

## TERAPIAS HOLISTICAS – HIPNOSE E REGRESSAO

Nos espaços que tenho gerido, costumo sempre falar desta técnica, uma vez que tenho o prazer de conhecer pessoalmente o melhor terapeuta nacional, o prof. Alberto Lopes, e de uma forma ou de outra, vou acompanhando o seu trabalho.

Começo por dar umas luzes sobre a hipnose de regressão:

Esta técnica de cura parte do princípio de que os problemas que cada um atravessa podem estar relacionados a traumas vividos em outras épocas das nossas vidas, quer seja na infância, no momento do nascimento, no útero materno ou muito mais atrás, em vidas passadas. A hipnose regressiva busca a causa verdadeira do problema que lhe deixou marcas profundas e traumáticas que o/a condicionam na vida actual.

Através deste sistema, os conteúdos dramáticos do nosso subconsciente são acessados rapidamente e são libertas as cargas energéticas que ficaram cristalizadas na psique devido ao trauma. Nunca é demais recordar que durante a regressão, o paciente fica sempre consciente sobre o local onde está e sobre quem é. Isto desmistifica a questão do receio que ainda hoje se nota de "o paciente ficar à mercê do hipnoterapeuta"... Atenção que estou a partir do princípio que este será idóneo.

Também não é demais lembrar que após as sessões necessárias à libertação do problema em causa a terapia mantém um suporte posterior consoante as necessidades do paciente.

Melhor do que eu, para responder às questões existentes sobre o tema, será de facto o prof. Alberto Lopes, que se prestou a que o entrevistasse em 2007. Passo a entrevista na íntegra:



SLL - Em que consiste exactamente a Hipnose Regressiva e de que formas ela pode ajudar as pessoas a ultrapassar não apenas problemas e receios como também a aumentar a sua

espiritualidade?

A.L. - Eu imagino que, antes de falar na técnica de Regressão, seria de somenos importância para os leitores, primeiramente, introduzir um pequeno prelúdio explicando de forma sucinta o que é realmente a hipnose. Penso que concorda comigo, não é?

Bom, a Hipnose é um estado de concentração focada. Isto é, em hipnose encontramos-nos num processo de expansão de consciência.

É essencial que se conheça bem a mente humana, e em particular o que são os estados conscientes e inconscientes do ser humano.

Utilizando uma linguagem psicanalítica, as palavras "consciente", "sub-consciente" e "inconsciente" são a melhor forma de explicar a complexa estrutura do cérebro humano.

Quando falamos de mente "consciente" referimo-nos à instância psíquica que se encontra activa e presente durante todo o dia. É ela que raciocina e que faz com que memorizemos e registemos factos e pensamentos. Com efeito, a mente consciente é racional, crítica e analítica. Faz uma espécie de "catálogo" de informações, rejeitando aquilo que não interessa.

Por outro lado, a mente "inconsciente" é intuitiva e contém toda a sabedoria, desde recordações à inteligência, é a nossa fonte de criatividade. Regula a manutenção do corpo e os processos autónomos da respiração, circulação e regeneração dos tecidos.

A mente inconsciente tem o poder de curar rapidamente uma ferida ou apressar as batidas do coração. É a base de todas as emoções e dirige quase todos os nossos comportamentos.

Naturalmente, tudo aquilo que vemos, sentimos ou imaginamos é armazenado como uma espécie de gravação multi-sensorial na nossa mente inconsciente.

Comumente, Milton Erickson, o pai da hipnose moderna, utilizava a analogia de um iceberg para falar da mente humana. A mente consciente correspondia à parte visível do iceberg, ou seja, cerca de 10% da massa total do bloco de gelo. Os outros 90% corresponderiam à parte submersa não observável, neste caso, o inconsciente da mente humana.

Digamos que a mente consciente normalmente, procura as diferenças e a mente inconsciente procura as semelhanças nos acontecimentos do dia-a-dia.

Um facto curioso, a mente inconsciente trabalha por associação, olhando para algo e verificando as semelhanças com um evento passado. Este princípio, de um modo geral, também pode ser aplicado à explicação da negação de experiências emocionalmente traumáticas do passado. Um processo que Freud designou como "Recalcamento". No entanto, é essa rejeição que origina as chamadas "fobias" ou estados de perturbação psicológica.

Pense nisto, quando um ser humano carrega uma experiência emocionalmente traumática negativa do passado, esta opera poderosamente no inconsciente, de tal forma que sempre que um evento semelhante acontece no futuro (não tem que ser o mesmo acontecimento, basta ser parecido), os antigos sentimentos de desconforto, medo e ansiedade são imediatamente devolvidos à mente consciente. Assim sendo, estando a pessoa perante uma situação parecida com o recalcamento, de imediato, sofre os efeitos de uma descarga de

adrenalina na corrente sanguínea, e entra num estado de ansiedade generalizada. Se este mecanismo de alerta se mantém sempre ligado a pessoa entra em stress permanente degenerando em inúmeras perturbações psicológicas, nomeadamente, a tão famigerada depressão.

E, todavia, não existe razões lógicas para este estado de tensão permanente já que o organismo, na realidade, não corre perigo algum, mas a evocação inconsciente da experiência traumática foi generalizada ao momento presente mesmo que a pessoa não se recorde da experiência original.

