

Brian L. Weiss, M.D.

o mesmo autor de *Muitas Vidas, Muitos Mestres* e de *Só o Amor é Real*.

O Passado Cura

A Terapia Através de Vidas Passadas

Pergaminho

O PASSADO CURA A Terapia Através de Vidas Passadas

traduzido de

Through Time Into Healing

First Fireside Edition published by Simon & Schuster, New York, USA, 1993 (ISBN: 0-671-86786-5)

copyright © 1992 by Brian L. Weiss, M. D.

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização do editor. © da tradução: Editora *Pergaminho*, 1999

Direitos desta edição reservados :(para a língua portuguesa (Portugal) à Editora Pergaminho, Lda. Lisboa, Portugal

AGRADECIMENTOS

O meu mais profundo agradecimento vai para Fred Hills, Barbara Gess, e Bob Bender, todos eles extraordinários editores da Simon & Schuster, cuja orientação, encorajamento e profundos conhecimentos me ajudaram na elaboração deste livro.

Também desejo agradecer do fundo do meu coração a Deborah Bergman, a minha editora de texto, que ajustou e melhorou de forma extraordinária a estrutura do primeiro rascunho.

Os meus agradecimentos sinceros vão igualmente para Lois de la Haba, o meu agente literário, que também veio a ser meu amigo.

E, para terminar, a minha mais profunda gratidão vai para todos os meus pacientes, que todos os dias me ensinam sobre a vida e o amor.

1.ª edição, 1999 1.ª reimpressão, 2000 2.ª reimpressão, 2001
ISBN 972-711-212-9

NOTA AO LEITOR

Os Doze Passos são reimpressos com permissão dos Alcoholics Anonymous World Services, Inc. A permissão para reimprimir este material não significa que os AA tenham efectuado qualquer revisão ou aprovado os conteúdos e opiniões expressos nesta obra. Os AA são um programa de recuperação do alcoolismo - a utilização dos Doze Passos em conjunto com programas e actividades sob licença dos AA, mas que se dirigem a outros problemas, não implica uma negação do que se acaba de afirmar.

INTRODUÇÃO

Durante os últimos vinte anos ou muito perto disso, e de uma forma tão gradual que mal nos apercebemos do que se passa, toda a sociedade ocidental, da qual fazemos parte, tem estado sujeita a uma espécie de revolução de consciência. Presentemente existe toda uma geração de gente jovem, que ao longo dos anos ouviu contar e leu relatos de experiências de quase-morte, regressões a vidas passadas, viagens fora do corpo, aparições de gente falecida, e um sem número de outros fenómenos notáveis relativos à vida espiritual. Tenho tido frequentemente o prazer e o privilégio de fazer conferências para alunos universitários, e sinto-me sempre espantado quando os ouço falar de um modo tão calmo e natural sobre as suas visões e viagens por outros mundos.

Quando o interesse público se começou a desenvolver pelas experiências de quase-morte por volta de 1975, houve quem recusasse esta tendência, classificando-a como uma moda. Só agora, dezassete anos mais tarde, comecei a ter a noção de que as experiências de quase-morte representam um facto estabelecido na nossa cultura. Estou convencido de que, estamos no limiar de nos tornarmos (se isso já não aconteceu) uma das muitas sociedades históricas onde a capacidade visionária dos seres humanos é aceite como um dado adquirido. Cada vez mais as pessoas vulgares sentem-se bem quando falam das suas visões e permutam informações sobre diversas técnicas que as possam induzir ou facilitar a sua vida.

Alguns desenvolvimentos absolutamente espantosos têm surgido como resultado de estudos efectuados por investigadores como o Dr. Brian Weiss, o Dr. William Roll, o Dr. Ken Ring, o Dr. Bruce Greyson, o Dr. Melvin Morse, e um sem número de outros médicos e psicólogos, a trabalharem nos Estados Unidos, na Europa e em muitos outros lugares. Estou razoavelmente confiante em que nestes próximos anos esta investigação continuará até se atingir um ponto em que profundas experiências, a que poderemos dar o nome de "psíquicas" e que poderão perfeitamente ser classificadas como "espirituais", podem ser notavelmente facilitadas em indivíduos psicologicamente normais. Bastará dar um exemplo: durante o ano passado, trabalhando com colegas, desenvolvi uma técnica a partir da qual indivíduos adultos psicologicamente estáveis, num estado de consciência desperta, podem experimentar aparições vivas e em movimento, a cores e a três dimensões de entes queridos já partidos. Além disso, e para grande surpresa minha, os meus pacientes - que sempre haviam sido profissionais com um temperamento absolutamente sóbrio - insistiram na "realidade" dos seus encontros; de facto, todos eles estavam convencidos de que haviam estado na presença de parentes e amigos já falecidos. O que é certo é que presentemente até eu posso afirmar que também tive uma experiência do género - estive sentado ao lado da minha avó, que morreu há alguns anos e tive uma conversa com ela que, palavra por palavra, foi tão real como tantas outras que tivemos quando ela estava "viva". Para dizer a verdade, o que me pareceu mais extraordinário a respeito deste caso, que me fez juntar à legião das pessoas de todos os dias que já tiveram experiências semelhantes, foi o facto de tudo me ter parecido absolutamente normal e natural - poderemos mesmo dizer sem qualquer aspecto assustador, nem sequer perturbador.

Acredito que aquilo que está a acontecer é que, colectivamente, nos estamos a abrir individualmente e uns com os outros a estados alterados de consciência, que eram perfeitamente compreendidos pelos nossos antepassados em tempos remotos, mas que haviam sido suprimidos até certo ponto ao longo do desenvolvimento da nossa civilização, postos de lado por terem sido classificados como supersticiosos ou até mesmo demoníacos. Na minha opinião, existe uma probabilidade deste desenvolvimento poder vir a ser extraordinariamente benéfico para a humanidade. Václav Havel, o escritor que é Presidente da República Checa, proferiu um discurso perturbador perante o Congresso dos Estados Unidos, em que afirmou peremptoriamente acreditar que só através de uma revolução mundial na consciência humana será possível afastar o mundo da sua presente corrida para a aniquilação. O próprio Gorbatchev apoiou a sua opinião quando disse ser necessária uma renovação espiritual para salvar, o seu perturbado país.

As regressões a uma vida passada que o Dr. Brian Weiss refere no seu livro são um exemplo do fenómeno extraordinário da consciência humana que se tem divulgado de um modo tão extraordinário. Ninguém precisa de se sentir perturbado ou envergonhado por ter passado por tais experiências. Um dos grandes historiadores da nossa idade moderna, Sir Arnold Toynbee, refere como se sentiu inspirado para escrever o seu próprio monumental trabalho histórico a partir de experiências pessoais que eram - embora espontâneas - obviamente muito similares àquelas que são descritas por Brian Weiss.

As pessoas que regressam de experiências de quase-morte contam-nos que nos derradeiros momentos das suas vidas terrenas aprenderam que a coisa mais importante que podemos fazer enquanto aqui estamos é aprender a amar. Parece agora que será a única maneira de podermos modificar o mundo, e é muito provável que venhamos a encontrar técnicas de desenvolvimento que alterem a consciência e que são a melhor maneira de se atingir esta finalidade.

Não existe a menor dúvida de que Brian Weiss é um verdadeiro pioneiro na maneira de trazer para um público mais amplo uma percepção de técnicas seguras para uma alteração da consciência, que possa resultar num autoconhecimento acrescido e que possa promover uma melhor compreensão entre todas as pessoas. Especialmente nesta idade dos *media* electrónicos a nível mundial, é possível que venhamos a ser capazes de construir uma renovação espiritual em que são reunidas as pessoas de todo o mundo num ambiente de amor e de paz, usando simplesmente uma divulgação de tais técnicas, que foram desenvolvidas pelo Dr. Weiss e outros investigadores.

Raymond A. Moody, Jr., M.D., Ph.D. 11 de Maio, 1992

1

O Princípio

Para todos aqueles que não leram o meu livro, *Muitas Vidas, Muitos Mestres*¹ tornam-se necessárias algumas palavras de introdução. Precisa de saber alguma coisa a meu respeito antes de começarmos o trabalho da cura.

Até ao momento das minhas incríveis experiências com Catherine, a paciente cuja terapia é descrita nesse livro, a minha vida profissional havia sido unidireccional e fundamentalmente académica. Licenciiei-me Phi Beta Kappa², *magna cum laude*, na Universidade de Columbia e recebi o meu diploma da Escola de Medicina da Universidade de Yale, onde também fui residente-chefe em psiquiatria. Fui professor em diversas escolas médicas universitárias de prestígio e publiquei mais de quarenta trabalhos científicos nos campos da psicofarmacologia, química do cérebro, perturbações do sono, depressão, estados de ansiedade, perturbações por abuso de substâncias diversas, e doença de Alzheimer. Anteriormente, a minha única contribuição para a publicação de livros resumira-se ao trabalho *The Biology of Cholinergic Function*, que dificilmente poderia ser considerado um *best-seller*, embora a sua leitura por vezes ajudasse alguns dos meus pacientes, que sofriam de insónias, a adormecer. Era teimoso, obsessivo-compulsivo e completamente céptico em relação a tudo o que dissesse respeito a assuntos "não científicos" como por exemplo a parapsicologia. Não tinha a menor noção sobre os conceitos de vidas passadas ou de reencarnação, nem estava interessado nisso.

Catherine fora uma paciente que me haviam enviado cerca de um ano antes de ter assumido o cargo de Director de Serviços do Departamento de Psiquiatria do Mount Sinai Medical Center em Miami Beach, Florida. Catherine, quase com trinta anos, uma mulher católica oriunda de New England, sentia-se bastante confortável com a sua religião, não questionando essa parte da sua vida. Sofria de medos, fobias, ataques de pânico que a paralisavam, depressão e pesadelos recorrentes. Sempre tivera estes sintomas durante toda a sua vida, mas haviam começado a piorar.

Depois de mais de um ano de psicoterapia convencional mantinha-se severamente debilitada. Tive a noção de que deveriam ter surgido algumas melhoras no final deste período, uma vez sendo ela uma técnica de laboratório hospitalar tinha a inteligência e a visão interior de beneficiar com esta terapia. Não havia nada no seu aspecto geral que pudesse sugerir as dificuldades do seu caso. Na realidade, os seus antecedentes até sugeriam um bom prognóstico. Dado que Catherine tinha um medo crónico de abafar ou sufocar, recusava qualquer medicamento, o que não me permitia usar antidepressivos ou tranquilizantes,

¹ *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, Editora Pergaminho, Lisboa, 1998

² Sociedade honorífica, fundada em 1776, cujos membros vitalícios são escolhidos entre os estudantes universitários de maior distinção académica.

drogas que estava habituado a usar para tratar sintomas como os dela. Veio a provar-se mais tarde que a sua recusa constituía uma benção disfarçada, embora na altura não me tivesse apercebido disso.

Finalmente Catherine consentiu em tentar a hipnose, uma forma de concentração focada, para recordar a sua infância e tentar descobrir os traumas reprimidos ou esquecidos que eu estava convencido serem a causa dos sintomas que apresentava.

Catherine conseguiu entrar num estado de hipnose profunda e começou a recordar factos que conscientemente teria sido incapaz de recordar. Recordou como foi empurrada da prancha de uma piscina e o modo como se sentiu sufocada dentro de água. Recordou igualmente a máscara de gás que lhe haviam colocado no rosto no consultório de um dentista, e pior do que tudo isso, recordou ter sido acariciada pelo seu pai alcoólico quando tinha três anos de idade, enquanto lhe colocava a mão enorme sobre a boca para que ela estivesse calada. Tinha a certeza de que havíamos conseguido as respostas, de que agora ela iria melhorar.

Mas os seus sintomas mantiveram-se tão graves como antes. Sentia-me surpreendido. Esperara sempre uma resposta totalmente diferente. Enquanto ponderava sobre este beco sem saída cheguei à conclusão de que deveriam existir mais traumas ainda enterrados no seu subconsciente. Se o pai a tinha acariciado quando ela tinha três anos, era possível que o tivesse feito em idades anteriores. Era preciso experimentar mais uma vez.

Na semana seguinte voltei a hipnotizar Catherine até ela atingir um estado de transe profundo. Mas desta vez, e de uma forma inadvertida, dei-lhe uma indicação imprecisa, não direccional.

"Regresse à época onde tiveram origem os seus sintomas", sugeri. Sempre esperei que Catherine regressasse uma vez mais aos primeiros anos da sua infância. Em vez disso, deslizou no tempo em sentido inverso cerca de quatro mil anos até uma vida anterior no Próximo Oriente, na qual possuía um rosto e um corpo diferentes, o cabelo era diferente e tinha um nome que também era diferente. Recordava-se de detalhes de topografia, de roupas e de pormenores do dia-a-dia dessa época. Recordou acontecimentos dessa vida até a uma altura em que se afogou numa cheia ou onda gigantesca, quando a força das águas lhe havia arrancado o seu bebé dos braços. Quando Catherine morreu, flutuou acima do seu corpo, reproduzindo a experiência de quase-morte descrita nos trabalhos da Dra. Elisabeth Kübler-Ross, do Dr. Raymond Moody, do Dr. Kenneth Ring, e de outros trabalhos que discutiremos em detalhe neste livro. E, no entanto, ela nunca ouvira falar destas pessoas ou do seu trabalho.

Durante esta sessão de hipnose Catherine recordou duas outras vidas. Numa delas era uma prostituta espanhola no século XIII, uma mulher grega que vivera algumas centenas de anos antes da sua vida no Próximo Oriente.

Senti-me chocado e ao mesmo tempo invadido por uma grande dose de cepticismo. Ao longo dos meus anos de profissão hipnotizara centenas de pacientes e nunca me acontecera uma situação semelhante. Durante mais de um ano de psicoterapia ficara com a convicção de que conhecia Catherine razoavelmente bem. Estava convencido de que não era psicótica, de que não sofria de alucinações, nem tinha múltiplas personalidades, de que não era especialmente sugestível,

nem abusava das drogas ou do álcool. Cheguei à conclusão de que as suas "memórias" deviam ser um conjunto de fantasias ou de material onírico.

Mas entretanto aconteceu qualquer coisa de muito estranho. Os sintomas de Catherine começaram a melhorar de uma forma incrível e eu tinha a certeza de que fantasia ou material onírico nunca permitiriam uma cura clínica rápida e completa. Semana após semana, os sintomas iniciais desta paciente, à partida intratáveis, foram desaparecendo, à medida que ela ia recordando mais vidas passadas. Dentro de poucos meses estava completamente curada, sem ter utilizado qualquer tipo de medicamento.

O meu considerável cepticismo ia desaparecendo gradualmente. Durante a quarta ou quinta sessão de hipnose deparei com qualquer coisa ainda mais estranha. Depois de reviver uma morte numa das suas vidas anteriores, Catherine flutuou acima do corpo e foi atraída para uma luz espiritual que lhe era familiar e que sempre encontrara no estado de pausa entre as diferentes vidas.

*"Dizem-me que há muitos deuses, porque Deus está em cada um de nós."*³, disse-me numa voz rouca. E foi nessa altura que ela modificou completamente o resto da minha vida:

*"O teu pai está aqui, e o teu filho que é uma criança pequena. O teu pai diz que o reconhecerás porque o seu nome é Avrom, e a tua filha tem o seu nome. A sua morte também foi por causa do coração. O problema do coração do teu filho era importante, porque estava ao contrário, como o de uma galinha. Por amor, fez um grande sacrifício por ti. A sua alma está muito avançada... A sua morte expiou as dívidas dos seus pais. Também quis mostrar-te até onde podia ir a medicina, que o seu alcance é muito limitado."*⁴

Catherine parou de falar e eu deixei-me ficar sentado num silêncio boquiaberto, enquanto a minha mente entorpecida ia tentando interpretar o que se estava a passar. A sala estava tão gelada que parecia um frigorífico.

Catherine sabia muito pouco a respeito da minha vida pessoal. Na minha secretária tinha uma fotografia da minha filha quando era bebé, sorrindo alegremente e mostrando os seus dois dentitos de baixo numa boca completamente vazia. A fotografia do meu filho estava colocada ao lado da fotografia da irmã. Para além disto Catherine não sabia praticamente nada a respeito da minha família ou da minha história pessoal. Pela minha parte fora muito bem instruído nas técnicas tradicionais de psicoterapia. À partida supunha-se que o terapeuta deveria fazer *tabula rasa*, um quadro em branco no qual o paciente poderia projectar os seus próprios sentimentos, pensamentos e atitudes. Em seguida estes poderiam ser analisados pelo terapeuta, alargando o campo da mente do paciente. Mantivera esta distância terapêutica em relação a Catherine. Conhecia-me apenas como psiquiatra, não sabendo nada a respeito do meu passado ou da minha vida privada. Nem sequer chegara a pendurar os meus diplomas nas paredes do consultório.

A maior tragédia da minha vida fora o falecimento inesperado do nosso primeiro filho, Adam, que tinha apenas vinte e três dias quando morreu, nos princípios de 1971. Cerca de dez dias depois de o termos trazido do hospital para

³ *Op. cit.*, p. 47.

⁴ *Idem*

casa começou a desenvolver problemas respiratórios e acessos de vômitos. O diagnóstico era extremamente difícil de efectuar. "Drenagem venosa pulmonar totalmente anômala em conjugação com um defeito congénito do septo auricular", foi aquilo que nos disseram. "Acontece um caso destes em cada dez milhões de nascimentos." As veias pulmonares, que supostamente deveriam trazer sangue oxigenado de retorno ao coração, estavam dispostas de forma errada, entrando no coração no local errado. Era como se o coração tivesse sido voltado ao contrário, *para trás*. Sem qualquer dúvida, muito, muito raro.

Uma heróica cirurgia de coração aberto não conseguiu salvar Adam, que morreu alguns dias mais tarde. A nossa mágoa durou meses, com esperanças e sonhos desfeitos. O nosso filho Jordan nasceu um ano depois, tendo sido um bálsamo para as nossa feridas que recebemos com gratidão.

Na altura do falecimento de Adam hesitava a respeito da minha escolha inicial da psiquiatria como carreira. Sentia-me satisfeito com o meu estágio em medicina interna e haviam-me oferecido uma colocação em medicina. Depois da morte de Adam decidi de forma inabalável que a psiquiatria seria a minha profissão. Sentia uma raiva enorme ao pensar que a medicina moderna, com toda a evolução da sua especialização e tecnologias, não fora capaz de salvar o meu filho, aquele simples e pequeno bebé.

O meu pai sempre tivera uma excelente saúde até que em princípios de 1979, com sessenta e um anos, foi vítima de um brutal ataque de coração. Conseguiu sobreviver ao primeiro ataque, mas o coração ficara irreparavelmente danificado e morreu três dias mais tarde. Tudo isto aconteceu cerca de nove meses antes da primeira consulta de Catherine.

O meu pai fora um homem religioso, embora mais preocupado com os aspectos rituais do que com o lado espiritual. O seu nome hebraico, Avrom, ficava-lhe melhor do que o nome inglês, Alvin.

