso, tinha de fazer tudo sozinha... levantei todas essas paredes. E foi aí que ficou o sonho, enterrado atrás de paredes.

Em vez disso, ela focou toda a sua energia na proposta de emprego. Uma tarde, estava ao telefone com a recrutadora, que lhe estava a dizer qual era a contraproposta da empresa.

- Era imenso dinheiro - diz Danielle. - Estava tudo a alinhar-se para eu aceitar o emprego.

Mas, durante o telefonema, ela ouviu um estalido.

- Olhei para a tomada e vi fumo e chamas a sair - diz ela. - Chamas e fumo, como num incêndio a sério. Mas o mais estranho é que não estava lá nada ligado.

Ela disse à recrutadora que ia pensar sobre a proposta e desligou a correr. Assim que desligou, as chamas desapareceram.

No dia seguinte, Danielle insistiu com a empresa para obter uma oferta melhor e, nessa noite, a recrutadora ligou de volta com uma contraproposta ainda mais aliciante, incluindo

um belíssimo bónus. Nesse momento, a tomada começou outra vez a deitar fumo e em chamas.

Já tinham acontecido coisas parecidas antes. As luzes do apartamento dela tremeluziam e baixavam, as lâmpadas rebentavam inesperadamente, ela ia a casa de um amigo e as luzes começavam a tremeluzir.

- Também recebia muitas chamadas-fantasma - acrescenta ela. - O telefone tocava e não era ninguém, e quando eu devolvia a chamada, o número não estava atribuído. Isso estava sempre a acontecer.

Como consequência das conversas comigo, Danielle tinha-se tornado cada vez mais aberta aos sinais do universo e, em particular, a sinais que envolvessem eletricidade. O Outro Lado comunica muitas vezes através de forças eletromagnéticas - a interação física entre partículas carregadas de eletricidade e campos magnéticos. Por causa da sua fluidez, esta força é facilmente manipulável - pode não ser com precisão mas pelo menos é perceptível. Pela minha experiência, chamadas-fantasma, lâmpadas tremeluzentes, falhas de energia e tomadas a chispar, são tudo coisas que já assinalaram interações do Outro Lado connosco.

Danielle começou a acreditar que Sally estava a usar a eletricidade para lhe passar a mensagem, porque, em conjunto com estas ocorrências perfeitamente sincronizadas, havia uma sensação de descarga.

- O facto de ter acontecido durante o telefonema com a recrutadora, era a Sally a dizer-me que estava ali e a incentivar-me para seguir em frente, para dar início a uma nova aventura - diz ela. - Era a Sally a querer que eu tivesse uma vida mais alegre. Ela tinha sempre tomado conta de mim e continuava a tomar conta de mim. Ela queria que eu fosse feliz e realizada.

Danielle recusou o emprego.

Depois, começou a destruir as paredes que tinha erigido entre a sua vida e os seus sonhos.

*

Hoje, apenas dois anos depois daqueles telefonemas invulgarmente elétricos, Danielle é dona e produtora de uma linha de sumos chamada Beacon Blend.

- Um farol [*beacon*] é um sinal de orientação e foi isso que a minha avó foi e é para mim - diz Danielle. - E é isso que eu quero que o meu negócio e a minha vida sejam: um farol de bem-estar e alegria.

O logótipo da Beacon Blend é inspirado num colar que Sally costumava usar. Danielle criou um produto de puro bem-estar. E essa é uma bela forma de ela homenagear a avó.

Construir o negócio do zero, ao mesmo tempo que dá aulas de ioga várias vezes por semana, foi difícil e, por vezes, bastante assustador.

- Sou forte em *marketing* e faço uma alimentação à base de plantas, mas não tenho formação em gestão - diz ela. - Não tenho um sócio. Não tinha dinheiro, a não ser as minhas poupanças. Tive de dar um salto para o desconhecido e, basicamente, saltar de um precipício. E todos os dias havia um precipício novo.

O que ajuda Danielle a perseverar, diz ela, são os sinais.

- Os sinais da minha avó. Tenho dias difíceis em que quero mesmo saber dela e peço-lhe um sinal e ela cumpre sempre. As luzes tremem. O telefone toca. Ela faz-me sempre saber que está ali comigo, a zelar por mim. Ela dá-me força.

O que também ajuda é Sally estar sempre em ação.

- Comecei por lhe pedir para me enviar elefantes - diz Danielle. - Na altura em que comecei o meu negócio, alguém me ofereceu um pequena figura de um elefante para dar sorte.

Estar aberta a estes sinais e "aprender a confiar neles" mudou para sempre a vida de Danielle.

- Sinto que sou capaz de partilhar uma espécie de leveza com o mundo - diz ela. - Todos temos a capacidade de refazer as nossas vidas. As nossas vidas podem ser uma coisa muito

maior e muito mais bela do que alguma vez sequer pensámos. Depende tudo de nós. Precisamos de nos perguntar: *Como é que eu quero efetivamente construir a minha vida?*

”E quando descobrimos a resposta – diz Danielle – o universo vai apoiar-nos e torcer pelo nosso sucesso.

Arcos e Trevos

Amy, uma jovem cantora da Califórnia, acordou maldisposta numa sexta-feira de manhã. Tentou prosseguir com o dia, mas não conseguia ver-se livre do enjoo e do cansaço. Depois, vomitou.

- É que eu *nunca* vomito - diz Amy - Acho que foi quando percebi. Foi quando disse: "Oh-oh."

Amy foi à farmácia comprar um teste de gravidez. Não muito depois, tinha o resultado, estava grávida.

- Olhei para a pequena vareta e disse: "Isto tem de estar errado" - recorda ela. - Portanto, fui à loja e comprei outro teste.

O resultado desse teste também foi positivo.

Então, Amy comprou um terceiro teste.

E um quarto.

E um quinto.

Por fim, depois de seis testes darem positivo, deixou de ir à farmácia.

- Eu disse: "Bolas, estou grávida" - recorda Amy. - Depois pensei: OK, *bem, não vou ter este bebé*.

Nessa noite, Amy teve um pesadelo horrível em que pessoas armadas chegavam e lhe roubavam o bebé. Passou os dois dias seguintes enrolada no sofá a chorar. Evitou o contacto com toda a gente durante pelo menos duas semanas.

- Foi uma altura negra e terrível - diz ela. - Eu estava aterrorizada. Fartei-me de pensar sobre ter o bebé ou não ter o bebé. Eu queria tê-lo, mas isso estava completamente fora de questão. Estava tão perdida.

Por fim, Amy escolheu aquilo que achava ser a sua única opção real.

Telefonou para uma clínica e marcou um aborto.

*

Não é que Amy não quisesse ter um bebé, ela queria. O momento é que era horrível. Passara apenas um ano desde que o pai dela, um poderoso produtor televisivo, tinha dado entrada no hospital com pneumonia. Vinte dias depois, falecera.

- Fiquei devastada - diz Amy. - Ele era saudável e cuidava-se bem. Foi extremamente confuso e injusto e doloroso.

Por volta dessa altura, Amy estava também em vias de terminar uma relação de dois anos.

- Não gostava da forma como ele me fazia sentir - diz ela. - Era mesmo mau para mim. Aguentei-me porque sempre pensei que nos poderíamos casar e ter filhos. Mas isso nunca iria acontecer.

Amy debateu-se com o desgosto e a depressão e virou-se para o álcool em busca de consolo.

- Eu estava numa fase horrível - diz ela. - Era uma altura mesmo instável. De certa forma, sentia que era uma criança que não conseguia tomar conta de si própria. Foi a pior altura da minha vida.

Uns meses depois, a tia de Amy ofereceu-lhe uma leitura comigo como prenda. Amy ia a conduzir quando lhe liguei. Ela encostou e começámos. O pai dela, que eu mais tarde soube que era uma presença autoritária aqui na Terra, também era bastante mandão no Outro Lado; apareceu logo e deu-me uma série de confirmações para partilhar com Amy, para ela ter a certeza de que era ele.

- Conte à Laura Lynne o que se estava a passar e como era uma altura difícil para mim - diz Amy. - Eu disse que queria casar e ter um filho, mas que agora sentia que isso nunca ia acontecer. Foi quando Laura me disse que o meu pai se estava a rir. Ele disse: "Amy, vais ter um bebé muito mais cedo do que pensas." Eu disse: "OK, pai, não tem graça. Não brinques sequer com isso."

Três meses depois, foi o dia em que Amy acordou maldisposta.

*

- Sinceramente, eu não estava a ver forma nenhuma de conseguir ficar com o bebé - diz ela. - As pessoas diziam-me: "Tu consegues, os bebés são maravilhosos", mas eu só conseguia pensar: *Não consigo fazer isto sozinha. É demasiado difícil. É demasiado assustador.*

Até o irmão dela lhe disse:

- Não vais ficar com este bebé.

- Foi um momento muito doloroso - diz Amy. Senti imensa pressão para não ter o bebé.

Mesmo depois de ter decidido interromper a gravidez, o terror e a confusão continuaram.

- Algo me dizia para ter o bebé, embora soubesse que era uma péssima ideia. Eu estava tão dividida, que sentia que ia enlouquecer, como se não houvesse ninguém no mundo que pudesse compreender aquilo pelo qual eu estava a passar.

A apenas alguns dias da consulta, Amy enviou-me um *e-mail* urgente a pedir outra leitura. A minha agenda estava cheia, mas senti-me impelida a falar com ela. Mais ainda, eu sabia que era suposto a leitura ser uma prenda do pai. Seria gratuita. Marquei uma hora para falarmos. Aquilo que eu não sabia é que a leitura ia decorrer um dia antes da consulta de Amy na clínica.

Amy disse-me que estava grávida e que não acreditava que o ex-namorado a fosse apoiar no futuro. Perguntou-me o que devia fazer. Ela precisava desesperadamente de uma resposta, qualquer resposta. Eu disse-lhe aquilo que digo a toda a gente: A escolha era dela e só dela. Era ela que tinha de decidir o caminho de vida que queria seguir.

Então, vi a conexão entre Amy e o filho dela por nascer, entre a alma dela e a alma da criança. Vi que estavam ligados a um nível profundo, ao nível da alma. O Outro Lado estava a mostrar-me as consequências da decisão de Amy.

- Ter este bebé pode ser um caminho lindo para si, mas não é o único caminho - disse-lhe eu. - Tem de decidir, mas tem de fazer a escolha independentemente do seu namorado. O bebé está ligado a si. Se o seu namorado o assumir, ótimo, mas se não, tem de compreender que isto não tem a ver com ele, tem a ver com a Amy e com o bebé. Tem a ver com o modo como as vossas almas estão ligadas.

Amy tinha de se perguntar o que estava a motivar a sua escolha. Se era medo, isso enviá-la-ia sempre para um caminho inferior. Mas se ela escolhesse um caminho de amor, encontraria o seu caminho mais elevado.

Havia mais uma coisa que eu precisava de contar a Amy, sobre o pai dela. Ele estava a manifestar-se e a dizer-me que tinha andado a enviar a Amy montes de sinais e de mensagens, mas que ela não os recebia. Ela estava demasiado envolvida no seu medo e confusão. Ele mostrou-me um embrulho com um grande laço azul.

- O seu pai está a enviar-lhe uma mensagem - disse eu a Amy. - Este bebé pode ser uma prenda para si. Pense bem e confie na sua intuição. Não deixe que o medo a impeça de ouvir o que quer que a sua voz interior lhe está a dizer para fazer.

Amy admitiu que estava a ter dificuldades em receber sinais do pai. Mesmo agora, depois de o pai ter comunicado, eu não tinha a certeza se ela ouvira realmente aquilo que o pai lhe estava a dizer. Era como se ela precisasse de receber um sinal diretamente dele.

Eu disse a Amy para continuar a procurar os sinais, que o pai lhe enviaria uma confirmação direta da sua mensagem. Disse-lhe para se lembrar de que ele me tinha mostrado um embrulho com um laço. Lembrei-lhe que ela era amada e apoiada pelo universo, que não estava sozinha. Que tinha uma Equipa de Luz do Outro Lado sempre com ela.

Duas horas mais tarde, Amy foi de carro para casa da amiga Sue. Sue estava a colocar flores numa jarra em cima da mesa, a prepará-la para o casamento de uma amiga.

- Olhei para a jarra e fiquei de boca aberta - diz Amy. - Tinha um belo e enorme laço à volta. Um enorme laço azul.

No seu interior, ela ouviu uma pequena voz a aumentar um bocadinho o volume.

Sim, disse a voz. Sim.

Amy agarrou de imediato no telefone e ligou para a clínica.

- Cancelei a minha consulta - recorda - e disse à Sue: "Vou ter este bebé."

*

Os sinais continuaram durante a gravidez. Ela via duas crianças a caminhar na sua direção com prendas na mão, cada uma com um laço.

Amy começou a estabelecer uma linguagem mais concreta com o pai e pediu-lhe o seu próprio sinal, a canção "Sweet Caroline", que costumavam cantar um ao outro. Da primeira vez que a pediu, foi a primeira música que tocou aleatoriamente no iPhone dela.

E pediu trevos. O pai era irlandês e os trevos irlandeses pareciam estar por todo o lado quando Amy era miúda. Agora, ela queria vê-los novamente. Ele cumpriu, enviando-os através de anúncios, cartazes e até de trevos verdadeiros que Amy encontrou no chão sem haver um canteiro de trevos em lado nenhum.

- O meu pai estava a falar comigo - diz Amy. - Ele tinha estado sempre a falar comigo. Ele estava a dizer-me que eu tinha feito uma bela escolha ao ter este bebé.

Amy deu à luz um rapaz saudável chamado James.

- Ele tinha uma covinha adorável e era um homenzinho perfeito e eu apaixonei-me logo por ele, só que era um novo tipo de amor, muito profundo e intenso - diz ela. - Dei-lhe a alcunha de meu pequeno Buda, porque ele é muito feliz e está sempre a sorrir.

Mesmo assim, os primeiros meses juntos não foram fáceis. James, conta Amy, dá muito trabalho e ela e o pai de James já não são um casal, portanto, ela está a criar James como mãe solteira.

- Há dias em que falo com o meu pai em voz alta e digo: "Pai, por favor, ajuda-me com isto tudo, por favor, envia-me sinais para eu saber que estás a tomar conta de nós e a ajudar a proteger-nos" - diz ela. - Há dias em que ainda estou muito assustada.

Nesses dias, Amy pensa sobre a conexão entre ela e o filho e também na conexão entre o filho e o pai dela.

- No meu entender, o James conviveu com o meu pai no céu antes de vir para mim - diz ela. - Por isso, quando fico muito triste, penso nisso. Sei que este bebé conviveu com o meu pai e isso deixa-me muito feliz. Sinto que o meu pai está a dizer: "Eu não estava preparado para te deixar, por isso, agora envio-te esta criança, que é uma dádiva de amor para a tua vida."

A minha leitura com Amy ensinou-me outra lição incrível sobre a forma como o universo funciona.

Por vezes, os nossos caminhos elevados levam-nos para longe de alguém que amamos ou pensamos amar romanticamente, apenas porque essas pessoas não estão preparadas para mudar de rumo connosco. Precisamos de perceber que mesmo que escolhamos um caminho que não as inclua, isso não significa que já não as amamos ou que o tempo que passámos juntos não era "o caminho certo". Cruzamo-nos uns com os outros por uma razão, para ensinarmos uns aos outros lições úteis e ajudarmo-nos uns aos outros a crescer. Mas, às vezes, com vista a continuarmos a crescer, temos de nos aventurar num caminho novo e mais elevado para nós. E não faz mal. Podemos amar alguém e, *mesmo assim*, não estarmos destinados a passar a nossa vida toda com essa pessoa.

A relação de Amy com o filho, no entanto, é diferente. Eles estão ligados ao nível profundo da alma, e se não se tivessem encontrado nesta vida, ter-se-iam encontrado noutra. Ao escolher tê-lo agora, Amy honrou essa ligação especial - independentemente dos seus medos acerca do futuro. Ela tomou uma decisão baseada apenas em amor. E quando tomamos decisões baseadas no amor e não no medo, avançamos para um percurso de vida mais elevado.

- Hoje, sinto que o meu pai enviou o James para mim e, sinceramente, de uma forma muito real, salvou-me a vida. Sinto mesmo que este bebé me salvou a vida.

O filho de Amy também reforçou a conexão dela com o pai. Depois de o ter perdido de modo tão doloroso quando ele fez a travessia e depois de o ter procurado quando mais precisava dele, ela está agora recontactada com ele de uma forma que permite que a relação entre ambos continue e crescer.

- Não importa quão difíceis as coisas se tornam, eu tenho uns anjos bastante fortes e tenho o meu pai - diz Amy. - Ele era excelente na Terra e fazia as coisas acontecerem e nunca aceitava um não, e agora está a ajudar-me a ser igual na minha vida.

E quando as coisas se tornam mesmo difíceis?

- Simplesmente, falo com o meu pai e peço-lhe um sinal - diz Amy. - Quando ele me envia, sinto que tenho uma linha direta com Deus.

Arco-íris

De todos os sinais que nos são enviados pelo Outro Lado, poucos são tão bonitos e dramáticos como um arco-íris, um espectro fantástico de cores que se estende pelo céu. Para a maioria de nós, o sinal de um arco-íris é uma surpresa emocionante, uma pequena explosão de magia num dia que, de outra forma, seria banal. Sempre que vejo um arco-íris, sei que o Outro Lado me está a dizer qualquer coisa, ou se não a mim, a alguém, em algum sítio. É que o Outro Lado *adora* usar arco-íris para chamar a nossa atenção.

Os arco-íris são ótimos sinais, porque são relativamente raros. Por isso, quando vemos um, reparamos mesmo nele. E os arco-íris duplos são ainda mais escassos. Ver um pode fazer-nos sentir como se tivéssemos visto um unicórnio. Para mais, os arco-íris são criados quando a luz do sol se reflete e refrata através de gotas de chuva no céu, e o Outro Lado é muito bom a manipular a luz. Além disso, os arco-íris são luz e brilho e elevam o nosso estado de espírito. Ao longo da história, muitas culturas viram os arco-íris como mensagens poderosas e positivas de amor e de esperança. Na mitologia escandinava, um arco-íris é até considerado uma ponte sobrenatural entre os humanos na Terra e os deuses no Outro Lado.

Pela minha experiência, os arco-íris são sinais espetaculares que nos são enviados pelas nossas Equipas de Luz no Outro Lado. Os arco-íris apareceram em dezenas das minhas leituras e em muitas histórias que ouvi sobre sinais. Uma dessas histórias em particular destaca-se, e eu gostaria de a partilhar consigo. É uma história que desafia toda a lógica, mas ainda assim é verdadeira.

Eu sei, porque estou envolvida nela. E vi tudo a acontecer de forma absolutamente mágica.

*

Há uns anos, Susan e os três filhos viajaram de avião da Califórnia para Nova Orleães para visitar o marido, Marc. Marc era diretor artístico e encontrava-se a trabalhar num filme que estava a ser filmado na cidade. A família tinha planeado um maravilhoso fim de semana prolongado juntos.

Enquanto Marc levou os filhos num passeio de barco, Susan foi à cidade e parou no museu do vudu. Num impulso, deixou que um homem que trabalhava na loja lhe lesse as cartas de tarô.

- Ele tinha acabado de regressar do Haiti e parecia muito amável, por isso, sentámo-nos e ele deitou as cartas - diz Susan. - Todas as cartas eram sobre a morte ou sobre morrer. Foi muito assustador e intenso.

Susan até conseguia ver que o leitor de tarô estava surpreendido.

Ele perguntou-lhe:

- O seu marido está bem?

Ela disse-lhe que Marc estava ótimo.

- Eu sinto que ele tem uma dor de cabeça - disse o tarólogo. Ele olhou de novo para as cartas e acrescentou:

- O que lhe posso dizer é que vai passar pela maior transformação da sua vida. Mas, no final, vai ficar bem.

Susan ficou assustada. Mas tentou não lhe dar importância e, no dia seguinte, a família voou toda de volta para Los Angeles. Uns dias depois, Marc regressou a Nova Orleães para terminar o filme.

Marc era saudável e cheio de vida e não tinha quaisquer problemas maiores de saúde, mas na manhã em que regressou a Nova Orleães, a caminho do estúdio, sofreu uma hemorragia cerebral.

Seis dias depois, rodeado pela família, Marc faleceu.

⋮⋮⋮

Susan ficou devastada. O seu sentimento de perda era insuportável.

- Tive amigos incríveis comigo e um apoio incrível, mas esses meses foram um período de terrível escuridão - diz ela. - Na realidade, não foram meses, foram mais uns dois anos.

Foi durante este período que a amiga de Susan, Jill - a conetora que conhecemos no capítulo 18 - me telefonou para marcar uma leitura para Susan.

Logo no início da leitura, o marido de Susan apareceu. Ele sabia que o seu falecimento a tinha deixado num lugar sombrio e solitário e o quão difícil a vida dela tinha sido. Mas ele tinha um plano para mudar tudo isso.

- Ele está a dizer que há outra relação à sua espera - disse eu a Susan. - Ele diz que ainda não está bem preparada para isso agora, mas ele quer que saiba que não é suposto estar sozinha. É suposto viver de forma intensa e ele quer ajudá-la a viver assim. Ele vai organizar tudo no Outro Lado.

Susan ficou assustada e era compreensível. Ela tinha acabado de perder o marido, a última coisa em que pensava era noutra relação. E, no entanto, aqui estava o *marido* dela a dizer-lhe que ia arranjar-lhe um encontro.

A mensagem de Marc era muito direta. Ele ia ajudar Susan a encontrar a felicidade que merecia, mas não ia acontecer de imediato. Na realidade, disse ele, ia demorar quatro anos e meio a contar da sua morte. Susan aceitou o que Marc estava a dizer, mas eu via que ela não acreditava realmente nisso. O mero pensamento de começar outra relação deve ter-lhe parecido uma traição do amor que partilhavam.

Eu percebi por que razão ela se sentia assim, mas também sei que não é assim que o universo funciona. E não é assim que os nossos entes queridos no Outro Lado veem a coisa. Eles querem que nós *sejamos felizes*.

Quando falecemos, levamos connosco o amor que sentimos na Terra. E assim que estamos do Outro Lado, esse amor não faz senão intensificar-se. Mas mesmo quando cresce e cresce, ele nunca se torna possessivo. Não retiramos amor a uma pessoa por darmos amor a outra. No Outro Lado, existe uma *abundância* de amor e, por isso, o amor não é um jogo de soma zero. Portanto, para Marc, ver a mulher, Susan, partilhar amor com outra pessoa não seria uma traição, nem sequer uma sugestão de que o amor dela por ele, ou o dele por ela, estava de alguma forma a diminuir.

Pelo contrário, ao viver uma vida cheia de amor e de energia, Susan estaria a *homenagear* o amor que partilhou com Marc. Estaria a dar-lhe a maior dádiva que ele poderia pedir: Vê-la no seu percurso de vida mais elevado.

Eu fiz leituras para muitas pessoas que tinham pavor de que uma nova relação magoasse um ente querido que falecera. E, de todas as vezes, a mulher ou o marido do Outro Lado vieram enfaticamente explicar que isso não é nada assim. Na realidade, não só eles aprovavam um novo relacionamento que conduzissem à verdadeira felicidade e realização, como com frequência desempenhavam um papel importante em fazer a relação acontecer!

Ainda assim, a minha leitura com Susan foi a primeira vez em que alguém no Outro Lado me explicou com antecedência como é que ia fazer de casamenteiro. Portanto, fiquei curiosa por ver como é que a coisa se ia desenrolar.

Umas semanas mais tarde, estava em Los Angeles e encontrei-me com Susan e Jill ao pequeno-almoço. Susan não me perguntou mais nada sobre a nossa leitura, mas eu senti que alguém estava a tentar comunicar. Não era o marido Marc, era outra pessoa. Eu estava a receber um nome começado por R.

- Há alguma coisa a passar de forma muito forte - disse eu a Susan. - O nome dele... o nome dele é Randy.

- Randy? - disse Susan, algo desnorteada.

- Sim, Randy. Ele está aqui e não se vai embora. Ele diz que a conhece.

Susan pensou nisso durante um bocado. Depois disse:

- Randy D.?

- Sim! - disse eu. - Ele está aqui. E está aqui com o Marc. Estão juntos.

- Isso é muito estranho - disse Susan. - O Randy faleceu há dezassete anos. Nem sequer penso nele muitas vezes. Ele era casado com a minha grande amiga Barbara. Uau, eu não falo com a Barbara há algum tempo...

- Bem, ele está aqui e o Marc está a dizer que vai recrutar o Randy para ajudar a encontrar um homem para si.

Percebi que Susan não sabia bem o que pensar. Ela disse que ainda falava com Barbara, a viúva de Randy, algumas vezes por ano, mas que não tinha tido ligação com ela recentemente. A sério que não havia razão nenhuma para Marc se juntar a Randy no Outro Lado.

Momentos mais tarde. O telefone de Susan tocou. Ela olhou para o número e ficou imóvel. Era Barbara, a querer pôr a conversa em dia.

Agora é que Susan não sabia mesmo o que pensar.

Mas eu sabia. Randy era a segunda peça do *puzzle*.

*

Quatro anos e meio é um longo período para estar à espera, por isso, para manter Susan consciente da sua presença, Marc começou a enviar-lhe sinais. Na nossa leitura, ela já tinha mencionado que suspeitava de que ele lhe estava a enviar sinais e um em particular: arco-íris.