Os Behavioristas designam esta generalização como "Emparelhamento" entre um Estímulo Neutro e um Estímulo Incondicionado originando um Estímulo Condicionado que o organismo sempre irá reagir, de forma inconsciente num futuro.

Efectivamente, a interacção entre a mente consciente e inconsciente existe em cada momento, mas o inconsciente "peneira" todas as informações antes de as apresentar à mente consciente. E nessas alturas procuram-se formas de protecção, através da Hipnose Regressiva podemos comunicar directamente com a mente inconsciente que guarda todas as recordações, as convicções mais profundas sobre nós mesmos, e podemos usá-las com a finalidade de reavaliar a nossa postura ou ir de encontro a comportamentos e novas convicções mais saudáveis e positivas para nós.

Claramente, acredito que a Regressão é uma fabulosa técnica que permite aceder de forma directa à experiência original ocorrida no passado. Através dela podem revelar-se pormenores relativos a acontecimentos ocorridos há muitos anos, na infância, vida intra-uterina e até a níveis pré-históricos da própria organização mental.

O inconsciente também pode libertar a energia emocional agregada a uma experiência emocionalmente negativa libertando a dor, medo ou angústia que eventualmente estava armazenada nessa experiência no nosso interior.

Se considerarmos a mente consciente o "filtro" de todas as memórias e experiências a Hipnose de Regressão pode ser considerada uma excelente forma de libertação dos recalcamientos passados. Por isso vem sendo utilizada como medicina complementar que pode curar a maioria dos males do corpo e da Alma. E isto acontece porque, num estado elevado de consciência, a pessoa pode libertar-se de todos os bloqueios, acedendo a uma dimensão mais elevada, onde tudo tem lógica e onde nada é impossível. Aliás, frequentemente, encontram um novo sentido para os acontecimentos e experiências por que passaram, e descobrem, para sua agradável surpresa, um novo sentido para as suas vidas.

Conhecidas as experiências passadas a pessoa agora mais livre, tenderá a basear nelas a sua existência e procurar o caminho que o irá preencher e engrandecer como um ser completo físico e espiritualmente.

Eu chamo a isto evolução e crescimento espiritual. Portanto, respondendo à sua questão, obviamente a Hipnose de Regressão é um excelente meio para aumentar a nossa espiritualidade.

SLL- Regredimos apenas até às existências que nos causaram problemas ou podemos regredir também a recordações felizes?

A.L.- Na verdade, esta é uma pergunta que me fazem constantemente. Ou seja: “Será que só tivemos existências passadas com problemas e, ainda por cima, dolorosas?”

Quando se fala de Hipnose de Regressão partimos do pressuposto que: todo o ser humano no presente é o somatório de várias experiências vividas no passado. Essas experiências, que cada ser humano traz registado em si, repercutem-se ou manifestam-se de forma benéfica, e/ou patologicamente na sua vida no seu presente.

Quer dizer, sendo nós o somatório de inúmeras experiências da infância e ancestrais, certamente, teremos no passado boas recordações, más recordações e recordações menos boas.

O que acontece é que a maioria das pessoas, que procuram a Hipnose de Regressão, vêm à procura de uma solução para os seus problemas (um luto ainda não ultrapassado, relações destrutivas, uma depressão, maus hábitos, uma crise existencial etc.).

Ora, como se compreende, estas experiências vividas no presente num estado de drama, naturalmente, têm agarradas a si experiências emocionalmente traumáticas do passado. Sendo assim, facilmente se compreende o porquê da maioria das pessoas em transe relatarem experiências dolorosas no passado.

No entanto, no processo psicoterapêutico completo, quando são descobertas as origens do problema procuro sempre recordações mais felizes para servirem como contraponto ou “alicerces” na reconstrução de uma nova personalidade mais saudável, positiva e que normalmente regressa ao presente após uma regressão.

Sinceramente, por experiência própria, é importante descobrir as nossas experiências passadas, as boas, mas essencialmente as menos boas. Porquê? Porque só assim percebemos, verdadeiramente, a evolução do ser intemporal que dormita no nosso interior que é feito de inúmeras experiências. Várias vidas, vários corpos e experiências são sucessivamente experienciadas por este ser eterno.

Perceber que já fomos pobres ou maltratados no passado permite-nos compreender melhor os nossos semelhantes, que no presente estão a sofrer o mesmo, permite-nos olhar para os outros, fazer a diferença e crescer com ela. Ou seja, permite-nos perceber o nosso objectivo como seres humanos, e a nossa missão como seres espirituais. E isto traz valor para si, para os seus e por último, para as sociedades.

Como dizia Abram Maslow, um dos maiores psicólogos humanistas, “as pessoas psicologicamente felizes e equilibradas são aquelas em que estando preenchidas as necessidades básicas: comida, sexualidade, segurança atingiam o estado último da evolução humana. Ou seja, é o estádio em que a pessoa pode começar a voltar-se para os outros tornando-se um servidor do altruísmo e do amor, e poder caminhar em conjunto em direcção

à imortalidade”.

Estou em crer que é esta realização pessoal que nos permite transcender a existência animal e chegar à existência humana encaminhando-nos para a imortalidade espiritual, não acha?

SLL – Porque enveredou o Prof. Pelo caminho da Hipnose Regressiva? Como se “descobriu” nesta terapia?