Quatro meses depois da sua morte nasceu a nossa filha Amy, e o nome que lhe demos foi inspirado no nome do meu pai. Naquele momento, em 1982, no meu tranquilo e escurecido consultório, uma ensurdecadora cascata de verdades ocultas e secretas desabava sobre mim. Nadava num mar espiritual, e adorava a água. Sentia os braços cobertos de pele de galinha. Não havia qualquer possibilidade de Catherine estar ao corrente de todas estas informações. Nem sequer havia qualquer sítio onde ela as pudesse ter encontrado. O nome *hebraico* do meu pai, o facto de ter tido um filho que morrera nos primeiros dias de vida devido a uma anomalia de coração tão rara que as probabilidades de se encontrar são de um para dez milhões, a minha hesitação a respeito da medicina, a morte do meu pai, e o nome da minha filha - tudo isto era demasiado, demasiado específico, demasiado verdadeiro. Esta técnica de laboratório sem qualquer sofisticação representava uma conduta para o conhecimento transcendental. E se ela conseguia revelar estas verdades, que mais é que poderia acontecer? Precisava de saber mais.

"*Quem*" perguntei atabalhoadamente, "*quem é que está aí? Quem é que lhe diz essas coisas?*"

"*Os Mestres*" disse-me num murmúrio, "*foram os Espíritos Mestres que me disseram. Contaram-me que já vivi oitenta e seis vezes no estado físico.*"⁵

⁵ Ibidem, p.49.

Sabia que Catherine não conhecia nem podia ter conhecido estes factos. O meu pai falecera em Nova Jérsea e fora enterrado mais a norte no Estado de Nova Iorque. Nem sequer foi publicado um obituário. Adam falecera uma década antes na cidade de Nova Iorque, a dois mil quilómetros de distância. Muito poucos dos meus amigos íntimos estavam ao corrente do que se passara com Adam. E quanto às circunstâncias da sua morte, os que estavam ao corrente eram ainda em menor número. Não havia a menor dúvida de que nenhum dos elementos do hospital estava ao corrente do que se passara. Catherine não tinha qualquer maneira de estar ao corrente desta história de família. E no entanto falara em "Avrom" e não na tradução inglesa Alvin.

Depois do choque se ter desvanecido, voltei ao comportamento característico de um psicanalista cientificamente treinado no género obsessivo-compulsivo. Explorei bibliotecas e livrarias em busca de mais informação. Encontrei alguns trabalhos excelentes, com a investigação do Dr. Ias Stevenson sobre crianças de tenra idade que evidenciaram memórias do tipo referente a reencarnações, investigação que será discutida mais adiante neste livro, embora de modo resumido. Também encontrei uma meia dúzia de publicações sobre estudos de clínicos que usaram a regressão a uma vida passada, finalidade da hipnose e de outras técnicas que se encontram relacionadas com ela, permitindo que o subconsciente do paciente recue no tempo e consiga obter memórias de vidas anteriores. Também sei que há um número muito maior de clínicos com receio de publicarem as suas experiências, temendo as reacções e preocupando-se com as suas carreiras e reputações.

Catherine, cuja história é descrita em pormenor na minha obra *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, atravessou uma dúzia das suas vidas anteriores e ficou curada. Passou a ter uma vida mais feliz, mais alegre, liberta dos seus sintomas paralisantes e do seu subtil receio da morte. Sabe que uma parte do seu ser, contendo a sua memória e personalidade e contendo ao mesmo tempo uma perspectiva muito mais ampla do que a da sua mente consciente, sobreviverá à sua morte física.

Depois da minha experiência com Catherine, a minha perspectiva a respeito da psicoterapia começou a modificar-se de uma maneira radical. Cheguei à conclusão de que a terapia de vidas passadas oferecia um método rápido de tratar sintomas psiquiátricos, sintomas que anteriormente haviam custado muitos meses ou anos de dispendiosa terapia apenas para serem aliviados. Tínhamos aqui um método muito mais directo para se curar a dor e o medo. Comecei a usar esta terapia noutros pacientes e mais uma vez consegui resultados excelentes. Na altura em que escrevo este trabalho, já fiz regressões com centenas de pacientes a vidas passadas, por ocasião das suas sessões individuais de terapia. Já fiz regressões muito mais vezes do que o número de *workshops* que realizei.

Quem são os meus pacientes? São médicos, advogados, administradores de empresas, outros terapeutas, donas de casa, operários, vendedores, etc. São pessoas de diferentes religiões, níveis socio-económicos, *backgrounds* educacionais, e sistemas de crenças. E, no entanto, muitos deles foram capazes de relembrar detalhes de outras vidas, e um grande número foi capaz de relembrar o modo como sobreviveram depois da morte física.

A maior parte dos meus pacientes experimentou regressões a vidas passadas através da hipnose. No entanto houve outros que conseguiram recordar vidas anteriores através da meditação, ou até mesmo espontaneamente, quando se encontravam dominados por sentimentos profundos de *déjà vu*, através de sonhos perfeitamente nítidos, ou com outros meios.

Muitos deles conseguiram libertar-se de sintomas crónicos de que padeciam há toda uma vida, tais como fobias específicas, ataques de pânico, pesadelos recorrentes, medos inexplicados, obesidade, relações destrutivas repetidas, dor física e doença, etc.

Não se trata aqui de um efeito de placebo. Geralmente não se trata de pessoas sugestionáveis ou que se deixam iludir. Recordam nomes, datas, geografia, detalhes. E depois de terem recordado, como no caso de Catherine, ficam curadas.

Talvez ainda mais importante do que a cura de sintomas físicos ou emocionais específicos seja a noção de que não irão morrer quando isso acontecer com os seus corpos. Somos imortais. Sobrevivemos à morte física.

Esta obra representa tudo aquilo que aprendi sobre uma possível cura baseada numa regressão a vidas passadas desde a altura em que acabei o livro *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Todas as histórias referidas são verídicas. Só foram alterados os nomes e a informação de identificação.

2

Hipnose e Regressão

A hipnose é a técnica fundamental que eu uso para ajudar os meus pacientes a terem acesso às suas vidas passadas. Há muitas pessoas que têm dúvidas a respeito daquilo que é a hipnose e sobre o que é que acontece a uma pessoa num estado hipnótico, mas na realidade não existe qualquer mistério a este respeito. A hipnose é um estado de concentração focada, semelhante ao que muitos de nós experimentamos todos os dias.

Quando o leitor se encontra descontraído e a sua concentração é tão intensa que não é distraído por ruídos exteriores ou outros estímulos, podemos dizer que se encontra num estado de hipnose ligeira. Toda a hipnose é na realidade auto-hipnose em que o leitor, o paciente, controla o processo. O terapeuta é simplesmente um guia. Grande parte de nós entra em estados hipnóticos todos os dias - quando nos encontramos absorvidos por um livro ou um bom filme, quando fomos capazes de conduzir o nosso automóvel a caminho de casa durante vários quarteirões sem conseguirmos perceber como é que chegámos ali, a não ser que tenhamos ligado previamente o "piloto automático".

Uma das metas da hipnose, de modo análogo ao que se passa com a meditação, é a de ter acesso ao subconsciente. É esta a parte da nossa mente que jaz logo abaixo da consciência normal de pensamentos, sentimentos, estímulos exteriores e outros assaltos ao nosso estado de vigília. A mente subconsciente funciona a um nível mais profundo do que o do nosso nível normal de consciência. Na mente subconsciente desenvolvem-se processos mentais sem que tenhamos uma percepção consciente dos mesmos. Quando esses processos subconscientes surgem instantaneamente no nosso estado consciente, experimentamos momentos de intuição, de sabedoria e de criatividade.

O subconsciente não se encontra limitado pelos limites que nos são impostos de lógica, espaço e tempo. Pode recordar qualquer coisa, ocorrida em qualquer momento. Pode transmitir soluções criativas aos nossos problemas. Pode transcender o ordinário até atingir uma sabedoria que se encontra muito além das nossas capacidades do dia-a-dia. A hipnose possibilita o acesso à sabedoria do subconsciente de um modo focado, para que seja possível conseguir a cura. Encontramo-nos em estado de hipnose sempre que a relação habitual entre a mente consciente e a mente subconsciente tenham sido reconfiguradas de modo a que o subconsciente desempenhe um papel de maior predominância. Existe um amplo espectro de técnicas hipnóticas. Destinam-se a dar acesso a uma ampla gama de estados hipnóticos, desde níveis muito leves a níveis profundos.

De certo modo podemos dizer que a hipnose é um continuum em que estamos cientes da mente consciente e da mente subconsciente em maior ou menor grau. Cheguei à conclusão de que muitas pessoas podem ser hipnotizadas a um nível adequado para terapia se forem educadas a respeito da hipnose e se os seus medos forem discutidos e acalmados. A maioria das pessoas tem preconceitos a respeito da hipnose, por causa do modo como esta é apresentada na televisão, no cinema e nos próprios espectáculos em palco.

Quando você está hipnotizado não está a dormir. A sua mente consciente sabe sempre o que está a experimentar durante todo o tempo em que se encontra hipnotizado. Apesar do contacto sub consciente a nível profundo, a sua mente continua a ser capaz de comentar, criticar, e censurar. Tem um controle constante de tudo aquilo que diz. A hipnose não é um "soro da verdade". Não se trata de entrar numa máquina do tempo e de se encontrar de repente noutra tempo e lugar sem a menor consciência do tempo presente. Há pessoas que sob um estado de hipnose observam o passado como se estivessem a ver um filme. Outras envolvem-se de um modo mais acentuado, com reacções mais emocionais. E há ainda outros que "sentem" mais as coisas do que as "vêem". Por vezes a reacção predominante é a de ouvir ou até mesmo de sentir um odor. Mais tarde a pessoa recorda tudo aquilo que experimentou durante a sessão de hipnose.

Poderá dar a impressão de que se torna necessária uma grande dose de especialização para atingir esses níveis mais profundos de hipnose. Contudo, cada um de nós sente-os com facilidade todos os dias quando transitamos entre os estados de vigília e de sono, transição que é conhecida pela designação de estado hipnagógico. Podemos dizer que nos encontramos num estado hipnagógico quando estamos a acordar e ainda nos lembramos nitidamente dos nossos sonhos, embora não estejamos completamente acordados. É o período imediatamente antes das nossas memórias e preocupações retornarem às nossas mentes. Como no caso da hipnose, o estado hipnagógico é profundamente criativo. Quando passamos por ele, a mente encontra-se completamente voltada para o interior e tem acesso à inspiração do subconsciente. O estado hipnagógico é considerado por muitos como um estado de "génio", sem fronteiras ou limitações. Quando estamos hipnagógicos, temos acesso a todos os recursos e a nenhuma das nossas restrições auto-impostas.

Thomas Edison valorizou tanto este estado hipnagógico que desenvolveu a sua própria técnica para o manter enquanto trabalhava nas suas próprias invenções. Enquanto se sentava numa determinada cadeira, Edison usou as técnicas de relaxamento e de meditação para atingir o estado de consciência que se situa entre o sono e o estado de vigília. Segurava uma bola na mão fechada, a palma voltada para baixo, apoiando a mão no braço da cadeira. Debaixo da mão colocava uma taça de metal. Se Edison adormecia, a mão abria-se involuntariamente. Nessas circunstâncias a bola caía na taça de metal e o ruído acordava-o. E continuava a repetir todo o processo interminavelmente.

Este estado hipnagógico é muito análogo ao estado de hipnose e na realidade mesmo mais profundo do que certos níveis de hipnose. Ao ajudar um paciente a atingir um estado mais profundo da sua mente, um terapeuta que seja especializado em técnicas de hipnose pode acelerar de modo notável o processo de cura. E quando as ideias criativas e as soluções se estendem para lá dos problemas pessoais, muitos estratos da sociedade podem beneficiar com isso, do mesmo modo como todos nós beneficiámos da invenção da lâmpada por Thomas Edison. O processo pode atingir todo o mundo.

O facto de ouvir a voz orientadora de alguém ajuda a focar a concentração e ajuda o paciente a atingir um nível mais profundo de hipnose e de relaxamento. Não existe qualquer perigo na hipnose. Não há uma única pessoa que eu tenha

hipnotizado e que tenha ficado "bloqueada" no estado hipnótico. É possível emergirmos de um estado de hipnose sempre que quisermos. Nunca se verificou um único caso em que tivessem sido violados a moral e os princípios de ética. Nunca ninguém agiu involuntariamente como se fosse uma galinha ou um pato. Ninguém o pode controlar. Você tem um controlo absoluto de tudo.

Em hipnose, a sua mente está sempre consciente e em estado de observação. É por isso que as pessoas capazes de ficarem profundamente hipnotizadas e activamente envolvidas numa infância ou sequência de recordações de uma vida passada são capazes de responder às perguntas do terapeuta, falar uma linguagem de vida corrente, conhecer os locais geográficos que estão a observar, e até mesmo conhecer o ano, que normalmente cintila diante do seu olhar interior ou aparece simplesmente nas suas mentes. A mente hipnotizada, conservando sempre a consciência e o conhecimento do presente, coloca no contexto a infância ou a recordação de vidas passadas. Se cintila uma indicação do ano 1900, e se descobre que está a colaborar na construção de uma pirâmide no antigo Egipto, *sabe* que o ano é a.C., mesmo que não vislumbre essas letras.

Também é essa a razão pela qual um paciente hipnotizado, que se encontra por exemplo como plebeu a combater numa qualquer guerra medieval da Europa, pode reconhecer gente das vidas passadas que ele conhece na sua vida presente. É por isso que é capaz de falar inglês moderno, comparar as rudes armas dessa época com as que possa ter visto ou usado na sua vida actual, fornecer dados, etc.

A sua mente presente está consciente, observando, comentando. Tem constantemente a possibilidade de comparar detalhes e acontecimentos com os da sua vida actual. É o espectador do filme e o seu crítico, e normalmente a sua estrela, tudo ao mesmo tempo. E enquanto tudo isto se passa, pode continuar num estado de relaxamento e de hipnotização.

A hipnose coloca o paciente num estado que apresenta um grande potencial em termos de cura, dando a este acesso à mente subconsciente. Falando em termos metafóricos, coloca o paciente na floresta mágica onde se encontra a árvore da cura. Mas se a hipnose permite ao paciente entrar no reino da cura, é o processo de regressão que representa a árvore oferecendo os frutos sagrados que deverá comer para se curar.

A terapia de regressão é um acto mental de recuo a tempos passados, quaisquer que possam ser esses tempos, com a finalidade de recuperar memórias que ainda poderão estar a influenciar de modo negativo a vida presente do paciente e que serão provavelmente a origem dos seus sintomas. A hipnose permite à mente derrubar barreiras de consciência para conseguir esta informação, incluindo as próprias barreiras que impedem os pacientes de acederem de uma forma consciente a vidas passadas.

Compulsão repetitiva é a designação usada por Freud para descrever a urgência frequentemente irresistível de redramatizar ou restabelecer experiências emocionais, tipicamente dolorosas, que se verificaram no passado de cada um. No seu trabalho *Papers on Psycho-Analysis* o famoso psicanalista britânico Ernest Jones define a compulsão repetitiva como sendo "o impulso cego para repetir experiências anteriores e situações absolutamente independentes de qualquer vantagem que esse procedimento poderá trazer de um ponto de vista prazer-dor."

Não tendo em conta até que ponto esse comportamento possa ser prejudicial e destrutivo, a pessoa parece compelida a repeti-lo. A força de vontade não tem qualquer efeito no controlo da compulsão.

Freud descobriu que, trazendo o trauma inicial a um estado consciente, libertando-o de uma forma catártica (um processo a que os terapeutas dão o nome de sub-reacção) e assimilando aquilo que foi sentido e aprendido, o processo é eficiente. A terapia de regressão hipnótica executada por um terapeuta especializado coloca à partida o paciente num estado hipnótico e em seguida dá-lhe os meios para trazer à luz um incidente como este. É frequente encontrarem-se casos em que o incidente ocorreu durante a infância. Temos neste caso um exemplo da teoria psicanalítica standard.

Mas há outras alturas, como eu descobri enquanto tratava Catherine, em que o trauma inicial recua muito mais do que isso, situando-se em vidas passadas. Descobri que cerca de quarenta por cento dos meus pacientes necessitam de explorar outras vidas para conseguirem resolver os problemas clínicos da sua vida actual. Normalmente, a regressão a um período anterior na vida actual é suficiente para as restantes pessoas.

Contudo, para esses primeiros quarenta por cento, a regressão a vidas anteriores representa uma chave para a sua cura. O melhor dos terapeutas, trabalhando dentro dos limites classicamente aceites de uma única vida não será capaz de obter uma cura total no caso de um paciente cujos sintomas foram provocados por um trauma que ocorreu numa vida anterior, provavelmente centenas ou mesmo milhares de anos antes. Mas quando a terapia de vidas passadas é utilizada para trazer a um estado consciente essas memórias há tanto tempo reprimidas, a melhoria dos sintomas de que o paciente é vítima verifica-se normalmente de uma forma espantosamente rápida.

Um dos exemplos do síndrome de compulsão repetitiva poderá ser encontrado num comportamento sexual compulsivo. Conheço um homem ainda novo que é levado compulsivamente a uma forma de exibicionismo, expondo os órgãos sexuais a certas mulheres enquanto se masturba dentro de um carro. Este comportamento é obviamente perigoso e destrutivo. Este homem ofendeu diversas mulheres e foi preso várias vezes. Mesmo assim, a sua compulsão destrutiva continua a verificar-se.

O seu terapeuta foi descobrir as origens do seu comportamento em incidentes sexuais que haviam ocorrido entre este jovem e a sua mãe, quando ele era muito novo. A mãe costumava acariciar o filho enquanto lhe dava banho, o que lhe provocava erecções. Esta criança sentia-se invadida por sentimentos confusos, estimulantes e perturbadores. Estes sentimentos eram de uma grande intensidade, e parte da compulsão deste homem parecia traduzir um desejo de recriar as emoções sentidas nessa época anterior.

Apesar do sucesso notável do seu terapeuta ao descobrir um trauma da primeira fase da vida do paciente, a terapia deste homem só em parte teve sucesso, e continua a ser vítima de recaídas frequentes. Apesar do seu comportamento o fazer sentir profundos sentimentos de culpa e vergonha, para além de o sujeitar a outros perigos, continua a sentir um desejo avassalador de manter o seu comportamento.

Baseando-me na minha experiência de mais de trezentos pacientes submetidos a regressões a vidas passadas, chego à conclusão de que é muito possível que esta terapia só tenha tido um sucesso parcial porque o trauma original deverá ter ocorrido numa vida anterior. Poderá mesmo ter acontecido que o cenário se tenha repetido em diversas vidas. Talvez a manifestação mais recente, a que foi experimentada na sua vida actual, tenha sido simplesmente a última numa série de traumas similares. O padrão recorrente já foi estabelecido. Todos os traumas, e não apenas o mais recente, necessitam de ser trazidos a um estado consciente. Só então se poderá verificar uma cura completa.

Muitos dos meus pacientes, sob hipnose, recordaram diferentes padrões traumáticos que repetem sob diversas formas, vida após vida. Esses padrões incluem situações em que o pai abusou da filha, que se repetiram ao longo dos séculos, para virem à tona mais uma vez na vida actual. Incluem igualmente um marido violento em vidas passadas que voltou à superfície na vida presente como um pai violento. O alcoolismo é uma condição que arruinou diversas vidas e um casal em litígio descobriu que haviam estado ambos relacionados de uma forma homicida em quatro vidas anteriores.