- A canção favorita de Marc era “Over the Rainbow”¹¹ - diz ela. - Ele adorava tocá-la no piano. Depois de morrer, fomos ao Havai, onde eu e o Marc casámos, para espalhar as cinzas dele. Lembro-me de estar num sítio lindo na praia a espalhar as cinzas dele e de olhar para cima e perguntar ao Marc: “Porque não me estás a enviar sinais? Quero um sinal.”

Passados apenas uns minutos, um belo arco-íris apareceu no céu.

Mas Susan não ficou impressionada.

- Eu disse: “Marc, isto é o Havai, há arco-íris a toda a hora. Isso é tudo o que tens? És um artista! Consegues fazer melhor do que isso!”

Ao fim de mais uns minutos, Susan olhou de novo para cima, para o arco-íris. Nessa altura, ele tinha mudado. Já não era apenas um arco-íris.

Era um arco-íris duplo.

- E então eu disse: “Bem, OK, isso é impressionante, Marc.”

Agora que tinham o seu sinal estabelecido, Marc tornou-se bem criativo. Susan queria fazer uma cerimónia de homenagem a Marc nos estúdios da Sony, onde ele tinha feito um trabalho maravilhoso. Ela tentou reservar a data, mas as obras no parque de estacionamento estavam a perturbar as coisas. Por isso, Susan contentou-se com uma data posterior.

Na manhã da cerimónia, Susan e Jill foram de carro até Culver City. Pelo caminho, Susan olhou pela janela do carro e viu uma imagem estonteante, o maior e mais vibrante arco-íris duplo que alguma vez vira na vida. Susan e Jill souberam logo que Marc lhes estava a guiar o caminho.

- O arco-íris era tão fantástico, que foi notícia no dia seguinte - diz ela. - Quando o vi, comecei a chorar.

Mas era apenas o primeiro ato de Marc.

Quando chegaram aos estúdios da Sony e entraram no estacionamento, Susan viu a construção que tinha adiado a cerimónia. Não era um novo edifício nem lugares de estacionamento adicionais.

Era um arco-íris. Um gigantesco arco-íris.

- Fiquei estupefacta - diz Susan. - Construíram-no por cima do parque de estacionamento, como tributo a *O Feiticeiro de Oz*, que tinha sido filmado ali nos anos 1930. E assim que ficasse pronto, eu podia fazer a cerimónia. Não podíamos ter a cerimónia de homenagem antes de o arco-íris estar construído!

O arco-íris tinha 57 metros de comprimento e dez andares de altura, e fora construído numa estrutura de aço com 46 mil quilos e coberta com 648 painéis de alumínio com cores brilhantes. Não era um arco-íris qualquer, era um arco-íris glorioso à Hollywood, que precisou de dez gruas e 115 pessoas para o construir, tal como muitos dos cenários que Marc tinha desenhado naquele mesmo sítio.

E estava ali, justamente naquele sítio, à espera que Susan o visse.

*

Três anos e meio depois de Marc falecer, Susan contratou um arquiteto para um trabalho que estava a projetar. Ficaram amigos e, um dia, o arquiteto falou a Susan noutro cliente dele.

- Estou a construir uma casa para ele em Seattle. Quero muito que o conheças, tenho a sensação de que iriam gostar um do outro.

Susan foi educada, mas firme.

- Eu disse-lhe: "Não, lamento, não estou preparada, não o quero conhecer." E ficou assim. Não falámos mais nisso e avançámos para outra coisa qualquer.

Mas, um ano depois, o arquiteto telefonou a Susan sem mais nem menos.

- Ele disse: "Olá, o meu amigo de Seattle está aqui em Los Angeles e quero mesmo que o conheças - recorda Susan. - E, mais uma vez, eu disse: "Não, obrigada, não estou interessada."

- Vá lá - disse o arquiteto - Vamos todos jantar e divertirmo-nos. Só isso.

Portanto, Susan juntou-se ao arquiteto e ao amigo, David, para jantar.

Deram-se bem. Tinham muito em comum. Falaram sobre arte e arquitetura e sobre as suas viagens e famílias e montes de outras coisas. Depois do jantar, David perguntou a Susan se lhe podia telefonar quando voltasse a Seattle. Ela disse que sim. Alguns dias depois, ele telefonou. No dia seguinte, telefonou outra vez.

- Ele telefonou-me muitas vezes - diz Susan. - Tínhamos umas conversas maravilhosas. E, então, um dia ele estava no Havai e enviou-me uma mensagem. Não havia texto nenhum, só uma fotografia.

David enviou-lhe uma foto de um maravilhoso arco-íris duplo, embora não soubesse nada sobre o significado dos arco-íris na vida dela.

- Foi nessa altura que eu disse: "Uau, está bem. É melhor eu prestar atenção a isto."

*

Não muito tempo depois, David veio outra vez a Los Angeles e ele e Susan saíram juntos. Depois saíram de novo e outra vez. Susan foi visitar David a Seattle e ele mostrou-lhe com orgulho a sua coleção de motas. Quando Susan teve de viajar para São Francisco, David encontrou-se com ela lá.

- Divertimo-nos muito e, depois, foi cada um à sua vida, eu para Los Angeles e o David para Seattle - diz ela. - Mas a caminho do aeroporto, apareceram mais dois arco-íris no céu. Dois arco-íris separados, em dois sítios diferentes. Tirei fotos deles. Tenho fotos de todos os arco-íris que vi durante aquele período. Olhava pela janela do quarto e via um arco-íris gigante logo ali. Ou ia a conduzir, virava uma esquina e esbarrava com um grande arco-íris. Eles apareciam de formas que era impossível eu não ver.

Foi por volta desta altura que aconteceu eu estar na Califórnia e encontrar-me com Susan outra vez. Para ser sincera, eu tinha-me esquecido da maioria dos pormenores da minha leitura com ela, mas quando a vi, isso refrescou-me a memória. Perguntei-lhe se ela se lembrava da quantidade de tempo que Marc lhe tinha dito para esperar antes de conhecer o homem.

Ela disse que sim, quatro anos e meio.

- Então e o Randy? - perguntei eu. - Houve alguma ligação ao Randy?

- Não, nenhuma ligação ao Randy - disse Susan.

Na manhã seguinte, calhou a viúva de Randy, Barbara, telefonar outra vez para dizer olá.

- E, sabe, a primeira pergunta que ela me fez foi: "Estás a sair com alguém?" - diz Susan.

- Eu disse: "Sim, com um tipo, mas tu não conheces." E disse-lhe o nome dele.

Houve um silêncio no telefone. Por fim, Barbara disse:

- Eu *conheço-o*.

- Como é que o conheces? - perguntou Susan.

- Era um grande amigo do Randy. Costumavam andar de mota juntos. Na realidade, ele tem uma das motas de Randy.

Susan estava pasmada. Ela tinha visto a mota. David tinha-la mostrado quando ela fora a Seattle. E, agora, ela ficava a saber que a mota era de Randy. A conexão ao Randy! Susan

contou, por fim, a Barbara, tudo o que se tinha passado, a leitura, Marc dizer que lhe ia arranjar alguém, ficar a saber sobre Randy e, finalmente, conhecer David.

- Pois - disse Barbara -, parece algo em que o Randy estaria envolvido.

- Foi inacreditável - diz agora Susan. - Foi como que um *puzzle* incrível com todas estas peças que tinham de se encaixar. Portanto, quando ouvi que o Randy e o David eram amigos, foi isso que ligou tudo. Eu sabia que o Marc e o Randy estavam a trabalhar juntos no Outro Lado.

Susan tinha razão. Marc recrutou Randy para o ajudar na sua missão: conduzir Susan em direção a uma nova relação que a ajudasse a crescer e a envolver-se totalmente na vida de novo. O Outro Lado é capaz de orquestrar de forma brilhante conexões para nós aqui na Terra, e o que aconteceu a Susan é uma bela prova do quão dispostos estão os nossos entes queridos a envolverem-se para nos guiarem para os nossos percursos de vida mais elevados.

- Quer dizer, ninguém poderia jamais saber a quantidade de coisas que eles precisavam de saber para conseguirem engendrar isto - diz Susan. - O David é muito lógico e não acredita em sinais nem nada disso, mas quando eu lhe telefonei e contei sobre o Randy, até ele concordou que não havia explicação lógica para isto. O David sabia que ninguém no mundo conseguiria fazer aquilo acontecer.

Nós, os humanos, temos tendência para ficarmos presos a paradigmas ou a modelos de realidade que conhecemos e entendemos. E quando alguma coisa desafia os nossos paradigmas existentes, procuramos formas de encaixar as coisas, de modo a fazer sentido racionalmente. Procuramos explicações lógicas. Mas qual é a explicação lógica para a verdade de Susan? Ainda que alguém pesquisasse no Google sobre Susan e Marc e David e Randy e soubesse tudo sobre eles, como é que poderia usar essa informação para que o plano se desenrolasse tão na perfeição? O que aconteceu a Susan não é coisa do Google!

As únicas pessoas que podiam ter puxado os cordelinhos para juntar Susan e David de forma tão mágica eram Marc e Randy, a trabalharem juntos no Outro Lado.

Aconteceu uma coisa engraçada não há muito tempo, depois de Susan perceber que era suposto ela e David namorarem, ela deixou de ver tantos arco-íris.

- Ainda vejo um aqui e outro ali, mas é diferente - diz ela. - Não são tão proeminentes. Sinto que é o Marc a distanciar-se um bocadinho. Foi como se ele me tivesse dado a mão durante o percurso e agora me estivesse a dar o espaço de que preciso para avançar. E tudo tem sido tão livre e fácil com o David. Parece tudo tão incrivelmente natural. E isso é o Marc a afastar-se no momento certo.

É assim que o Outro Lado funciona. As nossas Equipas de Luz dão-nos a mão durante a escuridão, como um pai que leva o filho à escola no primeiro dia de infantário. Mas também largam a mão quando é preciso, para podermos fazer com liberdade o que precisamos de fazer para seguir pelo percurso de vida mais elevado.

Muito bem, mas e se eu não tivesse estado ali para dizer a Susan sobre Randy ou sobre o plano de Marc? Será que ela mesmo assim acabaria a namorar com David?

Acredito que sim, por uma razão: os sinais.

Susan estabeleceu com Marc o sinal de ambos, o arco-íris, antes de nos conhecermos. E Marc confirmou esse sinal de formas que Susan simplesmente não podia questionar. Um arco-íris gigante num parque de estacionamento? O mesmo estacionamento que tinha de atravessar no dia da cerimónia de homenagem a ele? E depois de o arquiteto de Susan a ter apresentado a David, David enviou-lhe uma foto de um arco-íris. Foi isso que deixou Susan alerta. Mesmo que ela não tivesse ouvido falar em Randy através de mim, ela teria eventualmente descoberto que David era compincha de um dos amigos dela que tinha falecido e de certeza que isso teria um importante significado para ela.

Por outras palavras, Marc teria encontrado uma forma de colocar o seu plano em ação comigo ou sem mim. Por vezes, o Outro Lado usa pessoas como eu, médiuns, mas na maior parte das vezes, não usa. Usa aquilo que pode, onde quer que o encontre. Coloca arco-íris no nosso caminho e até em parques de estacionamento.

[11](#) Em português: Sobre o arco-íris. (*N. da T.*)

Pequenos Sussurros

Quando recebemos um sinal do Outro Lado, não é uma ordem. Os sinais não são obrigações para tomarmos um determinado curso. Embora possam servir como diretrizes ou chamadas de atenção de amor e de apoio das nossas Equipas de Luz, cada um de nós tem livre-arbítrio para escolher o seu caminho, as suas lições e as suas experiências. Em última instância, a nossa liberdade de ação dá-nos poder. Somos nós que decidimos o que fazemos e não uma força externa. A escolha será sempre nossa.

Aquilo que o Outro Lado *tenta* é fazer-nos compreender que, bem lá no fundo, muitas vezes já sabemos o que temos de fazer para encontrar o nosso caminho mais elevado e só precisamos de confiar nisso. Não devíamos permitir que o medo dominasse as nossas escolhas. Muitas vezes, as nossas Equipas de Luz estão apenas a tentar abrir as nossas mentes e os nossos corações ao que já existe dentro de nós.

É isso que os sinais fazem, ele *confirmam* que não estamos sozinhos nesta Terra, que estamos sempre rodeados pelos nossos esquadrões de pessoas que nos apoiam e que as nossas Equipas de Luz estão incansavelmente a torcer por nós e pacientemente à espera que nós façamos o que precisamos de fazer para viver da melhor, mais autêntica e realizada forma que conseguirmos.

Todos os sinais são mensagens de amor. E cada decisão que nos encaminhar para o nosso rumo mais elevado é uma decisão baseada em amor e não em medo. Portanto, quando aceitamos e honramos os poderosos sinais que recebemos do Outro Lado, permitimos que eles nos guiem para um caminho de amor em vez de tomarmos decisões ditadas pelo medo.

Este conhecimento já está nos nossos corações. Se pensarmos nisto durante tempo suficiente, conseguimos saber quais são as nossas decisões baseadas no amor e quais as baseadas no medo. E, quando estamos mesmo divididos entre as duas, quando não conseguimos distinguir entre o rumo baseado no amor e o rumo baseado no medo, é quando o Outro Lado nos tenta enviar sinais. Os sinais são as setas que apontam para o rumo mais elevado.

Contudo, nem sempre estes sinais são exteriores. Por vezes, os sinais nem sequer são coisas físicas. Ou uma palavra falada, ou um pedaço de música, ou o vento.

Às vezes, os sinais são apenas um pequeno sussurro nos nossos corações.

*

Sarah e David Rathke conheceram-se num bar. Ele era o empregado e ela estava a pedir uma bebida.

- O que é engraçado é que a primeira vez que o vi, ele pareceu-me familiar - recorda Sarah. - Não sabia bem porquê, mas era.

Cortejaram-se e namoraram, e seis meses depois David pediu-a em casamento.

- Estava um gelo na rua e eu disse à Sarah que queria mostrar-lhe um barco no porto, porque queria declarar-me ao pé da água - diz David. - Quando chegámos à doca, de repente, a Sarah virou-se para mim e perguntou: "Quanto é que me amas?" Eu não queria acreditar. Ali estava eu com um anel de noivado no bolso, prestes a ajoelhar-me. Era a envolvimento perfeita.

Casaram e nos anos seguintes tiveram duas crianças, dois rapazes. A vida com Luke e Daniel era uma maravilhosa bênção sem fim, mas também era dispendiosa e caótica.

- Vivemos no Norte da Califórnia, o que é caro - diz David, que é CRO (Sarah toca música clássica). - Não somos pessoas com heranças. Conduzimos uma carrinha. Começámos a falar sobre ter um terceiro filho, porque Sarah queria muito ter uma filha. Mas não era uma decisão fácil. Para ser sincero, eu não estava a pular de contente com a ideia de ter outro filho.

- E eu não o ia pressionar se ele não queria mesmo - acrescenta Sarah. - Não é algo que se possa forçar outra pessoa a fazer.

Estavam ambos divididos. Não queriam dizer sim, mas também não queriam dizer não. E o tempo também era um fator: Sarah tinha 39 anos.

Por final, decidiram fazê-lo. Mas mesmo nessa altura, não estavam convencidos de estar a tomar a atitude certa. Portanto, mesmo depois de decidirem, não se apressaram a engravidar. O medo estava a refreá-los.

Foi mais ou menos por essa altura que conheci Sarah e David num casamento. Eu estava num estado muito festivo e bem-disposto e tinha bebido um bocado, e quando bebo acontece uma coisa estranha. Fico com dificuldade em manter “fechada” a porta do Outro Lado, por assim dizer, logo, fico especialmente recetiva. Portanto, quando me vi num grupo com Sarah e David, não tive forma de evitar que o pai de David se manifestasse.

- O seu pai morreu de repente, não foi? - perguntei a David.

Ele pareceu assustado e respondeu:

- Sim, morreu.

- E o primeiro nome dele começava por um R?

- Sim.

- OK, bem, o seu pai está aqui e ele quer que eu partilhe algumas coisas.

Pode parecer estranho, mas o pai de David, Richard, mostrou-me sapatos, pijamas e dentes. Ele mandou-me dizer ao filho que embora David estivesse a usar um elegante par de sapatos, ele devia investir num bom par de ténis.

David sorriu. Estava a usar mocassins *Gucci* e precisava, de facto, de uns ténis novos.

Depois, o pai disse-lhe que já que ia às compras, podia ver-se livre dos seus pijamas rasgados e comprar um par de calças de fato de treino novo.

- Os pijamas dele tinham um enorme rasgão de lado e ele usou-os durante dez anos e não me deixava deitá-los fora - explica Sarah.

Depois, Richard disse ao filho para ir já a um dentista.

- Ele diz que tem um problema com um dente de trás, na parte direita da boca, e que se não o arranjar em breve se transformará num problema de saúde - disse eu.

Mas David não tinha nenhum problema de dentes.

Ainda assim, marcou uma limpeza para a semana seguinte, só para ter a certeza. E quando o dentista o examinou, fez logo uma pergunta a David.

- Está livre esta tarde?

- Porquê?

- Tem um dente lá atrás que está muito rachado na vertical e quero enviá-lo já a um cirurgião oral para fazer o tratamento do canal. Se não o fizer em breve, o dente pode infetar e isso pode afetar-lhe o coração.

A minha curta leitura com David acabou por ter um importante significado para ele. Não apenas por ele ter arranjado o dente a tempo, mas por causa da forma como afetou a relação dele com o pai, que tinha tido um ataque cardíaco e falecido quando David estava apenas com 21 anos.

- Depois de o meu pai morrer, passei os vinte e três anos seguintes a construir uma caixa à volta dele - diz David. - Não falei nem pensei muito nele e esperei que essa caixa ficasse guardada para sempre. De outra forma, seria demasiado difícil. Portanto, construí a caixa.

Mas quando o pai dele se manifestou com sinais e confirmações, “a caixa ficou reduzida a cinzas”, nas palavras de David.

- Foi nessa altura que eu soube que o meu pai ainda estava comigo.

Durante a nossa curta leitura no casamento, David pediu-me para fazer uma pergunta ao pai. Ou melhor, fez uma piada com isso.

- Deixe-me adivinhar - disse David na altura. - O meu pai pensa que devemos ter um terceiro filho.

- Ele vê uma terceira presença na sua vida - disse eu a David e Sarah -, e há uma envolvimento muito positiva. Ele diz para lhe dizer que será uma rapariga e ele está a dizer-me que quer uma rapariga. Ele também diz que se esperarem até terem dinheiro para ter outro bebé, será demasiado tarde. Mas se tiverem essa criança, nunca conseguirão imaginar a vossa vida sem ela.

Depois, o pai de David passou uma última mensagem para o filho. “Diga-lhe para saltar para a passadeira e perder uns quilos.”

Para David, isso soou mesmo a algo que o pai diria.

Lembro-me de que depois de todas estas mensagens maravilhosas para David, ele tinha uma pergunta a que queria que eu – e não o pai – respondesse.

– Quando o meu pai me passa conselhos do Outro Lado – perguntou –, é como se ele ainda aqui estivesse no planeta? Ou é como se ele fosse onnipotente? Porque quando ele aqui estava, ele cometia muitos erros.

– No Outro Lado, o seu pai consegue ver tudo na totalidade – expliquei. – Portanto, ele vê estas coisas todas e quer passar algumas delas para si, se elas forem importantes para o seu bem-estar. Mas não é absoluto. Existe o conceito de livre-arbítrio. Há escolhas que vai ter de fazer.

Por outras palavras, nada do que o pai de David lhe disse eram um imperativo. Nada era uma ordem. O pai de David não o levou ao dentista, ele teve de ir a conduzir até lá, ele teve de decidir ir. Os sinais e as mensagens e as afirmações do Outro Lado serviram para o conduzir nesse sentido.

– Para mim – diz Sarah –, ouvir o pai dele a manifestar-se com todas estas mensagens foi o que me fez decidir. O pai do David foi muito positivo sobre outro bebé. Ambos aderimos completamente à ideia e no espaço de um mês eu engravidei.

Quando nasceu o terceiro filho de Sarah e David, a querida Emily, tudo mudou.

– Ela é tão alegre e esperta e bonita e brincalhona, e o David está completamente embeaçado por ela – diz Sarah. – Ela trouxe uma energia nova e diferente a toda a família. De alguma forma, amaciou mais os rapazes e eles agora adoram-na. Era verdade, nós não conseguimos imaginar a nossa vida sem a Emily.

Meses depois de terem dado o nome de Emily à filha, David e Sarah souberam algo sobre os bisavós dele através de outro parente.

– Eu não sabia nada sobre eles, mas depois descobrimos que o nome da minha bisavó era Emilia e que o meu bisavô era Emil – diz David. – É como se a Emily tivesse sido sempre o nosso destino. Ela esteve sempre destinada a acontecer.

É assim que o universo funciona, as almas têm conexões profundas e contratos únicos que duram séculos, existem para a frente e para trás no tempo e unem-nos de formas que não conseguimos realmente compreender. Os brilhantes fios de amor que atravessavam gerações da família de David e de Sarah juntaram os dois (lembra-se de como Sarah sentiu que já conhecia David apesar de nunca se terem visto?) e acabou por trazer Emily até eles. Estas conexões são antigas e eternas e já existem nos nossos corações, mesmo que não estejamos sempre conscientes delas.

Apesar de tudo, David e Sarah tomaram a decisão de ter um terceiro filho *antes* de me conhecerem e *antes* de o pai de David, Richard, se manifestar. Tudo o que Richard fez foi confirmar o que eles já sabiam nos seus corações.

Por vezes, o sinal é o sussurro no seu coração, um empurrão profundo e inegável, o *saber* inerente de que a resposta já ali está.

– Todas estas conexões que entram e saem das nossas vidas, com pessoas aqui e com pessoas no Outro Lado: Elas são muito reais e levam a emoções e a alterações reais nas nossas vidas – diz Sarah. – Se estivermos abertos a isso, elas vão mesmo enriquecer as nossas vidas. Porque a vida é muito mais do que aquilo que conseguimos ver nesta dimensão.

*

Marina Romero cresceu numa família grande, com cinco filhos e muitos mais primos, e uma parte dela talvez tenha imaginado que também ela teria uma família grande um dia.

– Nasci em Espanha e as famílias espanholas geralmente são grandes – diz ela.

Mas quando chegou a adulta, criou uma carreira de sucesso para si mesma, como professora e terapeuta, e essa carreira consumia-lhe a maior parte do tempo.

– O estilo de vida que eu escolhi não era apropriado para crianças – diz ela. – Eu trabalhava seis dias por semana, todas as semanas do ano e era muito apaixonada pelo meu trabalho. Portanto, acabei por decidir que não teria filhos.

Claro que, como muitas vezes acontece na vida, as coisas mudam. Marina apaixonou-se e casou e, pela primeira vez na vida, diz ela:

- Estava com uma pessoa com quem sentia que, *sim, podia ter filhos*. Era um sentimento profundo no meu coração.

Nessa altura, Marina tinha 50 anos.

Apesar da idade, Marina e o marido, Samuel, decidiram tentar constituir família. Foram a uma clínica de fertilidade e os médicos disseram-lhe que ela era suficientemente saudável para ter um filho. Aos 52 anos, Marina ficou grávida e soube que ia ter gémeos.

- No entanto, após quarenta semanas, os meus bebés morreram mesmo antes de nascerem - conta Marina com tristeza.

- Nasceram mortos. Os médicos dizem que não foi por causa da minha idade, mas não sabem o porquê de ter acontecido. Portanto, depois disso, estivemos de luto durante muito tempo. Comecei a pensar que era a forma de o universo me dizer que não era suposto eu ser mãe e deixei de pensar nisso. Tentámos aceitar que não iríamos ter filhos.

Uns meses depois, Marina e Samuel participaram em algo chamado uma demanda pela visão. Foram para o bosque e passaram lá vários dias, separados e sem comida, apenas com água suficiente para sobreviver.

- Acho que quando fui para o bosque sozinha é que consegui finalmente sentir o desgosto de ter perdido os meus gémeos - diz Marina. - E, quando isso aconteceu, tive outra sensação muito forte. Foi a sensação de que queria tentar mais uma vez.

Samuel apoiou a decisão da mulher e, aos 53 anos, Marina voltou a engravidar. Desta vez, ao fim de doze semanas o médico percebeu que a gravidez não era viável.

- Foi extremamente difícil - diz Marina. - Andávamos entre o viável e o não viável, entre sim vamos ter esta criança e o não, não vamos. Foi muito doloroso.

Mas, mesmo nessa altura, Marina e Samuel decidiram tentar de novo.

Eles tinham começado o processo com vários embriões congelados na clínica de fertilidade e agora estavam reduzidos a quatro.

- Tentei de novo com dois embriões, mas não engravidei - recorda Marina. - Não sei porquê, mas não aconteceu. Foi nessa altura que disse a mim própria: "Agora é que acabou mesmo."

Marina tinha 54 anos e sentia-se perdida na vida. Tentou dedicar-se à carreira, mas havia dias em que nem conseguia trabalhar.

- Tinha demasiadas saudades dos meus rapazes - diz ela. - Não tinha lucidez. Estava perdida, mesmo perdida. Já não sabia o que fazer com a minha vida.