A.L. - Bom, acredito que a resposta a esta questão está perfeitamente esclarecida no meu último livro “O Sentido da Vida” (Capítulo III Pág. 37), o qual poderá consultar e citar, evidentemente.

No entanto, gostaria de acrescentar o seguinte:

Desde miúdo que me questionava pelo sentido da minha existência e, com apenas seis anos, fui tocado pela energia espiritual que todos possuímos e despertei num acontecimento transcendente e absolutamente extraordinário.

Malgrado, no contexto social onde vivia, não encontrei apoio nem informações para crescer mais rapidamente na senda espiritual.

Sei, com toda a certeza, que o hiato de tempo em que me recusei a ver o óbvio, cerca de 25 anos, me impediu de evoluir como devia, mas também sei que quando nos abrimos para a espiritualidade as coisas acontecem aceleradamente.

Aos trinta anos, finalmente, efectuei uma Hipnose de Regressão, resgatei as minhas dúvidas e experiências do passado, e encontrei a minha espiritualidade latente nessa experiência. E sabe uma coisa? Nunca mais fui o mesmo desde então. Agora sinto-me um ser mais completo, realizado e com um projecto de vida espiritualmente gratificante e enriquecedor.

Na verdade sinto-me livre, a espiritualidade libertou-me, já que jamais perderei o rumo de regresso à Casa Cósmica, sei agora que o Universo espera ansiosamente a nossa decisão.

O despertar da espiritualidade engrandece o ser humano, e isto não tem que, necessariamente, levar à adesão a um credo religioso ou a uma seita qualquer. Na verdade, para se descobrir na espiritualidade basta acreditar no amor, na ecologia ou na universalidade do ser humano, eu considero isto formas naturais de espiritualidade. Aliás, correndo o risco de ferir susceptibilidades, acredito que a maioria das religiões amordaçam-nos em vez de nos libertar pelo amor.

A espiritualidade aceita a diferença e cresce com ela, mas a religião condena-a. Não porque os seus princípios não sejam o amor, mas porque está minada por interesses pessoais, que procuram prender as pessoas pelo medo em vez de as libertar pelo amor.

Se me perguntasse neste momento qual o melhor conselho que eu podia dar para descobrir a sua espiritualidade latente eu responderia: acredite no ser eterno que habita o seu interior

pois ele anseia esta religião desde que nasceu nesta existência... O étimo da palavra “religião” diz isto mesmo: Religião significa religar a nossa natureza intemporal a algo mais transcendente e universal, mas é um processo pessoal e, de modo algum, monopólio de uma qualquer religião como algumas defendem.

A Hipnose de Regressão é um excelente meio de o fazer, mas, naturalmente, existem outros meios. Contudo, repito, é um processo pessoal e subjectivo a descoberta da nossa ancestralidade. Gosto de dizer que como seres físicos somos transitórios, mas como seres espirituais somos eternos e descobrir-se na espiritualidade dá-lhe um sentido para a vida.

E quando descobrimos um sentido para a vida, atingimos aquilo que se designa como o deleite. Deleite é um bem-estar com a vida, olhar o nosso caminho de forma positiva, é poder extrair potencialidades nas dificuldades e crescer com elas.

Todos nós, cedo ou tarde, iremos despertar o que possuímos de mais precioso no nosso interior. Muitas vezes costumo dizer, a alguns alunos desejosos de uma qualquer experiência ou até cépticos: “quer ter uma experiência transcendente com Deus?.. Então escute, sinta e olhe para a sua maior criação, ou seja você...



SLL – Porque acha que muitas pessoas se sentem “Incomodadas” com o aumento de adeptos desta terapia holísticas?

A.L. – Uma pergunta interessante que não tem uma resposta fácil, sem dúvida.

Pessoalmente, considero que a Hipnose de Regressão é incomodativa, para alguns, porque é uma terapia rápida e com excelentes resultados onde todas as outras falharam.

E o pior ainda, permite a libertação, da grande maioria dos problemas psicopatológicos que assolam as nossas sociedades, sem o recurso aos famigerados psicofármacos ou o recurso a

terapias longas, estéreis e vazias de conteúdo. Daí, compreende-se, que cada vez mais as pessoas procurem respostas em terapias mais naturais, saudáveis e acima de tudo que respeitem o seu ser holístico.

Estou em crer que isto possa incomodar certos lobbies farmacêuticos, e não só, que apostam no consumo contínuo de anti-depressivos, ansiolíticos e hipnóticos para colmatar este estado de coisas. Mas todos os estudos recentes apontam que os medicamentos anti-depressivos só fazem algum efeito, e momentâneo, em depressões severas (Depressão Major). Na verdade, em depressões leves e moderadas não surtem nenhum efeito, com a agravante de tornar as pessoas dependentes de uma droga legal, com efeitos secundários violentos para o organismo e bem-estar físico. Todos nós conhecemos os efeitos secundários deste tipo de medicamentos, nomeadamente, aumento de peso, disfunção sexual e renais entre outros.

O problema da Hipnose de Regressão está em ser aceite oficialmente, e existe a dúvida quanto a ser um método científico. Na minha opinião, o problema real não é ser ou não científico. É preciso que se diga que nenhum sistema psicoterapêutico é científico, quando falamos de distorções cognitivas pessoais tratam-se de constructos subjectivos. Por exemplo as terapias de Freud e Jung são baseadas em fantasia e não tirando o seu mérito, algumas abordagens são sérias e produzem alguns resultados outras, sinceramente, são ridículas. Nenhuma delas apresenta uma teoria científica, são baseadas em fantasia.