Muitos destes pacientes passaram pela terapia convencional antes de terem vindo consultar-me, mas a terapia a que se sujeitaram terá sido ineficiente ou apenas parcialmente eficiente. Para estes pacientes tornou-se necessária a terapia de regressão a vidas passadas, de modo a ser possível erradicar completamente os sintomas e a pôr um fim definitivo a esses ciclos de comportamento prejudicial e inadaptado.

A noção de compulsão repetitiva parece ser válida. Contudo, o abrangimento do passado deve ser alargado de modo a incluir vidas passadas, sempre que a retrospectiva em relação a uma vida presente demonstre que é insuficiente. Tenho a certeza de que o jovem que se sente compelido a masturbar-se enquanto conduz necessita de explorar as diferentes realidades de vidas passadas, para conseguir identificar os traumas, e para os trazer à sua consciência corrente. Enquanto a base patológica ainda se encontrar presente de uma forma dissimulada, os sintomas ocorrerão de forma inevitável. Tudo isto só poderá ser curado quando for possível trazê-lo à luz do dia.

Descobri que a hipnose combinada com uma terapia de regressão faz cair o inconsciente mais profundamente do que qualquer outra técnica psicanalítica como por exemplo a livre associação, na qual o paciente permanece numa fase de relaxamento que ao mesmo tempo é consciente, bastando para tal limitar-se a fechar os olhos. Dado que possibilita um nível mais profundo de associações, ligando a áreas de armazenamento da memória que não se encontram disponíveis à mente consciente, a terapia de regressão hipnótica permite a uma grande maioria dos pacientes resultados mais profundos e notavelmente mais rápidos.

O material a que se tem acesso a partir da terapia de vidas passadas é comparável sob certos aspectos aos poderosos arquétipos universais descritos por Carl Jung. No entanto, o material da terapia de regressão de vidas passadas não representa qualquer arquétipo nem é simbólico, representando antes pelo contrário um conjunto de fragmentos de memória de resultados correntes da experiência humana, desde os tempos antigos até aos dias presentes. A terapia de regressão a

vidas passadas combina a especificidade e a catarse curativa, que é o melhor da terapia freudiana, com a participação curativa e o reconhecimento de um significado profundamente simbólico, que representa a característica principal de Jung.

Mas a terapia de regressão é muito mais do que uma técnica hipnótica. Antes de ser possível iniciar o processo hipnótico, um terapeuta especializado em regressão ocupará imenso tempo restabelecendo uma história, fazendo perguntas, obtendo respostas, e entrando de modo muito específico e com grande detalhe em áreas de particular importância. Isto poderá aumentar a percentagem de sucesso da regressão de cinquenta para setenta por cento. E depois da regressão ter sido concluída, depois do paciente ter emergido do estado hipnótico, passará a ser necessário integrar os sentimentos, as visões interiores, e a informação que a sessão conseguiu lançar na situação da vida corrente.

Esta integração requer uma considerável especialização e experiência terapêuticas, porque o material evocado encontra-se frequentemente carregado, tanto física como emocionalmente. Nestes termos, chamo a atenção para o facto de que a terapia de vidas passadas só deverá ser feita por um terapeuta que seja certificado ou acreditado por uma entidade tradicional competente para tanto, que tenha um tipo de diploma em que se inclui o M.D., o Ph.D., o M.S.W⁶ ou outros diplomas tradicionais. É muito menos provável que os terapeutas de vidas passadas não tradicionais consigam que uma determinada memória evolua ao seu próprio ritmo e ainda menos provável que tenham os conhecimentos necessários para ajudar o paciente a integrar o material.

Contudo, a experiência de uma regressão a uma vida passada sozinho em casa, na maioria dos casos torna-se benéfica e relaxante. O subconsciente é prudente e nunca fornecerá à mente consciente uma memória que esta não seja capaz de assimilar. Existe um risco mínimo de sintomas adversos, tais como os de ansiedade ou de culpa, mas se for necessário estes poderão ser aliviados com uma consulta a um terapeuta treinado. Sempre que se verifica que um indivíduo tem uma reacção minimamente adversa quando trabalha sozinho, este deverá interromper a experiência de imediato, com o subconsciente a protegê-lo, ao passo que um terapeuta não treinado poderá querer ultrapassar o subconsciente e forçar o indivíduo a continuar antes do cliente se encontrar preparado.

Na minha posição como psiquiatra com um programa de consultas tão agitado, a minha prioridade básica é a de curar os meus pacientes, o que se sobrepõe a um possível desejo de querer validar as memórias das suas vidas passadas - embora uma tal validação também seja extremamente importante.

Estou convencido de que as memórias de vidas passadas actuais são acedidas e descritas pelo paciente em um ou dois padrões.

Considero o primeiro padrão como padrão clássico. No padrão clássico um paciente entra numa vida e é capaz de fornecer uma gama completa de detalhes sobre essa vida e os acontecimentos ocorridos durante a mesma. Quase como se fosse uma história, vai-se desenrolando grande parte dessa vida, começando muitas vezes pelo nascimento ou pela infância e só terminando com a morte. É possível que o paciente experimente a cena da morte serenamente e de forma

⁶ M.D. - Doctor of Medicine; Ph.D. - Doctor of Philosophy; M.S.W - Master of Social Welfare.

indolor, bem como uma retrospectiva da vida, nas quais as lições de toda uma vida são iluminadas e discutidas com o benefício de uma maior sabedoria do paciente e possivelmente pela ajuda de figuras religiosas ou de guias espirituais.

Muitas das vidas de Catherine foram recordadas segundo o padrão clássico de regressão. Damos a seguir um excerto de uma delas, uma vida, aparentemente egípcia, na qual Catherine começou por recordar uma praga provocada pela água que lhe matara o pai e o irmão. Trabalhara com os sacerdotes que haviam preparado os corpos para serem enterrados. Nessa altura começou a evocação do que se passara numa altura em que Catherine tinha dezasseis anos:

"As pessoas eram colocadas em grutas. Os corpos eram guardados em grutas. Mas antes disso os corpos tinham que ser preparados pelos sacerdotes. Deviam ser ungidos e envoltos em ligaduras. Eram mantidos em grutas, mas a terra está a ficar inundada... Dizem que a água é má. Não bebem a água."

"Há qualquer tratamento que seja possível? Há qualquer coisa que tenha produzido efeito?"

"Deram-nos ervas, tipos diferentes de ervas. Os odores... as ervas e... sinto o cheiro. Consigo sentir o cheiro!"

"Reconhece o cheiro?"

"É branco. Estão penduradas no tecto." "É como o alho?"

"Está pendurado por toda a parte... as propriedades são semelhantes, sim, são muito parecidas. As suas propriedades... coloca-se na boca, nas orelhas, no nariz, por toda a parte. O odor era forte. Acreditava-se que impedia a entrada dos espíritos malignos no corpo. Púrpura... fruto ou qualquer coisa redonda com uma cobertura púrpura, uma casca púrpura..."

(...) "Púrpura é um tipo de fruto?" "Tanis."

"E isso ajuda-os? É para a doença?" "Naquela altura era."

"Tanis" repeti, tentando mais uma vez descobrir se aquilo de que ela estava a falar se referia a tanino ou ácido tânico." (...) "Quais foram os aspectos dessa vida que se gravaram na sua vida actual? Por que é que volta constantemente aqui? O que é que encontra de tão desconfortável?"

"A religião" respondeu rapidamente Catherine num murmúrio, "a religião dessa altura. Era uma religião de medo... medo. Havia tantas coisas a recear... e tantos deuses."

"Lembra-se dos nomes de alguns dos deuses?"

"Vejo olhos. Vejo qualquer coisa preta... uma espécie de... parece um chacal. E uma estátua. E uma espécie de guardião... Vejo uma mulher, uma deusa, com uma espécie de cobertura de cabeça."

"Sabe o nome dela, o nome da deusa?"

"Osíris... Siris... qualquer coisa assim no género. Vejo um olho... um olho, apenas um olho, um olho numa corrente. É de ouro. "

"Um olho?"

"Sim... quem é Hathor?" (...)

Nunca ouvira falar de Hathor, embora soubesse que Osíris, se a pronúncia estava correcta, era o marido-irmão de Ísis, uma das principais divindades do Egipto. Hathor, vim a saber mais tarde, era a deusa egípcia do amor, felicidade e alegria. "É um dos deuses?", perguntei-lhe.

"Hathor! Hathor." Houve uma longa pausa. "Pássaro... é achatado... achatado, uma fénix..." Estava de novo silenciosa.

"Avance no tempo até ao último dia dessa vida. Vá até ao seu dia final, mas antes de ter morrido. Diga-me o que é que vê."

Respondeu num murmúrio muito suave. "Vejo pessoas e edifícios. Vejo sandálias, sandálias. Há uma roupa áspera, um tipo de roupa áspera."

"O que é que acontece? Vá até à altura em que morre. O que é que lhe acontece? Pode ver o que é que se está a passar."

"

Não vejo... Já não me consigo ver. "Onde é que está? O que é que vê?"

"Nada... apenas escuridão... Vejo uma luz, uma luz quente." Já morrera, já tinha passado para o estado espiritual. Aparentemente não tinha necessidade de experimentar de novo a sua morte real.

"É capaz de vir até à luz?" perguntei.

"Estou a deslocar-me." Descansava serenamente, aguardando mais uma vez.

"Consegue agora olhar para trás e descobrir as lições dessa vida? Já consegue ter consciência delas?"

"Não" respondeu num murmúrio. Continuou a esperar. De repente pareceu ficar de novo alerta, embora os olhos continuassem sempre fechados, (...).

A sua voz tinha subido de tom. "Sinto... alguém que está a falar comigo!"

"O que é que lhe dizem?"

"Falam de paciência. Devemos ter paciência..." "Sim, continue."

A resposta veio do Mestre poeta. "Paciência e a altura certa... tudo acontece quando tem que acontecer. Uma vida não pode ser apressada, não pode ser inserida numa programação como tanta gente pretende. Temos que aceitar aquilo que nos é dado em qualquer momento, sem pedir mais. Mas a vida é interminável, o que quer dizer que nunca morremos; na realidade, também nunca chegamos a nascer. Apenas nos limitamos a passar por fases diferentes. Não tem fim. Os seres humanos têm muitas dimensões. Mas o tempo não é como o vemos, trata-se em vez disso de um conjunto de lições que são aprendidas."⁷

Os detalhes do enterro, a erva que foi usada para combater a doença e as estátuas dos deuses, tudo isto é típico de uma regressão clássica. Temos assim um amplo período de tempo que a memória cobre, desde os dezasseis anos até à morte. Embora Catherine não se recorde da experiência de morte neste caso (recordou a experiência de morte desta vida numa sessão anterior), conseguiu passar esta experiência para receber informação espiritual iluminada no "outro lado".

O segundo padrão de recordação de vidas passadas é aquele que eu designo por padrão de fluxo de *momento-chave*. No fluxo de momento-chave, o subconsciente entrelaça os momentos mais importantes ou relevantes de todo um conjunto de vidas passadas, os momentos-chave que melhor poderão elucidar os traumas ocultos e mais rápida e poderosamente curar o paciente.

Por vezes o fluxo inclui uma revisão dos intervalos entre vidas e há outras vezes em que isso não acontece. Por vezes a lição ou padrão é muito subtil e não se torna claro até muito próximo do fim, quando pergunto especificamente ao

⁷ Ibidem, pp. 95-97.

paciente de que é que se trata. Outras vezes o padrão é telegrafado instantaneamente pelo padrão e fluxo do momento-chave.

Com alguns pacientes, o fluxo de momento-chave tem uma qualidade fragmentária que se poderá expandir quer num fluxo de momento-chave mais detalhado quer num padrão clássico em sessões posteriores, de acordo com um fluxo de memória optimizado e com propriedades curativas para o paciente particular conforme é determinado pelo subconsciente do paciente. Frequentemente o fluxo de momento-chave desloca-se de uma forma dramática, e ao mesmo tempo de uma forma gentil e pacífica, de trauma para trauma, de cena de morte para cena de morte, enquanto tece a sua forma de iluminação que não cintila e no entanto não deixa de ser profundamente curativa. Damos a seguir alguns exemplos de fluxo de momento-chave, mais uma vez relativos ao caso de Catherine. Todas estas memórias fazem parte da sua primeira sessão de regressão a vidas passadas:

"Há árvores e uma estrada em lajes de pedra. Vejo uma fogueira onde estão a cozinhar. O meu cabelo é louro. Uso um vestido castanho comprido, de tecido grosseiro, e sandálias. Tenho vinte e cinco anos. Tenho uma filha que se chama Cleastra... Ela é a Raquel. [No tempo actual Raquel é a sua sobrinha; sempre tiveram um relacionamento muito chegado.] Está muito calor. (...) Há ondas gigantescas que derrubam as árvores. Não existe qualquer lugar para onde se possa fugir. Está frio; a água está gelada. Tenho que salvar a minha bebé, mas não consigo... a única coisa que consigo fazer é apertá-la muito contra mim;

a água sufoca-me. Não consigo respirar, não consigo engolir... água salgada. A minha bebé é-me arrancada dos braços. (...) Vejo nuvens... A minha bebé está comigo. E outras pessoas da minha aldeia. Vejo o meu irmão. "

Estava a descansar; esta vida terrena tinha terminado. Ainda se encontrava num transe profundo. (...)

"Continue" disse-lhe eu (...) "Lembra-se de mais alguma coisa?"(...) "Tenho um vestido de renda negra, e também uso renda negra na cabeça. Tenho cabelo escuro, já grisalho. Vivo no ano de 1756 [d.C]. Sou espanhola. Chamo-me Louisa e tenho cinquenta e seis anos. Estou a dançar; mas também há mais pessoas a dançarem. [Pausa longa.] Estou doente; tenho febre, suores frios... Há muitas pessoas doentes; há gente que está a morrer... os médicos não sabem que o problema é da água." Fiz com que avançasse no tempo. "Estou a recuperar mas ainda me dói a cabeça; os olhos e a cabeça ainda me doem da febre, da água...Muitos morreram. "⁸

Não existe qualquer dúvida de que neste fluxo de momento-chave o padrão é representado pelo trauma experimentado com o desastre natural. A natureza emocionalmente concentrada do padrão de fluxo de momento-chave pode parecer intensa mas, baseando-me na minha experiência, a situação de reviver o trauma ou a cena de morte apresenta apenas um risco mínimo de que surja uma reacção perturbadora no âmbito de qualquer padrão de regressão. Nas mãos de um terapeuta convenientemente treinado e mesmo trabalhando sozinhas em casa, a maioria das pessoas consegue manipular e integrar as memórias sem qualquer dificuldade. Sentem-se de facto muito melhor. O terapeuta pode sempre dar-lhes

⁸ 8. Ibidem, pp. 26-28.

instruções para que flutuem acima da cena de morte, se sentirem que se torna necessário, para observar tudo sem qualquer emoção e a mente subconsciente pode em qualquer altura retirar um paciente da experiência de regressão. As pessoas podem simplesmente optar por não experimentar a cena de morte. Há sempre escolhas possíveis. Mas a intensidade da terapia de vidas passadas não atemoriza aqueles que são submetidos a ela.

A terapia de vidas passadas que flui de momento-chave para momento-chave é uma modalidade muito prática de terapia de sucesso, uma modalidade em que as ligações necessárias entre vidas passadas e a vida presente poderão ter lugar possivelmente em menos de uma hora em vez de se verificarem ao longo de várias horas. Contudo, o fluxo de momento-chave apresenta uma tendência para apresentar uma menor validação para o paciente do que aquela que se encontra num padrão clássico, porque foca-se na sua essência e não nos detalhes.

Eu próprio não sou capaz de prever qual destes padrões um paciente adoptará. Mas ambos curam da mesma maneira.

Finalmente, não nos esqueçamos de que nem todos precisam de recordar vidas anteriores através de regressão sob hipnose. Nem todos os indivíduos suportam traumas de vidas passadas ou cicatrizes que sejam significativas na vida actual. Muitas vezes aquilo de que o paciente necessita é concentrar-se no presente e não no passado. Mesmo assim, ensino à maioria dos meus pacientes técnicas de auto-hipnose e de meditação, uma vez que estes conhecimentos são de enorme valor na vida do dia-a-dia. Quer se trate de um caso em que o paciente pretende curar a insónia, reduzir a tensão arterial, perder peso, deixar de fumar, melhorar o sistema imunitário para combater infecções ou doenças crónicas, reduzir o *stress*, ou atingir estados de relaxamento e paz interior, essas técnicas podem ser usadas de modo eficiente para o resto da sua vida.

Apesar dos benefícios, há alturas em que os pacientes recusarão a hipnose em qualquer circunstância. E muitas vezes as razões podem ser surpreendentes.

Quando era residente em psiquiatria na Yale Medical School, foi-me enviado um homem de negócios para tratar o seu medo de voar. Nessa altura eu era um dos poucos terapeutas em Yale que utilizava a hipnose para curar fobias monossintomáticas, ou seja, medo de uma coisa específica, como por exemplo voar, ou conduzir em auto-estradas, ou cobras. O trabalho deste homem de negócios obrigava-o a um grande número de viagens. E uma vez que só conseguia usar transportes terrestres, não havia dúvida de que necessitava urgentemente de ultrapassar este medo.

Delineei cuidadosamente o procedimento hipnótico. Transmiti a minha confiança e optimismo em como ele se curaria, em que deixaria de se sentir paralisado com o medo. Esta cura não só melhoraria de forma notável as suas perspectivas de negócios, garanti-lhe eu, como também ele passaria a ser capaz de começar a passar as suas férias em lugares mais distantes e exóticos. Todo o seu estilo e qualidade de vida melhorariam de forma notável.

Olhou pensativamente para mim, franzindo as sobrancelhas. Passaram-se alguns momentos em que me pareceu que o relógio tinha parado. Porque é que ele não se mostrava mais entusiasmado?

"Não, obrigado Doutor", disse ele finalmente. "Dispensar o tratamento."

Isto apanhou-me completamente de surpresa. Tratara com sucesso inúmeros pacientes com sintomas similares, e nenhum deles rejeitara a minha ajuda.

"Porquê?", perguntei-lhe. "Porque é que não quer ser curado?" "Porque acredito em si Doutor. Sei que me curará. Deixarei de ter medo de voar. Depois de tudo isto acontecerá que um dia entro num avião, este levanta voo, a certa altura despenha-se, e eu morrerei. Não muito obrigado!"

Não encontrei nenhum argumento para contrariar o que ele me dizia. Saiu cordialmente do meu consultório com a sua fobia intacta, mas não havia qualquer dúvida de que ainda continuava vivo.

Estava a aprender mais sobre a mente humana, as suas resistências e as suas negações.

3

Através da Experiência em Busca da Compreensão

Há muitas vezes em que um novo paciente ou aluno de um curso prático me faz uma confidência do gênero: "Dr. Weiss, estou muitíssimo interessado em experimentar uma regressão a vidas passadas, mas tenho tido alguns problemas para conseguir aceitar o conceito de reencarnação."

Se o leitor se sentir desta maneira, convença-se de que não está só. A maior parte das pessoas procuram um esclarecimento a este respeito antes de iniciarem o processo de regressão. Fazer isto representa muitas vezes uma parte preliminar da terapia realizada com estes pacientes, e é tema comum para perguntas e respostas em cursos práticos e conferências. Antes da minha extraordinária experiência com Catherine, eu próprio me sentia extremamente céptico a respeito do conceito de reencarnação e do potencial de cura inerente a uma regressão a vidas passadas. E mesmo depois, necessitei de vários anos para ser capaz de assumir o compromisso de divulgar publicamente as minhas novas crenças e experiências.