Acontece que eu e Marina temos um amigo em comum, Ken Ring, conhecido psicólogo e pioneiro na investigação de casos de quase morte. Ken recomendou-me a Marina. Na minha leitura com ela, o pai de Marina, Rafael, apareceu bastante rapidamente e mostrou-me duas almas distintas.

- O seu pai está a mostrar-me os seus filhos - disse eu a Marina. Ela pareceu surpreendida por o assunto dos filhos ter surgido tão depressa.

- Sim, eu tive dois filhos - disse-me ela. - Morreram no parto.

- O seu pai precisa que saiba que não foi de maneira nenhuma culpa sua - disse eu. - A missão das almas deles era sentir o seu amor incondicional durante os nove meses da gravidez. Eles estão em segurança e felizes no Outro Lado e estão com o seu pai. E agora...

Fiz uma pausa porque o pai de Marina me estava a mostrar *outro* par de almas distintas.

- ... o seu pai quer que considere tentar de novo.

- Fiquei chocada - diz Marina. - Estava completamente fechada à ideia do processo todo de tentar engravidar de novo, mas o meu pai foi insistente. Ele disse que havia duas pequenas almas à espera de vir para mim, à espera de entrar na minha vida, se eu as quisesse receber. Ele disse que elas aceitavam o que quer que eu decidisse fazer, mas que estavam a questionar se eu o queria fazer. Porque elas queriam estar aqui.

Percebia-se que Marina estava confusa. Ela partilhou o que estava a pensar: Talvez todas as dificuldades fossem um sinal do universo de que ela *não* estava destinada a ser mãe, que

precisava de abandonar o seu sonho. O pai repetiu a mesma mensagem, para que ela soubesse que os gémeos estavam felizes e que havia duas outras almas adicionais que queriam chegar.

- Ele diz que vai acontecer - disse eu a Marina. - É o que ele me está a mostrar, vai acontecer se estiver aberta a isso.

Então, Marina foi para casa e contou ao marido sobre a leitura e sobre a mensagem clara do pai para ela.

- Agora era a vez dele de ficar chocado - diz Marina.

A verdade é que Marina estava aterrorizada. Tinha medo de tentar de novo, receio de perder outro filho ou mesmo mais dois filhos. Acreditava mesmo que a janela de oportunidade para ela ser mãe estava fechada. Mas não estava. Apesar da idade e apesar de tudo por que tinha passado, o Outro Lado deixou muito claro que a janela ainda estava aberta.

Marina e Samuel falaram sobre o assunto durante algum tempo e concordaram ir ao médico. Se o médico dissesse que Marina ainda estava suficientemente saudável para ser mãe, então, iriam para casa pensar mais sobre o assunto. O médico deu-lhes luz verde. E, então, o universo enviou-lhes um sinal bem grande: A clínica de fertilidade informou-os de que só poderia continuar a armazenar os seus dois embriões por mais três meses.

- Parecia que tudo apontava na mesma direção - diz Marina. - Tanto estava muito entusiasmada como muito receosa.

O medo dela, porém, não foi o suficiente para bater com a porta.

No dia em que fez 55 anos, Marina tentou mais uma vez engravidar.

- Aquela noite foi bombardeada com belos sinais do Outro Lado, que confirmavam as palavras do meu pai - recorda ela. - Dançámos e celebrámos não apenas o meu aniversário, mas a chegada de novas almas.

Desta vez, Marina engravidou. E soube que ia ter gémeos.

O médico disse a Marina que tudo parecia bem, mas quando se aproximava das quarenta semanas, Marina não conseguia deixar de matutar nos gémeos que tinha perdido. E quando pensava neles, sentia-se assustada e deprimida.

- Simplesmente não conseguia ter a certeza de que estes bebés dentro de mim iriam sobreviver - diz ela.

Então, uma manhã cedo, as águas rebentaram. Os gémeos só deviam nascer dali a um mês, mas ainda assim Marina entrou em trabalho de parto. Samuel ajudou-a a entrar no carro para a levar ao hospital, mas antes de partirem, Marina olhou para o céu. Reparou que a lua e Júpiter estavam juntos, a brilhar fortemente e a adicionar beleza ao momento.

- Senti que era um piscar de olho amoroso do Outro Lado - diz Marina.

Os gémeos chegaram logo após Marina ter entrado na sala de parto. Dois belos rapazes. Eram pequenos - um pesava menos de dois quilos e o outro 2,25 quilos - mas eram saudáveis. Uma enfermeira limpou-os e embrulhou-os e entregou-os a Marina.

Quando ela teve finalmente os gémeos nos seus braços:

- Foi como se estivesse noutro sítio, noutra dimensão - diz ela. - Como se não estivesse na Terra. Foi a mais pura e poderosa sensação de alegria que alguma vez senti. Depois, os nossos familiares apareceram e toda a gente estava a olhar para os bebés e eu ainda não conseguia acreditar no que estava a acontecer. Não conseguia acreditar que os rapazes estavam mesmo *aqui*.

Milagrosamente, os rapazes nasceram exatamente a três semanas do dia em que os outros gémeos faleceram.

Os rapazes chamam-se Oceanos e Arthur, e passados mais de dois anos estão ótimos.

- São saudáveis e lindos e meigos e também selvagens - diz Marina. - Estou sempre cansada, mas muito feliz. Nunca pensei que acontecesse mesmo, mas aconteceu. Agora sou mãe.

As confirmações e mensagens que recebeu do pai desempenharam um importante papel a ajudar Marina a tomar uma decisão. Mas a verdade é que a conexão de Marina com o pai no Outro Lado não era especialmente forte ou clara antes da nossa leitura.

- Mesmo agora, quando tento comunicar com o meu pai, nem sempre o consigo sentir diretamente - diz Marina. - Mas a diferença é que agora sei que ele está aqui. Quando os rapazes são muito difíceis e eu estou mesmo cansada, brinco com o meu pai e digo: "Agora estás em maus lençóis, pai." Faço-o porque acredito que se comunicarmos com os nossos entes queridos no Outro Lado, as nossas vidas serão melhores.

Se Marina nunca tivesse feito a leitura comigo, e se o pai dela não se tivesse manifestado de forma tão intensa, será que ela tinha decidido tentar mais uma vez por si só? Ela não sabe dizer. Talvez o aviso da clínica de fertilidade a tivesse empurrado para tomar a decisão. Ou talvez, de alguma forma, o pai dela encontrasse outra maneira de fazer passar a mensagem de esperança e de confiança e de amor.

- Com a dureza da morte dos primeiros gémeos e a dificuldade de todas as outras vezes em que tentei engravidar, nem sempre conseguia ouvir a voz profunda, suave e meiga no meu coração - diz Marina. - Eu estava bloqueada e sentia-me muitíssimo perdida, e já não sabia o que fazer com a minha vida. Mas, então, surgiram os rapazes e não só recuperei a minha conexão com essa voz suave e mínima no meu coração, como também percebi que esta voz pode ser um canal para os nossos entes queridos no Outro Lado se conetarem connosco. É assim que eles nos conseguem sussurrar as suas carinhosas orientações.

*

Elana e aquele que acabou por ser seu marido, Steven, foram apresentados por uma amiga em comum com uma apetência invulgar para ser casamenteira.

- Ela era muito, muito boa nisso - diz Elana. - Ela mentiu e manipulou-nos para nos juntar. Esperou enquanto estávamos a namorar com outras pessoas e, por fim, disse-me que o Steven estava mesmo interessado em mim e disse ao Steven que eu estava interessada nele. E, sabem, ela tinha razão. O Steven acabou por ser o tal.

Casaram e, quando chegaram à casa dos trinta, tiveram um filho, Noah.

- Era uma criança linda, sem problemas de saúde - diz Elana. - Mas quando ele tinha cerca de catorze meses, comecei a notar que algo estava diferente. Ele não andava, o que não faz mal, mas havia alguma coisa diferente na qualidade das interações que ele tinha com os outros miúdos.

Noah acabou por ser diagnosticado com autismo.

- Ele funcionava bem e era social e contava piadas - diz Elana. - Mas a capacidade dele para ficar calmo e regrado, e de lidar com qualquer pequena frustração era incrivelmente limitada. Conseguia ficar muito agressivo e ter imensas explosões. Se não conseguisse encontrar os sapatos, batia nas coisas e gritava. Era emocionalmente frágil.

Elana e Steven sempre acreditaram que poderiam ter um segundo filho. Ambos concordavam que não queriam que Noah fosse filho único. Mas a complexidade da situação dele e o saber que não se ia tornar mais fácil, fê-los reconsiderar.

- Queria mesmo que o Noah tivesse a experiência tradicional familiar de ter um irmão - diz Elana. - Mas, ao mesmo tempo, sentia que já tinha mais do que aquilo com que conseguia lidar. Ficava assoberbada pela ideia de ter outro bebé, sobretudo porque quando se tem um filho autista, as hipóteses de ter outro são muito maiores. Para ser sincera, era mesmo assustador. Portanto, na minha mente, eu estava noventa e nove por cento convencida de que não teríamos outro filho.

No entanto, Elana não quis fechar completamente a porta à decisão. Depois de fazer 42 anos, foi o marido que sugeriu que tinham de decidir de uma vez por todas.

- Ele tinha aceitado que a decisão seria minha - diz Elana. - Mas ele estava do tipo: "OK, é sim ou não? Precisamos de saber. Não podemos viver com esta interrogação."

No entanto, Elana continuava sem conseguir decidir.

No fim de semana após terem tido esta conversa, Elana participou num seminário de espiritualidade. Um dos exercícios exigia que ela escrevesse uma carta a Deus e depois escrevesse uma segunda carta *de* Deus para *ela*.

- Sempre senti que tinha dificuldade em receber mensagens do Outro Lado, porque a minha mente é demasiado ativa e conversadora e não consigo distinguir entre um sinal e a intuição e aquilo que já está na minha mente - diz Elana. - Mas depois escrevi aquelas

cartas e, quando me sentei e li a segunda carta, a carta de Deus, fiquei completamente chocada.

A carta de Deus dizia a Elana que iria ter outro filho e que seria uma rapariga e que a rapariga se chamaria Ahava.

- Apesar de ter sido eu a escrevê-la, fui apanhada de surpresa pelo que estava a ler - diz ela. - Fiquei mesmo abalada, era muito poderoso. Peguei logo no telefone e disse ao Steven: "Vamos ter o bebé."

Não muito tempo depois, Elana engravidou. Estava feliz, mas, segundo as suas próprias palavras, não era felicidade pura.

- Ainda estava demasiado assustada. Era como se não estivesse pronta.

Passado apenas um mês, teve um aborto.

O aborto deu-lhe ainda mais razões para duvidar do sentimento que tinha bem dentro de si, que ter outro bebé era a escolha que ela queria, real e sinceramente, fazer.

- Eu e o Steven fomos à terapia e discutimos o assunto e tentámos chegar a um ponto em que pudessemos estar prontos para o fazer - diz Elana. - Eu sentia uma coisa no coração, mas depois continuava a pensar: "E se o medo está certo? E se isto arruína a minha vida?"

Uma das medidas que Elana tomou, para encontrar mais lucidez, foi contactar-me e marcar uma leitura. O objetivo dela ao falar comigo era simples e claro.

- Tudo o que eu queria era que alguém me dissesse se eu devia ter o bebé ou não.

Mas não foi isso que aconteceu durante a leitura. Elana não obteve a resposta direta que queria tão desesperadamente. O Outro Lado forneceu confirmações e mensagens, mas ninguém apareceu para anunciar, de forma definitiva, que ela devia ou não devia ter outro filho.

Em vez disso, o Outro Lado mostrou-me que Elana tinha um contrato de alma com o filho, Noah. Era suposto estarem juntos, mas era um contrato roxo e a cor roxa significa algo que é muito complicado e difícil. Tudo isso fez sentido para Elana, que ama muito o filho e é cem por cento dedicada a cuidar dele e ao bem-estar dele. Mas quanto a ter outro filho, tudo o que o Outro Lado me mostrava era que a escolha pertencia a Elana.

- Disseram-me que seria uma escolha de livre-arbítrio - diz Elana. - Que a viagem da minha vida era como uma bela caminhada e a caminhada seria mais bonita com esta outra companhia, esta outra alma, mas que também seria boa se não tivesse essa companhia. Fazia parte do meu percurso tomar eu própria a decisão.

A mensagem era profunda e poderosa e cheia de amor. A alma da criança que abortou era uma alma que tinha viajado com a alma de Elana durante muitas, muitas vidas e era suposto estarem juntas, mas se não aconteceu nesta vida, aconteceria na próxima.

- Está mesmo dividida em relação a isto - disse eu a Elana. - Está tipo: sessenta-quarenta. Se o fizer, o primeiro ano será mesmo muito difícil. Toda a sua vida será alterada durante um ano. Mas está tudo bem se decidir não avançar. Vocês os dois acabarão por estar juntos um dia. E, quando estiverem, será muito, muito bom. Mas se escolher ter esta criança, estão a mostrar-me que será uma rapariga.

Não era bem esta a resposta que Elana desejava. Ela queria um inequívoco sim ou não. Mas não era isso que o Outro Lado lhe daria. A escolha era dela.

Então, Elana perguntou:

- Ela vai ter os mesmos problemas que Noah?

- Não - disse eu -, o contrato de alma com esta criança é diferente. Ela não terá autismo. E a Elana vai tomar uma decisão em breve. Entre os próximos dez dias a duas semanas.

Nesse fim de semana, Elana tinha planos para apanhar um avião com quatro grandes amigas e assistir a uma conferência para mulheres.

- Disse a mim mesma: "OK, no final da conferência, vou saber o que fazer" - diz ela. - "De uma maneira ou de outra, vou saber."

Passou o primeiro dia da conferência e Elana não estava mais perto de ter a lucidez de que necessitava. Depois, passou o segundo dia e a conferência acabou e Elana ainda não tinha a sua resposta. Entrou no avião e voou de regresso para casa e deu por si no aeroporto ainda confusa e ainda indecisa.

- Fui à casa de banho do aeroporto, entrei numa cabina e disse: “É agora. Vai acontecer alguma coisa que me vai mostrar o que fazer agora mesmo. No momento em que eu sair desta cabina.”

E então... não aconteceu nada. Nenhum sinal, nenhuma mensagem. Nada.

- OK, então - disse Elana a si própria - suponho que tenho de escolher.

Saiu da casa de banho e contou às amigas.

- Vou ter outro bebé.

E foi assim. Duas semanas depois estava grávida. Nove meses depois, nasceu a sua bela filha Ahava.

Ahava é a palavra hebraica para amor.

- Ela é incrível - diz Elana sobre a filha, que tem agora 3 anos e não mostrou qualquer sinal de ter autismo.

- Ela é absolutamente a luz das nossas vidas. E a conexão dela com o Steven é de loucos. Desde o momento em que lhe disse que a minha resposta era sim e engravidei, ele passou a ler histórias infantis à minha barriga e a beijar a minha barriga e a ficar cada vez mais entusiasmado por a conhecer. Quando ela chegou, os olhos deles encontraram-se e agora ela treme de felicidade sempre que ele entra numa divisão. Eles têm uma conexão profunda das almas.

O filho de Elana, Noah, também desenvolveu um laço poderoso com a irmã.

- O primeiro ano foi muito difícil, porque ela tinha cólicas, mas ultrapassámos isso e, agora, Ahava é muito forte e cheia de personalidade e sabe como lidar com o Noah - diz Elana. - Ela é uma pequena mandona com ele. Eles têm uma ligação muito doce e muito carinhosa também.

Quanto a Elana, que estava numa casa de banho de aeroporto quando descobriu que a resposta que procurava tinha estado sempre escondida dentro dela, a chegada da Ahava foi como que uma profecia concretizada.

- Era como se ela estivesse a pairar no Outro Lado à espera para ver se eu nos dava a experiência de estarmos juntas nesta vida - diz Elana. - Senti que já a conhecia. Senti que já a tinha na minha vida.

Elana esperou e esperou para ter um sinal do Outro Lado que lhe dissesse para que lado deveria ir. Mas o Outro Lado, como ela diz, “era um rádio silencioso sobre tudo isto do bebé”. Ainda assim, durante o processo de decisão, mesmo nas alturas em que estava convencida de que a resposta seria não, Elana nunca fechou completamente a porta a um segundo filho. Porque não? Porque não disse simplesmente não?

- Porque, quando agora olho para trás, acho que estive durante anos a receber uma forte intuição de que queria mesmo ter esta criança - diz Elana. - No meu coração, eu sabia que havia uma filha à minha espera. Mas tinha essa esperança sentada em cima de um ombro e, no outro ombro, estava o medo. E o medo impedia-me de confiar no meu instinto, no meu conhecimento interior.

No final, ela não precisou de um sinal ou de uma mensagem evidente do Outro Lado. A resposta já estava ali, no coração dela. Tudo o que precisava de fazer era confiar no instinto, naquela sensação indelével, naquela voz interior.

- Tinha de acreditar que Deus colocou este poderoso desejo no meu coração e que não ia correr mal se eu dissesse sim - diz ela. - Tinha de confiar no meu coração mais do que acreditava no medo e isso é difícil de fazer. Mas assim que percebi que a única pessoa que me podia dar uma resposta era eu, fiquei com dois cenários, um que fazia o meu coração rejubilar e outro que era um sítio de terrível perda e desespero. Portanto, confiei no meu coração. Confiei que o universo não me guiaria mal.

*

Por vezes, um sinal pode ser apenas um pequeno sussurro no nosso coração. Um empurrão interior, uma voz suave ou um instinto. Tudo o que precisamos de fazer é aprender a confiar, a permanecermos abertos, a escutar e a honrar o que sentimos ou ouvimos. Isto nem sempre é fácil de fazer, sobretudo quando estamos a passar por um mau

bocado. A escuridão leva à confusão e a confusão leva ao medo. E o medo é o inimigo da confiança e da esperança e do amor.

Nestes tempos difíceis, as nossas Equipas de Luz no Outro Lado tentarão sempre dar o seu melhor para nos mostrarem que não estamos sozinhos. Elas farão tudo o que puderem para nos enviar sinais e confirmações e mensagens de amor e de esperança. Mas se o medo for demasiado grande, se a escuridão for demasiado intensa, podemos não ver esses sinais; podemos não sentir o empurrão nem ouvir a voz; podemos estar demasiado fechados pelo desgosto e pelo desespero e pelo medo para nos encontrarmos recetivos ao Outro Lado.

Mas o Outro Lado não vai parar de tentar. As nossas Equipas de Luz tentar-nos-ão sempre guiar na direção das decisões baseadas em amor e empurrar-nos-ão para as respostas que já residem dentro dos nossos corações.

Porque dentro de cada um de nós, existe uma conexão com uma profunda e linda fonte de amor e de conhecimento. Por vezes, o mais importante é encontrar uma forma de estarmos suficientemente silenciosos para conseguirmos ouvir os pequenos sussurros.

“Quem, na sua vida, foi de grande ajuda para si... quem o ajudou a amar o bem que cresce dentro de si? Dediquemos dez segundos a pensar em algumas dessas pessoas que nos amaram e que quiseram o melhor para nós na vida - aqueles que nos encorajaram a tornarmo-nos quem somos... Não importa onde estão, se aqui ou no céu. Imagine a satisfação dessas pessoas ao saberem que pensou nelas neste preciso momento.”

Fred Rogers

Uma Oferenda de Amor e de Perdão

Pouco tempo depois de ter aparecido num programa televisivo para promover o meu primeiro livro, alguém da equipa do programa me contactou com um pedido pessoal.

“A irmã do meu marido, Leslie, sofreu uma perda e tem estado presa ao desgosto há muito tempo”, escreveu esta pessoa. “Ela não está a viver a vida e pensámos que poderia conseguir ler para ela e, possivelmente, ajudá-la.”

Enquanto estava a ler o *e-mail*, senti um empurrão forte para falar com esta mulher. Eu não sabia quem era Leslie ou o que lhe tinha acontecido, mas soube que era suposto os nossos caminhos se cruzarem. Respondi dizendo que teria todo o gosto em ler para ela.

Assim que eu abri esta porta, senti uma presença de um rapaz. Senti uma energia de “filho” a emanar dele. Ele deixou muito claro que a leitura iria ser uma oferenda dele para a mãe. Eu soube de imediato que isso significava que não era suposto eu cobrar à mãe pela leitura. De vez em quando, alguém do Outro Lado aparece e insiste que a leitura seja uma oferta. E quando o Outro Lado fala, eu oiço.

A leitura decorreu alguns dias mais tarde, pelo telefone. Logo no princípio, apareceu a mesma energia masculina. Desta vez, ele deu-me um nome começado por J, Jon. Ele também assumiu a responsabilidade pela sua morte. E mencionou rapidamente que o aniversário da mãe estava quase a chegar. Perguntei a Leslie se ela tinha um filho que falecera e se ele tinha um nome começado por J, como Jon. Ela disse que sim. Fi-la saber que ele estava a pedir desculpa e a assumir a responsabilidade pela sua morte.

- Bem - disse-lhe eu -, esta é a prenda de anos do seu filho para si.

Leslie começou a chorar. A sua dor e o seu desgosto eram óbvios. Senti que o aniversário tinha algum significado adicional para ela e para o filho, mas ainda não sabia o que era. Então, Leslie explicou por que razão estava tão comovida com o gesto do filho.

- Há cinco anos - disse Leslie suavemente -, o meu filho matou-se no dia do meu aniversário. Fui eu que o encontrei.

*

Quando Leslie tinha apenas 10 anos, recebeu uma descarga do universo que lhe disse que ia ter dois filhos. A descarga também deixava claro que algo iria acontecer ao pai das crianças e, como resultado disso, Leslie iria viver o resto da vida como freira. Era uma premonição estranha para alguém de 10 anos ter e, nos anos que se seguiram, Leslie afastou-a o mais possível da sua mente.

Mas acabou por ter dois filhos e, não muito tempo depois, o pai abandonou a família. Leslie nunca voltou a casar e dedicou o resto da sua vida a tomar conta das crianças.

- Foi quando percebi porque tinha visto a figura de uma freira quando tinha dez anos. - diz Leslie. - Era a única forma de o meu eu aos dez anos interpretar aquilo que aconteceria à minha vida.

Quando Leslie estava grávida do segundo filho, Jonathan, recebeu outra descarga do universo.

- Tive a forte sensação de que o meu filho não iria ter uma vida longa - explica ela. - Cada centímetro do meu ser me dizia que ele não ia viver muito tempo. Até senti que sabia quando é que ele ia falecer, entre os 22 e os 38 anos. Tinha de o aceitar e seguir em frente e tentar não pensar nisso.

Jonathan revelou ser um rapaz excecional. Era incrivelmente inteligente - o QI dele era superior a 160 - e muito talentoso. Adorava desenhar e pintar e uma das suas pinturas de criança - uma assombrosa representação de pedaços de vidro partido - continua pendurada em casa de Leslie.

- Ele adorava fazer *puzzles* e ler livros e fazer pequenos filmes dos colegas de turma - diz Leslie. - Era um rapazinho muito querido. Tínhamos uma relação muito próxima.

Jonathan tinha 4 anos quando o pai se foi embora e se tornou uma presença ocasional na vida dos filhos. Foi uma ferida, diz Leslie, que nunca sarou.

- A dor de perder o pai nunca o abandonou - diz ela. - Torturou-o para sempre.

Quando Jonathan tinha 14 anos, um colega ofereceu-lhe marijuana pela primeira vez.

- Foi como se o próprio diabo lhe batesse à porta - diz Leslie. - Jonathan começou com erva e, aos 17 anos, a heroína entrou em cena. Depois disso, passou a vida a entrar e a sair da reabilitação. Estava a lutar para recuperar a vida dele.

A luta de Jonathan com o vício foi longa e dolorosa. Havia dias em que sentia que a vida lhe escapava. Num dia particularmente mau, Jonathan ficou no quarto, em casa de Leslie, e permaneceu deitado na cama.

- Parecia tão frágil - recorda Leslie. - Era como um bebé. Levei-lhe sopa e dei-lha à boca. Disse-lhe que tinha arranjado uma cama para ele na reabilitação e ele disse:

- Mãe, já estou farto. Não quero ter de lidar mais com isto. Não quero mesmo.

Leslie não o pressionou e disse-lhe para ele tentar descansar. Enquanto estava a fechar a porta devagar, pensou numa coisa que Jonathan tinha dito à avó uns dias antes.

Ele tinha dito: "Se ao menos eu não tivesse sido um drogado."

Leslie já tinha visto o filho suportar muitos momentos de desespero como aquele. Esperava que dormir o fizesse sentir-se melhor, por isso, apagou a luz e desceu as escadas. Leslie é uma reconhecida pianista que estava a trabalhar como professora de piano. Naquele dia, ia dar uma aula a uma rapariga.

Quase no final da aula, Leslie ouviu um ruído alto e alarmante no piso de cima.

- Parecia que alguém tinha batido na parede com um tabuleiro de bolachas - diz ela.

Pediu licença para interromper a aula e subiu as escadas, com uma sensação crescente de desconforto. Tentou abrir a porta do quarto do filho, mas estava trancada. Bateu à porta, mas não teve resposta. Voltou a descer as escadas e, felizmente, o pai da rapariga tinha chegado para a ir buscar. Assim que eles saíram, voltou a correr para o quarto de Jonathan.

- Bati à porta e gritei o nome dele - diz ela. - Finalmente, atirei todo o meu peso contra a porta e abri-a à força.