A ciência respeita os dados, e os dados maiores que qualquer abordagem prática pode fornecer, são os resultados. E, atentamos, os resultados da Hipnose de Regressão são francamente rápidos, eficazes e perpetuam-se ao longo do tempo.

O problema real da Regressão, quanto a ser uma teoria científica é quanto à sua eficácia. A Regressão é ameaçadora. Não para os pacientes, que saem satisfeitos mais fortes, livres e equilibrados, mas para alguns sistemas com mentes fechadas e resultados fracos, com pacientes agarrados aos terapeutas e encharcados de psicofármacos dependentes, por vezes, durante anos sem melhorias visíveis.

Com isto não quero dizer que a Hipnose de Regressão seja a única alternativa à terapêutica convencional, o que gostaria de deixar patente é que somos complementares. Ou seja, devíamos juntar as potencialidades das técnicas convencionais e acrescentar-lhe uma dimensão espiritual que só uma técnica holística como esta sabe reconhecer e fazer desabrochar no ser humano.

Eu gosto de afirmar que a Hipnose de Regressão não dá o peixe, mas ensina a pescar nas águas turbulentas que, por vezes, assolam a nossa vida.

SLL - Sei que já há quem consiga regredir sozinho, mas pessoalmente creio que as primeiras ocasiões devem ser acompanhadas por um especialista na técnica, que saiba conduzir a pessoa com tranquilidade e controle, é da mesma opinião? Porquê?

A.L. - De facto, há inúmeras formas de resgatar as nossas experiências passadas. Contudo, sou

da opinião que ninguém é “bom Juiz em causa própria”. Isto é, considere a hipótese de fazer uma regressão sozinha a uma experiência extremamente traumática no passado, se porventura a somatização da sua recordação for extremamente violenta será que a pessoa mergulhada em sofrimento emocional terá o discernimento cognitivo para analisar todo o processo convenientemente? Francamente, não acredito que o faça como deve ser.

Além disso, só devemos considerar uma regressão ao passado num processo terapêutico. O que implica: regressar ao passado, à origem do problema; resgatar a parte sofrida; compreender o que ficou por fazer no passado; libertar o padrão repetitivo que trouxe para esta vida e, finalmente, a utilização de técnicas de reconstrução psicológica. O que implica passar pelo nascimento, e pelo percurso desenvolvimental do paciente até ao momento presente. Já pensou alguém em transe ter capacidade de fazer todo este processo? Eu não conheço alguém que o tenha feito adequadamente, mas... dou o benefício da dúvida.

Gostaria de acrescentar que não faço uma Hipnose de Regressão a quem o quer fazer por curiosidade, acredito que há quem o faça, mas creio que numa Regressão estamos a trabalhar com algo tão precioso que não o devíamos fazer para preencher o nosso Ego. Afinal, concordemos, estamos a lidar com a parte espiritual da pessoa o que para mim é demasiado sagrado para “brincar”.

SLL - É possível que, mesmo com o devido acompanhamento profissional, o paciente possa não estar apto para absorver a intensidade da experiência e acabe assustado, ou quem recorre à hipnose de regressão são normalmente pessoas com alguma preparação mental e abertura espiritual para isso?

A.L. - É uma das possibilidades ainda mais se o processo não for feito por um bom profissional de Hipnose de Regressão. Pegando numa sua questão anterior é necessário trazer o paciente ao presente com uma experiência agradável que tenhamos encontrado no passado (na infância ou existência anterior), para servir como âncora positiva.

Mas o mais importante, na realidade, é a compreensão do processo kármico da Alma, e isto é feito quando o paciente parte para a Luz após visualizar a morte numa qualquer experiência passada. É de extrema importância compreender o karma, perdoar e potencializar as experiências passadas para não regressar ao presente assustado com esta descoberta. Compreende agora, a importância de o processo ser feito adequadamente por um bom profissional de Regressão, o que dificilmente pode ser feito pela própria pessoa mergulhada no seu próprio drama, não é?

Quando regredimos alguém ao passado e quando compreendem o plano repetitivo que trazem consigo ficam mais aliviadas. É um facto, que muitos pacientes não encontraram o romantismo que alguns certamente esperavam, pois a maioria das vivências anteriores passadas noutras épocas são de um realismo implacável e amargo, nessa altura, as vidas de um ser humano do povo ou de um prisioneiro não tinham muito valor. As vidas vividas há séculos atrás, nomeadamente, na idade média são de um realismo atroz e implacável.

Mas é importante compreendê-las e libertar a dor associada a essas experiências para podermos viver plenamente o presente. Sabe Sara, a maioria das pessoas sabem viver de uma forma ou de outra, mas todos precisamos de conviver, e às vezes nem conosco próprios conseguimos conviver.

Normalmente as pessoas procuram a Luz para ficarem mais iluminadas. O percurso está errado, o ser humano físico ainda não é perfeito, portanto se tomar consciência das suas sombras (medos, desejos, fobias, etc.) tornar-se-á uma pessoa mais clara, mais equilibrada, enfim, mais livre e iluminada. Pois se os comportamentos e as sombras das pessoas não forem compreendidas, estas não são controladas... E em alguma altura aflora à mente algum comportamento deturpado, não compreendido, e aí acontecem coisas bizarras com o comportamento desse ser humano, tomando comportamentos agressivos e destrutivos para si e para os seus.