Embora a terapia de Catherine tenha modificado radicalmente a minha compreensão da natureza da vida e da natureza da cura, hesitava em permitir que outras pessoas ficassem ao corrente dessas profundas experiências, porque receava que pudesse vir a ser considerado por colegas e amigos como "louco" ou "esquisito".

Por outro lado, recebera uma confirmação posterior da eficiência da terapia de vidas passadas ao conseguir tratar com sucesso mais pacientes usando esta técnica. Sabia que precisava de aliviar o meu mal-estar para conseguir resolver esta situação. Foi assim que me decidi a consultar a biblioteca médica para verificar se existiam outras investigações. O clínico lógico e ortodoxo que existia em mim aprovou esta solução do problema, e eu esperava que existisse uma tal confirmação. Se eu tinha tropeçado acidentalmente numa recordação de vidas passadas, estava convencido de que outros psiquiatras, usando técnicas hipnóticas, também tivessem tido experiências similares. Talvez um deles tivesse tido a coragem suficiente para relatar aquilo que se havia passado.

Senti-me desapontado quando encontrei apenas um número muito reduzido de relatórios de investigação, embora qualquer deles fosse excelente. Encontrei por exemplo a documentação de casos do Dr. Ian Stevenson, em que crianças recordavam aparentemente detalhes de vidas passadas. Muitos desses detalhes seriam corroborados mais tarde por investigações efectuadas. Isto era muito importante porque contribuía para fornecer provas que confirmavam o conceito de reencarnação. Mas pouco mais ou mesmo quase nada podia ser encontrado a respeito do valor terapêutico da regressão a vidas passadas.

Saí da biblioteca ainda mais frustrado do que quando entrara. Como é que isto era possível? A minha própria experiência já me permitira estabelecer uma hipótese de que a recordação de vidas passadas podia constituir uma ferramenta terapêutica muito útil para uma enorme variedade de sintomas psicológicos e físicos. Porque é que mais ninguém apresentara um relato da experiência que tivera? Além disso,

porque é que não havia praticamente nenhum material na literatura profissional da experiência de vidas passadas que emergisse durante a hipnoterapia clínica? Não me parecia provável que essas experiências pudessem ser exclusivamente minhas. De certeza que outros terapeutas também as haviam tido.

Fazendo uma retrospectiva consigo vislumbrar que aquilo que eu queria de facto era encontrar alguém que já tivesse feito o trabalho que eu iria executar dentro em breve. Nessa altura só conseguia tentar imaginar se existiriam outros terapeutas tão hesitantes como eu para seguir em frente. Concluída a minha investigação .

sobre literatura a respeito deste tema, sentia-me dividido entre o poder e a realidade das minhas próprias experiências directas e o receio de que novas crenças sobre a vida depois da morte e o contacto com mestres-guias pudesse ser considerado "adequado", tanto sob um ponto de vista pessoal como profissional.

Foi assim que decidi consultar uma outra disciplina. Do curso de religião que frequentara na Columbia University recordava como as principais tradições do Oriente, o Hinduísmo e o Budismo, defendiam a reencarnação como um dogma fundamental, e como nessas religiões o conceito de vidas passadas é aceite como um aspecto básico da realidade. Aprendi igualmente que a teoria Sufi do Islão apresenta uma tradição muito bela a respeito da reencarnação, transmitida sob a forma de poesia, dança, e canções.

Para mim tornava-se impossível acreditar que durante milhares de anos de história das religiões ocidentais não houvesse ninguém que tivesse escrito o que quer que fosse a respeito de experiências como a minha. Era impossível eu ter sido o primeiro a receber essa informação. Vim a descobrir mais tarde que tanto no Judaísmo como no Cristianismo, as raízes da crença na reencarnação são muito profundas.

No Judaísmo, uma crença fundamental na reencarnação, ou gilgul, existiu durante milhares de anos. Essa crença constituiu uma pedra angular da fé judaica até cerca de 1800-1850, altura em que a urgência de "modernizar" e de ser aceite pelo sistema ocidental mais científico transformou as comunidades judaicas da Europa Oriental. No entanto e até essa altura, portanto há menos de dois séculos, a crença na reencarnação foi fundamental e constituiu um dos conceitos básicos. Nas comunidades Ortodoxa e Chasidic, a crença na reencarnação ainda hoje se mantém inabalável. A Cabala, literatura mística judaica datando de há muitos milhares de anos, está cheia de referências à reencarnação. O Rabi Moshe Chaim Luzzatto, um dos mais brilhantes académicos hebraicos dos últimos séculos, definiu o gilgul, na sua obra *The Way of God*: "Uma alma individual pode ser reencarnada por diversas vezes em diferentes corpos, e desta maneira pode corrigir o mal causado em encarnações anteriores. De modo análogo, também pode atingir um grau de perfeição que não conseguira em encarnações prévias."

Quando estudei a história da cristandade, descobri que referências primitivas à reencarnação existentes no *Novo Testamento* haviam sido eliminadas no século IV pelo Imperador Constantino quando o Cristianismo se tornou a religião oficial do Império Romano. Segundo parece, o imperador terá sentido que o conceito de reencarnação ameaçava a estabilidade do império. Os cidadãos que acreditassem que poderiam ter uma outra oportunidade de vida poderiam mostrar-se menos

obedientes e cumpridores da lei do que aqueles que acreditavam num único Dia do Juízo para todos.

No século VI, o Segundo Concílio de Constantinopla reforçou a atitude de Constantino, declarando oficialmente que a reencarnação era uma heresia. Como acontecera no caso de Constantino, a Igreja receava que a ideia de vidas anteriores enfraquecesse e minasse o seu poder crescente, concedendo aos fiéis demasiado tempo para procurarem a salvação. Chegaram à conclusão de que o látigo do Dia do Juízo era necessário para garantir as atitudes e comportamento adequados.

Durante a mesma Era Cristã Primitiva, que se prolongou até ao Concílio de Constantinopla, outros sacerdotes da Igreja como Orígenes, Clemente de Alexandria, e S. Jerónimo, aceitaram e acreditaram na reencarnação. O mesmo se passou com os Gnósticos. Muito mais tarde, por volta do século XII, os Cristãos Cátaros de Itália e do Sul de França foram severamente perseguidos por causa da sua crença na reencarnação.

Enquanto reflectia sobre todas as informações que reunira, cheguei à conclusão de que para lá da sua crença na reencarnação, tanto os Cátaros como os Gnósticos ou os Cabalistas, todos tinham um outro valor em comum: uma experiência pessoal muito para além daquilo que somos capazes de ver ou de apreender com as nossas mentes racionais ou aquilo que é ensinado por uma estrutura religiosa é uma fonte básica de sabedoria espiritual. E esta experiência pessoal directa promove de uma forma poderosa um crescimento espiritual e pessoal. Infelizmente, a partir do momento em que as pessoas começaram a poder ser punidas por crenças não ortodoxas, os grupos aprenderam a mantê-las em segredo. A repressão dos ensinamentos de vidas passadas foi uma questão política e não espiritual.⁹

E foi assim que eu comecei a compreender os "porquês". Eu próprio tinha o receio de poder ser punido pelas minhas crenças, se as tornasse públicas. E, no entanto, sei perfeitamente que as pessoas têm o direito de terem acesso aos instrumentos que lhes permitem o desenvolvimento e a cura, e concluí com a ajuda da minha experiência clínica que a regressão a vidas passadas pode curar e transformar as vidas das pessoas. Sei igualmente que os pacientes se tornam *melhores*, membros mais úteis para a sociedade e para as suas famílias, com muito mais para oferecer.

Mas mesmo depois da publicação do meu trabalho *Muitas Vidas, Muitos Mestres* continuava à espera das consequências. Esperava que os meus colegas médicos me ridicularizassem, que a minha reputação ficasse manchada e talvez até que a minha família viesse a sofrer. Os meus receios eram infundados. Embora tivesse chegado ao meu conhecimento que um ou outro colega tivesse feito comentários à socapa a respeito do "pobre Brian que estava completamente desorientado", em vez de perder o apoio de amigos e colegas, ainda ganhei mais. Também comecei a receber cartas - cartas maravilhosas - de psiquiatras e psicólogos de todo o país, que tiveram experiências idênticas à minha mas que não se tinham atrevido a publicá-las.

⁹ Ver *Reincarnation: The Phoenix Fire Mystery* de Cranston e Head para um estudo excelente na história do tratamento político e social no conceito de reencarnação no Ocidente.

Tudo isto representava para mim uma enorme lição. Assumira o risco de documentar e apresentar as minhas experiências ao público e ao mundo profissional, e a minha recompensa era conhecimento, validação e aceitação. Além disso, aprendera que a compreensão nem sempre começa por uma leitura nas bibliotecas dos relatórios dos estudos efectuados. Também pode surgir de uma exploração da própria experiência. A intuição pode levar-nos ao intelecto. As duas coisas podem encontrar-se; podem alimentar-se e inspirar-se uma à outra. Foi isso que haviam feito por mim.

Conto esta história por causa das preocupações que o leitor possa ter - o esforço de guerra entre os seus conhecimentos experimental e intelectual - podem, na sua essência, ser análogas às minhas. *Há muitas* pessoas que passaram pelas mesmas experiências e têm as mesmas crenças que você, talvez muitas mais do que aquelas que possa imaginar. E muitas dessas pessoas não se sentem com coragem de comunicar as suas experiências pelas mesmas razões que as suas. Poderá haver outros que cheguem a apresentá-las, mas em privado. É importante que mantenha uma abertura em termos mentais, que acredite nas suas experiências. Não deixe que os dogmas e as crenças dos outros minem a sua experiência pessoal e a sua percepção da realidade.

Outra preocupação que as pessoas têm a respeito das vidas passadas é o receio de que possa parecer "estranho" acreditarem em fenómenos psíquicos. Esta preocupação é mais fácil de aliviar. Tais experiências são universais. Indague discretamente junto dos seus amigos e membros da sua família se alguma vez tiveram qualquer tipo de sonho pré-cognitivo ou outro tipo de experiência psíquica. É possível que se depare com resultados surpreendentes.

Comigo foi assim que as coisas se passaram. Dois meses depois da publicação de *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, dei uma entrevista a um clube de livros, composto por dez mulheres que viviam em Miami Beach. O grupo reunia-se há mais de doze anos para discutir uma enorme gama de livros, na sua maioria literatura popular. Não se *encontravam* particularmente interessadas em metafísica. Contudo, dado que era um autor local e que estava na disposição de falar com elas, o clube leu o meu primeiro livro de metafísica em doze anos de existência. Na noite em que eu compareci, o grupo de discussão era composto pelas dez mulheres. Na sua maioria pertenciam à classe média e mulheres convencionais que pareciam representar um bom estrato dessa população.

Logo no início da discussão, procurei saber junto de cada um dos elementos do grupo quais haviam sido as suas crenças sobre reencarnação e vida depois da morte antes de terem lido a obra *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Três mulheres (trinta por cento) acreditavam na reencarnação. Seis (sessenta por cento), incluindo as primeiras três, acreditavam na vida depois da morte, e quatro (quarenta por cento) acreditavam que morriam quando o corpo morresse. Estas estatísticas estavam muito próximas das médias nacionais publicadas numa sondagem Gallup.

Quando perguntei aos membros do clube se alguma vez haviam experimentado pessoalmente qualquer fenómeno psíquico, fiquei surpreendido com a quantidade e veemência das respostas que recebi. Não nos esqueçamos de que não se tratava de um grupo pré-seleccionado, metafisicamente orientado, que pudesse ter um interesse especial em percepção extra-sensorial, acontecimentos

psíquicos ou reencarnação. Tratava-se apenas de um grupo de dez mulheres que gostavam de ler e de discutir muitos e diferentes tipos de livros.

Uma vez a mãe de um dos elementos do grupo recebera em sonhos a visita da avó, que era de certa idade embora não estivesse doente. No sonho a avó estava radiante e brilhava, envolta numa luz de um branco dourado. Disse à neta: "Estou bem, não te preocupes comigo. Agora tenho que partir. Tem cuidado contigo." No dia seguinte a mãe veio a descobrir que a avó morrera durante a noite numa cidade distante.

Outra mulher sonhara com um parente do sexo masculino mais velho, alguém a respeito do qual há muito tempo não pensava e muito menos tivera contactos. No sonho havia sangue no peito do seu parente. Sem que ela tivesse tido o menor conhecimento a seu respeito, fora sujeito a uma operação de coração aberto no dia anterior.

Um outro membro deste pequeno grupo sonhara repetidas vezes com o filho. Nestes sonhos o filho, que sempre tivera uma saúde de ferro, tinha o aspecto de estar gravemente ferido. Este elemento do clube do livro viu-se num quarto de hospital onde estava o filho e onde ecoava uma voz forte e misteriosa que dizia o seguinte: "Está a ser-lhe devolvido." Sentia-se confusa porque o rapaz do sonho, que ela sabia ser seu filho, tinha o cabelo muito mais escuro do que o cabelo do seu verdadeiro filho. O sonho repetiu-se inúmeras vezes durante um mês.

No final do mês o filho ficou gravemente ferido quando seguia de bicicleta e foi atropelado por um automóvel. No hospital este membro do clube do livro disse aos preocupados médicos que o filho recuperaria. Não tinha a menor dúvida a este respeito; a voz dissera-lhe precisamente isso. Com o rosto enfaixado em ligaduras, o rapaz recuperou lentamente. Quando lhe retiraram as ligaduras, o cabelo que lhe crescera depois de lhe terem rapado o crânio era muito mais escuro. A mulher nunca mais voltou a ter este sonho.

Outra mulher contou ao grupo o que se passava com o seu filho de dois anos e meio que parecia ter um conhecimento enciclopédico sobre factos que nunca presenciara. "Deve ter estado aqui antes", disse ela às amigas.

Uma das suas amigas, uma estomatologista, parecia ter um talento especial para evitar acidentes de tráfico. Uma noite eles, na companhia de vários amigos, estavam a sair de um restaurante e preparavam-se para atravessar a rua. "Recuem para o passeio", gritou de repente, abrindo os braços em frente deles e fazendo com que o grupo recuasse. Não fazia a menor ideia da razão porque estava a fazer aquilo. Segundos depois um automóvel fez a curva absolutamente desgovernado e passou a toda a velocidade a poucos passos do grupo.

Algumas semanas depois do incidente seguia de carro no lugar do passageiro, e era o marido que conduzia. Não estava a olhar pela janela e estava tão cansada que se encontrava meio adormecida. "Não avances quando a luz mudar", murmurou a estomatologista quando o marido travou num semáforo. "Alguém vai passar o sinal vermelho." Ainda estava meio adormecida e continuava a não olhar pela janela. Continuava a insistir no seu aviso. Alguns segundos depois da luz ter mudado surgiu de uma transversal um carro a toda a velocidade, cruzando o caminho que tencionavam seguir. Ficaram ambos chocados, mas com vida.

Enquanto limpava a casa, uma das mulheres do grupo sentiu-se "completamente fora de si" ao ser invadida por um pensamento absolutamente claro e convincente de que um velho amigo dela se suicidara. Há meses que não pensava nesse amigo e não tinha o - menor conhecimento de que ele sofresse de problemas emocionais ou de desejos de autodestruição. Mas o pensamento era tão nítido, sem qualquer laivo de emoção e tão convincente que se parecia mais com um conhecimento de facto do que com um pensamento surgido do nada. Era verdade, veio a saber mais tarde. Suicidara-se nesse mesmo dia.

Estas experiências espantosas e intuitivas continuavam a surgir de todos os lados. Mais alguns dos elementos do clube do livro relataram experiências cognitivas. Uma delas sabia normalmente quem é que lhe estava a telefonar antes de levantar o auscultador. A maior parte delas já haviam experimentado situações de déjà vu, conhecimento intuitivo e casos de pensamentos ou de discurso simultâneo com os maridos.

Mas aquilo que talvez fosse ainda mais espantoso era o facto de, ao longo dos doze anos em que o grupo se reunira, estas mulheres não haviam partilhado a maior parte da informação a respeito das suas experiências psíquicas. Receavam que as considerassem como "esquisitas" ou até mesmo "malucas". E, no entanto, trata-se de mulheres absolutamente normais experimentando fenómenos psíquicos normais. Não é esquisito nem sinal de loucura ter tais experiências - acontece com todos nós. Simplesmente não falamos aos outros a seu respeito, nem sequer às nossas famílias ou amigos mais íntimos.

De certo modo, a recordação de vidas passadas é simplesmente uma das muitas direcções que a muito vulgar e, ao mesmo tempo, muito preciosa experiência de intuição pode tomar. Uma mente que está descontraída e focada, num estado levemente hipnótico, é normalmente mais capaz de ter acesso às reservas inconscientes de orientação intuitiva e de sabedoria do que uma mente normal "desperta", que recebe sugestões aleatórias e espontâneas. Se o leitor alguma vez teve uma experiência intuitiva, um palpite que mais tarde veio a verificar ser verdadeiro, sabe perfeitamente como uma experiência deste género é valiosa e nos dá forças.

No caso de uma experiência de recordação de vidas passadas é frequente sentir-se o mesmo. O leitor sente-se como se recordasse, se guiasse e se curasse, de um modo que não tem que explicar ou que provar. Acontece simplesmente; é qualquer coisa que flui livremente. Quando se sente melhor como resultado da sua experiência de recordação, quer tenha sido um sintoma físico que foi aliviado, uma situação emocional que foi acalmada, ou então se sente simplesmente mais confiante e em paz com a sua vida e com o rumo que ela tornou - todos resultados absolutamente normais da terapia de vidas passadas - não sente a menor necessidade de questionar a validade lógica da experiência que teve. *Sabe* que lhe deu poder para melhorar a qualidade da sua própria vida ou para conseguir uma visão interior de si próprio e dos outros de um modo muito tangível.

Os sonhos psíquicos, pré-cognitivos, representam um exemplo particularmente comum da capacidade que todos nós temos e que mais tarde desenvolveremos. Pouco depois do Estado da Florida ter iniciado uma lotaria estadual de seis números, um sonho psíquico fora do vulgar fez com que um

homem de Nova Jérсия ganhasse o prêmio de 10,5 milhões de dólares. Numa entrevista publicada nos jornais da Florida, o vencedor contou que a sua filha lhe aparecera quase que um mês depois da sua morte e que insistira com ele para jogar na lotaria.

"A minha filha disse: Porque é que não jogas com os meus números" e continuou: "Gostava de te dar um pouco de felicidade." O pai dela, um agente imobiliário com sessenta e um anos, e outros membros da família vieram para a Florida para tentarem recompor-se da súbita morte trágica da sua filha de vinte e três anos, que várias semanas antes deste sonho morrera numa queda de um despenhadeiro com sessenta metros de altura em Nova Jérсия. Depois de ter despertado deste sonho tão nítido, o pai recordou-se de que fora encontrado no carro dela um bilhete da lotaria de Nova Jérсия. Achou que tudo isto era muito estranho, mas mesmo assim telefonou para casa, pedindo que lhe dissessem os números do bilhete de Nova Jérсия: 2, 6, 11, 14, 31 e 34. No dia em que se fazia a extracção semanal, o pai, a mãe, as duas filhas e um filho, saíram de casa logo de manhã e foram comprar um único bilhete com estes números. Matematicamente, as probabilidades de ganharem seriam de catorze milhões para uma. E mesmo assim a família ganhou.