Viu o filho caído no chão ao fundo do quarto. Tinha a cara coberta de sangue. Leslie gritou para ninguém: "O meu filho morreu."

- Soube, no segundo em que entrei, que ele estava morto - diz ela entre lágrimas. - Telefonei para o cento e doze e vieram dez carros de Polícia e três ambulâncias. Mas eu sabia que ele tinha partido. O meu filho tinha partido. Tudo o que consegui dizer aos polícias foi: "Não posso acreditar que foi isto que aconteceu ao meu querido filho."

*

Jonathan tinha dado um tiro na cabeça. Tinha 28 anos. Escolhera pôr fim à vida no aniversário de Leslie.

- Parecia que cada pedaço do meu corpo estava debaixo de ataque - diz Leslie. - Eu estava a sofrer, a sofrer fisicamente, todos os minutos de todos os dias. Uma dor constante e terrível. Era como se estivesse a ser atacada de dentro para fora. Basicamente, estava destruída.

De certa forma, Leslie desligou a sua vida. Ainda ali estava para a filha e ainda conseguia dar aulas de piano - na realidade, só não sentia dor quando estava a ensinar ou a tocar música -, mas, efetivamente, desligou-se da vida.

- Por causa da forma como Jonathan viveu a vida e como lhe pôs fim, e quando optou por o fazer, eu acreditava que o tinha feito para me magoar o mais possível. Por isso, tinha esta culpa terrível e este arrependimento terrível e só conseguia pensar no dia em que ele tinha nascido e em como era pequeno e adorável e que agora tinha desaparecido e eu já não o conseguia sentir e como era profundamente doloroso. Estava despedaçada.

Leslie era assombrada por outra memória. Dois anos antes de ter falecido, Jonathan pediu-lhe para fazer um sofisticado bolo francês com várias camadas para o aniversário dele.

- E eu lembro-me de lhe dizer: "Oh, não, é muito difícil" e não o fiz. Em vez disso, fiz um bolo simples - diz ela. - Agora, sentia uma culpa horrível por não ter feito o bolo.

Durante quase seis anos depois de Jonathan ter atravessado para o Outro Lado, a dor de Leslie não diminuiu. As pessoas diziam-lhe que ela tinha de superar e de seguir em frente

com a vida, mas isso não fazia sentido para ela.

- Pensava: *Não, não é disso que eu preciso, porque ninguém supera isto* - diz Leslie. - Estará sempre aqui e tenho de encontrar uma forma de o carregar comigo. Mas não se "supera". Por exemplo, o meu irmão estava sempre a tentar curar-me, mas isso não ia acontecer e, conseqüentemente, a nossa relação também foi prejudicada. Eu sentia-me muito sozinha e desligada de toda a gente.

O pior de tudo é que não sentia qualquer conexão com Jonathan.

- As pessoas falavam em receber sinais dos entes queridos que tinham falecido, mas eu nunca senti estar a receber quaisquer sinais - diz Leslie. - Não conseguia sentir nem ver nada. Havia apenas um vazio.

Um ano depois de Jonathan ter falecido, o pai de Leslie, Tony, ficou gravemente doente. Leslie também era muito próxima dele e, no final da vida dele, ela pediu-lhe um favor.

- Disse-lhe que estava muito preocupada com o Jonathan, que talvez ele não estivesse num sítio bom no Outro Lado, e que estivesse zangado comigo - diz Leslie. - Eu sabia que o meu pai ia falecer e disse-lhe: "Pai, quando chegares ao céu, por favor, encontra o Jonathan e arranja uma forma de me dizer que ele está bem."

Pouco depois, o pai faleceu. Três dias depois, Leslie recebeu uma mensagem escrita no telemóvel. Era uma fotografia do pai com as palavras "Está tudo bem" escritas por baixo. Leslie verificou o número para saber quem lhe tinha enviado a mensagem.

Tinha sido enviada do telemóvel do pai.

- Foi assustador - diz ela. - Quer dizer, esta foto do meu pai nem sequer existia no meu telefone, portanto, não surgiu da minha galeria de fotos. Mas como é que veio do telefone do meu pai? Como é que o meu pai me podia enviar uma mensagem três dias depois de ter morrido?

Leslie mostrou a mensagem a outros membros da família, que ficaram tão intrigados como ela. Perguntou se alguém tinha o telemóvel de Tony, mas ninguém tinha. Ninguém fazia ideia de onde estava. Portanto, Leslie foi a casa do pai e, ao quarto dele, para procurar.

- Não consegui encontrar o telefone - diz ela. - Por fim, olhei para baixo da cama e ali estava ele. Liguei-o e só tinha um restinho de bateria. De alguma forma, aquele telemóvel tinha-me enviado uma foto e uma mensagem escrita.

Não ocorria nenhuma explicação a Leslie. Não ocorria explicação nenhuma a ninguém que ela conhecesse.

Leslie aceitou a possibilidade de a inexplicável mensagem do pai ser algum tipo de sinal, uma indicação de que Jonathan estava bem. Mas não era o suficiente para aliviar a sua devastadora tristeza.

Cinco anos depois, Leslie e eu tivemos a nossa leitura, e o filho dela apareceu com veemência. Dei-me conta de que Jonathan não era alguém que tivesse problemas em enviar sinais do Outro Lado. Ele parecia muito talentoso a comunicar. Ele parecia *poderoso*.

O problema era Leslie ainda estar demasiado consumida pela mágoa para ver o que se encontrava à sua frente.

Uma das primeiras coisas que Jonathan me pediu para transmitir à mãe foi algo que ele não tinha feito no dia em que faleceu.

- O seu filho nunca lhe desejou feliz aniversário, pois não? - perguntei a Leslie.

- Não, não desejou - disse ela.

- Ele está a fazê-lo agora - disse-lhe eu.

Leslie começou a chorar outra vez.

- Jonathan está a mostrar-me que lutou com o vício e que se matou - disse eu. - E está a dizer que percebe coisas agora que não percebia quando aqui estava. Agora está mais forte. Está a dizer que está curado. Curou-se maravilhosamente e na totalidade. E precisa que saiba que nada foi culpa sua. A Leslie era a pessoa mais importante da vida dele e ele ama-a muito, muito.

Eu conseguia ouvir o efeito que as palavras de Jonathan estavam a ter na mãe. Eram *exatamente* as palavras que ela mais precisava de ouvir. Naquele momento, eu quase

conseguia sentir Leslie a ficar aliviada de parte do fardo que carregava há tanto tempo.

- Ele também está a pedir desculpa - disse a Leslie. - Está muito arrependido por ter feito o que fez no dia do seu aniversário. Quer que saiba que não o fez para a magoar. Fê-lo porque não queria que jamais o esquecesse e queria que tivesse uma ligação com ele para se recordar sempre dele. E o seu aniversário era essa ligação. Era mais uma lembrança, mais uma maneira de homenagear o laço entre vocês, não para a magoar ou punir. Ele precisa que compreenda isso.

Leslie expirou e deixou correr as lágrimas. A conexão com o filho, que ela acreditava ter perdido, percebia agora que não estava de todo perdida.

Jonathan queria confirmar o laço permanente entre ele e a mãe e mostrou-me o sinal que partilhavam: uma árvore com um coração. Quando transmiti isto a Leslie, ela pareceu surpreendida.

- Não - disse ela -, não é esse o nosso sinal. Não me lembro disso.

Mas Jonathan insistiu. Mostrou-me o sinal de novo, uma árvore e um coração, e desta vez mostrou-me um sítio onde o podia encontrar.

No quintal da mãe.

- Ele está a dizer que o sinal está consigo *hoje* - disse eu a Leslie. - Ele está a mostrar-me a parte da frente da sua casa.

Enquanto ainda estávamos ao telefone, Leslie levantou-se e foi até à porta da frente. Eu ouvia as passadas pelo telemóvel. De repente, ela parou.

- Oh, minha nossa - disse ela.

Tal como ela me explicou, havia uma árvore no quintal e ao lado havia uma pequena estátua em cerâmica no chão.

A estátua de um coração.

- De repente, fez-se luz - diz ela agora. - Depois de Jonathan ter falecido, plantei uma árvore à frente da casa em sua homenagem e pus o pequeno coração ao lado, porque as árvores e os corações fazem-me sempre pensar no Jonathan. Não sei porquê, mas fazem. E depois, pelos vistos, esqueci-me disso completamente. Até Jonathan o ter referido passados todos estes anos.

Através de mim, Jonathan guiou a mãe para o pequeno espaço sagrado que tinha criado para ele, para confirmar o sinal que existia entre eles, uma árvore e um coração. Tinha ali estado durante todo este tempo e provavelmente Leslie tinha passado por ele milhares de vezes. No entanto, ela tinha-se esquecido, mas Jonathan não.

Agora, ele estava a recordá-la e a agradecer-lhe e a mostrar-lhe que ainda ali estava, ainda no coração dela, tão presente quanto uma árvore.

- Foi um momento tão, tão poderoso - diz Leslie. - Passei de me sentir como se não tivesse nenhuma conexão com ele para *saber* que ele ainda estava comigo. E foi esse o início de eu voltar a seguir com a minha vida.

*

Desde a nossa leitura, Leslie manteve-se aberta aos sinais que o filho lhe envia e, como resultado disso, sente uma profunda e duradoura conexão com Jonathan, que a ajuda a curar o coração. Há alturas em que ela *sente* de facto a presença de Jonathan, como se ele estivesse ali com ela.

Por exemplo, Jonathan gostava de entrar no quarto da mãe e de se atirar para os pés da cama e de falar com ela durante quinze minutos no final dos dias difíceis. Hoje em dia, diz Leslie:

- Ainda consigo senti-lo ali, ao fundo da minha cama, como se alguém estivesse mesmo sentado ali. Sinto-o a chegar, e isso diz-me que ele está bem e que está a velar por mim.

Outro sítio onde Leslie sente a presença do filho é junto à porta da frente. Antes de fazer a travessia, Jonathan desapareceu uma vez durante três dias e Leslie ficou preocupada com a hipótese de nunca mais o ver. Então, uma tarde, ela olhou para fora e viu-o de pé à porta.

- Era como se ele estivesse a dizer: "Voltei para casa" - recorda Leslie. - Foi um momento muito poderoso, e abraçámo-nos durante muito tempo. Agora sinto, por vezes,

que Jonathan está naquele mesmo sítio. Por vezes, parece mesmo que o consigo *ver* ali. E parece que ele está sempre a chegar, sempre a regressar a casa para me ver.

Quando Leslie me disse que às vezes vê Jonathan, eu perguntei-lhe o que queria dizer. Quando eu “vejo” pessoas que faleceram, vejo-as como pequenos pontos de luz e de energia no pequeno monitor que se forma na minha mente. Alguns médiuns que conheço veem pessoas que atravessaram nas suas formas humanas, como se estivessem entre nós. Para Leslie, era outra coisa, algo que ela tinha dificuldade em explicar.

- Sabe - disse ela finalmente -, é como se eu visse com o meu terceiro olho.

Eu percebi o que ela queria dizer. Muitas culturas e religiões têm o conceito de um terceiro olho que nos permite apercebermo-nos de coisas para além do poder da mera visão. Basicamente, é uma representação figurativa da nossa capacidade de ver e de nos apercebermos de coisas a um nível mais elevado e profundo do que o habitual, uma alteração na nossa consciência que nos abre a novos conhecimentos. A capacidade de ver o invisível que nos rodeia.

Este é o mesmo conceito a que tenho regressado ao longo deste livro: A alteração da nossa consciência, que acontece quando abrimos as nossas mentes e os nossos corações aos sinais e às mensagens do Outro Lado. Quando Leslie “sente” a presença do filho em casa, ela está a demonstrar clarissenciência - a capacidade de sentir coisas através de formas que vão para além dos cinco sentidos. Quando Leslie “sente” Jonathan sentado aos pés da cama, ela está a sentir a presença subtil da energia de vida e da consciência dele. Da mesma forma, quando Leslie diz que “vê” Jonathan à porta de casa, está a demonstrar uma forma de clarividência, que é a capacidade de se ver coisas através de outra forma que não o sentido da visão.

Eu própria já tive momentos desses e falei com milhares de pessoas que os tiveram e posso atestar que são profundamente significativos. Estas conexões acontecem. Não são imaginárias. Nós sentimos-las. Vemos os nossos entes queridos. Sentimos-lhes a presença. Ouvimos-lhes as vozes. Compreendemos que ainda estão connosco, que não os *perdemos*.

E quando temos esses momentos, devemos honrá-los e falar sobre eles, não ignorá-los.

Antes de Leslie se ter aberto a estes lindos momentos de conectividade, ela acreditava ter perdido o filho, que ele tinha desaparecido para sempre. Mas não tinha. E nunca desaparecerá. Porque as nossas almas permanecem, independentemente de como fazemos a travessia. A nossa energia vital perdura. Continuamos unidos por fios poderosos de luz e de amor e de energia que fluem livremente entre nós.

Na altura da nossa leitura, eu disse a Leslie que Jonathan era uma força bastante poderosa do Outro Lado. Ele ajudou o pai dela a enviar-lhe uma mensagem incrível de confirmação através do telemóvel e de alguma forma puxou os cordelinhos para me juntar a Leslie. Ele também comunicou estar grato à mãe por ela ter aceitado guiá-lo pelo mundo, apesar de saber que ele não estaria por cá muito tempo.

- Ele diz que a alma dele veio à Terra para aprender com a Leslie - disse-lhe eu. - A lição que lhe ensinou foi o amor incondicional.

- A mensagem dele para mim foi de amor e de perdão e de cura - diz Leslie. - Eu estava zangada com o que aconteceu e isso é natural, mas agora sinto que estou a sarar e ainda amo o Jonathan total e profundamente. Temos uma conexão que nunca desaparecerá e, agora que sei isso, posso viver uma vida com base no amor e não no medo. Porque quando nos conectamos, tudo o que sinto pelo Jonathan é amor.

Hoje em dia, Leslie celebra o seu aniversário a 1 de maio, mais de duas semanas depois do seu verdadeiro aniversário, a 14 de abril.

- Esse dia é agora o dia do Jonathan - diz ela. - É um dia em que podemos celebrar tudo o que ele é e tudo o que ele nos tem trazido.

- A minha mensagem para toda a gente que está presa ao desgosto e à tristeza, como eu estava é: “Não tenham medo” - diz Leslie. - Porque quando temos medo, fechamo-nos. E quando abrimos o nosso coração e a nossa mente, o que entra do universo é puro amor e alegria. E começamos a compreender que os nossos entes queridos ainda estão connosco e

não há acusações, nem raiva, nem culpa, apenas amor incondicional. E isso dá-nos a liberdade para seguir em frente.

Rendição

Este livro é uma viagem em direção a uma nova forma de olharmos para as nossas vidas. Começa com abrimos as nossas mentes à possibilidade de sinais enviados pelo Outro Lado. Continua com a cocriação de uma linguagem que faz com que seja mais fácil para as Equipas de Luz enviar-nos esses sinais. A partir daí, é preciso que apreciemos o quão poderosos e capazes de mudar a nossa vida esses sinais podem ser. E depois chegamos ao ponto que pode ser a parte mais difícil do percurso: A nossa disponibilidade para confiar no universo. A nossa disponibilidade para nos *rendermos*.

Para explicar o que quero dizer com isto, gostaria de partilhar uma história pessoal sobre uma altura difícil e assustadora para mim e para a minha família. Para ser sincera, no início estava relutante em contar esta história publicamente, mas decidi incluí-la aqui porque ela mostra como eu fiz o mesmo percurso deste livro, como cheguei ao ponto de confiar no universo e como isso mudou o meu rumo.

Esta é uma história de rendição.

*

Começa numa praia de Long Island, num lindo dia de verão. Estava com os meus três filhos. Ashley, a mais velha, tinha 14 anos. Não havia problema nenhum; os meus filhos eram todos saudáveis e felizes e estavam a ter um típico verão despreocupado. Ashley estava prestes a ir para o liceu e estava entusiasmada com isso, mas também um pouco nervosa.

Ashley era um doce. Era uma alma linda, meiga e compassiva. Tinha aulas avançadas durante a escola preparatória, fazia *ballet* e dança lírica, era excelente em artes e constava entre os melhores alunos.

Também era uma companhia maravilhosa, divertida, amável, atenciosa e amorosa. Nunca me mentiu ou me respondeu mal ou usou palavrões. Eu sei que sou parcial, mas Ashley era, de todas as formas, a filha ideal.

Naquela tarde, na praia, notei uma estranha alergia nas costas de Ashley. Parecia uma fila de seis linhas horizontais no meio das costas, quase como se tivessem sido feitas com uma faca. Perguntei-lhe se lhe doía ou se tinha comichão e ela disse que não. Mesmo assim, levei-a à médica.

- Que estranho - disse a médica quando a examinou. - Pode ser a ferroadada de uma alforreca.

Disse à médica que ela não tinha ido à água nesse dia.

- Então, são estrias - concluiu a médica. - Não se preocupem com isso. Vão desaparecer com o tempo.

- Tem a certeza? - perguntei. Ashley era magra, o que me fazia questionar como é que ela teria estrias. Mas a médica firmou o seu diagnóstico e eu aceitei. É isso que se faz, ouvimos a autoridade. Ela disse-me para não me preocupar e eu tentei não o fazer.

Por volta desta altura, comecei a notar uma alteração subtil no comportamento de Ashley. Ela começou a ter ataques de ansiedade, parecia ficar zangada com facilidade. Nesse verão, íamos à Disneylândia e ficámos retidos durante cerca de quinze minutos num barco no passeio Jungle Cruise, mesmo ao lado de uma cena tribal de um homem com um grande caldeirão de água a ferver e uma cabeça encolhida espetada num pau. Na altura, foi engraçado, mas cerca de uma semana depois, vindo do nada, Ashley começou a ter ataques de ansiedade por causa disso. Não conseguia deixar de pensar naquilo e passou dois dias de cama. Estava aterrorizada com a ideia de existirem canibais no mundo. Falei com ela e tranquilizei-a e, finalmente, ela parecia ter-se libertado do pavor. Atribuí tudo ao nervosismo dela por ir começar o liceu.

Na altura em que as aulas começaram, Ashley já se estava a transformar numa pessoa diferente. Quero dizer, uma pessoa *completamente* diferente. Era malcriada e maldisposta e desrespeitosa e, pela primeira vez, as notas dela começaram a descer. Começou a ter insónias agudas e ataques de ansiedade que a deixavam enrolada num cobertor, no chão.

De manhã, eu não conseguia fazê-la levantar-se para ir para a escola, por mais que tentasse. Eu e Garrett decidimos tirar Ashley da escola e ter professores a vir a nossa casa em vez disso. Não tínhamos outra alternativa.

Ashley safou-se com o currículo do nono ano, mas quando regressou à escola para o décimo ano, as dificuldades continuaram. Não se conseguia focar em nada e parecia não se importar. Em casa, enrolava-se num cobertor e ficava no chão durante horas, com os olhos fechados ou a olhar para o vazio. A ansiedade dela era tão aguda, que mal conseguia funcionar e perdia dias e até semanas de escola. Eu estava alternadamente morta de preocupação por ela e zangada com ela. Discutíamos muito e isso teve um grande impacto na família toda. Alguma coisa de muito errado se passava com a minha filha, mas ninguém me conseguia dizer o que era.

Um dia, tive um pensamento repentino acerca de umas memórias que lera muitos anos antes, da escritora Amy Tan, chamadas *The Opposite of Fate*. Um dos últimos capítulos contava a história da luta dela com a doença de Lyme. Os sintomas tinham sido mais psicológicos do que físicos, tal como os da minha filha. Aquelas memórias de Amy a surgirem-me na cabeça pareceram-me uma chamada de atenção do universo e eu suspeitei de imediato que a doença de Lyme pudesse ser a culpada no caso de Ashley. Parte de mim já estava convencida de que tinha resolvido o caso. Pela primeira vez em muito tempo, senti um assomo de esperança.

Levei Ashley à médica para fazer análises ao sangue e eles fizeram o teste para a doença de Lyme, mas quando os resultados chegaram, ela disse que eram negativos.

- Ela não tem Lyme - declarou a médica.

Fiquei surpreendida. Estava segura de que era isso. Mas a médica insistiu que os resultados eram claros. Enviou-nos para casa sem diagnóstico. Estávamos de novo na estaca zero. A minha filha estava à beira de algo insidioso e pernicioso e não havia ninguém a quem pudéssemos recorrer para obter respostas. Senti-me impotente e perdida.

*

Parecíamos estar num ciclo vicioso composto pelas reações de Ashley e pelas nossas tentativas de resposta. Passados uns meses, voltei com ela à médica, para ela fazer de novo o teste de Lyme, mas mais uma vez o resultado foi negativo. Por esta altura, eu já tinha feito uma boa dose de pesquisa e sabia que o teste inicial para a doença de Lyme nem sempre era rigoroso. Por forma a eliminar a hipótese de Lyme, precisaríamos de testes mais avançados, como o ELISA ou o Western Blot. Mas, quando pedi - ou antes, *implorei* - à médica de Ashley que fizesse esses testes, ela disse-me que não eram precisos e que ela não os ia pedir. Quando objetei, todos os quatro médicos no consultório foram perentórios a afirmar que Ashley não tinha Lyme. Um deles até se riu de mim.

Nesta altura, Ashley estava a sofrer de insónia extrema. Ficava acordada até às três ou quatro da manhã e estava completamente exausta no dia seguinte. Arranjámos forma de ela ter dispensa médica das aulas e ser inscrita num programa de aulas em casa novamente. Era horrível ver a minha filha, que tinha sido tão animada, amorosa e envolvida na vida, a sofrer e a não ser capaz de funcionar como uma adolescente normal, nem sentir todo o entusiasmo, alegria e vida que o liceu proporciona. Ela estava a perder imensa coisa. Eu só queria que ela melhorasse!

Mas Ashley continuou a piorar. Muitas vezes, zangava-se sem razão e ficava enraivecida durante horas. A raiva dela explodia como um vulcão em casa. Na realidade, por vezes ela ficava tão zangada, que corria para fora de casa. Uma manhã, num ataque de raiva, foi isso que ela fez. Estava muito frio e a choviscar e ela saiu sem casaco. Eu sabia que ela não queria conversar mas fiquei preocupada com a segurança dela e o frio e fui de carro atrás dela, na esperança de a conseguir convencer a voltar para casa, mas ela continuou a correr e a esconder-se e rapidamente a perdi de vista. Andei às voltas de carro, na esperança de a ver. Era de manhã cedo e as ruas estavam desertas. Finalmente, deixei o meu instinto tomar as rédeas e guiar-me (a mim e ao carro) e foi nessa altura que tive um vislumbre de Ashley escondida atrás de um restaurante japonês fechado. Havia duas entradas para o parque de estacionamento, uma de cada lado do edifício do restaurante.

Eu estava a aproximar-me da primeira entrada, mas decidi passar e entrar pela segunda, calculando que talvez me conseguisse aproximar e metê-la no carro.

Mas mesmo antes de eu sair da estrada principal, aconteceu algo estranho. Uma carrinha branca, que ia no sentido oposto, atravessou a via na minha direção, acelerou, guinou e enfiou-se pela entrada por onde Ashley tinha corrido. A carrinha desapareceu atrás do restaurante, que era onde eu tinha visto Ashley.

O meu coração estava aos saltos. A carrinha tinha-se atravessado à minha frente tão depressa e tão próxima, que tínhamos evitado o embate por um segundo ou dois. Além disso, parecia que a carrinha estava a seguir Ashley. Entrei rapidamente na segunda entrada, com esperança de que ela tivesse percorrido a curta distância até à segunda entrada, mas não havia sinal dela. Não fazia sentido. Ela não podia ter desaparecido. Parei nas traseiras do restaurante fechado e, finalmente, vi-a, encolhida num canto junto à parede do restaurante. A carrinha branca tinha parado a apenas alguns metros dela. O vidro do lado do condutor estava para baixo e o condutor estava a gesticular para Ashley se aproximar.

- Ei! - gritei. - É a minha filha. O que está a fazer?

O homem da carrinha pareceu chocado por me ver. Era de manhã cedo, o restaurante estava fechado e não havia mais carros na estrada. Tudo à nossa volta estava deserto.

- Estava só a pedir direções - gaguejou ele. Depois acelerou e desapareceu.

Naquele momento, eu soube sem sombra de dúvida que se Ashley tivesse entrado naquela carrinha teria sido morta. Eu sabia. Se eu não tivesse tido um vislumbre dela, tinha-a perdido. E eu sabia exatamente porque é que o condutor tinha arriscado atirar-se para a faixa contrária e quase bater no meu carro para ir atrás dela. Ele também a tinha visto. Sabia que as lojas estavam fechadas e que a zona atrás do restaurante estava deserta. Ele viu uma oportunidade para fazer o mal.

Ashley entrou no meu carro e fomos para casa, ambas assustadas. Eu estava tão abalada, que nem sequer tinha visto a matrícula da carrinha. Se não tinha percebido antes o que estava em jogo, agora já estava claro. Não estávamos apenas a tentar descobrir qual era o problema de Ashley, estávamos a tentar salvar-lhe a vida.

*

Ao longo desta provação, eu tinha-me esforçado para estar aberta ao Outro Lado. Parecia-me especialmente importante porque sentia-me muito perdida e sem direção, e precisava de toda a ajuda que conseguisse obter. Eu acreditava que a minha Equipa de Luz acabaria por intervir. Nenhum médico tinha conseguido dar-me uma resposta, mas talvez o Outro Lado conseguisse.