Na realidade, é de maior importância conhecer as nossas experiências passadas, compreendê-las e potencializá-las para o futuro. Sabemos que o nosso passado é que nos dá identidade, é a autenticidade do ser que transportamos, mas o futuro é a sustentabilidade do ser. Assim sendo, pergunto, será que o devemos ignorar o passado ou potencializar e projectá-lo para o futuro?

De facto, só tem um futuro quem tem um passado, e porque não conhecê-lo melhor? Conhecer as experiências anteriores, limpá-las das emoções traumáticas e negativas e transportá-las para uma sustentabilidade do seu futuro é o que faz a Hipnose de Regressão. Nas costas do passado eu vejo melhor o meu futuro.

Como diria Paul Ricouer: *"Só tem um futuro quem tem um passado."*

SLL - Sabemos da necessidade de resgate de cada vez mais seres de Luz, que se esqueceram que o são. Porque há tanta falta de bons terapeutas nesta senda?

A.L. - Em primeiro lugar, penso que há muita confusão sobre o que é, efectivamente, a Hipnose de Regressão. E, como seria de prever, existe muita gente com boas intenções, mas que de facto não conhece adequadamente as técnicas para uma boa e eficiente Terapia de Regressão.

Actualmente, vejo que utilizam as mais variadas técnicas para fazer uma Regressão que, de modo algum, serão as mais indicadas. Como seria de prever, os resultados são desoladores e muitas vezes nulos para a pessoa que recorreu ao pseudo hipnoterapeuta, o que lamentavelmente, descredibiliza este método maravilhoso de descoberta espiritual.

A edição do meu trabalho em livro intitulada "A Bíblia das Almas" Livro 1 e Livro 2, pretende dar uma pedrada no charco no comodismo actual, e alertar as pessoas para a potencialidade desta fabulosa terapia no reencontro com o que temos de mais precioso, ao mesmo tempo pretende esclarecer o verdadeiro processo da Terapia de Vidas Passadas tal como ele é.

Para já somente existe como edição do autor, devido a imperativos contratuais com a minha

anterior editora, mas logo no início de 2009 vai ser editado para o grande público em Portugal e no Brasil. No entanto todos os leitores interessados neste trabalho poderão adquirir nas moradas indicadas e prontamente ser-lhe-á enviado pelo correio o respectivo exemplar.

Também pretendo alargar os meus cursos, que actualmente são dados somente na minha clínica no Porto, a outras cidades do país de modo a formar devidamente novos terapeutas para esta área tão carenciada de profissionais credíveis.

No entanto, penso que estamos numa época de mudança acelerada. Está a acontecer aquilo que os místicos consideram a Era de Aquário, ou seja, as energias universais estão a conjugar-se para uma mudança planetária de forma a tornar este planeta um sítio onde nem sequer seja necessário sonhar para viver no amor, e seja agradável e enriquecedor conviver com as nossas Almas Semelhantes. Conhecidas as nossas experiências passadas, através de um processo de Regressão, a pessoa agora mais livre, tenderá a basear nelas a sua existência e procurar os caminho que irá preencher e engrandecer como um ser completo físico e espiritual.

De facto, rever as existências passadas e conhecer as nossas Almas Companheiras é a função espiritual do homem que tem por objectivo final libertá-lo do caos da vida.

Naturalmente, descobrir-se como ser imortal alivia a mente e traz crescimento para todos. A importância do despertar, ou como disse o "resgatar", de mais Seres de Luz é de extrema importância para essa transmutação planetária. Quando atingirmos a massa crítica de mudança energética podemos transcender a consciência colectiva do planeta para melhor, não é verdade? Todos devemos abrimos para esta demanda espiritual, estou esperançado que irão surgir grandes mudanças nos próximos tempos se nos unirmos em conjunto num propósito grandioso: Amor e Paz na Terra.

Como seres físicos somos transitórios, mas como seres espirituais somos eternos, e a nossa ancestralidade vem impregnada de múltiplas existências de consciência colectiva e com potencial de mudar o mundo.

Com esta obra, humildemente procuro fazer a minha parte, espero ser compreendido pela maioria das pessoas no que escrevi!



*Janeiro 2009, palestra em Sobral Mt. Agraço*

SLL - Com estes dois últimos livros que escreveu, sob o título "Bíblia das Almas - v.1 e v.2" descreveu situações maravilhosas, mas muitas pessoas que os lerem sentirão (como eu senti) que tais experiências estão fora do seu alcance. O que o Prof. propunha para colmatar esta situação?

A.L. - Um dos apelos que faço no final do meu primeiro livro é, precisamente, criar grupos de estudo, mudança e desenvolvimento colectivo para em conjunto procurarmos fazer a diferença e chegar ao maior número de pessoas que desejem despertar a sua espiritualidade através deste meio maravilhoso, que é a Regressão. Estou consciente que é desagradável quando as pessoas ligam para a minha clínica, e recebem como resposta, que para terem uma Hipnose de Regressão terão de esperar mais de um ano.

Lamentavelmente, a equipe que trabalha comigo não tem mãos a medir, mas estou esperançado que as iniciativas, que anunciei na questão anterior, irão ajudar a colmatar esta situação.