"Senti qualquer coisa de estranho", disse o pai. "Sentia-me surpreendido e ao mesmo tempo não estava. É difícil de explicar." Mais tarde ainda nesse mês, um homem de Homestead, Florida; ganhou 11,2 milhões de dólares jogando nos números 1, 2, 3, 13, 28 e 48 da lotaria da Florida. Um bate-chapas com cinquenta e oito anos que antes nunca jogara, nem sequer no seu país natal, Cuba. Mas na terça anterior ao sábado em que saíam os números, a sua mãe que já falecera apareceu-lhe num sonho muito claro e disse-lhe para jogar na lotaria. No dia seguinte comprou dez bilhetes num supermercado que ficava próximo. O prêmio saiu num desses bilhetes.

Os sonhos psíquicos, pré-cognitivos, não são apenas frequentes como também bastante reais. Tenho consciência disso não só devido à minha recente investigação de fenómenos psíquicos, como também por causa dos meus vinte anos de experiência como investigador do sono e dos sonhos.

A validação das experiências de quase-morte, ou ExQM, com base na investigação de muitos especialistas de prestígio como o Dr. Raymond Moody, a Dra. Elisabeth Kübler-Ross, o Dr. Kenneth Ring, o Dr. Melvin Morse e outros, também define uma visão intuitiva do mundo e baseada na experiência na qual as vidas passadas e a sua recordação parece ser lógica e confortável tanto para a mente como para a intuição. Sublinha igualmente uma outra experiência humana muito comum que muita gente guarda para si própria, uma experiência que muitas vezes estabelece um paralelo com a investigação de uma regressão a vidas passadas.

Shirley é uma mulher com sessenta e cinco anos, uma das poucas sobreviventes de um desastre de avião em que morreram mais de cento e setenta passageiros. Shirley ficou gravemente ferida, com fracturas múltiplas e danificação de órgãos intemos. Fora encontrada em águas pantanosas, ainda amarrada à cadeira com o cinto de segurança, tendo caído da fuselagem destruída do aparelho.

Hospitalizada num centro para traumatizados, Shirley começou a ter temperaturas de mais de quarenta e um graus, um valor potencialmente letal. Começou a ter convulsões e entrou em coma. Em seguida teve uma paragem cardio-respiratória, deixou de respirar e o coração parou. Os esforços heróicos que se desenvolviam para a ressuscitar pareciam infrutíferos, mas a equipa médica continuou a insistir.

Durante esses esforços Shirley teve uma experiência de quase-morte. Flutuando acima do seu corpo, foi rodeada por um bando de pombas brancas. Orientaram-na na direcção de uma luz muito bela que se via à distância. Sentia que tudo aquilo era maravilhoso. Enquanto se dirigia a caminho da luz, voltou a cabeça e viu os médicos e enfermeiras que lutavam desesperadamente à volta do seu corpo. Conseguia ver quais eram os ossos do corpo que se encontravam fracturados de uma forma tão nítida como se estivesse a observar uma chapa de raios X.

Voltando-se novamente para a luz-guia, pensou, "Gostava tanto de que as aves pudessem falar."

Neste momento ouviu uma voz que vinha da luz. A voz era calma e transmitia uma sensação de paz, dizia-lhe naquele momento que ainda não chegara a sua altura.

Shirley protestou. "Mas o meu corpo está todo partido. Não quero voltar para aquele sofrimento."

A voz respondeu: "Há uma mensagem que tens que levar de volta e a mensagem é a de que paz é igual a amor, e amor é igual a sabedoria."

Mais tarde disseram a Shirley que iria ajudar as pessoas comunicando esta mensagem.

Shirley voltou ao seu corpo. Os médicos estavam boquiabertos. Haviam-se passado quinze minutos desde que o coração deixara de bater, desde que respirara pela última vez. Mais tarde transmitiu esta mensagem a toda a gente. A sua família colocou *posters* nas paredes do seu quarto. "Paz, Amor, Sabedoria", diziam os *posters*.

Shirley ouviu a voz mais uma vez, quando os médicos lhe disseram que provavelmente ficaria paralisada para sempre, que ficaria paraplégica.

"Não, não fico! ", protestou. "Voltem dentro de meia hora e provarei que não é assim."

Depois de terem saído, Shirley fechou os olhos e visionou a luz que vira durante a sua experiência de quase-morte. Em seguida ouviu a voz mais uma vez: "A tua cura virá do teu interior, surgirá de dentro para fora."

Quando os médicos regressaram na altura combinada, Shirley disse-lhes que a sua cura se verificaria de dentro para fora. Pediu-lhes para observarem os seus pés. Fechou mais uma vez os olhos e concentrou-se na luz. Os médicos, que estavam absolutamente incrédulos, ficaram sem fala quando observaram que Shirley conseguia mexer os pés. A partir daí a sua recuperação tem sido regular.

De acordo com uma sondagem da Gallup, mais de oito milhões de Americanos tiveram ExQM, incluindo um grande número de crianças muito pequenas. Os relatos dessas experiências são notavelmente consistentes e muitíssimo bem documentados. Normalmente, a pessoa perto da morte destaca-se do seu corpo e "observa" os esforços de salvamento e reanimação de um ponto qualquer acima do corpo. Rapidamente a pessoa tem consciência de uma luz brilhante ou de um vulto "espiritual" resplandecente, ou então de um parente falecido que avista à distância. Acontece em muitos casos ouvir

sons ou música e flutuar por um túnel na direcção da luz ou do vulto. Não há dor. Em vez disso, um sentimento de intensa paz e de alegria prevalece sobre a consciência de estar a flutuar. A maioria das pessoas não querem regressar aos seus corpos, mas se as suas tarefas, deveres ou dívidas ainda não estiverem em ordem, são devolvidas aos seus corpos e tornam-se mais uma vez conscientes da dor e de outras sensações físicas. No entanto, a maioria dessas pessoas também tem consciência de que a vida não termina com a morte do corpo físico. Muitas dessas pessoas passam a deixar de ter receio da morte.

Raymond Moody, Jr., M.D., Ph.D., famoso autor de *Life After Life*¹⁰, *Reflections on Life After Life*, e *The Light Beyond*, contou-me algumas das mais de duas mil entrevistas que fizera a pessoas que haviam passado por ExQM. Nas suas entrevistas as pessoas descrevem a experiência típica de flutuarem acima dos corpos. Muitos sabiam o que é que os médicos e enfermeiras, que tratavam dos seus corpos, iam dizer momentos antes das palavras serem pronunciadas. Quando os pacientes tentavam tocar no ombro de médicos ou enfermeiras, as suas mãos incorporais atravessavam directamente os corpos sólidos dos membros da equipa médica. Não havia qualquer contacto físico.

"Em seguida abrem-se a uma sensação de realidade transcendental", continuou o Dr. Moody. "Quando avistam a luz brilhante, que de modo nenhum lhes fere os olhos, sentem-se totalmente inundados por uma vaga de amor."

Uma característica frequente das ExQM é uma retrospectiva da vida, um panorama daquilo que cada um fez, comportamento e acções, que por um processo qualquer são visionados instantaneamente, para além do tempo, em cores brilhantes e a três dimensões. Além disso, o indivíduo que está a fazer a revisão da vida experimenta as emoções das pessoas que ajudou e daquelas que magoou, das que amou e das que odiou. Um ou vários seres espirituais, semelhantes a deuses, acompanham normalmente a pessoa enquanto se processa esta revisão.

Um dos pacientes do Dr. Moody era um sacerdote que nas suas homilias sempre abordava os temas do fogo e do enxofre. Enquanto se processava a revisão da sua vida, o pastor deu por si a experimentar um dos seus vitriólicos sermões na pele de um rapazinho de nove anos que batia os dentes de medo sentado no seu lugar. O conhecimento entre o pastor e este rapaz, anterior à ExQM, fora absolutamente casual, embora agora sentisse o impacto brutal do medo do rapazinho, bem como o efeito nada espiritual que o seu sermão exercia em toda a comunidade.

Foi nessa altura que o ser espiritual que estava a observar a revisão de vida comentou calmamente: "Tenho a impressão de que nunca mais fará uma coisa dessas."

Recordava o pastor, falando com o Dr. Moody: "Senti-me muito surpreendido ao verificar que Deus não se encontrava interessado na minha teologia!"

O Dr. Melvin Morse, um pediatra de Seattle e autor de *Closer to the Light*, desde 1983 documentava cuidadosamente ExQM ocorridas com crianças, tendo encontrado mais de cinquenta casos. Todas as crianças que tiveram ExQM relatam experiências muito semelhantes. Também eles contam que abandonaram os corpos, entrando num vazio e sendo atraídos para uma luz brilhante e acolhedora. O impacto da ExQM em crianças é igualmente tão profundo e transformador como

¹⁰ . *Vida Depois da Vida*, Editora Caravela, Lisboa, 1998.

nos adultos. As crianças aprendem que a vida tem uma determinada finalidade. "Reverenciam a vida e conseguem discernir as intrincadas ligações através do universo." Numa renovação de contactos com os seus pacientes cerca de oito anos depois das entrevistas iniciais, o Dr. Morse chegou à conclusão de que as crianças que experimentaram ExQM vieram a ser adolescentes extraordinariamente amadurecidos e vieram a estabelecer excelentes relações familiares. Não se deixavam tentar pelas drogas, não eram rebeldes, e não agiam de forma condenável tanto sob um ponto de vista comportamental como sexual.

O Dr. Kenneth Ring, fundador e anterior presidente da International Association for Near Death Studies, Professor de Psicologia na Universidade de Connecticut, e autor dos excelentes livros *Life at Death* e *Heading Toward Omega*, bem como o Dr. Morse, o Dr. Moody, e eu, estivemos recentemente numa conferência médica em Los Angeles. A conferência versava sobre o tema de experiências de quase-morte e de depois da morte. Na conferência o Dr. Morse relatou que no seu consultório diversas crianças haviam contado terem ouvido conversas entre médicos e enfermeiras quando estavam a ser submetidas a operações cirúrgicas, em situação de ExQM, embora nessa altura as crianças estivessem inconscientes devido a uma anestesia geral.

Relatou igualmente o caso de uma criança que tivera uma ExQM com a idade de nove meses. Mais tarde, já com a idade de três anos e meio a criança foi a uma procissão e viu alguém que representava Cristo.

"Aquele não é Jesus", protestou o miúdo. "Eu vi Jesus quando morri!" De uma forma detalhada, o rapaz descreveu como vira um túnel com "um mundo de luz" na outra ponta, onde ele podia "correr e brincar com Deus".

"Foi essa a visão que ele teve do céu", acrescentou o Dr. Morse. O Dr. Morse mencionou igualmente que três ou quatro crianças, durante as suas ExQM, lhe haviam dito "terem encontrado no céu diversas almas que aguardavam para voltarem a nascer." "Isto parecia preocupá-las", comentou o Dr. Morse, "porque parecia ser contrário aos seus ensinamentos religiosos, e no entanto não deixava de ser verdade que haviam encontrado essas almas."

O Dr. Moody contou-me um caso citado no *Journal of Critical Care Medicine* de uma criança com menos de um ano, quase morrera mas que voltara a viver. A partir daí evidenciava sinais de ansiedade de separação sempre que se encontrava à entrada de um túnel. Quando a criança tinha cerca de três anos e meio, a avó dela entrou num estado de doença terminal. A notícia da morte iminente foi comunicada à menina de uma forma tão delicada quanto possível.

"Oh, a avó vai ter que passar por aquele túnel para ver Deus como aconteceu comigo?", perguntou a criança inocentemente. Pela sua experiência o Dr. Ring defende que a orientação religiosa e o *background* não predispõem as pessoas para ExQM. Qualquer pessoa pode ter uma experiência desse tipo, independentemente do tipo de crenças que possua. Reiterou a conclusão a que chegou de que as pessoas que experimentarem ExQM perdem o medo da morte. "Isto não acontece com as pessoas que se encontram próximas da morte que não têm ExQM", afirma o Dr. Ring. "... De um modo geral podemos afirmar que qualquer ExQM faz surgir um sentimento de crença em Deus, mesmo no caso daqueles que anteriormente eram ateus. Verifica-se uma grande preocupação com

a vida, com a natureza, com o ambiente. Verifica-se uma menor severidade no juízo a seu respeito e uma maior compaixão para com os outros. Dão muito mais amor aos outros... o amor é essencial... têm um elevado sentido de finalidade. São mais espirituais.

O Dr. Ring acredita ainda em que, à medida que a tecnologia de reanimação continua o seu rápido desenvolvimento e o número de pessoas que regressam do limiar da morte é cada vez maior, o número de ExQM irá aumentar, fornecendo cada vez mais dados novos e importantes.

Os pacientes que descrevem as suas mortes reais em vidas passadas usam as mesmas imagens, descrições e metáforas das crianças e adultos que passaram por ExQM. As analogias são espantosas, mesmo considerando que as nítidas descrições de experiências de quase-morte venham normalmente de pacientes hipnotizados, sem qualquer conhecimento anterior da literatura de ExQM.

As analogias das alterações de valores, perspectiva e aspecto exterior da vida que sucedem tipicamente depois de uma ExQM e de uma recordação de vidas passadas também são muito esclarecedoras. O leitor não precisa de ser atropelado por um camião ou de ter uma paragem cardíaca para conseguir uma maior consciência ou espiritualidade, desprender-se de preocupações materiais, desenvolver uma natureza com mais amor ou mais paz, ou qualquer dos outros benefícios que uma regressão a vidas passadas e uma experiência de quase-morte permitem. Membros de ambos os grupos experimentam uma diminuição do medo da morte e exprimem uma nova convicção absolutamente segura de que o fundamental é o amor.

Para além do receio de punição ou de julgamento pelos seus companheiros, uma ocasional e terceira área de preocupação, expressa por aqueles que se encontram interessados na exploração de vidas passadas é a questão da validação. Existe alguma "prova" objectiva de vidas passadas? Existe qualquer tipo de investigação factual a respeito da veracidade dos detalhes das vidas passadas que se recordam? Esta questão surge por vezes em pessoas que já tiveram uma experiência de recordação de vidas passadas. Poderão todos esses detalhes ser verídicos? É a questão que se lhes depara. E se tudo isso for uma ilusão?

Ian Stevenson, M.D., Professor e Emérito Director do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Virgínia, reuniu e documentou mais de dois mil casos de crianças que tiveram uma experiência do tipo reencarnação. Muitas dessas crianças evidenciavam xenoglossia, a capacidade de falar uma língua estrangeira, na maioria das vezes uma língua muito antiga, a que anteriormente nunca haviam estado expostos. Normalmente muito novas, estas crianças também conheciam factos detalhados e específicos sobre cidades e famílias que se encontravam a centenas ou milhares de quilómetros e sobre acontecimentos que haviam ocorrido há uma década ou mesmo mais. Metades destas crianças são oriundas do mundo ocidental, não pertencendo a áreas como a Índia, o Tibete ou outras áreas da Ásia onde é vulgar a crença na reencarnação. A maior parte dos detalhes destes casos foram cuidadosamente investigados pela equipa de investigação do Dr. Stevenson.

Embora a minha área seja a de psiquiatria de adultos, ocasionalmente foram-me trazidas pelos próprios pais crianças que aparentemente tinham experimentado

recordações de vidas passadas, pelo que também tive a oportunidade de entrevistar crianças com aparentes recordações de vidas passadas.

Os pais de um rapazinho procuraram-me para me falarem da capacidade do filho de falar francês. A criança começara a dizer palavras e frases em francês quando tinha entre dois anos e meio e três anos. Poderia isto ser uma memória genética de qualquer tipo, pensaram os pais, dado que existiam alguns antepassados franceses num dos lados da família? No entanto, nenhum dos pais era capaz de falar francês e a criança nunca estivera em qualquer ambiente onde se falasse francês. Não havia parentes, empregados domésticos, vizinhos, ou amigos que falassem francês.

Depois de ter feito mais perguntas aos pais, disse aos pais que o mais provável era tratar-se de um problema de xenoglossia baseada em memórias de vidas passadas em vez de uma questão de memória genética. Disse-lhes que o seu filho me fazia lembrar as crianças do Dr. Stevenson. Era muito provável que, de modo análogo ao que se passava com elas, poderia estar a ter acesso a um inconsciente colectivo ou corrente de conhecimento de todas as coisas, incluindo história, línguas, símbolos de arquétipos, e acontecimentos passados. Mas, considerando bem as coisas, cheguei à conclusão de que era muito mais provável de que o rapaz tivesse aprendido francês numa vida anterior.

Uma mãe perturbada, advogada de profissão, foi-me enviada porque a sua filha de quatro anos estava a comportar-se de uma forma "estranha". Na altura ainda se considerava a probabilidade de internamento em instituição psiquiátrica. O comportamento "estranho" da criança começou a verificar-se depois da mãe ter comprado algumas moedas antigas. Ela e a sua filha, inteligente e até essa altura normal, haviam estado a separar e a brincar com as moedas até que repararam num estranho exemplar multifacetado.

A filha apanhou imediatamente a moeda e disse: "Eu conheço esta. Não te lembras, mamã, quando eu era crescida e tu eras um rapaz e tínhamos esta moeda? Montes delas."

A filha começou a dormir com a moeda e a falar frequentemente sobre essa outra época. Um psicólogo amigo da família receava que a rapariguinha fosse psicótica. Quando passei a ter mais pormenores a respeito do caso pude tranquilizar a família garantindo-lhes que a menina não era de modo nenhum psicótica; era simplesmente um caso de experiência de uma vida passada que em tempos ela e a mãe haviam partilhado. Tranquilizando-a e dando-lhe provas de compreensão, foi possível que a filha passado pouco tempo voltasse a assumir um comportamento "normal", e a ansiedade da mãe desapareceu.

Estes não são os únicos casos que eu e outros investigadores temos nos nossos arquivos. Crianças como estas, que espontaneamente apresentam factos, pormenores, línguas e outras indicações a respeito de recordações de vidas passadas constituem um forte exemplo da realidade de vidas passadas. Essas crianças são demasiado jovens para terem tido a oportunidade de estudar o material que apresentam. Não enfeitam nem distorcem. Isto torna a informação ainda mais poderosa.

Conheço um rapazinho de três anos que é capaz de distinguir os aviões da Segunda Grande Guerra e contar voos que fez neles quando era um homem. É

capaz de indicar algumas das características dos aviões. Como é que ele sabe uma coisa dessas? Ouvi falar de uma menina que sabe como é que se montam espingardas. Outra descreve com uma grande abundância de pormenores o enorme trenó que se voltou sobre ela quando era adulta.

Existem muitos mais exemplos sobre estes fenómenos, milhares deles na literatura. Tente perguntar a uma criança de três anos se se recorda daquilo que aconteceu quando era adulta. É capaz de ficar espantado com a resposta.