Por esta altura, Ashley tinha desenvolvido graves problemas de estômago e acrescentámos um gastroenterologista à equipa de médicos. Ele diagnosticou-lhe Síndrome do Intestino Irritável com obstipação. Receitou medicamentos, mas não pareciam funcionar. A situação estava apenas a piorar.

Pouco depois do incidente com a carrinha branca, eu encontrava-me a navegar aleatoriamente no Facebook, quando uma publicação de alguém com quem tinha andado no liceu me chamou a atenção. Incluía as palavras “mudança súbita de personalidade” e havia um *link* para uma coisa chamada PANS, síndrome neuropsiquiátrica pediátrica de início agudo. A PANS é uma doença infecciosa que pode provocar inflamação no cérebro de uma criança, causando ansiedade grave e alteração de personalidade. Outra doença, designada por PANDAS, tem os mesmos sintomas, mas é espoletada por uma amigdalite. Sentei-me muito direita: *Ashley tinha tido uma amigdalite no início do ano*. A pesquisa dizia que a PANS e a PANDAS podiam fazer com que crianças anteriormente adoráveis passassem a comportar-se como se estivessem possuídas.

Até eram conhecidas como as doenças da possessão.

O *link* levou-me para um dos muito poucos especialistas em PANS e PANDAS na Costa Este e eu marquei logo uma consulta. Ela deu a Ashley o antibiótico amoxicilina e, em vinte e quatro horas, alguns dos piores sintomas diminuíram. Outro antibiótico, a azitromicina, ainda ajudou mais.

Mas mesmo nesta altura, não conseguíamos ter a certeza do que se passava com a Ashley. Nem todos os sintomas dela eram compatíveis com a PANS ou a PANDAS, nem nós sabíamos exatamente qual era o vírus destrutivo que tinha invadido o corpo dela. Não estávamos seguros de que só os antibióticos a curariam ou manteriam os sintomas afastados durante muito tempo. Ainda estávamos à procura de uma resposta. A médica mandou-me para casa com um pacote que incluía um artigo de dezassete páginas sobre a doença, que eu tencionava ler quando tivesse um instante de sossego.

As coisas estavam a ficar um desespero. Mesmo sabendo que o Outro Lado estava nesta batalha comigo, eu precisava de mais ajuda. Eles tinham-me levado até à médica da PANS, mas agora precisava de mais orientação. Eu estava a ver Ashley a desfazer-se e a perder a sua energia vital. *Eu estava a ver Ashley a desaparecer perante os meus olhos*. Tinha de encontrar uma forma de a curar. Tinha de a afastar do precipício porque se não o fizesse, não sabia quem é que o conseguiria fazer.

Uma manhã, em casa, enquanto estava a folhear os montes de contas médicas e de análises e resultados de testes que se tinham empilhado por toda a casa durante os últimos três anos, tive uma sensação particularmente forte de desespero. Pensar em tudo o que Ashley tinha tido de passar era demasiado doloroso. Fui para o meu quarto e fechei a porta atrás de mim. Depois, fiz uma coisa que não fazia desde miúda. Ajoelhei-me e rezei.

- Oiçam, Deus, Equipa de Luz - disse em voz alta -, preciso mesmo de ajuda.

Nesse mesmo instante, senti o meu pai a aparecer no meu radar.

O meu pai tinha falecido semanas antes e, desde então, tinha sido muito comunicativo, enviando-me todo o tipo de sinais. Agora, neste momento mesmo difícil, estava ali para mim de novo. Elevei as mãos para o teto, para Deus.

- Desisto - disse eu. - Rendo-me. Preciso que me mostres o que se passa com a Ashley. Eu sei que é alguma coisa para além daquilo que os médicos dizem. Sei que ela não é bipolar. Preciso que me mostres o que se passa com a minha filha. Rendo-me. Por favor, *por favor*, mostra-me qual é o problema.

Naquela noite, preparei-me para me deitar, completamente esgotada e exausta. Apaguei as luzes e, então, de repente, recebi uma descarga do universo. Era nítida e específica.

O pacote.

Lê o pacote.

Acende as luzes e lê o pacote agora.

O pacote que a médica da PANS e da PANDAS me tinha dado estava na mesa da cozinha. Tinha-me esquecido dele. Acendi as luzes, sentei-me à mesa da cozinha e agarrei no extenso artigo, que tinha como título "Invasores Ocultos".

Quando cheguei a meio da segunda página, fiquei petrificada.

Imagine o som de um carro a travar a fundo, seguido de um silêncio absoluto. Foi o que aconteceu. Uma única palavra saltou da página, como se estivesse iluminada por uma luz de néon.

BARTONELLA

"Todos sabemos que a febre do arranhão do gato, causada por *bartonella*, pode provocar fúrias e alterações de humor nos pacientes", li. Estava escrito sem rodeios, mas para mim foi uma revelação brutal.

Bartonella! Tinha de ser isto! Abri o meu *laptop*, fui direta ao Google e escrevi a palavra. O ecrã iluminou-se e a primeira coisa que vi foi uma foto. Quando a vi, arfei e comecei a chorar.

Era uma foto da mesma alergia que eu tinha visto nas costas de Ashley três anos antes.

Bartonella, percebi, é uma bactéria infecciosa. Se entra na corrente sanguínea, pode causar fúrias psiquiátricas e alterações de humor intensas. Pode provocar febre das trincheiras, ou a mais conhecida febre do arranhão do gato, que pode levar à encefalopatia, uma doença do cérebro que pode resultar em danos cerebrais permanentes ou até na morte.

Já tinha a minha resposta. Sabia-o com todas as forças do meu ser. Teria apostado a minha vida nisso. A minha Equipa de Luz trouxe-me até à verdade. Ashley tinha *bartonella*.

Então tive outra descarga que me mostrou exatamente como e *porquê* esta doença a tinha atingido com tanta força. Ashley tinha levado a vacina HPV uns anos antes. O Outro Lado mostrou-me que alguma coisa naquela vacina em particular tinha danificado as células dela – tinha-se literalmente infiltrado nas “portas das células” e tinha-as deixado incapazes de se fechar e de bloquear e lutar contra a doença, o que significava que o que quer que atacasse Ashley conseguiria prosperar. Fiquei acordada até às quatro da manhã a pesquisar. Quando o meu marido acordou, eu disse-lhe que o Outro Lado me tinha mostrado o que se passava com Ashley. Naquela manhã, levei-a a uma consulta com a pediatra, armada com o pacote. Até tinha impresso cópias da foto da alergia de Ashley e artigos de revistas médicas que afirmavam que a *bartonella* causa ansiedade, fúria e alterações de humor. Entreguei tudo à médica e expliquei-lhe como a vacina HPV tinha danificado as células de Ashley. A médica sorriu e abanou a cabeça.

- Com todo o respeito, a Ashley não tem *bartonella* – disse ela. – A vacina HPV é perfeitamente segura.

Então, ela agarrou num livro de medicina e mostrou-me uma passagem que dizia que a *bartonella* se apresentava como uma alergia com três pontos, não o tipo de alergia que Ashley tinha. Tentei mostrar-lhe os artigos que tinha encontrado, mas ela afastava-os. Até deixou escapar uma risada condescendente e garantiu-me que eu estava completamente errada acerca de Ashley.

Não muito tempo antes, neste momento da conversa eu teria aceitado a autoridade dela e desistido. Mas agora não. Desta vez, eu tinha a minha Equipa de Luz comigo. Eles tinham-me mostrado qual era o problema e eu sabia que eles estavam certos. Por isso, insisti com a médica para fazer a Ashley análises de sangue para despistar a *bartonella*.

A médica concordou fazer o teste, provavelmente para me fazer a vontade. Dois dias depois, chegaram os resultados do teste.

Os resultados de Ashley para *bartonella* eram negativos.

Eu sabia que não podia ser verdade. O Outro Lado tinha-me guiado diretamente para a *bartonella* como causa das provações de Ashley. Então, porque é que os resultados eram negativos?

- Não me interessa o que dizem os resultados – disse à médica. – Eu sei que é isto que ela tem.

Apenas alguns dias depois, estava a falar com a minha amiga Wendy, que tinha sido diagnosticada com doença de Lyme. Ela perguntou pela Ashley e, por isso, eu confiei-lhe o que o Outro Lado me tinha dito sobre Ashley e a *bartonella*. Wendy sobressaltou-se. Ela disse-me que a *bartonella* e a doença de Lyme geralmente andam de mãos dadas... são coinfeções. Wendy tinha sido tratada por um internista de renome que teve formação em Yale e que se especializara em infeções zoonóticas, o Dr. Steven Phillips, de Wilton, no Connecticut. Ele estava envolvido na pesquisa para encontrar uma cura para a doença de Lyme. Era um homem muito atarefado e tinha uma lista de espera de dois anos para novos pacientes. Dois anos era demasiado tempo para Ashley esperar.

- Deixa-me ver o que consigo fazer – disse Wendy.

Eu sabia que ela tinha conhecimentos e sabia que ela faria qualquer coisa para me ajudar, mas, ainda assim, isto parecia um tiro no escuro. Porém, Wendy conseguiu-nos uma consulta com o Dr. Phillips em duas semanas.

Ele leu o historial médico de Ashley e escutou-me quando eu lhe disse que tinha a certeza de que era *bartonella*. Ele perguntou se Ashley tinha desenvolvido recentemente um certo sintoma – síndrome do intestino irritável com obstipação –, o que seria um indicador de *bartonella*. O meu queixo caiu. Tal como contei antes, ela começara a sofrer disso uns meses antes.

- Isto é a típica *bartonella* – disse ele. – Também a vou testar para Lyme. Geralmente, elas andam juntas.

Desta vez, ele realizou os testes mais avançados, ELISA e Western Blot, através dos laboratórios da Stony Brook University, bem como um teste especializado para *bartonella*,

através da Galaxy Diagnostics, um laboratório na Carlina do Norte e as mais especializadas instalações de testes de *bartonella* nos Estados Unidos.

Quando os resultados de Ashley chegaram, davam positivo para Lyme e altamente positivo para *bartonella*. Na realidade, os níveis eram tão elevados, que o médico acreditava que ela provavelmente já tinha esta infeção há uns três anos.

Três anos! Exatamente o início das provações de Ashley.

Ele pôs Ashley de imediato a fazer o tratamento para Lyme e *bartonella* e, em última análise, os parasitas que muitas vezes acompanham estas infeções. A medicação que ela tomou tinha os seus próprios e terríveis efeitos secundários – sentia muitas dores nos ossos e nos músculos e uma vez até sentiu bichos a rastejar dentro dela –, mas todos os sintomas psiquiátricos desapareceram. Os antibióticos pareciam controlar a ansiedade, mas a exaustão e a névoa cerebral que já tinham tomado conta dela eram uma luta constante.

Foi nessa altura que o Outro Lado voltou a intervir. Outra querida amiga indicou-nos uma segunda médica brilhante, Kristine Gedroic (com três cédulas profissionais de Medicina Familiar, Acupuntura Médica e Medicina Integrativa), em Morristown, Nova Jérсия, que tinha curado a doença de Lyme do filho da minha amiga e lhe tinha restaurado a saúde. Um teste celular conduzido pela Dra. Gedroic revelou ainda mais. Antes de ela fazer os testes, pediu-me para resumir a história clínica da Ashley, os sintomas e aquilo que eu sentia que estava errado. Escrevi exatamente aquilo que o Outro Lado me tinha dito. Depois, a Dra. Gedroic fez o teste celular ao sangue. Quando nos encontrámos com ela para obter os resultados, ela sentou-se com um ar de espanto na cara e disse que nunca na vida tinha visto uma coisa assim: Aquilo que eu tinha escrito era exatamente o que o teste tinha revelado. Havia um nível muito alto de alumínio dentro das células de Ashley. E era um tipo de alumínio específico das vacinas: Gardasil, a injeção que Ashley tinha levado para o HPV. A médica continuou a explicar que o alumínio preso nas células de Ashley tinha danificado a mitocôndria e tornado mais finas as membranas das paredes das células – o que eu tinha visto como as “portas das células” na minha descarga! –, permitindo que as bactérias e os vírus presentes no corpo dela se desenvolvessem à vontade. As células dela não conseguiam literalmente fechar as suas portas à infeção. O sistema imunitário dela não aguentava. A médica receitou um protocolo de tratamento intravenoso para restaurar a saúde das células e eliminar o alumínio ao mesmo tempo, bem como numerosas ervas e tratamentos naturopáticos para tratar quaisquer infeções de Lyme, *bartonella* e parasitas que pudessem estar presentes.

Foi um momento fantástico.

Ashley começou a melhorar. Estava melhor. Cada vez mais, víamos a mesma rapariga doce e amorosa que tínhamos tanto medo de ter perdido. A fadiga, as dores ósseas e a névoa cerebral também se dissiparam. Os padrões de sono dela acertaram-se.

Não há muito, Ashley fez os exames de acesso ao ensino superior, que duram quase seis horas. Nos últimos três anos, ela mal se conseguia focar em alguma coisa por mais de uns minutos, mas ela arrasou nos exames.

Quanto a esta história, ainda não estamos completamente livres de perigo. Ashley ainda tem momentos melhores e momentos piores, e precisamos todos de ficar vigilantes. Mas ela está incrivelmente forte e a sua força de vontade é fantástica. Continua a melhorar e eu estou muito orgulhosa por a ver a lutar e a recuperar essas partes únicas e especiais que ela tem. Não é possível eu ter mais amor e admiração por ela do que tenho, e sinto-me humilde perante o belo e generoso poder do espírito dela. Ainda há caminho a percorrer, mas estamos a chegar lá. Tenho a certeza de que Ashley vai ficar bem.

E tenho a certeza de que o Outro Lado me conduzirá àquilo que preciso de saber para garantir que fica.

*

Por vezes, o Outro Lado envia-nos pássaros e arco-íris e marmotas. Outras vezes, envia sinais que são mais interiores, como intuições, chamamentos, sonhos e pensamentos aleatórios. Empurrões do universo numa ou noutra direção.

Não estou a sugerir que o Outro Lado resolve sempre tudo por nós. Não é assim que o universo funciona. Existem portas e passagens que não conseguimos evitar, por mais que lutemos para sarar uma ferida ou reparar o que está estragado. Os pais que lutam tanto ou mais do que eu e Garrett ainda assim perdem os filhos para aflições terríveis. Não há garantias de que o Outro Lado faça um milagre. Mas podemos é ter a certeza de que nos momentos mais difíceis, não estamos sós. Temos um sistema de apoio a funcionar. Temos forças do nosso lado que estão determinadas a ajudar e a guiar-nos e é por isso que é tão importante estarmos sempre abertos ao extraordinário alcance das nossas Equipas de Luz.

Se olhar para tudo em retrospectiva e desenhar tudo como um mapa, consigo ver como o Outro Lado me estava a conduzir em direção à resposta certa, desde o livro da Amy Tan à publicação do Facebook, passando pelo pacote do PANS, a Wendy, o Dr. Phillips e a Dra. Gedroic. O rasto estava ali para eu seguir. Houve desvios e curvas erradas e coisas que passaram ao lado, mas o Outro Lado nunca me deixou perder o rasto. O universo continuou a empurrar-me na direção certa.

Esta história é uma história sobre o poder da rendição. O poder de nos colocarmos nas mãos do Outro Lado. Acredito que quando confiamos totalmente num poder superior, acontece algo muito profundo e com capacidade de alterar a nossa vida. Porque nesse momento, não estamos apenas a colaborar com o Outro Lado, também estamos a honrar a nossa dependência dele e a reconhecer a nossa interconetividade.

Não interessa o nome que damos a esse poder superior. Eu cresci como luterana e sempre acreditei em Deus. Quando me ajoelhei no meu quarto e rezei a Deus, consegui sentir a minha Equipa de Luz e o meu falecido pai ali comigo também. A minha conceção de Deus agora é diferente daquela que tinha em criança. Nesta altura da minha vida, posso dizer que se expandiu. O conceito de um poder superior tem diferentes nomes em diferentes culturas e sistemas de crença e existem muitas maneiras de o honrar. Os nomes e os rituais são muito menos importantes do que a crença básica de que existe um poder superior. Está lá, ama-nos, está disponível para nós em todo o lado e a qualquer momento. Mas depende de nós estarmos abertos a ele e confiarmos nele e, finalmente, ligarmo-nos e rendermo-nos a ele.

A angustiante provação da minha filha Ashley, e a nossa ao lado dela, faz parte do plano do universo para nós. Aprendemos lições de amor e de esperança e de fé e de conexão e tudo nos leva até às pessoas com quem é suposto conetarmo-nos nas nossas vidas.

Nenhum de nós está sozinho. Nenhuma vida deve ser vivida em solidão. Nenhuma existência é menos importante ou sem significado. Estamos todos conetados uns aos outros e às forças de luz e de amor no Outro Lado. E através destas conexões – através destes fios de luz que nos unem –, alcançamos um bem-estar espiritual e uma autenticidade pessoal que nos torna muito mais potentes e influentes do que poderíamos ser sem eles.

É esse o poder de nos rendermos ao Outro Lado.

LONGE DA MINHA VISTA

*Estou de pé junto à costa. Um navio, ao meu lado,
abre as suas velas brancas à brisa que passa e
arranca*

*para o oceano azul. É um objeto de beleza e de
força.*

*Fico de pé a vê-lo até, ao longe, ele ser um ponto
de nuvem branca no preciso sítio onde o mar e o
céu vêm misturar-se um com o outro.*

*Então, alguém a meu lado diz: “Pronto,
desapareceu.”*

Desapareceu para onde?

*Desapareceu da minha vista. Só isso. Continua a ser
tão grande no mastro,
casco e longarina como era quando saiu de ao pé de
mim.*

*E continua igualmente capaz de transportar a sua
mercadoria viva até ao porto de destino.*

O seu tamanho diminuiu em mim – não nele.

*E, no preciso momento em que alguém diz: “Pronto,
desapareceu”,*

*existem outros olhos que o veem a aproximar e
outras vozes*

prontas para soltar o alegre grito: “Aí vem ele!”

E isso é morrer.

Henry van Dyke

QUARTA PARTE

Continuar na Luz

“O amor é a ponte entre nós e tudo o resto.”
Rumi

À nossa volta, todos os dias, existe uma linguagem secreta. Esta linguagem ajuda-nos a compreender algumas das partes mais confusas do nosso mundo. Ajuda-nos a compreender por que razão certas pessoas entram nas nossas vidas. Ajuda-nos a encontrar significado onde antes havia escuridão e confusão. Ajuda-nos a ultrapassar a perda. Ajuda-nos a saber que há quem tome conta de nós e nos ame mais do que alguma vez poderemos imaginar.

Também nos ensina que somos todos parte do tecido da vida dos outros. Tecemos, uns com os outros, uma tapeçaria mágica de significado, de amor, de perdão, de esperança e de luz. Pertencemos uns aos outros. As nossas relações são muito importantes aqui na Terra e continuam depois da morte corporal. O amor é um laço inquebrável.

Compreender a linguagem secreta do universo ajuda a guiar-nos para os nossos caminhos mais elevados e garante-nos que não estamos sozinhos. Nunca.

E esta é a verdade. Assim que abre a sua mente e o seu coração à percepção desta linguagem secreta, começa a vê-la por todo o lado.

Todo o lado.

Como Brilhar intensamente

Aqui fica uma pergunta simples: De que é feita uma cadeira?

Bem, uma cadeira pode ser feita de madeira ou de plástico ou de metal ou, na verdade, de qualquer sólido.

Muito bem, mas de que é uma cadeira *realmente* feita? De que é feita a madeira? Ou o plástico, ou o metal?

Todas estas coisas são feitas de matéria, um termo científico para qualquer coisa que tenha massa e volume – tudo, basicamente, que ocupe espaço no mundo. Aquilo a que nos referimos como uma coisa física é considerada matéria.

Muito bem, mas de que é feita a *matéria*?

Esta é fácil: Toda a matéria é constituída por átomos.

E os átomos em si são feitos de partículas chamadas prótons, eletrões e neutrões. Os prótons e os neutrões são feitos de outras partículas chamadas *quarks* e glúons. Pode haver outras partículas ainda mais pequenas, mas continuam por identificar.

Aquilo que, porém, sabemos é que o principal atributo de *todas* estas coisas – matéria, átomos, prótons, eletrões e *quarks* – é o mesmo. Esse atributo é *energia*.

Os cientistas que estudam física quântica acreditam que toda a matéria é energia – que os próprios átomos mais não são do que campos de energia elétrica em constante redemoinho. A famosa equação de Albert Einstein $E = mc^2$ é fundamentalmente um reconhecimento de que não existe uma diferença real entre matéria e energia. “Massa e energia não são senão diferentes manifestações da mesma coisa – um conceito pouco familiar para a mente comum”, comentou Einstein em 1948. Tudo o que conseguimos ver ou imaginar, por outras palavras, todo o universo, é feito de energia.

O que significa que as cadeiras são, na realidade, feitas de energia. Podem parecer sólidas e inamovíveis para nós, mas, na realidade, elas são compostas por pequeníssimos átomos a rodopiar e a vibrar sem parar num tornado de energia. A cadeira não tem, de facto, uma estrutura física, porque os átomos não são feitos de coisas físicas. A própria estrutura do átomo é um campo invisível de energia.

O que leva à conclusão natural de que também nós somos feitos de energia.

É mesmo muito fácil para nós esquecermo-nos desta verdade básica e pensarmos em nós próprios estritamente como seres físicos: braços, pernas, olhos, cabelo. Um corpo com uma alma. Mas a verdade é que o contrário.

Nós somos todos almas com corpos.

E as nossas almas, como tudo o resto no universo, são feitas de energia.

Na realidade, os nossos corpos emitem luz. Os cientistas provaram que na escuridão total, nós emitimos biofotões. Embora sejam impercetíveis para o olho humano, estes biofotões podem ser medidos por instrumentos sensíveis. Somos, literalmente, seres de luz.

De todas as vezes que falo com as pessoas sobre sinais, tento sempre começar por as deixar cientes da sua própria energia.

Pense nisto: Não conhecemos todos alguém que consegue “mudar a energia” numa sala só por entrar nela? Não conhecemos todos pessoas cuja energia positiva praticamente as anuncia antes de elas chegarem? E não conhecemos todos alguém cuja energia negativa se cola a nós como lama?

Como somos compostos por energia, também *distribuimos* energia. E a energia que distribuimos pode ter um impacto real e profundo na energia e na vida de outra pessoa. A forma como transportamos e partilhamos a nossa energia pode ser invisível a olho nu, mas é tão real como um aperto de mão. Todos acrescentamos uma energia particular a qualquer encontro nas nossas vidas.

O que quero que toda a gente compreenda é que *esta energia é importante*, não só para nós, mas para toda a gente no nosso caminho. Até os nossos pensamentos são importantes, porque também eles são energia.

Esta energia é importante porque estamos todos conectados uns aos outros de formas muito reais. Estamos formatados para procurar e desejar a conexão.

E, no entanto, por vezes perdemos este sentimento de interconetividade. Deixamos que os acontecimentos das nossas vidas diminuam a nossa energia. Mas podemos controlar a nossa energia. Podemos intensificá-la.

Fazemos isso ao *mudar* a nossa energia.

Para mudar a nossa energia, precisamos de estar mais conscientes de como gerimos e projetamos a nossa energia. Aqui fica uma forma simples de colocarmos isto em ação. Tente acordar amanhã de manhã e sorrir para dez pessoas diferentes. É só isso, basta sorrir para elas. A pessoa que lhe abre a porta. O seu chefe. A rececionista do ginásio. O empregado do café. Dê-lhes um grande sorriso e depois veja como esse sorriso muda a energia entre vocês. Repare em como afeta a energia *deles* e a sua também.

Pratique criando alterações de energia e veja como é que se sente. Se um condutor está a fazer sinal para ir para a sua faixa, acene-lhe para passar. Se alguém na pastelaria parece maldisposto e sobrecarregado, dê-lhe uma palavra amável. Se vir uma mãe cujo filho está a fazer uma birra numa loja, dê-lhe um sorriso animador.

É assim que mudamos a nossa energia para positiva. É uma forma de honrar a grande bênção da nossa interconetividade. E, quando o fazemos, quando mudamos a nossa energia, tornamo-nos mais recetivos à energia dos outros e à energia do universo. Quanto mais fizermos isto, mais “abrimos” a nossa energia, mais provável é estarmos abertos a todas as coisas, incluindo belos sinais do Outro Lado.

Porque a forma como elevamos as nossas vidas é elevando a nossa energia.

Existem passos práticos que podemos todos dar para nos dirigirmos para um sítio mais elevado física, mental e espiritualmente. Um sítio que nos permitirá sermos melhores a pedir e a receber sinais poderosos. Vamos aqui explorar alguns desses passos práticos.

A IMPORTÂNCIA DA ARTE

Este livro não é apenas sobre a nossa conexão com o Outro Lado, é também sobre a nossa conexão uns com os outros aqui na Terra – e uma das formas mais brilhantes de honrarmos essa conexão e de crescermos juntos é através da arte.