Faço um apelo à criação de aldeias ecológicas que poderão serem criadas em locais altamente energéticos para formar estes grupos de hipnoterapeutas numa terapia psico-espiritual e que possa chegar a todos que se revêem neste trabalho. Sei que ainda falta muito por fazer, mas estamos muitos já a caminhar neste sentido. O seu trabalho e esta entrevista é um bom exemplo disso, não acha Sara?

SLL - Uma frase que usa frequentemente é: "Somos Seres de Luz". O que realmente quer transmitir com isso às pessoas que o lêem?

A.L. - É uma realidade, gosto de chamar a algumas pessoas especiais Seres de Luz. Na verdade

é uma necessidade pessoal da minha Alma, e uma certeza de ter reencontrado quem pense da mesma forma como eu. Salvaguardando, obviamente, as diferenças, mas sei que é mais aquilo que nos une do que aquilo que nos separa. Penso que concorda comigo, não é?

Com efeito há algo que nos distingue das outras criaturas com quem partilhamos este planeta azul. A questão que se coloca actualmente, às sociedades ditas de abundância, e que vivem permanentemente na angústia da solidão é: como vamos dar um sentido à nossa existência humana. Para quê tudo isto para chegarmos a um fim tão inglório?

Apesar de haver muitos que se recusam a ver o óbvio, já são muitos os que procuram a descoberta no verdadeiro sentido da vida, e fico feliz por reencontrá-los. Pois sabemos agora que algo mais nos distingue das outras criaturas que têm necessidades físicas. E esse algo é uma Alma individual que, à semelhança do corpo físico, tem de ser alimentada para sobreviver.

Mas afinal de que se alimenta a alma? É um facto comprovado, que a Alma se alimenta da dádiva da compaixão, do altruísmo e do amor. A alegria de dar uma parte de nós, e partilhar com os outros afectos e emoções, engrandece-nos como seres humanos, e completa-nos como seres espirituais, tornando-nos em brilhantes Seres de Luz.

Confesso Sara, sinto-me extasiado quando reencontro seres que já estão despertados para a sua natureza divina, e procuram o verdadeiro sentido para as suas existências. Encontrar um sentido para a vida é tão somente aceitar que no nosso interior existe um ser intemporal e de sabedoria infinita, o ser que gosto de chamar de SER de LUZ.

Para alguns que estão a ler isto poderá ser o Eu Superior, para outros a Consciência Colectiva, para outros ainda, a Energia Cósmica ou outro nome qualquer. Estou em crer, tudo nomes da mesma energia: a nossa Alma Intemporal.

Ou seja, fomos amassados na energia do amor de filhos de um Universo Cósmico que anseia a nossa felicidade e a nossa transcendência. Penso que provimos todos da mesma Fonte e um dia voltaremos a reencontrar-nos lá onde mora a Consciência Universal do qual fazemos parte. Sinto-me grato pela maior criação do Universo, sinto-me grato pela dádiva da vida, estou grato por partilhar esta sabedoria emanada por Seres de Luz com quem tive o prazer de conversar. Sei que isto é evolução espiritual... é o plano que o Universo tem para nós.

SLL - As suas experiências com os pacientes que tem tido ao longo dos anos com certeza enriqueceram-no moral e espiritualmente, tem alguma extremamente significativa que gostasse de mencionar?

A.L. - De facto, tenho tido o privilégio de passar por experiências maravilhosas. A grande maioria proporcionada por pacientes em plena Regressão Hipnótica. Todavia, gostaria de ressaltar uma experiência extremamente importante e que me tocou na Alma, e que salienta o despertar das consciências pela mensagem que pretendi transmitir no meu trabalho, principalmente, no Sono da Verdade que era transmitido semanalmente na SIC. Este caso vem retratado no meu segundo livro, "Para Além da Luz", com mais pormenor.

No entanto Sara, correndo o risco de me tornar maçudo, permita-me alongar um pouca nesta questão, pois acredito estar a relatar um reencontro espiritual com uma Alma Companheira. Acredito que me revelou uma mensagem indescritivelmente bela e de cariz profundamente universal, portanto para todos nós.

*Há poucos anos atrás, depois de uma entrevista num programa de manhã sobre o programa de Vidas Passadas, que ia para o ar ao sábado, mencionei em directo que ia estar da parte de tarde em Paço D'Arcos. Era o convidado para participar noutra programa promovido pela Valentim de Carvalho.*

*De tarde, estava eu a chegar ao estúdio nº3, da Valentim de Carvalho vejo à porta um jovem com porte robusto e atlético, que olhava intensamente para mim. Aproximando-se, quando me viu sair do meu carro, cumprimentou-me dizendo:*

*-Professor Alberto Lopes, deixe-me cumprimentá-lo pelo maravilhoso trabalho que estão a fazer na divulgação e compreensão da faceta humana como seres espirituais... Enquanto assisti ao programa que passou na televisão, sentia-me impelido a dizer-lhe isto. Peço-lhe desculpa ser inoportuno, mas foi mais forte que eu, foi algo muito estranho mesmo. Senti uma voz interior uma voz ecoava na minha cabeça com esta mensagem para o senhor professor...*

*Nem fui capaz de balbuciar uma palavra parei, simplesmente surpreendido, a olhar para aquele jovem alto, forte com um porte atlético, e sorri pelo seu entusiasmo.*