Na minha qualidade de psiquiatra com experiência, comparo instintivamente o conteúdo das memórias de vidas passadas dos meus pacientes com o material tradicional psicanalítico dos sonhos, com o seu conteúdo de circunstâncias deformadoras e metafóricas. Foi assim que consegui fazer as minhas próprias descobertas sobre a situação da fantasia e da metáfora em contraste com a verdadeira memória da recordação de vidas passadas. Também tive que comparar a experiência da regressão a vidas passadas com a tradicional descoberta freudiana das recordações de infância. Na minha prática descobri que a mistura da experiência real, fluida, viva e aparentemente multicolorida, com a metáfora e a distorção que se encontra na regressão a vidas passadas, é muito semelhante à mistura que encontramos nos sonhos. Numa sessão de regressão a vidas passadas, o meu trabalho resume-se frequentemente a ajudar a separar esses elementos, interpretá-los e encontrar um padrão coerente para todo padrão, de modo análogo ao que se passa numa sessão tradicional psicanalítica, que poderá incluir memórias de infância.

Mais uma vez de acordo com a minha experiência, a diferença reside no facto de que nos sonhos, talvez setenta por cento do conteúdo destes sejam símbolo e metáfora, quinze por cento consista em memória real, e os restantes quinze por cento sejam distorção ou disfarce. No entanto descobri que nas recordações de vidas passadas, as proporções são normalmente bastante diferentes. Talvez oitenta por cento da experiência de vidas passadas consista em memória real, dez por cento de símbolos e metáforas e os restantes dez por cento de distorção ou disfarce. Por exemplo, se voltar à sua infância nesta vida e se lhe pedirem para recordar o jardim infantil, talvez seja capaz de recordar o nome da professora, a roupa que vestia, o mapa que se encontrava na parede, e o papel de parede da sala de aula em tons de verde. Numa investigação mais apurada será capaz de chegar à conclusão de que na realidade o papel de parede era amarelo e que o papel verde era o da sala de aula quando frequentou a primeira classe. Mas isto não diminui a validade do resto da sua recordação. De modo análogo, a recordação de vidas passadas poderá conterem si uma característica de "novela histórica". Isto é, o núcleo importante da verdade poderá estar preenchido com fantasia, elaboração ou distorção, mas o núcleo de tudo isto será uma memória sólida e precisa. Verificam-se os mesmos fenómenos em material de sonhos e em regressões dentro da vida corrente. É tudo farinha do mesmo saco. A verdade ainda continua lá.

Um analista tradicional poderá interrogar-se sobre a possibilidade da memória de vidas passadas poder ser uma fantasia psicológica. Será a memória de vidas passadas uma projecção ou representação de traumas ou situações de infância?

A minha experiência, e a de outros terapeutas que me escreveram a respeito dos seus casos, diz-me que é exactamente o oposto. Memórias, impulsos e energias

de vidas passadas parecem formar ou criar o padrão de infância nesta vida. E simplesmente uma outra repetição ou associação de padrões velhos e pré-existentes.

Na realidade, este fenómeno de prévios inputs de vidas passadas que na infância surgem à superfície e que se repetem continuamente é muito similar ao conceito de neurose e de repetição compulsiva que Freud já apresentara como hipótese (por exemplo, traumas "escondidos" do passado que se manifestam como os sintomas do presente, e que é preciso detectar para aliviar as consequências desses mesmos sintomas). O meu único ponto de discórdia em relação à análise tradicional neste ponto em particular é a convicção de que o estágio temporal de Freud foi demasiado pequeno e limitado, que precisa de ser alargado, recuando na vida presente até se conseguir atingir a raiz de alguns problemas. Uma vez alargado, conseguem-se normalmente resultados terapêuticos coerentes, efectivos e rápidos.

Como terapeuta ou paciente não precisa de acreditar em vidas passadas ou na reencarnação para que a terapia de vidas passadas funcione. A prova está no modo como tudo é moldado. Conforme diversos colegas psicoterapeutas já me disseram: "Ainda não tenho muito a certeza se acredito ou não nesta história das vidas passadas, mas de qualquer maneira sempre a vou utilizando, e não há dúvida de que funciona!"

4

Curar o Corpo Através da Cura da Mente

Elaine é uma psicóloga conceituada na zona de Miami. Veio ter comigo para tentar saber se a terapia de vidas passadas a poderia ajudar a aliviar uma doença crónica de que sofria. Durante anos Elaine sofrera de dores excruciantes de uma forma intermitente no pescoço, ombros e parte superior das costas. Durante a primeira consulta descobri que durante toda a vida Elaine tivera pavor das alturas, uma fobia monossintomática ou de sintoma único. Foi assim que mais tarde Elaine descreveu a sua experiência sob hipnose e o que lhe aconteceu como resultado disso:

"Vi imensa escuridão - tudo negro - e cheguei à conclusão de que tinha uma venda nos olhos. Em seguida vi-me de uma posição que era exterior a mim. Estava no cimo de uma torre, uma dessas torres de castelo todas feitas em pedra. As minhas mãos estavam atadas atrás das costas. Tinha cerca de vinte anos e sabia que era um soldado pertencente ao exército que perdera a batalha. Nessa altura senti uma dor excruciante nas costas. Senti os dentes rangerem, os braços endureceram e cerrei os pulsos. Estava a ser lançado, senti o empurrão nas costas, mas tomei uma atitude desafiadora. Não ia gritar. Nessa altura senti-me a cair e pouco depois a água do fosso fechava-se sobre mim.

Sempre tive um pavor enorme de alturas e de me afogar. Quando terminei ainda me sentia abalada e passei uns dois dias numa terrível agonia. Nem sequer conseguia tocar nos ossos da cara, tão grande era a dor. Mas na manhã seguinte ao levantar-me, pensei: 'Há qualquer coisa de diferente, há qualquer coisa de diferente.'" A única coisa de diferente era que a dor de costas de Elaine e o seu pavor das alturas desaparecera.

Numa das sessões seguintes, Elaine voltou a experimentar nitidamente uma vida passada na França medieval. Nessa vida Elaine fora um homem na casa dos vinte anos, pobre, desalentado e sem uma réstia de esperança. A este homem faltava-lhe a coragem de ser diferente, de dizer aquilo que sentia, de sair da sua rotina e modificar o panorama da sua vida. Elaine descreveu de uma forma desapaixonada os farrapos imundos que constituíam o seu vestuário. Eventualmente as autoridades acusaram indevidamente Elaine de um crime que não cometera. Mas era necessário um bode expiatório, pelo que Elaine foi presa e enforcada na praça pública. Subiu o cadafalso triste e mergulhada no seu desânimo, mas ao mesmo tempo de certo modo aliviada porque sabia que ia abandonar a sua desgraçada existência.

Depois desta sessão a sua dor crónica no pescoço desapareceu. Mas também aconteceu uma outra coisa. Como resultado das suas experiências na vida francesa, Elaine passou a ser capaz de detectar no presente uma nova área de crescimento. Concluiu que as suas experiências dessa altura haviam influenciado a sua relutância presente de falarem público e de assumir riscos. Elaine decidiu mergulhar de cabeça. Arriscou a sua reputação profissional ao comunicar a

jornalistas e a outros terapeutas as suas notáveis experiências em vidas passadas. E no tempo presente, em vez de ter sido enforcada na praça pública, foi elogiada.

As experiências de Elaine demonstram como a regressão a vidas passadas tem ampliado a gama de técnicas conhecidas que permitem o acesso àquilo que foi recentemente designado por "ligação mente-corpo".

Os velhos ciclos, tanto físico como emocional, eram fraccionados no caso da terapia de Elaine. Embora tivesse comparecido na terapia para obter alívio de sintomas físicos, Elaine tinha dificuldade em ver-se livre não só de uma dor que a debilitava, mas igualmente de um pavor que a acompanhara desde sempre. Como bónus adicional, identificou e investigou uma nova área de crescimento emocional para si mesma quando descobriu um bloqueio - o medo de dizer a verdade - do qual anteriormente não tinha consciência. Durante a terapia foram estabelecidas ligações entre a mente e o Corpo de Elaine que agiram de um modo sinérgico, actuando cada uma por si própria e abrindo novas portas de crescimento e de globalidade até que surgiu um novo nível de bem-estar.

É perfeitamente sabido que a mente pode influenciar o corpo de um modo muito acentuado, provocando sintomas, doenças e até a morte. Qualquer médico tem conhecimento de casos de pacientes que simplesmente desistiram de viver por esta razão ou aquela. Apesar dos melhores tratamentos e tecnologia médica que se encontram disponíveis, estes pacientes começam por definhar e morrem. Os pacientes que têm uma grande força de vontade normalmente reagem muito melhor. Nos dias actuais temos estado exactamente a definir os mecanismos físicos do que acontece "quando se desiste" e "quando se quer viver". São estes os mecanismos básicos da ligação mente-corpo, uma ligação que foi estabelecida de um modo muito curativo no caso de Elaine, ao permitir que se conseguisse libertar da dor do pescoço e das costas. Neste capítulo apresentaremos muitos mais exemplos da ligação mente-corpo, o modo como é estabelecida em casos de terapia de vidas passadas e os diferentes modos em como é capaz de aliviar males físicos.

Logo desde o início os relatórios da Stanford University indicavam que os grupos de apoio melhoravam de modo significativo a qualidade e a extensão de vida das pacientes com cancro da mama. Os investigadores da Harvard University descobriram que certos tipos de meditação podem prolongar a vida dos mais idosos. Na sua excelente obra *Head First: The Biology of Hope*, Norman Cousins documentou cuidadosamente o trabalho realizado na UCLA¹¹ e noutros locais, cujos resultados ajudaram a desenvolver a nova área de investigação médica conhecida pela designação de psiconeuroimunologia, interacção entre a mente-cérebro e o sistema imunológico. Bern Siegel, M.D., descreveu igualmente nas suas obras que se tornaram *best-sellers*, *Love, Medicine and Miracles* e *Peace, Love and Healing*, as correlações mente-corpo e o profundo potencial curativo a que se pode ter acesso através desta ligação.

A investigação na Pennsylvania State University demonstrou que a hipnose pode aumentar a quantidade de determinadas células sanguíneas que se encontram no sistema. Há numerosos estudos que documentam as correlações entre uma melhoria de resultados atléticos e técnicas de visualização. Muitos investigadores e

¹¹ University of California, Los Angeles.

clínicos usaram a hipnose para eliminar a dependência do tabaco, de excesso de alimentos e até mesmo do álcool e das drogas duras. As técnicas de meditação também provaram ser eficientes em diversos outros casos.

A terapia de vidas passadas sob hipnose também é capaz de conseguir alguns dos mesmos resultados. Depois das minhas primeiras experiências com Catherine realizei centenas de regressões a vidas passadas com uma finalidade terapêutica. Vi como os sintomas tanto físicos como psicológicos podem ser eliminados rapidamente como resultado da terapia de vidas passadas, mesmo sem chegar a usar medicamentos.

Ainda não me sinto capaz de identificar o mecanismo exacto das curas físicas que ocorrem como resultado da terapia, embora mesmo assim já tenha algumas ideias a esse respeito. A cura poderá ser despoletada pelo simples acto de recordar e voltar a experimentar um trauma inicial, de modo análogo ao que acontece quando se volta a examinar um trauma de infância durante a psicoterapia convencional, o que permite conseguir uma cura emocional. Ou então, o conhecimento de que a alma nunca morre, e que isso só acontece com o corpo, poderá ser o factor essencial que permite a cura. A cura também poderá acontecer quando o paciente adquire uma compreensão dos factores que inicialmente provocaram a doença. Ou ainda, o segredo poderá encontrar-se numa combinação de todos estes processos, todos típicos de uma terapia de vidas passadas.

Embora só consiga estabelecer hipóteses a respeito do modo como a recordação de vidas passadas consegue curar, estou em posição de atestar os resultados obtidos com essa técnica. A minha experiência permitiu-me chegar à conclusão de que a regressão a vidas passadas sob hipnose poderá constituir uma parte importante do tratamento, melhoria e até mesmo a cura de certos sintomas e doenças crónicas, em especial nos casos em que são afectados pelo funcionamento do sistema imunológico e todos aqueles que possam ter um componente psicossomático.

A terapia de vidas passadas é especialmente eficiente no tratamento de dores musculares e ósseas, dores de cabeça em que não há reacção aos medicamentos, alergias, asma e sintomas induzidos por *stress* ou relacionados com o sistema imunológico, tais como as úlceras e a artrite. Em alguns casos parece chegar a melhorar lesões cancerígenas ou tumores. Muitos dos meus pacientes foram capazes de parar de tomar medicamentos para as dores, por causa dos sintomas debilitantes que apresentavam à partida, depois de se terem submetido à terapia de vidas passadas. Também resolve situações emocionais que se encontram subjacentes de um modo profundo, estabelecendo-se um relacionamento entre as emoções e o desconforto físico que é revelado quando se procura a origem em vidas passadas.

A exploração médica deste campo ainda está a começar. No entanto, podemos afirmar com segurança que a terapia de vidas passadas poderá ser seriamente considerada como uma poderosa e eficiente melhoria do plano das terapias holísticas efectivas, isto é, as terapias que se concentram não em aliviar um simples sintoma ou condição, mas em curar a pessoa como um todo, corpo e mente.

Seja onde for que se encontre o segredo, os efeitos terapêuticos e os benefícios podem ser surpreendentes.

Jack é um piloto de avião de carga com quarenta anos que veio ter comigo em busca de ajuda, queixando-se de vários sintomas físicos e psicológicos. Fisicamente sofria de enxaquecas, artrite gotosa, e pressão sanguínea elevada. Psicologicamente, Jack era capaz de ir armazenando a sua ira durante semanas até chegar um momento em que deixava explodir os seus sentimentos com uma intensidade que se aproximava muito da raiva. Jack sofria ainda de uma fobia monossintomática muito especial. Todas as manhãs, sempre que se sentava no seu lugar de piloto e apertava o cinto para se começar a fazer à pista, olhava ansiosa e repetidamente pela janela para se certificar de que o avião ainda não perdera a asa direita.

Tendo sido piloto da Força Aérea durante anos, antes de passar para as carreiras comerciais, Jack era um piloto extremamente amadurecido e responsável. Nunca se encontrara numa situação de emergência que pudesse ser considerada como a causa da sua presente ansiedade. E, no entanto, todas as manhãs quando se levantava da cama, o primeiro pensamento que lhe ocorria era o de que talvez fosse nesse dia que o avião perderia a asa direita.

Em terapia Jack experimentou diversas vidas passadas numa combinação de regressão clássica e de processo de fluxo de momento-chave. Na sua primeira sessão Jack recordou uma vida como vaqueiro no Velho Oeste. Nessa vida Jack morrera esmagado por um rochedo que se precipitara do cimo de uma montanha, quando passava a cavalo por um desfiladeiro. Enquanto revivia a experiência de morte, Jack recordava a sensação de se sentir sufocar. Continuando com a regressão, Jack passou a uma vida diferente e para um segundo momento-chave.

Descobriu que fora um piloto da Força Aérea Alemã na Segunda Grande Guerra e que fora abatido sobre a Alemanha pelo fogo dos seus compatriotas. A artilharia destruíra-lhe a asa direita do seu caça. Jack morreu quando o avião inutilizado se precipitou no solo. Quando voltou a experimentar a morte e o estádio entre vidas que se seguiu, Jack também reviveu a enorme ira e frustração que sentiu por causa do erro que lhe custara a vida prematuramente e que o forçara a abandonar a sua família tão nova.

Depois deste processo de regressão Jack sentiu-se entusiasmado, como se lhe tivessem tirado um enorme peso de cima dos ombros.

Tinha agora uma explicação para a angústia irracional que experimentava na sua vida presente. Ao fim de duas semanas tanto ele como eu notámos que a sua fobia por causa da asa desaparecera completamente. Chegou finalmente uma altura em que já era capaz de se sentar no cockpit sem lançar um olhar aterrado para o lado direito do avião. A sua ira sobre a inutilidade daquela morte também o ajudou a compreender melhor a causa dos seus ataques de fúria.

Na segunda sessão com Jack decidimos explorar a origem da sua artrite gotosa. Logo que entrou em transe, Jack deslizou imediatamente para a regressão de fluxo de momento-chave e recordou uma vida anterior em que sofria de graves problemas nos joelhos depois de ter tropeçado numa vedação baixa. Como resultado deste acidente, não só ficara com os joelhos destruídos como também desenvolvera infecções graves e eventualmente uma atrofia da parte inferior das pernas. Nunca chegou a ser capaz de recuperar completamente e precisou de

cuidados especiais para o resto da sua vida. Tornou-se irritável e deprimido, tendo tido uma morte prematura.

Mais uma ligação que se estabelecera entre um estado físico actual e um desconforto emocional.

Em seguida Jack recordou uma vida passada na qual um corno de animal lhe penetrara na cabeça, atravessara-lhe o lobo occipital do cérebro e emergira do corpo imediatamente abaixo do olho direito, a zona das suas enxaquecas actuais.

Depois dessa sessão Jack nunca mais voltou a sentir enxaquecas. Embora só o tempo possa vir a dizer se a terapia de vidas passadas conseguiu eliminar totalmente esta situação crónica, não deixa de se verificar uma acentuada melhoria no nível de bem-estar. Os sintomas da gota também abrandaram. E grande parte da ira de Jack foi substituída por um sentimento de paz. Os seus valores modificaram-se depois dele ter experimentado algumas das suas vidas anteriores, e a sua perspectiva da vida e do seu significado aumentou. Agora que o seu medo da morte começou a diluir-se, as coisas que anteriormente o irritavam ou enfureciam agora parecem-lhe patetas, insignificantes, irrelevantes. Trata-se de um resultado muito comum para muitos pacientes que se submeteram à terapia de vidas passadas.

Selma é uma mulher de quarenta e quatro anos que possui uma tipografia. Como no caso de Jack, Selma sofria de mais do que um problema físico crónico. Selma tinha uma lesão cancerosa na vulva, já fora submetida por diversas vezes a intervenções cirúrgicas, mas o problema voltava sempre. Quando me veio consultar estava a usar um creme de quimioterapia na lesão sem qualquer resultado. Enquanto discutíamos a sua história médica e psicológica, Selma relatou diversos desafios físicos e emocionais que lhe haviam surgido na sua vida. Sofria de alergias, erupções de pele, e tinha um longo historial de úlceras de estômago. Com a idade de onze meses sofrera queimaduras graves na coxa esquerda, tendo recebido um dos primeiros enxertos de pele executados na América. Durante a infância Selma fora submetida a numerosas intervenções cirúrgicas na coxa, tendo chegado a acumular um total de quinhentos pontos. Depois de uma operação a que foi submetida quando tinha a idade de catorze anos, o corpo de Selma começou finalmente a reagir a todos os produtos farmacêuticos que haviam passado pelo seu sistema, adquirindo uma aborrecida e dolorosa erupção cutânea por todo o corpo. Depois disto passou a sentir-se normalmente enfraquecida, experimentou mais problemas físicos e desenvolveu uma intolerância ao Sol. Além disso o cancro era uma doença hereditária na família de Selma. A mãe e a irmã haviam falecido nos dois anos anteriores - a mãe com um cancro no cérebro e a irmã com um cancro no pâncreas. E ainda criança Selma fora vítima de abusos sexuais por parte de um tio.

Apesar das suas muitas dificuldades físicas e emocionais, Selma veio à consulta com esperança e confiança em que ainda tivesse uma oportunidade de modificar a sua vida. Na sua primeira regressão, Selma viu-se como um rapazinho de treze anos de cabelos escuros, aparentemente um morador de uma aldeia feudal. Selma entrou nessa vida na altura da morte enquanto soldados de armadura e a cavalo pilhavam e destruíam a aldeia. Um dos soldados cravou-lhe uma espada no peito e morreu instantaneamente. O espírito de Selma abandonou

imediatamente o corpo. Ao fazê-lo teve uma sensação maravilhosa de que flutuava, um sentimento de paz e de alívio por deixar a existência terrena.