Ao longo da história, as sociedades tiveram os maiores avanços em épocas de arte grandiosa. Pense no Renascimento, uma explosão de crescimento e de invenção que começou no século XIV em Florença. Acredito que seja porque *a arte muda a nossa energia*. A arte abre-nos a novas ideias, novas possibilidades, novas energias. As grandes obras de arte têm uma magnificência e uma vivacidade especiais e essa bela energia pode alterar a nossa própria energia. As obras de arte possuem e transmitem uma energia muito especial mesmo séculos depois da sua criação. A música e as artes visuais podem curar e recuperar as pessoas de formas que ultrapassam a medicina. Na realidade, existe uma prática psicológica de cura através da arte chamada arte-terapia. Pense em como nos sentimos quando ouvimos uma música que nos emociona. O mero ato de ouvir muda a nossa energia. Muitas vezes, o mero *pensamento* sobre ouvir música que adoramos é o suficiente para nos entusiasmar e nos fazer sentir felizes e vivos. Quando nos envolvemos com a arte, estamos a ligar-nos ao fluxo da própria luz do universo.

Também acredito que todos os artistas estão conectados e colaboram com uma Equipa de Luz no Outro Lado para a criação da sua arte. Por exemplo, J. K. Rowling, a autora de Harry Potter, falou sobre como a ideia inicial para o seu rapaz feiticeiro – na realidade, para quase toda a história e mitologia que acabaria por perfazer sete livros da saga Harry Potter – lhe chegou num momento-relâmpago quando estava presa num comboio entre Manchester e Londres.

– A ideia para o Harry Potter caiu-me na cabeça – disse ela. – Eu não tinha uma caneta e estava com demasiada vergonha para pedir uma a alguém do comboio, o que na altura me deixou frustrada, mas quando olho para trás, foi o que melhor que aconteceu. Deu-me quatro horas no comboio para pensar bem nas ideias todas do livro.

Que coisa fantástica! Ter uma ideia tão mágica e importante a “cair-lhe” na cabeça! Mas eis o que se passa: Embora J. K. Rowling tenha recebido uma descarga do universo a partir

da qual criou Harry Potter, ainda assim ela teve de fazer a sua parte. A arte é sempre uma colaboração.

Nenhum artista trabalha sozinho.

Toda a arte é uma colaboração entre aqueles de nós que lhe damos forma e aqueles que nos enviam a luz criativa e a inspiração e a energia do Outro Lado.

Lembro-me de levar os meus filhos a uma livraria à meia-noite para o lançamento de um dos livros de Harry Potter. Foi uma cena *fantástica*. Havia imensa gente vestida de Harry Potter a agitar varinhas mágicas, a rebentar de entusiasmo e de expectativa. Havia tanta felicidade e vivacidade e energia positiva na rua à porta da livraria, que me fez chorar. Pensei: *Vejam como a J. K. Rowling nos aproximou a todos! Vejam toda a felicidade e animação! E esta cena está a repetir-se por todo o mundo, em milhares de livrarias em dezenas de países! Vejam como estamos todos unidos por isto! Que momento mágico de conexão!*

E no entanto, apesar desta exibição única do poder da arte, nós, enquanto sociedade, não valorizamos tanto a arte quanto devíamos.

A nossa sociedade obriga as crianças a terem aulas de ginástica, por exemplo, porque apreciamos a conexão entre a condição física e uma vida saudável. Mas arte? Não, as aulas de arte não são obrigatórias. Se as crianças tiverem sorte, têm arte enfiada no meio dos seus horários.

Isto é um erro. A arte é a forma como contamos a história coletiva de toda a humanidade, mas é também uma das formas mais poderosas de nos conectarmos uns com os outros aqui na Terra. Privarmo-nos desta conexão mostra falta de visão e sai-nos caro. Ignorar a arte é privarmo-nos de toda a luz e energia e brilho de um artista ou período, porque uma boa obra de arte é uma espécie de portal para aquela altura e energia, mesmo que tenha sido feita há séculos. Porque é que haveríamos de querer afastar-nos desse fio de luz e energia duradouras e positivas? Porque é que não haveríamos de querer fazer parte da forma como se conta a nossa própria história.

A energia e vivacidade da arte tem um efeito profundo em todos nós e leva-nos para um sítio de mais elevada receptividade aos sinais e às ideias. Se optarmos por aderir a este poder, seremos recompensados. Talvez o façamos pintando uma paisagem. Talvez seja esculpindo ou tocando piano. Talvez seja simplesmente indo a um museu ou ouvindo música ou lendo um poema. A arte, em todas as suas formas, é uma espécie de diálogo entre nós e a globalidade da existência, passado, presente e futuro. *Somos nós a elevar as nossas vidas ao elevarmos a nossa energia.*

A arte também pode abrir os nossos corações e mentes. Pense no musical *Hamilton*, de Lin-Manuel Miranda. O musical é uma forma vibrante de revisitarmos a nossa história, ao mesmo tempo que nos convida a explorar que tipo de legado queremos criar no nosso tempo. O musical coloca-nos questões fundamentais, tanto a nível individual como coletivo. Lembra-se da canção “History Has Its Eyes on You”?

Na minha vida, sempre senti uma conexão profunda com a arte. A música, certamente, foi sempre muito importante para mim. Era a forma como eu e o meu pai comunicávamos, cantando canções juntos. Tenho de admitir que não sou a melhor cantora do mundo – adorava voltar como alguém com uma voz bela e divinal –, mas mesmo assim adoro cantar. O ato de cantar – a vibração, as ondas de som – é mágico para mim. A minha voz pode não ser afinada, mas isso não significa que não consiga mudar a minha energia para o positivo!

Além da música, também fiz questão de comprar e exibir arte de que gosto e que me inspira. Consigo sentir mesmo a energia do artista em cada peça, criando uma ligação poderosa de ideias, exploração e beleza.

Experimente. Experimente quando se sentir em baixo. Vá a um museu, ou ver um filme ou uma peça. Cante uma canção ou leia um poema. Abra-se à vitalidade e ao esplendor da partilha. Estou a contar com o facto de que vai sentir a sua energia a mudar.

Foi-nos dada a todos a maravilhosa dádiva da arte e devemos estar conscientes desta dádiva. Se estivermos, a arte pode e vai mesmo alterar a sua energia e as nossas vidas.

GRATIDÃO

Por sermos todos compostos por energia, libertamos energia. Emitimos vibrações, a oscilação das ondas elétricas. O que o Outro Lado nos mostra é que as duas vibrações mais elevadas e puras que conseguimos alcançar enquanto seres humanos são o amor e a gratidão.

As pessoas pessimistas são ímanes de energia – tendem a sentir apenas a energia negativa que as rodeia. Mas as experiências mostraram que se sentar pessimistas e os colocar a escrever uma simples lista de gratidão – encontrando uma ou duas (ou dez) coisas pelas quais estão sinceramente gratos para cada dia –, é possível mudar a energia deles de negativa para positiva em apenas algumas semanas (os estudos mostram que as práticas se tornam hábitos quando são realizadas em vinte e um dias consecutivos).

Sheryl Sandberg, a COO do Facebook, escreveu e falou sobre o impacto transformacional da gratidão. Em 2015, o marido, David – o pai dos seus dois filhos pequenos – morreu inesperadamente de uma arritmia cardíaca enquanto estava a fazer exercício na passadeira. A morte dele foi desoladora para ela. Durante os momentos mais difíceis da depressão, um amigo psicólogo sugeriu que ela devia experimentar algo contraintuitivo.

– Ele sugeriu que eu pensasse em como as coisas podiam ser muito piores – disse Sandberg em 2016, no discurso de formatura na Universidade de Berkely. – “Pior?”, disse eu. “Estás a brincar? Como é que as coisas podiam ser piores?”

A resposta do amigo:

– O Dave podia ter tido aquela mesma arritmia cardíaca enquanto ia levar os vossos filhos à escola.

A reação de Sandberg foi uma única palavra:

– Uau.

Naquele instante, ela sentiu aquilo a que chamou uma esmagadora gratidão por ainda ter os filhos. E essa gratidão, explicou Sandberg:

– Sobre pôs-se a todo o desgosto. Encontrar gratidão e apreciação é a chave da resiliência... e enumerar as suas bênçãos pode mesmo *aumentar* as suas bênçãos.

Através desta manobra mental – pensar naquilo por que estava grata em vez de pensar na tragédia da morte do marido –, Sandberg conseguiu fazer aquilo que julgava impossível: aliviar o desgosto, ainda que só um pouco. Ela mudou a sua energia para o positivo. Parece simples, porque é. A simples experiência de sentir gratidão muda de forma palpável a nossa energia.

Os pensamentos negativos são como pequenos pedaços de lixo malcheiroso atirados para o nosso campo de energia (com uns maiores e mais malcheirosos do que outros). Agora, olhe para os pensamentos positivos como flores lindas à nossa volta. Após algum tempo, ou estamos sentados numa lixeira malcheirosa de energia ou numa pradaria fragrante. É fácil escolher em que campo de energia queremos estar, porque escolhemos e controlamos para onde dirigimos os nossos pensamentos. Escolhemos os pensamentos que queremos adotar.

Portanto, experimente. Faça uma lista de gratidão. Comece com uma coisa por dia. Depois continue. Escreva alguma coisa nova todos os dias. Lembre-se da regra dos vinte e um dias, que o vai ajudar a tornar isto um hábito. No vigésimo segundo dia, deverá acordar automaticamente à procura de coisas para agradecer em vez de andar à caça de coisas com que se sentir mal.

A IMPORTÂNCIA DOS PENSAMENTOS

Este conceito está provado no que acabámos de dizer sobre gratidão – mas o mesmo é válido para todos os nossos pensamentos –, eles são muito importantes para a nossa qualidade de vida.

Os pensamentos tanto podem ser entusiasmantes como aterrorizantes, porque os pensamentos implicam ação e a ação leva à mudança e a mudança é incrivelmente poderosa. Podemos ficar aterrorizados com o poder que temos para mudar a direção das nossas vidas. E porque isto é verdade, por vezes permitimos que os pensamentos negativos nos impeçam de mudar ou de seguir em frente. Dizemos a nós próprios: “Sou tão estúpido” ou “Nunca serei feliz”, e esses pensamentos tornam-se a nossa realidade. O subtexto na nossa cabeça – os nossos pensamentos –, transforma-se na realidade.

Mas *não* é a realidade, são apenas pensamentos. E podemos aprender a mudá-los e a elevá-los.

Como? Como é que desligamos aquela voz horrível e negativa na nossa cabeça, que gosta de nos dizer quão imprestáveis, ou condenados, ou impossíveis de amar nós somos?

Não desligamos. Não desligamos essa voz.

Falamos *por cima* dela.

Eis como: O primeiro e mais importante passo é estar consciente de quando essa voz negativa aparece. Se acorda e a voz diz: “Agh, hoje vai ser um dia tão horrível”, e deixa esse pensamento ficar ali enquanto se prepara para ir trabalhar, já está a pré-determinar o nível da sua energia para aquele dia. Aceitou este pensamento negativo como uma verdade.

Mas *não* é a verdade. Por isso, da próxima vez que ouvir aquela voz negativa, identifique-a e fale imediatamente por cima dela. Diga: “Não, na realidade, o hoje é uma dádiva. Estar vivo neste momento, neste preciso segundo, é uma dádiva incrível. E estou conetado de uma forma profunda a todas as coisas do universo, e a minha presença tem poder e magia e hoje será uma bela exploração desta conexão e de tudo o que sou capaz de fazer. Hoje vai ser um dia *maravilhoso*.”

É isto! É só isto que tem de fazer. Apenas por o pensar, apenas por o dizer, já alterou a sua energia. É o quão simples e poderosa é a energia do pensamento. Portanto, esteja consciente da sua voz negativa e lembre-se de falar por cima dela, e tenha presente como a sua energia se altera.

MANIFESTAÇÃO

Sinto-me tão atraída para discutir este conceito, que podia escrever um livro inteiro sobre ele. Mas, por enquanto, quero apenas partilhar a minha crença no poder incrível da manifestação – o aproveitamento, a posse e o direcionamento da nossa energia para criar um futuro à nossa altura. E aqui está um facto importante a ter em conta: Nós estamos sempre num estado de cocriação com o universo!

Ora, dizer que algo é manifesto é dizer que é óbvio e verdadeiro. Não que *será* óbvio e verdadeiro, mas que já é. Portanto, com a manifestação, eu quero dizer estar aberto e consciente da nossa conversa com o universo sobre o nosso futuro e sobre qual é a verdade do nosso futuro. Esta conversa precisa de ser *específica* – precisamos de partilhar a nossa completa compreensão do percurso de vida que desejamos. A conversa também precisa de ser tida *como se isso já tivesse ocorrido* – e, portanto, precisa de estar no tempo verbal passado. Porque não estamos a falar com o universo sobre o que *esperamos* que aconteça.

Estamos a falar com o universo sobre uma coisa que *sabemos* que vai acontecer.

Eu costumava ser cética acerca da manifestação. Mas tive a minha própria experiência direta e poderosa. Cerca de um ano antes de escrever o meu primeiro livro – antes até de pensar em escrever um livro –, uma amiga minha pediu-me para ir com ela a umas aulas sobre manifestação. Ela estava a passar por um divórcio e queria manifestar alterações positivas na vida dela. Eu não sabia muito sobre manifestação, mas queria ser uma boa amiga e apoiá-la, portanto, aceitei ir.

Durante a aula, o instrutor pôs-nos a folhear montes de revistas e a cortar imagens e palavras que refletissem o que queríamos que os nossos futuros fossem, ou que simplesmente nos dissessem alguma coisa. Na aula seguinte, íamos colar as imagens num pedaço de papel, criando assim o nosso “quadro de visualização” pessoal. Foi-nos pedido para encarar essas imagens não numa perspetiva de vã esperança, mas antes de gratidão, como se já nos tivessem acontecido.

Isto parecia-me tudo ridículo, mas alinhei e dei por mim a recortar algumas coisas mirabolantes e improváveis. Uma das primeiras coisas que me senti impelida a recortar foi a frase: “Autor *Bestseller* do *New York Times*.” Era uma loucura, sem sentido – não tinha planos para escrever um livro! Mas, de qualquer forma, recortei-a para colocar no meu quadro de visualização. Até me lembro do pensamento que tentou infiltrar-se na minha

cabeça enquanto eu estava a recortar: “O quê? Quem é que pensas que és para recortar isto? Ahahah.”

Eu nunca cheguei a ir à segunda aula, quando era suposto criarmos os nossos quadros de visualização. Em vez disso, enfiei num envelope as imagens e as palavras que recortei e coloquei-o numa gaveta.

Avançando um ano. Ainda era professora de Inglês no liceu e estava a vigiar os corredores, quando recebi uma descarga do universo sobre escrever um livro acerca da minha percepção de como estamos conetados ao Outro Lado e uns aos outros. Não foi uma sugestão, foi uma ordem. Chegou-me como um negócio fechado. No espaço de vinte e quatro horas após a descarga, por mera coincidência, estava em conexão com várias pessoas, incluindo um agente literário e um parceiro de escrita e, pouco tempo depois, recebi uma proposta de uma editora para publicar o livro.

E, eventualmente, o meu livro, *A Luz Que Nos Une*, acabou por se tornar um *bestseller* do *New York Times*. Eu tinha manifestado aquilo que estava no meu quadro de visualização.

Lembro-me de dar com o envelope pouco depois de o livro entrar na lista dos mais vendidos e de ficar maravilhada perante o seu conteúdo. Quando estamos abertos à manifestação – para cocriar com o universo –, o universo com frequência sonha ainda mais alto para nós do que nós próprios.

Quero encorajá-lo a abrir-se a uma conversa com o universo sobre o seu futuro.

O primeiro passo é pensar, identificar as áreas na sua vida que gostaria de mudar para melhor e especificar *como* é que gostaria que mudassem. A seguir vem a visualização. Arranje umas revistas adequadas à sua energia, agarre numa tesoura e recorte as palavras e as frases e as imagens para as quais se sente atraído. Depois, cole-as num pedaço de papel. Coloque-o num sítio onde as consiga ver todos os dias. Tire uma fotografia e transforme-a na sua imagem de ecrã do telefone ou do computador!

Agora vem a escrita. As experiências têm demonstrado que as pessoas que escrevem os seus objetivos têm muito maior probabilidade de os atingir do que as pessoas que não os escrevem. Isto também se aplica quando se trata de manifestação. Portanto, sente-se e escreva uma carta ao universo. Escreva a carta como se as coisas que quer que se manifestem já tivessem acontecido. Escreva: “Obrigado por me trazeres aquele carro novo e mais seguro este maio ou antes.” Ou: “Obrigado por me trazeres a promoção e me teres tornado realizado e valorizado no meu trabalho até outubro ou antes.” (Nota: É melhor dizer “ou antes” quando se trata de intervalos de tempo e “ou mais” quando se trata de dinheiro, para deixar que o universo cocrie consigo e lhe traga as coisas numa altura ou de uma forma mais divina ainda do que estava à espera.) Escreva as cartas como se os seus desejos fossem já uma realidade óbvia e verdadeira! Exprima gratidão como se eles já tivessem acontecido. Seja o mais específico e detalhado possível. Isto pode parecer tolo ou simplista, mas eu não o estaria a partilhar se não acreditasse nisto e se não tivesse pessoalmente vivenciado o incrível poder da manifestação. Existe uma energia na escrita que chega mais longe e é inquestionável.

Passo seguinte: Partilhe o seu manifesto com um amigo ou amigos. Fazer a manifestação com mais pessoas amplifica o manifesto! Eu acho que quando pequenos grupos de pessoas se juntam, podem acontecer coisas maravilhosas, simplesmente porque estamos todos com os pensamentos focados na mesma coisa durante alguns minutos. Estamos a *partilhar* a nossa energia. Partilhar a experiência com outros amplifica o poder da manifestação porque os nossos pensamentos coletivos são poderosos (lembra-se da frase “há poder nos números”?).

Por fim, o passo mais difícil, aquele com que toda a gente se debate: Abrir mão.

Deixe isso para o universo. Não tente gerir o “como”. Eu sei que isto parece contraintuitivo, porque, afinal de contas, como é que alguma coisa pode acontecer se não a *fizemos* acontecer? Mas aquilo que vi é que se estamos realmente abertos a esta conversa, *o universo vai tratar disso por nós*. E como o universo consegue surpreender-nos com muito mais do que aquilo que imaginámos para nós próprios, é importante

confiarmos que o universo vai, de alguma forma, fazer isto acontecer. É importante para nós honrar esta cocriação.

Vou dar-lhe um exemplo: Digamos que quer escrever uma peça e vender a ideia a uma produtora. Como é que manifesta isto? Bem, sente-se, procure lucidez nos seus pensamentos, visualize a coisa a acontecer e depois escreva aquela nota ao universo. Agradeça ao universo por o deixar ser quem escreve esta bela história e por lhe encontrar a casa perfeita com o estúdio perfeito e por lhe permitir explorar o seu incrível talento como escritor e por usar esta peça para o elevar a si e ao seu lugar no mundo. Especifique a data em que quer que tudo isto aconteça (“ou antes”). Depois, *confie* que o universo vai fazer tudo acontecer.

A determinada altura, terá de trabalhar a sério e escrever a peça, mas também precisa de confiar no universo para o conduzir pelo caminho certo.

Se estamos conscientes de como o processo de manifestação muda a nossa energia de formas reais e positivas, podemos elevar-nos para um sítio superior e mais recetivo. A manifestação pode funcionar em todas as áreas das nossas vidas, do romance, da carreira e do dinheiro até onde e como vivemos e as famílias que criamos.

VIAJAR

A energia não reside apenas em nós – ela reside nos locais onde vivemos e convivemos. E como somos todos diferentes, a energia de cada sítio é diferente. Quando viajamos, absorvemos a energia de todos os novos sítios de uma forma que pode ser transformacional. Viajar infunde-nos com nova energia e aumenta-nos a sensação de estarmos conetados com o mundo mais alargado. Esta energia, estes fios de conexão, ficam connosco e elevam-nos mesmo depois de partirmos.

Viajar é mais enriquecedor do que consigo explicar. Quando eu estava na faculdade, optei por passar um ano no estrangeiro a estudar na Universidade de Oxford, em Inglaterra, uma experiência que me mudou profundamente. O tempo que passei em Oxford encheu-me com a energia dos milhares de académicos e de artistas que lá andaram antes de mim e de uma forma muito real moldou quem me tornei: uma professora.

Já todos estivemos em sítios que tinham uma “ótima energia” – um restaurante, um acampamento, uma cidade universitária ou algo assim. Um sítio onde tudo parecia ser mais vibrante e definido e alegre. Bem, essa “ótima energia” é real e está à nossa espera.

Quando lá chegar, encorajo-o a estar consciente de como se sente. Repare em como a energia do sítio afeta a sua energia. Tome nota do carácter único deste novo sítio, seja um museu, uma biblioteca ou um parque, e mantenha-se alerta para as formas como ele altera a sua própria energia.

IÕES NEGATIVOS

Iões negativos soa a algo que devíamos tentar evitar, mas, na realidade, é mesmo o contrário. Os iões negativos são bons!

Um ião é um átomo ou grupo de átomos criado pela perda ou ganho de um eletrão. Um ião negativo é o tipo de ião criado pelo *ganho* de um eletrão. Estes iões formam-se pelas forças naturais, como o ar, a água e a luz solar. Nos lugares onde há uma alta concentração de iões negativos, conseguimos mesmo senti-los. Um exemplo é a sensação única no ar após uma chuvada. Outro é a súbita sensação de calma que nos invade quando estamos perto de água que se move suavemente ou do oceano. Ou o calor que sentimos não só na pele, mas no interior, quando somos banhados pela luz do sol. Muitos dos maravilhosos, surpreendentes e inexplicáveis picos de energia que por vezes sentimos em certos sítios são resultado dos iões negativos.

Falando em termos científicos e práticos, os iões negativos, na realidade, limpam odores no ar, bactérias, pólenes, esporos de bolor e outras partículas. Pense em como nos sentimos frescos e limpos quando estamos a tomar um duche. É porque os duches nas nossas casas são produtores naturais de iões negativos. As chuvadas fazem a mesma coisa e é por isso que nos podemos sentir eufóricos quando somos apanhados por uma. Viajar até às cataratas do Niagara e ficar perto dos seus poderosos salpicos, por exemplo, dar-nos-ia uma *enorme* explosão de iões negativos. Estar na praia ou a andar de barco no oceano ou

numa doca na marina ou na margem de um lago, pode mudar a sua energia. Até o estar perto de uma *fonte* pode ter um efeito positivo em nós.

As árvores também nos dão iões negativos e inundam-nos com esta energia, os pinheiros em particular. Fazer uma caminhada por um bosque é uma forma fantástica de limpar a nossa energia e de nos revigorarmos. Eu tento fazer uma viagem até às montanhas Adirondack todos os anos, simplesmente porque me sinto atraída para as magníficas árvores e os belos lagos. O rodopio de iões negativos enche-me com uma maravilhosa e renovadora energia.

Os iões negativos não são uma coisa em que passemos muito tempo a pensar, mas são uma forma fácil de nos elevarmos a nós e à nossa energia. Deixe-me pôr as coisas nestes termos: Nós carregamos a nossa energia connosco tal como as nossas roupas carregam a lama em que nos rebolámos. Se as nossas roupas ficarem lamacentas, despimo-las e lavamo-las, mas se a nossa energia for negativa, podemos não fazer nada para a limpar. Podemos andar com esta energia “lamacentas” connosco durante dias a fio.

Os iões negativos purificam-nos. Alguns edifícios de escritórios na Europa até introduzem iões negativos nos sistemas de ventilação e, como resultado, os trabalhadores têm menos dias de baixa por doença e apresentam maior sensação de bem-estar. Até podemos comprar máquinas portáteis de ionização negativa para as nossas casas e carros. Mas há formas bem mais simples de introduzir iões negativos nas nossas vidas. Dê um passeio pela floresta. Mergulhe no oceano. Ou, quando tomar duche, repare simplesmente na forma como a água corre e salpica. *Foque-se* na água. Apenas este simples ato de tomada de consciência pode revigorar-nos e mudar a nossa energia de formas surpreendentes.

DEFUMAÇÃO

À antiga prática de queimar ervas durante a oração e às cerimónias de purificação chama-se defumação, e ainda hoje se continua a praticar. Imensas culturas usam ervas queimadas como método de purificação, incluindo as culturas nativo-americanas. Ainda assim, embora a defumação tenha origem nos dias pré-históricos e atravesse o tempo e as civilizações, tem mais do que apenas sabedoria ancestral e superstição tribal. As experiências científicas mostraram que o fumo de plantas ardidas, como a sálvia, afasta as bactérias prejudiciais no ar circundante. Os fumos funcionam como um purificador de ar, o que nos pode ajudar com o funcionamento dos pulmões, da pele e do cérebro. Os benefícios da defumação são bem reais.

Tal como a defumação liberta o ar de coisas negativas, pode ter o mesmo efeito na nossa energia. Quando focamos os nossos pensamentos e atribuímos ao fumo o papel de purificador, ele consegue de facto purificar a nossa energia. Com frequência carregamos connosco a pátina de pessoas com quem entrámos em contacto e que, bem, podem ter uma energia bastante negativa. Portanto, é uma boa ideia limpar com regularidade a nossa própria energia e a defumação é uma ótima forma de o fazer.

E mais, é algo que se pode experimentar facilmente em casa. Faça um pouco de pesquisa e descubra o que resulta consigo. Há molhos de ervas secas amarrados com fios e chamados tochas de erva à venda até na Amazon. Eu queimei sálvia seca – uma erva cujo nome deriva da palavra que em latim significa “curar” –, e cheguei à conclusão de que é uma forma excelente de afastar as energias negativas e alterar a minha própria energia para positiva.