*Então eu perguntei-lhe:*

*- Qual a mensagem que o senhor tem para mim?*

*Reparo que me olhou de frente, um pouco sério, enquanto pegava num papel dobrado e sem mesmo olhar para ele respondeu:*

*- É isto que me ecoava na minha cabeça quando vi o senhor a falar esta manhã na televisão.*

*Fixou-me mais uma vez nos olhos e disse em tom monocórdico:*

*- Talvez nunca tenha pensado verdadeiramente no que é Deus... Deus é luz...*

*É tudo que te circunda*

*É tudo que te rodeia*

*É tudo que te cuidou e alimentou...*

*Os campos que vês...*

*As árvores, os animais, os povos...*

*Tudo isto é Luz... Tudo isto é Deus...*

*Deus é o sítio onde guardas o sentimento mais puro,*

*O sentimento supremo a que chamam amor.*

*As recordações que Ele te deixou*

*O local onde Ele repousa*

*Tudo isto é Luz... Tudo isto é Deus...*

*Se souberes reunir num só nome*

*O respeito e o amor  
Os afectos e as necessidades  
A dádiva e o reconhecimento  
Esse nome será Deus...  
Esse nome será transformado em Seres de Luz...*

*Fiquei estupefacto com a verdade e profundidade destas frases. Tinha de admitir, senti um arrepio a percorrer-me as costas, esta mensagem teve o dom de tocar-me profundamente na Alma.*

*Estava comovido, sentindo um nó na garganta consegui balbuciar:  
-Obrigado, é tão lindo e também muito profundo. Diga-me o seu nome para eu o poder citar quando o ler novamente.*

*Então aquele jovem olhou-me com os olhos brilhando nos meus e, visivelmente satisfeito e feliz, entregou-me o papel que acabara de ler e respondeu:  
- Não é meu é da humanidade, disseram-me apenas para lhe entregar, e escrever num papel esta frase escrita. Disseram-me que o Prof. saberia o que fazer-lhe.*

*Pasmo, e ainda sem bem entender insisti:  
- Dê-me o seu nome, um contacto seu para eu citar numa palestra ou outra, por favor.*

*A que ele, de imediato, me respondeu visivelmente emocionado:  
- Professor Alberto Lopes... diga apenas que veio de um homem simples.*

*Apertou-me fortemente nos braços e respondeu com um suspiro:  
- Agora sinto-me bem!...*

*Sem mesmo saber o que fazer, ou responder vejo-o a ir embora tal como voltou.*

*Só então compreendi que aquela frase não foi apenas de um homem simples, não podia ser, foi de um verdadeiro Ser de Luz a brilhar fortemente. Não foi ali para buscar protagonismo, muito menos para se exhibir, mas simplesmente entregar algo que sentiu que era a sua missão.*

*Nunca mais o voltei a ver, mas estou grato a este ser de qualidades excepcionais pela lição de humildade que me deu.*

*A lição que aprendi: Todos nós somos energia pura... todos nós somos Seres de Luz... não se esqueçam disso... estamos aqui na escola da vida... para aprender, para evoluir, para ultrapassar os nossos medos, passar pelas nossas experiências, para nos tornarmos Almas Puras até nos juntar a essa energia Universal, essa energia maravilhosa chamada Deus... Façamos o nosso melhor, aprendamos as nossas lições... e não nos esqueçamos... dentro de cada um de nós existe uma centelha de Deus que espera ansiosamente o regresso à Casa do Pai.*

Eu anseio conhecer melhor este mundo, e esta noção de procura de novos caminhos, é uma questão crucial para o equilíbrio e saúde do ser humano. Nada acontece por acaso e a questão fundamental é: quantas vidas queremos ter e passar até chegarmos à imortalidade? Na verdade, depende de cada um de nós, ou seja, da compreensão do karma que trazemos do nosso passado. As experiências transcendentais acontecem quando estamos preparados para elas.

Penso que os sinais estão à nossa volta, não é verdade?

SLL - Penso que o nosso principal objectivo na Terra é o Amor Universal, o Amor à gape, como Ihe chamavam os gregos. Acha que um amor tão belo assim pode ser experimentado por nós, que ainda estamos em fase de provas e expiações?

A.L. - Aristóteles, há cerca de 2500 anos atrás, já havia conjecturado a eficácia do encontro com os nossos dramas passados quando proferia a catarse da descoberta interior. Este filósofo afirmava: "Temos o poder de projectar para o exterior, o que desassossega a Alma".

É verdade que se não ligarmos às pessoas e aos sonhos não teremos desgostos. Contudo, pergunto, será que estamos a viver a vida? Ou apenas estamos a sobreviver à espera que o tempo ponha fim a esta experiência vazia de sentido?

Somos, essencialmente, seres sociais e precisamos de nos relacionar com os outros para nos completarmos, é esse o nosso jeito de ser. Se não tivermos sonhos, nem ninguém a quem amar e crescer em conjunto, de que vale a vida? Creio que dessa forma a vida passa por nós sem nós passarmos por ela.

Eu acredito num sonho... a possibilidade de compreender e libertar dos dramas passados reconhecer as nossas Almas Companheiras e tornarmo-nos decisores do nosso destino como seres espirituais. Digo muitas vezes que o karma não é para ser sofrido, mas resolvido. A Terapia de Vidas Passadas, através da Regressão, metamorfoseia os conflitos ou rupturas vividas no passado, e quantas vezes vividas no presente em estado de drama.