Selma regressou então a uma existência na Holanda, há um século, e relatou como um parente que vivia nos domínios da família abusou dela sexualmente. Reconheceu nesse parente o tio que também abusara dela nesta vida actual.

Os pormenores sobre os factos destas memórias podem ter sido nebulosos e fragmentados, mas o conteúdo emocional das memórias fora muito nítido e dramático para Selma, em especial a situação de abusos anteriores. Ao terminarmos a sessão Selma sentiu-se calma e descontraída, mesmo quando falou do abuso por parte do holandês que agora era o seu tio. Selma experimentou um grande alívio e luminosidade por ver que era capaz de reunir estes detalhes na sua mente segundo um padrão de causa e efeito. Ao descobrir este padrão, parecia que também se conseguia libertar de um certo resíduo emocional desta traumática experiência de infância.

Oito dias mais tarde, quando Selma chegou para a sessão seguinte, contou-me que os seus sintomas cancerosos haviam melhorado. A lesão à partida recalcitrante diminuía de uma forma espantosa e tornara-se muito menos sensível.

Selma também contou que durante aqueles dias sonhara com uma tia que morrera num incêndio com a idade de dezasseis anos, muitos anos antes de Selma ter nascido. Selma parece-se muito com esta tia, e os membros da família dizem-lhe e as fotografias demonstram que inclusive existem sinais de nascença comuns às duas. Uma vez que o sonho também é um método comum usado na recordação de vidas passadas, Selma e eu discutimos este sonho antes de continuarmos com a sessão.

Na regressão desse dia, Selma recordou ter sido enfermeira num grande hospital de Londres, provavelmente no século XIX. Enquanto fazia a sua ronda um soldado entrou na sala e deu-lhe dois tiros, um no estômago e outro no peito. Esta sessão foi extremamente emocional para Selma, que voltou a viver a experiência da morte antes de se elevar flutuando. Depois desta sessão a úlcera de Selma começou a melhorar. Mais uma vez experimentou aquilo que para ela constituiu a iluminadora libertação de causa e efeito.

Tanto Jack como Selma provaram serem capazes de estabelecer a ligação mente-corpo com base na recordação de vidas passadas. Ambos descobriram que a terapia de vidas passadas não só pode desencadear uma melhoria de condições físicas como também pode curar cicatrizes emocionais. Na terapia de vidas passadas, se por um lado a mente cura o corpo, este também pode ajudar a curar a mente.

Houve outros médicos que me contactaram para me relatarem aspectos clínicos referentes a experiências de vidas passadas dos seus pacientes. O Dr. Robert Jarmon de Spring Lake, Nova Jérсия, escreveu-me porque tinha uma paciente que, de modo análogo ao que se passara com Catherine, fizera uma regressão espontânea a uma experiência traumática de vidas passadas¹². Esta

¹² O Dr. Jarmon também se perguntava se ele poderia ser Robert Jarrod mencionado em *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Durante um estado hipnótico, Catherine disse-me que Robert Jarrod necessitava da minha ajuda. Eu não sabia quem era Robert Jarrod, nem como o poderia ajudar. Catherine nunca me conseguiu fornecer outra informação acerca *dele*. Na medida em que ela falava

paciente também se curou dos seus sintomas. Este caso particular do Dr. Jarmon também ilustra como os problemas físicos de vidas passadas podem ser transmitidos até ao momento presente.

O Dr. Jarmon estivera a usar a hipnose como método de redução de peso no caso de uma mulher judia com trinta e poucos anos. Ao fim de dois meses de terapia a sua paciente começou a sentir dores agudas na parte inferior do abdómen. Convencido de que os seus sintomas poderiam ser causados por uma gravidez ectópica, uma situação que faz correr risco de vida e em que o feto se desenvolve nas trompas de falópio em vez do útero, mandou-a a um ginecologista. A zona junto do ovário direito estava dorida e inchada. Os seus períodos menstruais haviam parado, mas a mulher não se encontrava grávida. Todos os testes deram resultados negativos.

Passaram-se cinco meses e os seus sintomas mantiveram-se. Durante a sessão de hipnose o Dr. Jarmon, trabalhando com ela num problema psicológico, deu-lhe instruções "para regressar à altura em que o problema começara." A sua mente subconsciente escolheu o problema ginecológico.

Foi nessa altura que ficou boquiaberto quando a mulher descreveu uma cena passada na Idade Média, quando tinha dezanove anos e estava grávida de cinco meses. Estava às portas da morte porque "o bebé estava fora do lugar". Estavam presentes um padre e um médico.

"Começou a falar comigo como se eu fosse o sacerdote", relatou o Dr. Jarmon. "Respondi-lhe. Em seguida ela pronunciou o Acto de Contrição da Religião Católica, palavra por palavra. A respiração passou a ser superficial e logo a seguir descreveu a sua morte."

Mas a mulher é judia. Quando saiu do estado hipnótico, não reconheceu nem uma das palavras que acabara de pronunciar. Nunca ouvira falar do Acto de Contrição que os católicos rezam para expiarem os seus pecados. A sua dor abdominal desaparecera. Nessa noite voltou-lhe o período menstrual e as dores nunca mais surgiram.

A componente espiritual da terapia de vidas passadas também constitui um notável processo de cura. Na qualidade de pacientes a experiência pessoal de que não morrem quando os corpos morrem leva-os a concluir que possuem de facto uma natureza divina que transcende nascimento e morte. A vontade de viver, de conseguir a cura, e a fé em que a cura pode acontecer e acontecerá normalmente crescem graças a ela. Os pacientes aprendem tudo a respeito do elevado potencial que se encontra dentro de cada um de nós e que nos ajuda a planear as nossas vidas e a alcançar a nossa centelha divina. Tornam-se menos ansiosos, mais descontraídos. Uma maior percentagem da sua energia pode ser dirigida no sentido do processo de cura, afastando-se do medo e do sofrimento.

A terapia de vidas passadas também parece ser capaz de desenvolver esses traços de coragem que parecem estar relacionados com uma boa saúde, incluindo um aumento de resistência aos efeitos debilitantes de doenças crónicas e com um acentuado funcionamento imunológico. Proporciona felicidade, paz e a tendência para aceitar obstáculos como sendo desafios e aventuras. Os pacientes que foram

submetidos a uma terapia de vidas passadas para tentarem aliviar problemas físicos evidenciam uma maior dose de esperança, e vivem a vida com mais alegria e de uma forma mais plena. São mais independentes. Dormem melhor. A sua depressão atenua-se.

Dana veio ter comigo numa altura em que dava um pequeno curso prático, queixando-se de um problema que tinha na garganta. Sentia a garganta áspera, "cheia de grumos", era frequente sentir-se sufocar, tinha frequentes infecções respiratórias, e estava a perder a voz. Numa regressão de grupo tivera uma recordação dramaticamente nítida de uma vida como homem na Renascença italiana, na qual fora apunhalada na garganta, embora não fizesse a menor ideia da razão pela qual tinha sido morta.

Depois desta experiência do curso prático, Dana pediu-me para marcar uma consulta na qual queria ser atendida em particular. No meu consultório contou-me que fora vítima de abusos sexuais por parte dos pais quando ainda era criança. Sob hipnose relatou mais uma vez a experiência de morte na altura da Renascença italiana e desta vez as coisas passaram-se de uma forma menos dramática. Trata-se de uma reacção típica. Sempre que uma vida passada volta a ser vivida a emoção torna-se menos intensa e aumenta a possibilidade de se conseguir uma visão interior da experiência.

Durante esta sessão Dana soube que fora assassinada porque tivera conhecimento de um importante segredo e os outros tinham receio de que ela pudesse revelá-lo. Não havia revelado esta informação com receio das consequências de falar demais. Desta vez, Dana continuou na direcção de uma revisão de vida depois da morte ter voltado a ser experimentada. Aqui ela aprende que continuará a experimentar problemas de garganta e a colocar-se em perigo se não disser a verdade.

Na sessão seguinte Dana entrou numa vida que aparentemente se desenrolara numa ilha do Pacífico, possivelmente na Polinésia ou no Havai. Nesta vida Dana era uma mulher jovem com capacidades psíquicas que se encontrava absorvida pela dança tribal. Estava de tal modo absorvida que, quando era deixada sozinha para tomar conta do fogo, desinteressava-se. Pouco depois a comunidade em que vivia foi destruída. Quando o fogo se tornou incontrolável, não se preocupou em avisar o seu povo. Uma das vítimas era a mulher que abusara dela nesta vida. O tema repetira-se. Não comunicara quando o devia ter feito.

Depois destas sessões Dana notou que os sintomas da garganta haviam melhorado. Além disso conseguiu uma perspectiva mais importante e mais ampla a respeito da mãe. Conseguiu recuar um pouco e ver a mãe como uma pessoa que desempenhara diferentes papéis em diversas vidas. Como resultado disso, conseguiu libertar-se da tirania da situação abusiva no tempo presente, uma situação que a havia ferido profundamente. Dana também aprendeu que precisava de dizer a verdade, fosse lá o que fosse, quer se tratasse da sua situação abusiva ou de um pormenor de vida sem importância, e que ocultar as coisas pode-se tornar perigoso e doloroso.

O processo de cura que ocorre durante as sessões de regressão nem sempre pode ser completamente abrangente. Por vezes trata-se de uma simples questão de descobrir a origem física no passado de uma dor física actual. Um paciente que não tenha necessidade de explorar situações emocionais complexas como parte da fonte de um desconforto físico, não terá uma actuação deste tipo durante uma terapia de vidas passadas.

Dores de cabeça crônicas são uma das diversas condições que respondem particularmente bem a uma terapia de vidas passadas. A minha mulher, Carole, sofreu durante muito tempo de enxaquecas pré-menstruais. Todos os meses e durante imensos anos, com uma precisão matemática tinha enxaquecas intensas e debilitantes, e muitas vezes tinha que repousar durante um dia ou dois até que a dor e a náusea se tivessem desvanecido. Para além disso, um problema de pescoço, resultante de um acidente de automóvel que tivera em 1976, não só exacerbou estas enxaquecas, mas também deu origem a uma enxaqueca similar quando servia uma bola no ténis, ou fazia determinados movimentos com o braço direito acima da cabeça. Os períodos menstruais e os movimentos acima da cabeça precipitavam imediatamente uma terrível dor de cabeça. Os ginecologistas e neurologistas haviam-lhe dito que nada podia curar o problema, que só a medicação poderia aliviar a dor.

No Verão passado de 1988, Carole teve uma série de enxaquecas particularmente severas. A meditação, que em determinadas alturas aliviara as suas dores, não conseguira diminuir a severidade das suas dores de cabeça. Dado que não queria usar drogas do tipo narcótico, marcou uma consulta com um hipnoterapeuta numa tentativa de aprender técnicas hipnóticas que lhe permitissem lidar com a dor. Houve uma altura em que tentei hipnotizar Carole, mas o modo como se encontrava próxima de mim interferia com a distância que deve existir num relacionamento terapeuta-paciente.

Na altura em que Carole se deixou mergulhar sonhadoramente num estado de transe não possuía quaisquer expectativas. Depois de um período de relaxamento e de redução de stress, o terapeuta disse-lhe para perguntar a si própria porque é que estava a ter aquelas dores de cabeça. Houve uma cena que passou instantaneamente diante dos seus olhos e de um momento para o outro Carole viu-se a fugir, perseguida por uma multidão. Era nessa altura um pobre camponês do sexo masculino, que envergava trajes imundos em castanho ou negro. O tempo era aproximadamente de há cerca de mil anos atrás, e a cena passava-se algures na Europa Central. A multidão conseguiu alcançá-la e começou a bater-lhe, punindo-a por crenças e heresias inaceitáveis. A dada altura recebeu uma pancada violenta acima do olho esquerdo, exactamente no ponto em que nos nossos dias a enxaqueca era mais aguda. De repente, quando se encontrava no consultório do hipnoterapeuta, Carole começou a sentir mais uma vez a dor insuportável sobre o olho esquerdo, uma dor que rapidamente se espalhou por todo o lado esquerdo da cabeça. Carole sabia que tinha morrido como resultado deste espancamento. O terapeuta dissera: "Já não precisa desta dor, deixe que parta" e imediatamente a dor desapareceu.

Não há qualquer modo de provar se isto será ou não uma memória real de vidas passadas, mas o que é certo é que a partir dessa sessão Carole nunca mais teve uma dor de cabeça que a incapacitasse. Fantasias e sonhos num estado de vigília não são capazes de curar sintomas tão severos. Em contraste, isto sucede muitas vezes no caso de uma aplicação da terapia de vidas passadas.

Trícia era uma engenheira de vinte e oito anos que sofria de dor na articulação tempero-mandibular, de enxaquecas e de rigidez do pescoço. Recordou uma experiência de morte algures num vale da Ásia Menor, no ano de 893 a.C. Nessa altura vivera como homem, uma vida feliz e com muita paz, que

me contou com uma grande abundância de pormenores. Quando lhe pedi para olhar para os pés, descreveu-me as sandálias que calçava. A seguir Trícia mudou para uma outra vida em tempos muito recuados, em que continuava a ser do sexo masculino, e durante a qual viveu numa gruta, na Grécia. Desta vez, quando lhe pedi para descrever o calçado, Trícia usava sandálias de um estilo completamente diferente. Trícia descreveu um guerreiro que se encontrava em cima dela empunhando uma lança. Nessa altura o guerreiro golpeou-lhe a face com a lança.

Ao voltar a experimentar a morte, Trícia contou-me que a dor que sentira era muito similar à dor da enxaqueca que experimentava na vida presente.

A rigidez do pescoço de Trícia e a situação de dor na articulação temporomandibular foram melhorando lentamente embora de modo significativo, depois de concluída a regressão, as enxaquecas haviam abrandado, libertando-a da necessidade de tomar medicamentos por causa dela.

Esta capacidade de uma pessoa conseguir pôr de parte os medicamentos pode tornar-se tão importante como a própria circunstância de se conseguir libertar da dor. Alberto, um médico especializado em radiologia, sofrera durante muitos anos de dores agudas e espasmos nas costas. Os tratamentos médicos para tentar aliviar-lhe as dores excruciantes não haviam tido o menor êxito. Se Alberto não tivesse uma personalidade tão forte e positiva, e um carácter bem estruturado, poderia ter sucumbido facilmente a uma potencial dependência dos fortes analgésicos de que tinha necessidade durante as suas crises de dores nas costas.

Mergulhando num estado em que se encontrava perfeitamente descontraído, Alberto descobriu duas vidas passadas em que sofrera ferimentos mortais nas costas. Uma delas era especialmente reveladora. Nessa vida como soldado há várias centenas de anos, Alberto recordou como morrera dolorosamente num campo de batalha europeu, e voltou a experimentar a dor paralisante desta ferida fatal. A localização desta ferida correspondia exactamente ao ponto onde na vida actual também sentia dores. Depois da regressão, as dores nas costas de Alberto e os espasmos melhoraram rapidamente.

Mais uma vez, mente e corpo haviam-se reunido para facilitar a cura. No caso de Alberto, o resultado encontrava-se mais focado do que muitos outros casos acima descritos. Alberto conseguiu finalmente um alívio para as suas dores físicas, e conseguiu atingir a sua meta.

Embora os resultados de Alberto fossem muito específicos, ainda continuam a influenciar a sua vida de uma forma muito acentuada. Como resultado da terapia de vidas passadas, Alberto foi capaz de parar de ingerir os poderosos analgésicos que anteriormente constituíam a sua única fonte de alívio.

Betty foi uma outra paciente que utilizou a terapia da regressão para acabar com uma dependência de medicamentos. Desde a infância que Betty sofria de asma, alergias e uma fraqueza do seu sistema respiratório. Necessitava de injeções de adrenalina e de doses de esteróides e de outros medicamentos para tentar controlar os seus ataques e sintomas. Parecia condenada a viver o resto da sua vida sofrendo desses terríveis ataques de asma, dependendo de medicamentos para uma coisa tão simples como respirar. A personalidade de Betty e as circunstâncias de vida eram diferentes das que se verificavam no caso de Alberto, e chegara mesmo a criar uma dependência de um descongestionante nasal em spray.

Durante a terapia de regressão, Betty começou a sentir-se sufocada e a arfar com falta de ar. Contou-me que estava a ser queimada na fogueira, algures em finais da Idade Média. O fumo dominava tudo; os pulmões estavam a mirrar. A dada altura Betty passou a flutuar acima do seu corpo, olhando para ele e para a multidão, e observando a terrível destruição do seu corpo no meio das chamas.

Depois da sessão de regressão a sua asma melhorou quase de imediato. Ainda hoje me sinto maravilhado ao ver como sintomas de toda uma vida, severos e paralisantes, eram capazes de se desvanecerem da noite para o dia. Para mim parece-me um milagre. E, no entanto, foi assim que as coisas se passaram, o mesmo acontecendo com todas as suas outras alergias. Depois da sua experiência, Betty deixou rapidamente de usar o descongestionante que lhe podia causar dependência, e a partir daí verificaram-se apenas situações muito curtas em que tinha o nariz tapado. Não só desapareceram os males de que sofria como a sua qualidade de vida melhorou de uma forma inacreditável. Os seus medos reduziram-se de uma forma acentuada.

De todos os meus pacientes Betty não é a única que se curou de alergias crónicas ou de problemas respiratórias com base numa recordação de experiência de morte em que se incluía o mirrar dos pulmões ou a sufocação. Como as enxaquecas, a asma, infecções respiratórias, e alergias representam condições físicas da vida actual que parecem ter tido origem em experiências sofridas em vidas prévias. Os traumas físicos passados parecem ter trazido até ao presente um resíduo físico.

Lacey era uma professora de liceu com quase cinquenta anos, com uma longa história de asma e pavor da água. Durante a primeira sessão foi directamente para uma cena de morte, e encontrou-se na pele de uma menina de oito ou nove anos, que cai de uma escharpa e se afoga. Lacey recordou como as suas experiências mais acentuadas deste afogamento eram de natureza sensorial, do frio e da surpreendente profundidade. Muito rapidamente passou a flutuar pacificamente acima do corpo. Em seguida Lacey deu por si a recordar uma vida em que fora uma jovem escrava de onze ou doze anos vivendo no Próximo Oriente. Nessa vida, a sua tarefa consistia em ajudar a fazer tijolos, usando feno ou palha molhada. Lacey morreu com esta idade, quando uma carroça carregada com palha molhada caiu sobre ela e a fez sufocar. Ao recordar a experiência de morte, Lacey descreveu a agonia, o pânico e terror que sentiu quando descobriu que já não conseguia respirar. Esta experiência de morte era absolutamente diferente da primeira. A partir dessa sessão, o seu problema asmático melhorou consideravelmente, de tal modo que pela primeira vez na sua vida foi capaz de passar toda uma crise de alergia, sem tomar qualquer medicamento ou ter quaisquer sintomas.