Por vezes, pequenos rituais como este podem recordar-nos de limparmos, desanuviarmos e honrarmos de forma consistente a nossa energia.

MOVIMENTO

Qualquer atividade física que liberte energia cinética é outra ótima forma de nos alterar e elevar. Somos todos seres de luz enfiados em corpos físicos. Por vezes, isso pode tornar-se um pouco desconfortável e a nossa energia pode formar uma poça e ficar presa. Os movimentos cinéticos ajudam a desbloquear a nossa energia e a aumentar as nossas rotações. Correr ou dançar ou praticar desporto, tudo ajuda a afastar a energia negativa e a revigorar as nossas almas. Certas atividades, como ioga, levam isso um pouco mais além, combinando movimento com uma ascensão gradual a um estado semimeditativo – ambos

poderosos modificadores de energia. O ioga também equilibra aquilo a que chamo o nosso BMS – o triângulo, corpo, mente e alma. A arte da acupuntura e o exercício de tocar os nossos pontos meridianos alcança o mesmo resultado ao atingir os pontos de energia do nosso corpo e libertar e desanuviar essa energia.

A ideia é encontrarmos maneiras de criar um movimento alegre nas nossas vidas, como forma de cuidarmos da nossa energia e de nos elevarmos a estados mais recetivos. Usar o movimento para nos ajudar a equilibrar e a libertar energia é uma ferramenta fantástica!

ALIMENTAÇÃO

Outra coisa a que precisamos de prestar muita atenção é aquilo que comemos. Pense nisso: Comer é, na realidade, a coisa mais íntima que aqui fazemos na Terra. É colocar algo nos nossos corpos e torná-lo parte de nós. Infelizmente, a maioria de nós não pensa muito no que come ou em como isso os faz sentir.

Consequentemente, consumimos montes de açúcar e de conservantes e químicos e cafeína e outras substâncias que destroem lentamente os nossos corpos e criam um desequilíbrio interior. No entanto, alguns de nós estão mais despertos para o facto de os maus hábitos alimentares poderem afetar de forma negativa os nossos níveis de energia. É por isso que tentamos, de modo contínuo, comer melhor e alimentos mais saudáveis. Percebemos que se alterarmos o que comemos, mudamos a nossa energia. E quando mudamos a nossa energia, mudamos quem somos e mudamos as nossas vidas.

Oiça, não lhe quero dar um sermão, mas acredito piamente que estar mais consciente daquilo que se come é da maior importância. Nós precisamos de comer de forma mais saudável, com menos alimentos processados. Se estivermos inspirados, podemos mesmo experimentar (se é que não o fizemos já) o que é comer apenas alimentos positivos – alimentos que não estão relacionados com a energia negativa de alguma coisa ter sido morta. Se é um consumidor de carne, considere pôr em prática as Segundas-feiras sem Carne e experimentar uma vez por semana uma alimentação à base de plantas. Vejamos como é que se sente.

A nossa alimentação, claro, é uma escolha totalmente pessoal e não estou aqui para julgar ninguém. Apenas acredito que quanto mais conscientes nos tornamos daquilo que introduzimos nos nossos corpos, mais gratidão iremos sentir pelas nossas refeições e mais iremos honrar os nossos corpos e a energia que lhes injetamos.

Ao longo dos anos, abri os meus olhos para os perigos da indústria alimentar. Encorajo-o a ver os documentários *What the Health?* e *Forks Over Knives*. Também fui guiada por aquilo que aprendi com o Outro Lado. O meu conselho seria que todos nos tornássemos mais instruídos e mais conscientes daquilo que escolhemos comer e porquê.

SONO

Quando os nossos telemóveis ficam sem bateria, recarregamo-los ligando-os a uma fonte de energia. É isso que acontece quando dormimos, não estamos apenas a permitir ao nosso corpo que descanse e se cure, mas estamos também a ligar as nossas almas à energia do Outro Lado.

Todos temos uma profunda ligação de alma com o Outro Lado, o nosso verdadeiro lar. Mas as nossas almas precisam de ter a sua conexão recarregada e reenergizada. É durante o sono que isso acontece. O sono é um estado alterado de consciência durante o qual os nossos cérebros não são bombardeados com estímulos e os nossos corpos conseguem restaurar e reconstituir todos os nossos sistemas vitais.

Mas é também durante o sono que nos sincronizamos com o Outro Lado. É quando temos sonhos vibrantes cheios de simbolismo e de significado – sonhos que, tal como falámos, podem conter sinais do Outro Lado. O sono dá às nossas Equipas de Luz uma oportunidade para transmitir as respostas de que necessitamos. Não dissemos já todos: “Deixa-me dormir sobre o assunto”? Dizemos isto por uma razão, porque quando dormimos, ligamo-nos ao Outro Lado e as nossas equipas têm mais hipóteses de nos enviar sinais e setas direccionais que precisamos para encontrar os nossos caminhos mais elevados. Pense nisso. Aposto que houve alturas em que acordou com grande lucidez sobre um assunto que o estava a preocupar.

O sono é também a altura em que somos visitados em sonhos pelos nossos entes queridos. Isso acontece porque é durante o sono que os filtros do nosso cérebro estão desligados, permitindo que uma conexão direta tenha lugar. Estas visitas em sonho são, muitas vezes, poderosas e vibrantes. Parecem *experiências*, em vez de apenas sonhos, e permanecem connosco depois de acordarmos.

Portanto, por mais difícil que seja fazê-lo, proteja o seu sono. Tente obter o máximo que conseguir. A National Sleep Foundation, em Washington D.C., sugere que os adultos devem dormir uma média de sete horas por dia (abaixo das oito a dez horas de que os adolescentes necessitam). É um objetivo que nem sempre vamos atingir, mas quanto mais próximos estivermos, melhor, sobretudo se quisermos mudar a nossa energia e tornarmos-nos mais recetivos ao Outro Lado.

ORAÇÃO

Acabei por perceber, através das muitas leituras que fiz e por testemunhar e vivenciar coisas no meu próprio percurso, o incrível poder e a importância da oração. Sempre que dirigimos conscientemente os nossos pensamentos para o Outro Lado, isso é uma oração. E quando rezamos, o Outro Lado escuta-nos sempre, *sempre*. A oração é uma conversa íntima. Podemos rezar individualmente ou com outros, em voz alta ou em silêncio, formal ou informalmente. A oração não está apenas reservada a sítios de culto. A oração está sempre disponível para nós, em todos os momentos do dia e da noite, sempre e onde quer que estejamos. Pode ser uma oração rápida e silenciosa, para obter forças antes de enfrentar uma situação difícil; uma oração de esperança ou de cura para um amigo; uma oração para ajudar a ganhar lucidez sobre uma situação; ou uma de perdão. Não há uma forma certa ou errada de rezar. É um fio instantâneo de luz e de conexão a que podemos aceder em qualquer altura. E o que acontece é que nos fortalece sempre.

Eu, quando rezo, dirijo os meus pensamentos para a energia de Deus e também para os meus espíritos-guias e entes queridos no Outro Lado. O próprio ato de rezar liga-o a algo mais elevado, a uma enorme cadeia de luz e de amor e de conexão. Na realidade, muitas vezes, nas minhas leituras, os que estão do Outro Lado agradecem ao consulente as orações que enviou. Quando rezamos, isso é uma bela forma de música para o Outro Lado. A oração reforça-nos e conecta-nos sempre. Portanto, reze e reze muito. E saiba que é sempre ouvido.

MEDITAÇÃO

Quando faço leituras para as pessoas, entro num estado de tranquilidade e de consciência interior em que o meu eu desaparece e eu oiço o Outro Lado. Tal como referi ao longo deste livro, não precisa de ser médium para entrar neste estado de consciência. Qualquer pessoa pode aceder-lhe através da meditação.

A meditação é um exercício concebido para nos ajudar a atingir um nível mais elevado de consciência espiritual. Outra forma de o definir é dizer que se entra num sítio onde conseguimos apreciar na totalidade aquilo que está a acontecer no presente e *apenas* no presente. Muitos, muitos estudos provaram os benefícios de praticar algum tipo de meditação. Diminui o stresse, afasta a depressão, torna-nos menos irritáveis e reativos e melhora a qualidade do sono, para referir apenas alguns benefícios. Outros estudos demonstraram que ensinar às crianças, na escola, a meditar tem um impacto positivo e decisivo na saúde e no desempenho delas. Sua Santidade, o Dalai Lama disse: “Se todas as crianças de 8 anos do mundo forem ensinadas a meditar, eliminamos a violência do mundo numa geração.” É uma afirmação bastante poderosa de um homem muito sábio.

Na realidade, uma celebridade, Goldie Hawn, aderiu a esta ideia. O programa filantrópico dela, Mindup, ajuda crianças do infantário ao oitavo ano a aprender a meditar, reduzindo o stresse e melhorando as relações em casa.

É óbvio que a meditação pode ser uma prática muito benéfica, mas eu percebo que também possa ser um pouco intimidante. Oiço muita gente dizer: “Oh, não consigo meditar porque a minha mente vagueia por todo o lado” ou “Não tenho tempo para meditar” ou “Não sei *como* meditar.” E é verdade que a meditação de longa duração não é para toda a gente. Participei uma vez num retiro de meditação e silêncio de três dias e, sinceramente,

foi muito difícil. Não parava de ter descargas psíquicas e mediúnicas para o instrutor e os meus colegas.

Mas constatei que uma meditação de dez minutos ou até de três minutos, pode ter o mesmo impacto positivo que uma sessão de três horas. Na realidade, os estudos científicos demonstraram que uma meditação de sete minutos pode ser tão benéfica quanto uma mais longa. E estas meditações mais curtas são as que melhor se alinham com a minha energia.

Então, como é que meditamos? Precisamos de nos sentar na posição de lótus? Precisamos de um mantra? Precisamos de entoar cânticos?

Não, não e não. A meditação pode ser tão simples como sentir o batimento cardíaco no pulso com o dedo ou focar-se na sua respiração. Meditar tem a ver com refletir em vez de reagir; tem a ver com atingir e apreciar um momento de verdadeiro *mindfulness*; tem a ver com estar absolutamente *presente*; tem a ver com aprender a ser menos ativado pelo ambiente e mais reflexivo. E não precisamos de montes de truques ou de técnicas para que isso aconteça. Fechar os olhos e estar quieto e em silêncio e no presente é, basicamente, meditar. Há até uma coisa chamada meditação a caminhar, em que literalmente se anda durante toda a meditação.

Claro que quanto mais profundamente se envolve nisto, mais poderosos são os benefícios. Podemos começar por ler um livro sobre meditação ou ir a uma aula para principiantes ou descarregar uma aplicação de meditação.

Uma das minhas meditações favoritas veio do grande líder do pensamento espiritual, Deepak Chopra. Há uns anos, ele foi orador num evento em que também falei e eu assisti a como ele conseguiu colocar uma sala cheia com seiscentos profissionais experientes e calejados a fazer uma meditação fantástica de cinco minutos. Tal como o recorde, Deepak pediu-nos para fecharmos os olhos, tocar com os polegares nos indicadores e focarmo-nos na nossa respiração durante um minuto, com inspirações profundas através do nariz e expirações pela boca. Depois pediu-nos para formarmos uma frase na nossa mente: “Eu sou [primeiro e último nome] e trabalho como [a sua ocupação].” Pediu-nos que repetíssemos devagar esta frase nas nossas mentes e que nos focássemos na forma como servia para identificar quem somos.

Depois pediu-nos para repetirmos a frase, mas sem a última parte e usarmos apenas o nosso primeiro e último nomes: “Eu sou _____.” Pediu-nos para estarmos conscientes de como também isto definia quem somos.

Depois, pediu-nos para repetir a frase, mas deixando de fora o nosso último nome: “Eu sou _____.”

Depois pediu-nos para deixarmos de fora todo o nosso nome e repetir simplesmente: “Eu sou.”

Por fim, pediu-nos para repetir apenas: “Eu.”

E desta forma, afastámo-nos todos suavemente das armadilhas das nossas vidas ruidosas e egocêntricas em direção a uma compreensão mais simples e mais elementar do nosso lugar no mundo – como seres de luz e de energia, conetados a toda a outra luz e energia no universo.

Fiquei espantada com a simplicidade da meditação de Deepak e com o quão poderosa era. Esses cinco minutos mudaram a minha energia de uma forma muito profunda e duradora. Eles alteraram a forma como encarei o resto do dia e até o resto da semana. Também alteraram a energia coletiva na sala. Antes daquela meditação simples, a energia estava carregada e, de certa forma, frenética. Mas depois de cinco minutos de meditação, conseguíamos sentir a energia de toda a gente a fluir coletivamente, como uma onda gigante a enrolar no soalho.

A meditação é também a nossa forma de sintonizar e ouvir o Outro Lado. Deepak Chopra descreveu-o desta maneira: A oração é quando dirigimos os nossos pensamentos para Deus/o universo; a meditação é quando “ouvimos”.

Esta é a magia da meditação. É uma das formas mais eficazes de mudarmos a nossa energia, ouvir as mensagens do universo e as nossas Equipas de Luz e viver vidas com mais

significado. Criar espaço nos nossos dias para a meditação só pode trazer lucidez e enchê-la de significado e, no processo, alterar as nossas vidas.

*

Estar consciente de todos os conceitos explorados neste capítulo pode alterar dramaticamente a nossa energia. Trata-se de métodos simples e práticos que nos permitem ser mais lúcidos, elevar a nossa energia e estarmos mais abertos a receber mensagens do Outro Lado. São formas de reconhecer que somos todos almas com corpos, abarcando luz e energia, e que restaurar e reabastecer essa conexão alma-corpo tem impacto no funcionamento das nossas mentes e, por sua vez, nas escolhas que fazemos.

Acredito que a Terra é uma escola e que nós somos todos alunos. E acredito que estamos aqui para aprender continuamente a elevarmo-nos a ajudar as outras almas e a partilhar a nossa poderosa luz e energia com o mundo. Estamos todos a aprender uma lição coletiva de amor. As ferramentas discutidas neste capítulo podem ajudar cada um de nós a brilhar ao máximo e a estarmos completamente abertos às conexões com as nossas Equipas de Luz e uns com os outros.

É estando abertos a estas lições e às suaves diretrizes das nossas Equipas de Luz, que nos tornamos a melhor versão de nós mesmos.

Continue a Brilhar

Se há um tema que atravessa todas as histórias deste livro é o de estarmos *todos conectados*.

Pertencemos todos à mesma bela tapeçaria da existência e as nossas vidas estão todas entrançadas para criar a experiência mágica da vida.

Nenhum de nós está sozinho, ou solitário, ou é pouco importante, somos todos parte de uma coisa que é muito maior do que nós, mas, ao mesmo tempo, inclui cada uma das nossas energias individuais. Pertencemos uns *com* os outros e uns *aos* outros. Estamos para sempre interconectados e essas conexões são mais inspiradoras e mais poderosas do que podemos sequer imaginar.

Nestas páginas, partilhei alguns exemplos de sinais que nos são enviados pelo Outro Lado para transmitir esta mensagem de amor e de conectividade. Mas, sinceramente, podia ter partilhado mais umas centenas. Não passa um dia sem eu saber da experiência inesquecível de alguém com um sinal ou vivenciá-la eu própria. Os sinais estão por todo o lado, todos os dias. Não consigo deixar de reparar neles.

O que adoraria era que todos nós, coletivamente, começássemos a reparar e a falar nos sinais e nas mensagens que recebemos – por forma a celebrar, honrar e partilhar as histórias de conexão uns com os outros.

Às vezes, fazemo-lo.

Até encontrei indícios da linguagem secreta no sítio mais improvável: o Twitter. Lembrome de um dia andar pela minha conta de Twitter e de ver provas da linguagem secreta a revelarem-se nas publicações do programa *The Tonight Show Starring Jimmy Fallon*.

O produtor Mike DiCenzo colocou no Twitter o dia seguinte a Jimmy Fallon ter regressado ao programa, depois de ter tirado um tempo quando a mãe, Gloria, faleceu.

Jimmy tinha partilhado uma memória especial da mãe com os espetadores no estúdio, no ensaio, antes de o programa ser gravado. Recordou como, quando era criança, ele e a mãe tinham um código secreto entre eles.

– Ela apertava-me a mão três vezes e dizia: “Amo-te” – disse Jimmy. – Eu apertava de volta: “Eu também te amo.” Na semana passada, estava no hospital e agarrei-lhe a mão e apertei-a e disse: “Amo-te.” Eu sabia que estávamos metidos em sarilhos.

No Twitter, o produtor explicou que a cantora Taylor Swift não estava agendada para aparecer no programa daquela noite, mas que a equipa queria fazer alguma coisa especial por Jimmy – e uma vez que Taylor Swift estava na cidade a fazer o *Saturday Night Live*, pediram-lhe para ser convidada no programa.

“Ela disse que sim sem hesitar”, twitou DiCenzo.

No programa, Taylor decidiu cantar uma música que nunca tinha cantado publicamente antes, chamada “New Year’s Day”.

“De repente, ela canta a frase: ‘Aperta a minha mão três vezes na traseira do táxi’”, twitou DiCenzo. “Quase não consegui respirar. Lágrimas. Acho que toda a gente no público começou a choramingar. Eu via o Jimmy à secretária a enxugar os olhos com um lenço. Ficámos todos doidos. Foi uma bela coincidência numa bela atuação. ‘Agarra-te às tuas memórias, elas vão-se agarrar a ti’, cantou Taylor.”

Quando acabou de cantar, Taylor afastou-se do piano diretamente para os braços de Jimmy, para um abraço apertado.

Mike DiCenzo descreveu a canção de Taylor como uma “bela coincidência”. Mas não foi coincidência nenhuma, pois não? Foi a linguagem secreta do universo a revelar-se na sua totalidade na televisão nacional. Foi a mãe de Jimmy Fallon a entregar a mensagem de amor ao filho, para ele saber que ainda estava com ele e que ainda lhe estava a apertar a mão – e a encorajá-lo a agarrar-se às suas memórias.

E usou a Taylor Swift para isso.

Verdadeiramente mágico.

Não é apenas na televisão que podemos encontrar sinais e a linguagem secreta. Por vezes, pode descobrir que eles estão mesmo ali ao lado.

Pelo menos, isso provou ser verdade para a minha irmã, Christine, quando a vizinha Kathleen um dia lhe ligou para lhe pedir para partilhar uma história comigo.

Kathleen tinha lido o meu livro *A Luz Que Nos Une*, onde falei pela primeira vez sobre a forma como os entes queridos que faleceram nos podem enviar sinais. Kathleen, cuja mãe tinha falecido recentemente, decidiu que queria provas.

Os pais de Kathleen, de origem irlandesa, tinham-na educado numa casa grande e cheia de amor, no Bronx, e ela tinha sido muito próxima dos pais durante toda a vida. Quando a mãe faleceu, no ano passado, Kathleen debateu-se com o desgosto, sobretudo nos feriados, já que era tradição juntarem-se todos em família. Quando Kathleen decidiu que iria abrir a mente e o coração a criar uma nova linguagem de sinais entre ela e a mãe, pensou afincadamente sobre o que devia pedir. E decidiu-se pelo sinal perfeito: pão de soda irlandês. A mãe costumava fazê-lo e oferecê-lo aos amigos e vizinhos.

Agora a questão é que ainda vinha longe o Dia de São Patrício, altura em que é mais provável encontrar pão de soda irlandês. Kathleen tinha dado à mãe um desafio difícil. Estaria ela à altura? Será que a linguagem secreta ia resultar?

Nessa noite, Kathleen estava a verificar o Facebook. Logo ali, no meio das publicações, ela viu uma de um vizinho com a foto de algo que lhe pareceu muito familiar.

Kathleen comentou a publicação e perguntou ao vizinho: “Isso é pão de soda irlandês? Parece delicioso.”

“Sim, é pão de soda irlandês!” respondeu o vizinho. “Guardo-te uma fatia!”

Ali estava! A mãe tinha conseguido conjurar pão de soda irlandês mesmo no ecrã do computador!

- Fiquei em choque - diz Kathleen. - Estava muito impressionada com o que a minha mãe tinha feito para chegar a mim.

No dia seguinte, Kathleen saiu para ir buscar o correio, viu uma caixa no correio e abriu-a.

Dentro da caixa, estava uma enorme fatia de pão de soda irlandês.

- Não tinha pensado que o meu vizinho ia mesmo enviar-me um pedaço. Pensei que era só uma expressão - diz Kathleen. - Mas a verdade é que ali estava ele, no meu correio.

Kathleen entrou em casa, sentou-se com o pequeno *yorkie terrier* da mãe (que acolheu depois de a mãe falecer), serviu-se de uma chávena do chá favorito da mãe e desfrutou do maravilhoso pedaço de pão de soda irlandês. Ela sabia o que significava: Significava que a mãe ainda estava com ela. Agora não podia duvidar disso, porque a mãe de Kathleen não lhe enviou apenas uma fotografia ou as palavras *pão de soda irlandês* como sinal. Ela entregou um pedaço mesmo no *correio de Kathleen*!

*

Adoro quando as outras pessoas partilham as suas histórias de sinais comigo. Pode acontecer em qualquer altura e aconteceu uma noite quando eu e o meu marido fomos jantar fora com os nossos amigos Paul e Pam.

O filho deles, Griffin, faleceu tragicamente há mais de vinte anos. Ainda assim, eu sabia que Griffin permanecia parte da família e estava sempre nos pensamentos e nos corações deles. Então, Paul partilhou connosco uma história durante o jantar.

Logo após Griffin ter falecido, Paul e a família fizeram o enterro e, depois, vieram para casa para o *shivá* - o tradicional período de luto de sete dias que é um costume judaico. Paul reparou num louva-a-deus pendurado na rede da porta da cozinha. Estranhamento, parecia quase que estava a olhar para ele. Não lhe deu importância, até o ter visto no mesmo sítio no dia seguinte e no dia a seguir a esse também. O louva-a-deus ficou com Paul e a família até o período de *shivá* ter terminado. Depois, misteriosamente, desapareceu.

Apesar de os louva-a-deus serem bastante raros e ver um ser ainda mais raro, começou a acontecer uma coisa interessante com Paul e a família. Eles pareciam que estavam a ser seguidos.

- Sempre que a minha família está junta ou estamos a celebrar um momento especial ou a falar sobre alguma coisa importante, aparece um louva-a-deus - diz Paul. - É um tema constante nas nossas vidas. E sempre que vemos um, dizemos sempre: "Oh, é o Griffin." No copo-d'água no exterior depois de o sobrinho casar, Paul viu um louva-a-deus mesmo ao lado dele no sofá em que ele e a família estavam sentados. Viu um numa cortina dentro de sua casa no aniversário do filho mais novo. Encontrou outro no portão do hotel numa viagem a Itália.

Um dia, Paul estava no escritório, em Midtown Manhattan, a falar com alguém ao telefone sobre uma decisão difícil que tinha acabado de tomar, depois de uma considerável hesitação. Ele sentia que tinha tomado a decisão certa, mas também sentia que seria bom ter alguma confirmação. Nesse momento, olhou pela janela do escritório e ali estava, agarrado ao vidro, a olhar diretamente para ele - já adivinhou - um louva-a-deus. Ora, isto teria sido sempre fantástico, mas o que o tornou ainda mais incrível foi o facto de o escritório de Paul ser no vigésimo oitavo andar!

- Os louva-a-deus aparecem e ficam por aí como se não fosse nada de especial - diz Paul. - Estava sentado num banco de jardim com um grande amigo meu quando apareceu um e se colocou mesmo entre nós. Aproximei a mão e ele subiu-lhe para cima e fiquei a segurá-lo durante imenso tempo. O meu amigo disse: "Isto é de doidos." E eu disse: "Não, não é. É o Griffin."

O que me deixa ainda mais feliz é que Paul se sente à vontade a partilhar a história, ao jantar e com um copo de vinho, ao mesmo tempo que vê beleza e significado nela. O sinal de Griffin está a ser recebido alto e bom som.

*

Adoro conhecer pessoas novas e quando isso acontece, adoro partilhar histórias com elas. Isto aplica-se aonde quer que vá e especialmente quando um desconhecido me pergunta o que faço em termos profissionais. Há pessoas que têm uma energia incrivelmente acolhedora e positiva e conhecê-las é uma bênção maravilhosa. É o caso de uma enfermeira chamada Kelly, que trabalha com um dos médicos de Ashley.

Quando lhe disse que era médium, ela partilhou comigo que a mãe, de quem era extramente próxima, tinha falecido quando Kelly tinha apenas 19 anos.

- Fogo, só queria saber que ela ainda está por perto e comigo - disse ela. - Gostava que ela tivesse tido a oportunidade de conhecer a minha filha. Tenho tantas saudades dela.

Disse-lhe que a mãe estava absolutamente perto dela, a vê-la e que não só sabia da filha dela, como também velava por ela. Disse-lhe que nunca precisara de um médium para ter confirmação disto, tudo o que precisava era de pedir um sinal.

- Que seja específico - disse eu. - Peça-lhe para ela o enviar para si, para que saiba que ela está por perto e a observar e que sabe tudo o que se passou na sua vida. Depois de lhe pedir para o enviar, confie que o vai receber. Diga: "Universo, estou pronta para receber uma mensagem da minha mãe." Vai ver que o sinal vai chegar.