E, sabemos agora, estar na vida não é apenas somente para saber a verdade, mas apreciar e crescer espiritualmente com a verdade. Penso que este processo fascinante é uma excelente forma de a conhecer. Com a Hipnose de Regressão agora é mais fácil fazê-lo de forma prática. Actualmente, qualquer um que se abrir para a sua espiritualidade latente poderá fazê-lo em contemplação ao descobrir o seu karma, perceber o seu dharma, e descobrir a grandiosa missão do ser eterno que existe no seu interior. Ao fazer isto e alcançar a inspiração necessária, é perfazer-se e completar-se num ser pleno e decisor do seu próprio destino.

Na realidade, a descoberta da espiritualidade de cada vez mais pessoas permite transcender a nossa existência quotidiana e colectiva transformando-nos em seres positivos, altruístas, amados e realizados com a vida.

Acredito que esta realização que irá permite transcender a génese e instintos animais e chegar

à existência humana. E é esta metamorfose cognitiva, psicológica e espiritual que está em marcha que nos torna semelhantes a Deus.

Sendo assim, se fomos amassados em amor, se acreditamos verdadeiramente na sua força, se formos capazes de unir as nossas energias num propósito altruísta de mudança sei que poderemos mudar o mundo. Dizem que o amor é a força mais poderosa do Universo, porque não acreditar nesta missão tão grandiosa? Afinal, é ou não verdade que estamos aqui no mundo, para que ele possa mudar com a nossa presença?

Eu acredito que sim, não faltam avisos à navegação em direcção à nossa imortalidade. Liberta-te agora, a verdade está onde sempre esteve, no teu interior.

Segue o teu verdadeiro destino, ele foi escolhido na luz, e depois encontrarás o teu caminho até à imortalidade.

Para terminar, gostaria de deixar aos seus leitores uma questão para reflectir: Que mal tem em conhecer o passado se nele podemos preparar o futuro? Que mal tem em conhecer os nossos companheiros espirituais se eles cuidam de nós?

Ao olhar para o rosto de cada ser que faço regressão vejo um pedaço do meu passado, uma profunda amizade no presente, e companheiros de jornada no futuro. Graças a Deus que tenho companheiros como vós.

Um sonho vivido sozinho é apenas um sonho, mas um sonho partilhado torna-se uma realidade. Estou muito feliz Sara, por partilhar consigo e com os seus leitores este sonho que, acredito um dia tornar-se-á realidade. Obrigado por existir...

Eu é que lhe agradeço, Prof. Alberto Lopes, não "apenas" por existir, mas por oferecer com tanta honestidade e beleza não só a mim, mas também aos meus leitores os seus sentimentos e palavras tão edificantes e maravilhosas. Tenho certeza de que as pessoas ficarão suspensas desta conversa tão edificante.

\*\*\*\*\*



### *Sessão de Autógrafos*

Esta entrevista ocorreu em 2007, daí estarem desactualizados os factos referentes aos livros "A Bíblia das Almas" vol. 1 e 2.

Estes já estão nas livrarias, ao dispôr de todos os interessados no tema.

Segue o Curriculum Vitae do Professor, bem como os seus contactos e página WEB:

\*Presidente e fundador da APHTR (Associação Portuguesa de Hipnose e Terapia Regressiva)

\*Hipnoterapeuta de Regressão, conferencista, escritor, hipnólogo e consultor em PNL.

\*Licenciado em Psicologia na Universidade Lusíada - Porto.

\*Hipnoterapeuta responsável pelo programa televisivo "O SONO da VERDADE", transmitido no canal generalista SIC.

\*Criador do evento "75 Horas de Hipnotismo", em colaboração com o Hipnólogo Ruston, que foi um recorde no GUINNESS BOOK

\*Autor dos livros "Hipnotismo Segredos e Aplicações"; "A Bíblia das Almas": livro I - «O Sentido da Vida»; livro II - «Para Além da Luz»

\*Especialista em Hipnose, Terapia de Regressão e Aprendizagem Inconsciente;

\*Instrutor de Programação Neurolinguística: NLP International-Trainer e PNL Trainer/Practitioner formado pela Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística (Gilberto Cury & Walkiria); Master em PNL por Fernando Dalgarrongo - ACTIUS.

\*Especialização em Hipnose Ericksoniana por Sofia Bauer;

\*Treinado em Hipnose Clássica por Prof. Ruston;

\*Formação em Hipnoterapia e TVP pela Bioinformation Espanha.

\*Formação em técnicas avançadas de TVP (Terapia de Vidas Passadas) por Hans Tendán;

\*Conferencista e mediador em debates sobre estados modificados de consciência.

CONTACTOS:

Se estiver fora de Portugal não se esqueça de marcar este indicativo antes do número: (+351)

Telefones: \* 939924361 \* 916324459

E-mail: [alberto.lopes@hipnoseeregressao.com](mailto:alberto.lopes@hipnoseeregressao.com)

Web page: <http://www.hipnoseeregressao.com/>

Espero que estas palavras sejam úteis. Alguma questão que desejem que seja respondida aqui, podem fazê-la nos comentários, pois atempadamente o prof. responderá, dado que acompanha este espaço.