

Lita Donoso Ocampo

---

## O que é a Auto-terapia?

A **auto-terapia** é uma técnica de **auto-cura**, baseada na activação do **centro pineal-pituitária** ou **glândula pineal**, uma técnica de mestria à qual dei o nome de **Alkymia**. Esse nome não é alheio aos antigos sábios que pretendiam transmutar vários tipos de metal em ouro, e assume-se como uma metáfora para esta nova esfera do conhecimento e da capacidade para nos levar desde os nossos limites humanos até às regiões da Luz. A premissa base para a nossa aventura é a de que crer é criar e criar é crer. Todos devemos ter isto presente para eliminar paradigmas e limites auto-impostos, que barram o caminho da nossa trajectória natural, como deuses em expansão.

A **auto-terapia** é o resultado da minha investigação sobre os benefícios na área da saúde que vários participantes, nos meus seminários no Chile, Argentina, Venezuela, México e Espanha, alcançaram ao longo dos últimos cinco anos. É maravilhoso constatar que, embora não tenha sido criada com fins terapêuticos, a activação do **centro pineal-pituitária** provoque alterações quânticas naqueles que acederam a esta experiência.

Ao observar uma série de curas surpreendentes e espontâneas, dediquei-me inteiramente à investigação do fenómeno, procurando desenvolver uma alternativa terapêutica eficaz para a cura de doenças e sistematizar este conhecimento. O resultado é o livro que tem nas suas mãos.

Será que é o corpo ou a mente que adocece? A doença resulta de ignorarmos que temos um programa energético que nos torna imunes à doença? A **Alkymia** propõe a prática de certos exercícios, criados para uma utilização auto-guiada desta frequência luminosa, que também pode curar doenças físicas, psicológicas e psicossomáticas, sabendo que as inter-relações entre a saúde física e mental têm ligações cada vez mais próximas no desenvolvimento de doenças.

É meu objectivo partilhar esta experiência com aqueles que se dedicam ao trabalho terapêutico nos domínios da saúde física e mental; convencional ou não-convencional. Também quero partilhá-la

com todos aqueles que sofrem as limitações daquilo que é conhecido como doença, e com aqueles que buscam, sinceramente, os resultados impressionantes que fui obtendo com os meus pacientes. O que lhes aconteceu? Os meus pacientes não só se curaram em tempos inexplicáveis, como também curaram todo o tipo de doenças físicas, cujos diagnósticos e prognósticos da medicina convencional apontavam geralmente para a morte. Muitas vezes, estes exemplos de curas espontâneas ocorreram durante os exercícios que se praticaram nos seminários, com a pessoa a deixar de precisar de mais assistência médica ou farmacológica. Além disso, a experiência dos pacientes estendeu-se a transformações pessoais, que estavam sempre associadas ao desenvolvimento crescente da harmonia, da paz e um permanente contacto com sentimentos amorosos em relação às pessoas e à vida em geral.

Antes de iniciarmos esta viagem, permitam-me contar e lembrar um caso intrigante. Digo lembrar, porque os leitores do meu primeiro livro, *Curas milagrosas*<sup>1</sup>, certamente já conhecerão esta história.

Aconteceu numa tarde na qual não estava à espera de pacientes. Passei no meu consultório para escrever um relatório que tinha de entregar na manhã seguinte. Quando estou com muito trabalho, deixo o telefone tocar e as chamadas seguirem para o atendedor de chamadas, mas, naquele dia, um impulso fez-me levantar o auscultador. Do outro lado ouvi a voz de angústia da mãe de uma paciente, que me pedia ajuda urgente para a sua filha, a quem chamarei P. Tinha acontecido uma tragédia. P, naquela época, era uma rapariga triste. Tinha-se licenciado em Engenharia Civil há pouco mais de um ano, não conseguia encontrar trabalho e mantinha um relacionamento tortuoso com um parceiro, razões que a levaram a procurar-me. Naquela época, tinha pelo menos, conseguido acabar com a relação que mantinha com o seu namorado, que tinha um grave distúrbio de personalidade e que causou muita dor aos seus familiares mais próximos.

Na tarde em que esta história aconteceu, P chegou ao meu consultório num estado crítico. Ela chegou de urgência vinda de

<sup>1</sup> - *Curas milagrosas*, RIL, 2007

Lita Donoso Ocampo

---

uma clínica, na qual um psiquiatra lhe havia administrado fortes sedativos dado o seu delicado estado emocional. O seu ex-namorado tinha-se suicidado, deixando-lhe uma carta que a culpava da sua decisão. Este tipo de circunstâncias, para além da tragédia que desencadeia na vida das pessoas próximas ao suicidário, gera uma culpa atroz nos seus parentes mais próximos, que, inevitavelmente, não deixam de pensar naquilo que poderiam ter feito para evitar a ocorrência. Conseguirá decerto imaginar os danos psicológicos que a notícia do suicídio provocou a P.

Clinicamente, a rapariga estava numa situação extrema. Tanto o psiquiatra que a avaliou, como eu, apercebemo-nos que a sua situação era de alto risco. Claramente, o risco era que também P tomasse a decisão de se matar. Ela não queria ajuda, não aceitava a medicação e não tinha força suficiente para sair da depressão. Nestes casos, normalmente, recorre-se à medicação e ao acompanhamento de uma pessoa responsável ao seu lado, dia e noite. Essa é a única forma de intervir de emergência. Além disso, não se sabe quanto tempo pode demorar a que um paciente atinja uma estabilização mínima.

Os pais desta rapariga estavam em farrapos e temiam pela vida da sua filha. Ambos abandonaram tudo para se dedicarem a tempo inteiro ao seu cuidado. A situação era muito difícil. No terceiro dia após a ocorrência propus, aos pais de P, que ela seguisse um curso de activação da **glândula pineal** ministrado por mim. A mãe e o pai acompanharam-na. Eu tinha acabado de começar a dar seminários e estava fascinada com os resultados e experiências das pessoas envolvidas nos ateliês. A minha própria vida tinha tomado um espantoso novo rumo desde que compreendi *O Método*. Estava completamente segura de que esta era a única forma de tirar rapidamente P da zona de perigo de vida. E não me enganei. Não só deixou de estar em perigo de vida, como quinze dias depois estava totalmente recuperada. Deixou a medicação e as visitas ao psiquiatra. Nada o fazia antever. Os médicos estavam absolutamente incrédulos. Ela transformou-se numa pessoa luminosa, harmoniosa e compreensiva. As experiências maravilhosas vividas no seminário deram-lhe um conhecimento profundo da vida.