Disse-lhe que, às vezes, pode demorar um bocado a receber o sinal, por isso, devia ter paciência, porque o Outro Lado ia trabalhar para o fazer acontecer.

Nessa noite, no carro, a caminho de casa, Kelly mandou tudo cá para fora.

- Estava a conduzir e a gritar: "Universo, estou pronta!" - disse-me Kelly mais tarde. - Mas não conseguia encontrar um bom sinal. Nada me parecia bem. Na realidade, demorei mais duas semanas a encontrar o sinal certo.

Um dia, Kelly recordou-se de uma memória feliz com os pais, a pedir doces ou travessuras na Noite das Bruxas, quando tinha 3 anos. Até encontrou uma foto disso.

- Os meus pais estavam vestidos como Raggedy Ann e Andy¹² - diz ela. - Decidi que isso passaria a ser o meu sinal. Era apropriado, também, porque o nome da minha mãe é Anne e o do meu pai, que também já faleceu, é Andy. Portanto, pedi à minha mãe para, por favor, me enviar a boneca de trapos Ann. Mas não contei a ninguém qual era o sinal. Mantive-o em segredo.

Kelly esperou pacientemente pelo sinal. Duas semanas depois, entrou na cantina da clínica e começou a falar com uma colega, Mary Ann.

- Mary Ann referiu que a vizinha do lado tinha falecido, começou a falar-me dela e aquilo demorou um bocado e eu estava a ouvir, mas ligeiramente distraída - diz Kelly. - Então, ela mencionou por acaso que o nome da vizinha era Ann e o do marido era Andy, e que toda a gente lhes chamava Raggedy Ann e Andy.

Kelly ficou paralisada.

- Estava em choque. Virei-me um bocado de costas para ela não ver que eu estava a chorar. Assim que ela se foi embora, desfiz-me em lágrimas. Quer dizer, já ninguém fala sobre os Raggedy Ann e Andy. São de outra época. Mas ela disse o nome deles e eu não tive dúvida absolutamente nenhuma de que era a minha mãe a enviar-me um sinal, porque era muito direto e óbvio. Era a minha mãe a dizer-me: "Estou aqui, estou aqui contigo. Sou parte de tudo o que fazes." Foi *tão* emocionante. Senti-me como se tivesse ganhado a lotaria.

*

Umas das coisas que mais gosto de fazer é dar *workshops* e palestras públicas. Mesmo que me esteja a dirigir a um grupo maior, sinto-me pessoalmente conetada à energia de cada indivíduo daquele grupo. É absolutamente maravilhoso quando as pessoas com quem me cruzei também sentem essa conexão e me procuram para partilhar as suas histórias.

Recentemente, Ted, um homem que estava a assistir a um grande evento em que falei, seguiu a minha sugestão de pedir à Equipa de Luz um sinal muito específico. "Sempre me senti um pouco estagnado na minha carreira e estava a ter algumas dúvidas e incertezas", escreveu-me Ted num *e-mail*. "Por isso, planeei com a minha noiva uma viagem à Califórnia, para expandir as minhas opções de carreira. Foi quando me lembrei do seu conselho e decidi experimentar. Tentei pensar em alguma coisa específica e, por nenhuma razão em especial, veio-me à cabeça um jogador de basebol dos Yankees. Bernie Williams. Nem sequer era o meu Yankee favorito, mas tinha sido sempre fã dele. Pedi aos meus guias para me enviarem um sinal de que a viagem era uma boa ideia e que estava na direção do caminho certo.

Uma noite antes de ele e a noiva partirem, Ted procurou à sua volta, no quarto, por papel para fazer um cartão do Dia dos Namorados. Encontrou um velho bloco de notas em que não tocava há anos. "Fui arrancar uma folha e, quando o estava a fazer, caiu uma coisa de lá de dentro", escreveu Ted. "Era um cartão de basebol de Sammy Sosa. Pensei, bem, é estranho, não é o Bernie Williams, mas se calhar foi o melhor que os meus guias conseguiram fazer." Ted pousou o bloco de notas e começou a sair do quarto quando, pelo canto do olho, viu mais alguma coisa no chão. "Não tinha visto antes e nem sequer sei como é que me escapou, mas apanhei e era outro cartão de basebol", diz ele, "e este era o Bernie Williams."

Um velho cartão de basebol a cair de um bloco de notas - há quem possa dizer que foi só isso. Mas para Ted foi muito mais do que isso. "Foi o mais fantástico dos sinais", partilha ele, "e ajudou-me muito, mas mesmo muito. Ajudou-me a saber não apenas que estava a seguir o meu caminho mais elevado ao decidir expandir as minhas opções de carreira, como que tinha uma Equipa de Luz a torcer por mim durante todo o caminho!"

*

Por vezes, deparo-me com histórias que partilham evidências de sinais e da linguagem secreta em livros que estou a ler. E não estou a falar de livros escritos por médiuns, apenas livros normais. Uma dessas histórias acabou por descrever um dos mais profundos e poderosos sinais de que já ouvi falar.

Envolve o Dr. Neil Spector, um oncologista e investigador de cancro da Universidade Duke, que partilhou a história do seu sinal no livro *Gone in a Heartbeat: A Physician's Search for True Healing*¹³. Comprei o livro porque eram as memórias de um médico que descobriu que tinha doença de Lyme não diagnosticada. A doença ficou por tratar durante tanto tempo, que lhe danificou o coração. Fiquei tão comovida com o livro, que contactei o Dr. Spector e perguntei-lhe se podia partilhar a sua história aqui, e ele concordou graciosamente.

Neil era um homem atlético e perfeitamente saudável na casa dos trinta. Um dia, de nada, começou a ter episódios cardíacos estranhos.

- O meu coração começava a bater a duzentas pulsações por minuto durante trinta segundos, ou mais - recorda Neil. - Enquanto médico, sabia que alguma coisa não estava bem, mas não se conseguia diagnosticar o que era. Durante os quatro anos seguintes, tive milhares desses episódios e tive também fadiga extrema. Passei de correr dezasseis quilómetros por dia, seis dias por semana, a basicamente não ser capaz de andar nove metros sem me sentir exausto.

Foi finalmente diagnosticado com um bloqueio cardíaco de terceiro grau e foi-lhe implantado no peito um *pacemaker* e um desfibrilhador. Mas alguma coisa não parecia bem no diagnóstico e, após vários anos, começou a ter dificuldade em subir encostas. Durante um procedimento de rotina no hospital, para verificar se havia infeções, sentiu que algo estava terrivelmente errado com o seu coração. Enquanto oncologista, não era alheio à doença e aos seus efeitos no corpo.

- Senti que estava a morrer - diz Neil.

O pessoal médico ficou alarmado. Telefonaram à mulher dele e disseram-lhe para vir para o hospital o mais depressa possível.

Algo estava *muito* errado. Os médicos estimaram que Neil tinha apenas 10 por cento do funcionamento normal do coração.

- Eu devia mesmo ter morrido - diz ele. - Tinha um coração severamente danificado e uma tensão arterial quase indetetável. As hipóteses de sobrevivência eram muito baixas.

Sobreviveu ao episódio, mas durante os dias seguintes, esteve literalmente a morrer, diz Neil.

- Os meus órgãos estavam a falhar e o meu coração quase não bombeava. Era como tentar velejar um barco num dia sem vento absolutamente nenhum.

Um médico disse-lhe que se ele não conseguisse um transplante cardíaco, estaria morto dentro de três dias.

- Esse foi, na realidade, o momento mais tranquilo que alguma vez tive na minha vida - diz ele -, porque eu sabia que não era a minha altura de morrer. Se fosse suposto morrer, já tinha morrido.

Incrivelmente, um coração ficou disponível para transplante em trinta e seis horas. Após doze horas de cirurgia, o transplante foi considerado um sucesso.

- A minha filha mais nova, Celeste, entrou no meu quarto de hospital no dia seguinte - recorda Neil -, e eu disse-lhe: "Sabes, não podemos chamar-lhe apenas o novo coração do papá. Vamos dar-lhe um nome." E Celeste disse: "Já sei! Precioso do Céu. É uma dádiva preciosa e veio do céu. Vamos chamar-lhe Precioso do Céu."

E assim fizemos.

De acordo com o protocolo, quem recebe um transplante de um dador deve esperar um ano antes de contactar a família do dador. Após esse período de espera ter passado, Neil enviou uma carta à família do dador anónimo e partilhou a sua gratidão.

- Eu andava a contar os dias - disse ele. - Sentia uma enorme obrigação de lhes agradecer pelo seu sacrifício e por, literalmente, me terem proporcionado a dádiva da vida.

Escreveu uma carta emocionada. Demorou seis meses a chegar uma resposta, mas finalmente ali estava ela - uma carta da família do dador do seu coração. Veio do marido da dadora - o coração de Neil pertencia a uma mulher chamada Vicky.

- Foi incrivelmente emocionante - diz Neil. - Em primeiro lugar, ele disse que estava encantado por o coração da mulher me ter ajudado a continuar os meus esforços para ajudar outras pessoas enquanto médico. Mas depois, no final da carta, ele disse ter ficado comovido até às lágrimas e profundamente feliz por saber o nome que a minha filha tinha inventado para o coração da mulher - Precioso do Céu. Estava emocionado porque, durante todo o casamento de ambos, ele tinha chamado a mulher pela sua alcunha, que era Preciosa.

Preciosa!

Neil ficou em choque. Continuou a ler a carta.

- O marido escreveu que quando soube o nome que a minha filha deu ao coração, sentiu que era a mulher a comunicar através da nossa filha, para lhe assegurar que estava bem e que a sua Preciosa era agora Precioso do Céu.

Pense nisto. Quais são as probabilidades? Precioso do Céu. Precioso no céu. Poderia ser apenas uma coincidência? Ou iria um homem de ciência vê-lo como um sinal do Outro Lado?

- Acredito profundamente na ciência - respondeu Neil. - Mas também acredito profundamente em coisas que não conseguimos provar.

Na realidade, enquanto médico que cuida de pacientes que estão próximos da morte, Neil tem uma perspetiva única sobre a nossa passagem por esta vida.

- Aprendi muitíssimo com os meus pacientes e sobre como eles aceitam o seu percurso - diz ele. - Sempre acreditei que o corpo e a alma são diferentes e vi, nos meus pacientes mais doentes, nos momentos em que os seus corpos são destruídos, a beleza das suas almas destacar-se. Nos olhos deles, na energia, em toda a sua amabilidade e amor. Vi uma espécie de luz a emanar deles e isso reforçou a minha crença de que existe algo para além do nosso corpo físico; que não somos os nossos corpos, somos, ao invés, as nossas almas.

"O que sabemos sobre o universo cabe num dedal. É assim que eu encaro a vida, como alguém que não sabe as respostas todas - diz Neil.

Separados e afastados dos nossos corpos físicos, ele acredita que:

- Somos todos seres de energia. Há aqui pessoas que são sensíveis a essa energia e à nossa energia coletiva. Talvez todos tenhamos essa capacidade, mas ficamos presos na parte física do aqui e agora, em coisas como o nosso carro está a fazer um barulho estranho ou é preciso pagar a renda ou seja o que for, e focamo-nos nisso e afastamo-nos da energia dos outros e da nossa energia coletiva.

Se, em vez disso, nos mantivermos abertos a essa energia - à forma como as nossas vidas e a nossa energia se interconetam com as dos outros -; conseguimos identificar-nos menos com os nossos corpos físicos e mais com os nossos espíritos.

- Tenho recebido imensa confirmação visual de que somos mais do que os nossos corpos físicos e saber isso trouxe-me muita paz - diz Neil.

É assim que o Dr. Spector casa a sua espiritualidade e a sua ciência: Aceitando que somos todos energia e que a nossa energia está conetada com a energia coletiva de todos os seres. E, dentro deste incrível fluxo de energia entre nós, surgem momentos milagrosos de inexplicável conexão.

*

No seu último dia na Terra, o visionário inventor Thomas Edison acordou do coma. Abriu os olhos e olhou para cima, o rosto a refletir algo como espanto. Depois falou pela primeira vez há muito tempo e disse quatro palavras.

- Lá é muito bonito.

Quase exatamente oitenta anos depois, outro visionário, Steve Jobs, estava no seu leito de morte. Mesmo antes de atravessar, olhou carinhosamente para a irmã Patty, para os filhos e para a parceira de uma vida, Laurene. Depois, olhou para lá deles todos, para um sítio que só ele conseguia ver e murmurou seis palavras finais.

- Oh, uau. Oh, uau. Oh, uau.

No momento de atravessarem, quando os seus entes queridos no Outro Lado acorreram para cumprimentar a alma deles, e a luz acolhedora de toda a criação os inundou, eles encontraram as palavras para partilhar a maravilha pura do que nos espera, no nosso verdadeiro lar no Outro Lado. Num instante, sentiram o quão verdadeiramente interconetados, o quão verdadeiramente unidos pelo amor e pela luz, todos estamos. E esta revelação foi simplesmente deslumbrante.

Aqui, na Terra, pode demorar um bocadinho a aceitar a verdade universal de que pertencemos uns aos outros e somos responsáveis uns pelos outros. Mas é por isso que aqui estamos, para aprender lições juntos. A Terra é uma escola onde estamos todos a aprender uma lição coletiva de amor.

Através das minhas leituras, aprendi que quando atravessamos, esta verdade se torna de imediato óbvia para nós – tal como aconteceu a Thomas Edison e a Steve Jobs. A melhor forma de descrever esta experiência é chamar-lhe uma descarga instantânea de verdade.

Quando atravessamos, conseguimos aceder de imediato, num milissegundo, às experiências de vidas inteiras de todas as outras pessoas. Pense nisso, quero dizer, é quase inimaginável para nós aqui na Terra – saber tudo o que há para saber sobre uma pessoa num instante. Mas é isso que acontece no Outro Lado, onde já não temos corpos físicos e onde comunicamos de uma forma telepática, de consciência para consciência. Pois quando já não temos os nossos corpos, o que nos separa dos outros? O que separa as nossas experiências das deles?

Nada.

Aquilo que vi em milhares de leituras é que esta transmissão é instantânea e completa; quando atravessamos, compreendemos na perfeição que sempre estivemos conetados a toda a gente e que sempre fomos parte do percurso de todas as outras pessoas ao longo do tempo.

Compreendemos que, enquanto seres de luz e de energia, estamos todos conetados à mesma corrente massiva de amor que alimenta o universo e que dá significado a tudo.

Por agora, no entanto, esta verdade é uma coisa que cada um de nós tem de aprender ao seu próprio ritmo. E estarmos abertos aos sinais do Outro Lado coloca-nos incomensuravelmente mais perto desta bela verdade.

*

Os momentos de conexão que aconteceram às pessoas deste livro também podem acontecer-lhe a si – provavelmente, *já* estão a acontecer-lhe. Este clube não é exclusivo. O poder de alterar vidas que os sinais do Outro Lado possuem está disponível para todos nós. Ele faz parte do maravilhoso pacote com que cada um de nós nasce.

É que nós estamos sempre a transmitir mensagens uns aos outros. Somos todos médiuns. Consciente ou inconscientemente, há alturas em que servimos todos de mensageiros do Outro Lado, como “anjos na Terra”, se quiser. Não apenas alguns de nós. *Todos* nós. Cada um de nós é muito importante para as outras pessoas e para o universo, um universo que está sempre a empurrar-nos para as nossas vidas melhores e mais brilhantes.

Porquê?

Porque todos nascemos merecedores.

Todos nós nascemos com a grande dádiva da luz, a força radiante do nosso amor, energia e singularidade. Todos nós nascemos com a capacidade de lançar esta luz sobre o mundo, de ajudar os outros a percorrerem os seus percursos de vida. Cada um de nós nasce com o seu conjunto único de aptidões e de atributos que concorrem para a força vital universal. Todos nós nascemos com uma capacidade inata de fazer uma diferença significativa no mundo, independentemente de quem somos ou do que fazemos. Isto não é algo que temos de pedir ou de ter esperanças de ter. É o nosso direito por nascimento. Todos o partilhamos. *É o que nos torna o que somos.* Já que nascemos com esta fantástica dádiva, cabe-nos a nós revelá-la. Está nas nossas mãos descobrir a nossa luz e fazê-la brilhar resplandecentemente para o mundo.

Brilhe intensamente e não pare de brilhar.

É aqui que os sinais e as mensagens do Outro Lado entram em ação. Abrir os nossos corações e as nossas mentes para receber sinais ajuda-nos a revelar a nossa dádiva de luz, porque estes sinais mostram a verdade do universo – que nenhum de nós está só, que estamos todos juntos nisto, que estamos interconetados de formas importantes. Todos os sinais e mensagens descritos neste livro ilustram esta verdade.

Quando começamos a aceitar e a honrar estes sinais, aproximamo-nos de compreender o caminho para o verdadeiro poder e o verdadeiro sucesso e a verdadeira felicidade na vida – ao descobirmos e brilharmos com a nossa luz única e ao usarmos essa luz para inspirar e assistir os outros nos seus percursos de vida. Em última instância, elevamo-nos juntos.

*

Gostaria de contar uma última experiência que me fez mesmo interiorizar esta mensagem.

Envolveu o meu filho, Hayden, que toca trompete na banda do sexto ano, na escola. Uma noite, estava planeado haver um concerto e foi dito a Hayden para vestir um uniforme específico, sapatos pretos, calças pretas, camisa branca e gravata. Mas Hayden é antiuniforme. Na realidade, ele é anti uma data de coisas, porque tem uma mente única e independente. Na noite do concerto, ele insistiu em usar os ténis vermelhos e não usar gravata. Falámos muito sobre isso, mas, no final, eu cedi e ele usou os ténis vermelhos e não levou gravata.

Eu e Garrett sentámo-nos no auditório para o concerto, sem saber muito bem o que esperar. Então, as crianças saíram (todas nas suas roupas a condizer, exceto um) e começaram a tocar uma bela canção com ritmos africanos. Sinceramente, eu estava siderada. Havia crianças a tocar clarinete e, durante algum tempo, o maravilhoso som dos clarinetes inundou o auditório. Depois, os clarinetes foram substituídos pelas flautas e, a seu tempo, as flautas deram vez às baterias.

E, depois, Hayden e os seus colegas trompetistas tocaram os seus instrumentos e também foram muito bons. A seguir, todos os sons se misturaram, com toda a gente a tocar ao mesmo tempo, e o resultado foi de cortar a respiração – uma verdadeira sinfonia de diferentes sons e movimentos e melodias, todos misturados para criar algo maior e mais arrojado e mais bonito do que apenas um instrumento poderia produzir. Ver Hayden a tocar o trompete nos seus ténis vermelhos e ouvi-lo integrar-se tão bem com os colegas da banda para produzir algo tão magnífico comoveu-me até às lágrimas.

Enquanto ouvia a música, tive uma descarga do universo: *Somos todos diferentes instrumentos a tocar as nossas lindas notas separadamente e a nossa tarefa é tocá-las o melhor que conseguirmos, mas quando todos tocamos juntos, produzimos uma magnífica sinfonia que nos eleva e dá sentido aos nossos papéis individuais.* Só juntos é que podemos criar algo maior do que nós próprios, algo verdadeiramente espetacular.

Portanto, ali mesmo, no auditório de uma escola preparatória, a beleza da nossa interconetividade transpareceu. Se todos tocarmos as nossas melhores notas – se todos escolhermos o nosso caminho mais elevado –, então, juntos, conseguimos criar algo maravilhoso. Mas temos todos de praticar as nossas notas. Estamos todos aqui para aprender algumas lições de amor e de perdão e de aceitação. Se praticarmos juntos, se nos ajudarmos uns aos outros a aprender, então, descobrimos como é que podemos alterar e enriquecer o mundo à nossa volta das formas mais mágicas.

Os sinais estão lá. As mensagens estão lá. As borboletas e as libelinhas e os colibris e os baralhos de cartas e os arco-íris e o pão de soda e as árvores com corações, estão lá todos, à espera que nós os vejamos. Os nossos entes queridos no Outro Lado trabalham arduamente a tentar conduzir-nos para a felicidade e as nossas Equipas de Luz estão a conjurar formas de nos colocarem no caminho mais elevado. Estas coisas estão a acontecer à nossa volta todos os dias e cabe-nos a nós estarmos abertos a elas, sermos *conscientes* delas.

Porque quando estamos conscientes, vemos coisas que não conseguíamos ver antes. E, assim que as virmos, nunca mais seremos capazes de não as ver – e jamais o desejaríamos.

¹² Um casal de bonecos de trapos, personagens criadas pelo escritor americano Johnny Gruelle. (*N. da T.*)

¹³ Em português, algo como: Desaparecido num abrir e fechar de olhos: a busca de um médico pela verdadeira cura. (*N. da T.*)

AGRADECIMENTOS

Este livro está aqui por causa do amor, apoio, esforço e luz de imensas pessoas, tanto aqui como no Outro Lado. Há demasiadas para enumerar, mas aqui fica um começo:

Alex Tresniowski – A tua paciência, amabilidade, dedicação, infindável apoio e talento artístico ajudaram a tornar este livro real. És uma luz neste mundo, com um dos corações mais amáveis que conheço! Estou-te muitíssimo agradecida!

Jennifer Rudolph Walsh – Continuo a ficar espantada e inspirada pela força da luz que és neste mundo e tudo o que fazes e crias. Fazes coisas milagrosas acontecerem e eu sou imensamente abençoada por o Universo me ter permitido cruzar com o teu caminho e ser guiada por ti. És uma estrela em todos os sentidos – a melhor agente, amiga e professora que alguma vez podia esperar!

Julie Grau – Tenho tanta sorte por ter não apenas a dádiva da tua extraordinária edição, mas também da tua extraordinária amizade. A tua energia é uma grande parte deste livro. Obrigada pela tua paciência, apoio, amor e orientação. Estou muito grata por ter estado nesta viagem contigo outra vez.

Linda Osvald – Mãe, és tudo para mim. A primeira pessoa a quem quero contar as novidades e a minha fonte de amor e apoio incondicional e interminável. Amo-te mais do que alguma vez conseguiria expressar em palavras. Ajudaste-me, durante todas as etapas da minha vida, a crescer e a elevar-me, tanto inspirando-me através do exemplo, como dizendo-me que eu podia fazer e alcançar tudo o que quisesse. Tudo o que sou – tudo o que me tornei – deve-se ao teu amor e à luz de quem tu és. Não passa um dia sem que eu perceba o quão abençoada e sortuda sou por ser tua filha.

John Osvald – Pai, obrigada por todo o amor e as contínuas mensagens. Eu sei que é lindo o sítio onde estás.

Marianna Entrup – Por todas as formas como me ajudaste e me deste parte de ti. Obrigada por estares sempre lá e por seres uma parte tão importante da minha família.

Ann Wood – Estou honrada por ter uma senhora tão forte e com tanta classe como minha tia!

Christine Osvald-Mruz – minha maravilhosa irmã: Obrigada por seres uma parte tão importante e essencial da minha vida. És tão incrível, tão atenciosa, e sempre tão boa amiga! Ter-te como irmã é uma enorme dádiva.

John William Osvald – meu fantástico irmão: O teu sentido de humor e o envolvimento com a vida são ambos inspiradores e enobrecedores. Obrigada por seres uma pessoa com quem posso confidenciar e contar e por arranjares sempre uma maneira de trazeres alegria a todas as situações.

Garrett – Toda a beleza que chegou à minha vida está ligada à tua luz. Obrigada por seres um homem de carácter, força e integridade. Obrigada por me apoiares vezes sem conta, de todas as formas e feitios. Partilhar contigo esta viagem através da vida – de pais e tudo o resto – e tudo o que ela trouxe é o maior tesouro que tenho no coração.

Ashley – Ver-te crescer e adquirir a tua própria energia é um privilégio. Estou desejosa de ver todas as coisas extraordinárias que vais descobrir e criar neste mundo. És uma força como nenhuma outra.

Hayden – meu Pequenote: A tua esperteza e sensibilidade são impressionantes e poderosas. Mas o teu coração carinhoso é o teu maior tesouro. Que a luz dele continue a guiar-te em tudo o que fazes e trazes a este mundo.

Juliet – meu sol engarrafado e minha fonte de luz: Trazes alegria e amabilidade onde quer que vás. Que tenhas sempre o amor que dás refletido para ti. Tu brilhas tão intensamente!

Aos meus amigos (vocês sabem quem são) – Obrigada por serem uma tão grande bênção na minha vida, por estarem lá para mim de todas as formas e por me fazerem rir.

À Whitney Frick – Obrigada por apareceres tão cheia de luz e entusiasmo para ajudar a guiar este livro até bom porto. Estou grata pela dádiva que és.

À minha equipa na Penguin Random House – Obrigada por toda a vossa energia e luz. Este livro não estaria aqui sem os esforços conjuntos de Sally Marvin, Karen Fink, Rose Fox, Mengfei Chen, Jessica Bonet, Greg Mollica e Evan Camfield e, claro, de Julie Grau e Whitney Frick.

A toda a gente que contribuiu para as histórias deste livro, algumas mencionadas pelo nome nos capítulos, algumas cujo nome foi alterado por questões de privacidade, algumas aqui na Terra e outras no Outro Lado. Foi uma honra partilhar este percurso juntos. O amor une-nos para sempre e é mais forte do que qualquer outra coisa, mesmo a morte. As histórias que partilharam provam isso.

E à minha Equipa de Luz – Confio na vossa orientação e amor, sempre.