Anne, uma enfermeira da unidade de cuidados intensivos, aliviou as suas alergias respiratórias com uma memória de vidas passadas, que se iniciaram de uma forma demasiado espontânea durante umas férias. Anne visitava Paris pela primeira vez na companhia do marido, quando se começou a sentir ansiosa sem qualquer razão aparente. À medida que a sua ansiedade ia aumentando também chegou à conclusão de que, sem saber lá muito bem como e porquê, conhecia perfeitamente a zona histórica que estavam a visitar. Conseguia perfeitamente movimentar-se em voltas e contravoltas. De repente, quando virava uma esquina e olhou para uma pequena praceta que se encontrava mais adiante, Anne teve uma sensação de *déjà vu*. Viu-se a ser queimada no cadafalso

algumas centenas de anos antes, condenada por causa das capacidades psíquicas que lhe permitiam fazer curas.

Em consequência disso Anne veio ao meu consultório para uma terapia de hipnose, com a finalidade de explorar esta experiência. Durante a realização da sessão de terapia Anne recordou o calor de queimar-se e o modo como morrera inalando o fumo espesso e sufocante que se erguia das chamas. Anne não fora levada a procurar esta terapia por causa das suas alergias respiratórias; a razão fundamental fora a recordação espontânea que vivera. Mas esta enfermeira diplomada contou-me posteriormente que as suas alergias haviam melhorado de uma forma marcante como resultado da exploração desta memória.

Outro dos pacientes do Dr. Jarmon, uma executiva de cinquenta e um anos, começou as sessões de hipnose para tentar descobrir a origem dos seus problemas respiratórios. Chamava-se Elizabeth.

"Agora quero que recue até a uma velha cena do passado", ordenou o Dr. Jarmon à sua paciente. "Quero que recue até à primeira vez em que teve problemas e sentiu que não conseguia respirar. Quando chegar a essa cena, descreva-me aquilo que vê." Elizabeth fez uma careta. Começou a tremer.

"É isso mesmo", disse o Dr. Jarmon. "Quero que olhe para os seus pés. O que é que tem calçado?"

"Sapatos escuros", respondeu ela, numa vozinha de criança. "Uns sapatos velhos de mulher."

O médico foi ainda mais fundo. "Onde é que está? O que é que está a fazer?"

"Estou a costurar. Mas sei aquilo que vai acontecer. Vai haver um incêndio." Elizabeth gaguejou e começou a tossir. A sua respiração tornou-se rápida e pouco profunda. "Cheira a queimado... os trapos que estão ali no canto."

Elizabeth descreveu-se como uma rapariga de dezasseis anos chamada Nora, que vivia em Sterling, Massachusetts, em 1879. Nora trabalhava numa fábrica de camisas. Era surda, não era capaz de falar, e usava muletas. Começara a trabalhar na fábrica com a idade de doze anos.

"Fumo... chamas!", tossiu. "Estão a tentar apagá-las... estão a atacá-las. Estão a batê-las. Houve alguém que atirou água às chamas, mas não há água que chegue", disse ela a chorar. A respiração tornou-se muito difícil.

"Está toda a gente a tentar fugir", disse ela atabalhoadamente. "E você? Também está a tentar fugir?", perguntou o Dr. Jarmon. "Não consigo", respondeu. "Eles não me vão ajudar." "Porque é que precisa de ajuda?"

"Não consigo andar... uso muletas", respondeu Elizabeth num grito, arfando com falta de ar. "Nem sequer olham para mim. Estou lá. Não consigo respirar. Não consigo aguentar mais", disse ela num soluço.

De repente ficou inerte. Depois de alguns minutos num silêncio de uma enorme tensão, o Dr. Jarmon pediu-lhe que descrevesse a cena.

"As chamas ainda são muito violentas?", perguntou.

"Ainda são... mas eu estou a descansar... estou morta... ainda doente... tenho que descansar. Alguns precisam de mais descanso do que outros. Mas está tudo bem. Agora está tudo em paz."

Os problemas respiratórios de Elizabeth desapareceram depois dela ter voltado a passar pela experiência da morte nas chamas. Perdeu o medo de sufocar

que a acompanhara durante toda uma vida. Os seus valores e a sua vida modificaram-se de uma forma inacreditável.

Todos estes casos e tantos outros que poderíamos referir mostram que existe mais do que uma força em ascensão derivando da consciência nítida da nossa divindade inerente e do poder superior que guia cada um de nós ao longo das nossas vidas. Existe mais do que o impulso do sistema imunitário, resultado de ter vivido a vida de uma forma mais alegre e completa, com vigor e poder. Existe também recuperação a partir da compreensão das verdadeiras causas de base dos nossos sintomas, dos nossos medos, das nossas fraquezas, das nossas dependências.

Quando as razões fundamentais são vistas e experimentadas, compreendidas e resolvidas, elas desaparecem. As doenças melhoram. O estilhaço foi removido e a dor desapareceu. A repetição do drama terminou finalmente, e a dança acabou. Não existe qualquer necessidade de projectar, de defender, de anestesiá-lo, de usar drogas, de continuar a estar doente.

Talvez seja por isso que a terapia adoptada nestas circunstâncias, a partir desta perspectiva superior, parece ser extremamente eficiente. A aprendizagem sucede a um ritmo altamente acelerado. Por vezes a regressão à infância ou a uma vida passada nem sequer se tornam necessárias. Quando a terapia é realizada num estado "superior", de relaxamento e meditativo, a aprendizagem, a aceitação, a assimilação e os melhoramentos acontecem frequentemente de uma forma bastante rápida.

Os benefícios do estado "superior" podem ser experimentados em formas de terapia diferentes da terapia de vidas passadas. Tenho incorporado alguns dos seus elementos em psicoterapia tradicional no caso dos meus pacientes de não regressão. Digo ao paciente para fechar os olhos lentamente e para inspirar profundamente algumas vezes, de modo a que o corpo fique completamente descontraído. Em seguida conversamos de uma forma terapêutica. A visão do paciente é dirigida para o interior em vez de ser para o exterior. Existe um número muito menor de aspectos e pensamentos que possam desviar a atenção. A concentração está focada. A mente subconsciente pode ser alcançada e influenciada de uma maneira positiva que facilita a cura.

E frequente o paciente experimentar imagens visuais que acompanham os pensamentos e emoções em revisão. Estas imagens parecem ser muito importantes e estar directamente relacionadas com os sintomas ou os bloqueios que o paciente experimenta. Discutimos e integramos o significado dessas imagens, quer sejam simbólicas ou fragmentos de memórias reais. A aprendizagem e as melhoras clínicas são realçadas.

Evelyn tem uma forma particularmente virulenta de cancro da mama típico da pré-menopausa e que sofreu uma metástase. Apenas dois anos antes do seu próprio diagnóstico ter sido feito, Evelyn foi vítima de uma grande depressão por causa da morte da irmã, devida igualmente a um cancro. Quando me veio consultar Evelyn já passara por diversas sessões de radioterapia e de quimioterapia. Fora submetida a uma menopausa cirúrgica numa tentativa de eliminar as influências hormonais no seu cancro. Evelyn sentia-se desanimada e perdera as esperanças, e o seu percurso clínico piorava.

Num estado hipnótico conseguimos resolver alguns velhos problemas de família. Neste estado superconsciente em que se encontrava hipnotizada, Evelyn encontrou a sua irmã falecida. Falaram, abraçaram-se, manifestaram o seu afecto uma pela outra, e sabiam que existiria "sempre" entre elas uma ligação que não eram capazes de definir. Evelyn chegou à conclusão de que a irmã não estava morta, que simplesmente deixara o seu corpo para trás.

Em seguida, Evelyn visualizou luzes que se pareciam com raios laser, varrendo os seus tumores, limpando-lhe o corpo, acrescentando uma força adicional ao seu sistema imunitário. Os guias espirituais vieram ajudar na fase dos raios laser.

Evelyn começou a melhorar. Aumentou de peso e entrou num processo de recuperação. Passou a demonstrar uma maior esperança, lutando pela vida. A sua dor e depressão desapareceram rapidamente. Sentiu que a alegria e a paz voltavam a entrar na sua vida.

As suas melhoras seriam devidas à hipnose e às visualizações de cura? O curso do tempo sugere uma correlação. Também existiam outros factores. Os seus oncologistas conseguiram usar uma maior dose de tratamento de quimioterapia porque se estava a sentir melhor e mais forte. Talvez os tratamentos adicionais tivessem sido o factor crucial. No entanto, sem a hipnose e as visualizações, nunca teria sido capaz de tolerar as doses cada vez maiores dos poderosos medicamentos de quimioterapia.

Num estudo publicado no *The Lancet*, a prestigiosa revista britânica de medicina, os investigadores médicos chegaram à conclusão de que uma combinação de dieta, exercício e a prática das técnicas de redução de stress, podem inverter os bloqueios na doença da artéria coronária. As alterações de dieta e de exercício só por si não foram suficientes para inverter a doença de coração. A redução do stress era um factor necessário, muito mais importante do que aquilo que inicialmente se pensara.

O Dr. Claude Lenfant, um investigador do National Heart, Lung and Blood Institute em Bethesda, Maryland, afirmou que estas modificações de estilo de vida "podem começar a travar a evolução de graves doenças coronárias ao fim de apenas um ano, sem a utilização de drogas para fazerem baixar o nível de colesterol." As técnicas de relaxamento são muito importantes.

"Estas descobertas sugerem que as recomendações convencionais... poderão ser suficientes para evitar doenças de coração mas não para travar a sua progressão", comentou o Dr. Dean Ornish, que coordenava o estudo.

Num outro estudo a respeito de mais de mil vítimas de ataques de coração, os investigadores da Stanford University apresentaram um relatório no International Congress of Behavioral Medicine, em Uppsala, Suécia. Chegaram à conclusão de que a ansiedade, timidez, hostilidade e ira são traços psicológicos que predis põem as pessoas para novos ataques de coração. Não deixa de ser interessante observar que a ansiedade e a timidez podem causar maiores danos às mulheres, ao passo que a hostilidade e a ira provocam maiores danos junto dos homens.

Relaxamento, visualização, imaginário e regressão são usados para eliminar o stress, a tensão, medos e fobias, de um modo holístico - as ramificações em termos de saúde parecem não ter fim.

Necessitamos de mais investigação sobre a mente/cérebro/sistema imunitário/continuum corporal. Como é que atitudes e estados particulares da mente ajudam a evitar, melhorar e, por vezes, curar dependências, doenças crónicas, infecções, cancro, doenças de coração, desordens auto-imunológicas, e outras doenças?

Segundo a minha experiência, e a de muitos outros médicos, a terapia de regressão e a visualização hipnótica são capazes de transformar a mente para alcançar esses estados de cura. Esses métodos podem ser usados em conjunto com abordagens médicas tradicionais e com medicamentos. Não são de modo nenhum mutuamente exclusivos, conforme foi demonstrado neste capítulo com o tratamento de muitos dos pacientes.

Damos agora um exemplo final. Frances é uma mulher com quarenta e poucos anos, que veio consultai-me para que eu a ajudasse a resolver determinadas situações de trabalho. Também lhe haviam diagnosticado recentemente dois nódulos no seio direito. Não havia qualquer dúvida sobre a identificação dos nódulos como duas massas sólidas e estriadas, muito diferentes dos quistos cheios de líquido que aparecem e desaparecem em diferentes alturas do ciclo menstrual. Fui eu que conduzi a entrevista preliminar, tomando notas sobre o historial psicológico e físico de Frances, e foi marcada uma segunda consulta.

No dia desta segunda consulta, Frances chegou muito agitada. A seguir à primeira sessão fora consultar um oncologista por causa dos nódulos nos seios que possivelmente seriam de origem cancerosa. O oncologista tentara fazer uma biópsia de agulha nos nódulos dos seios e Frances desmaiara. O médico decidiu que se tornava necessário remover os nódulos cirurgicamente e Frances encontrava-se num estado de grande ansiedade, não só porque se poderia vir a verificar que eram mesmo de origem cancerosa, mas igualmente porque já tivera uma má experiência com uma anestesia geral, que se assemelhara muito a uma experiência de quase-morte, e receava que a situação se voltasse a repetir.

Durante a nossa sessão fizemos um trabalho de visualização com luzes de recuperação, exactamente como havia feito com Evelyn e com tantos outros pacientes. Dei a Francês a gravação do relaxamento e meditação de cura, e sugeri-lhe que repetisse o mesmo trabalho em casa. Marcámos uma terceira consulta para a semana seguinte.

Durante esta terceira sessão Frances tinha indiscutivelmente uma história espantosa para me contar. Na segunda de manhã chegara ao consultório do médico assistente para ser submetida à intervenção cirúrgica conforme estava programado. Como preparação para esta cirurgia, o radiologista fez uma chapa final de raios X à zona de intervenção.

Quando olhou para a chapa, os nódulos, que eram perfeitamente visíveis numa chapa tirada três dias antes, tinham desaparecido completamente.

O médico boquiaberto marcou de imediato uma mamografia de emergência para Frances.

E o resultado foi precisamente o mesmo: os nódulos haviam desaparecido completamente.

Enquanto Frances se encontrava deitada na mesa de operações, pronta para a intervenção, o radiologista comunicou ao cirurgião os resultados que obtivera, ao mesmo tempo que lhe mostrava todos os dados.

O cirurgião de Frances disse que de qualquer modo queria operar, baseando-se nos resultados das chapas de raios X da semana anterior.

Os dois médicos começaram a discutir perante a sua paciente anestesiada, que se encontrava na mesa de operações, pronta para a intervenção. O cirurgião estava recalcitrante e recusava-se a acreditar na nova evidência, embora o seu colega altamente qualificado, o radiologista, visse com base nos dois conjuntos de testes que os nódulos anteriormente existentes nos seios de Frances haviam desaparecido completamente.

Finalmente Frances chegou à conclusão de que era ela que devia resolver o assunto.

"Se já não há nódulos," disse ela, "vou para casa e acabou-se a operação."

Mais tarde, e ainda de férias, Frances enviou-me a seguinte mensagem num postal:

Obrigada pela fita da meditação de regressão. Sou uma "prova viva" de que as luzes de cura funcionam! Para mim foi um milagre tudo aquilo que aconteceu quando fui ao hospital para ser submetida à intervenção cirúrgica. De sexta para segunda os nódulos haviam desaparecido completamente. Estava cem por cento curada (não há dúvida de que aquela "luz branca" é qualquer coisa fora de série).

Presentemente todos os meus amigos e parentes também passaram a ser crentes, e querem cópias da gravação! Todos os cépticos e aqueles que ainda se deixam dominar pela dúvida, incluindo o meu próprio marido, estão a começar a dar atenção ao valor da meditação. Hei-de recordar para sempre este Hannukah como "ponto de viragem" da minha vida. E hei-de celebrar sempre a "Festa das Luzes" com um significado completamente novo! PS - Estou ansiosa por ter novas e maravilhosas experiências em termos de SAÚDE.

As experiências de Frances poderão vir a ser muito menos invulgares do que aquilo que as pessoas possam pensar.

O poder de transformação das atitudes mentais induzido pela regressão hipnótica a vidas passadas e visualização pode vir a demonstrar possuir uma possibilidade de verdadeira utilização prática para os médicos tradicionais. Trata-se de forças seguras e de fortes poderes curativos, forças que não têm qualquer efeito secundário porque são basicamente de natureza espiritual e intuitiva. Trata-se na realidade de uma verdadeira medicina holística.

5

A Cura de Relações Problemáticas

Dan, um homem de negócios quase com quarenta anos, viera ter comigo em busca de terapia por causa de diversos problemas, um dos quais era o seu relacionamento apaixonado e ao mesmo tempo turbulento com Mary Lou. Dan é um ítalo-americano do North End de Boston, enérgico, inteligente e idealista. Mary Lou é da Carolina do Sul, com uma cultura e um *background* religioso completamente diferentes. Desde o primeiro momento em que se conheceram os dois sentiram um pelo outro uma atracção forte, imediata e apaixonada. O problema não residia aí.

O problema surgiu quando começaram a namorar. Depois de Mary Lou ter bebido um ou dois copos, era habitual que o seu comportamento rigorosamente controlado se desvanecesse. A partir daí divertia-se a abraçar os amigos do sexo masculino, a tocar-lhes no cabelo, a fazer-lhes festas no pescoço, a beijá-los quando chegavam e quando partiam, e por vezes e de uma forma espontânea, no intervalo entre uma coisa e outra. No entanto as coisas nunca passavam disto. Nunca estivera implicada qualquer relação sexual. Nunca houvera qualquer caso, apenas este género de *flirt*, e além disso as coisas passavam-se sempre em público.

Dan sentia que dava em doido. Enfurecia-se, gritava com Mary Lou, e pedia-lhe que tivesse mais respeito por si própria e que agisse de uma forma mais adequada. Tinha dificuldade em controlar a sua irritação. A extensão da sua reacção emocional transcendia o conceito de macho ou de orgulho masculino e sentimento de posse que lhe pudesse ser transmitido pela sua cultura. A raiva de Dan transcendia quaisquer reacções pessoais anteriores que tivesse tido com outras mulheres. Em tempos fora casado e divorciara-se, tivera imensos encontros e diversos relacionamentos de longa duração, mas nunca sentira no caso das outras mulheres qualquer coisa que se parecesse com a raiva que agora sentia.

Durante várias semanas falei com Dan a respeito da sua raiva. E um dia, numa certa quinta-feira da parte de tarde, apareceu-me para a consulta completamente descontrolado pela raiva. Ela voltara a fazer o mesmo. Num jantar para o qual haviam sido convidados, Mary Lou namoriscara com um dos seus amigos do sexo masculino. Dan sentira-se com vontade "de lhe torcer o pescoço", e Mary Lou estava aterrorizada.

Tínhamos aqui um caso de dois profissionais experientes e sofisticados sob qualquer outro aspecto, mas ela não conseguia deixar de beber, de namoriscar ou de o provocar, e ele ficava sempre como uma fera, com uma reacção que era completamente desproporcionada para o "crime" que ela cometera.

Durante trinta minutos Dan e eu discutimos a respeito da festa, sobre o comportamento dela e sobre a reacção dele. Enquanto a cena se voltava a desenrolar na sua mente, Dan não conseguia controlar a sua raiva.

"Porque é que ela continua a fazer uma coisa destas?", explodiu ele, dando um murro na secretária. "Será que ela quer acabar com a nossa relação?"

Não deixava de ser significativo que Mary Lou estivesse na disposição de se converter à sua religião, como resultado do desejo de salvar o relacionamento dos dois. E estavam a planejar o casamento.

Não estávamos a chegar a lado nenhum com este tipo de conversa. Uma tentativa de analisar a sua raiva, medos e outros sentimentos não ajudava porque o reservatório das suas emoções estava demasiado cheio. Mostrou-se na disposição de aceitar uma sugestão que eu lhe fiz.

"Tentemos regressar à verdadeira origem, à raiz do vosso relacionamento Talvez tenha tido uma namorada como a Mary Lou.

Talvez haja qualquer coisa de mais profundo. Não há nada como tentar descobrir."

Dan consentiu em ser hipnotizado e entrou rapidamente num profundo transe hipnótico. Disse-lhe para permitir que a sua mente recordasse as raízes do seu problema de relacionamento, para recuar até às causas do que se estava a passar.

Nunca sei aquilo que posso esperar quando utilizo este tipo de abordagem não direccional. Apesar do grande número de pacientes que ajudei a regredir desta maneira, sinto-me sempre surpreendido e imbuído de uma sensação de humildade com tudo aquilo que surge.

O corpo do meu paciente, que ficara relaxado e em paz quando mergulhou no transe hipnótico, voltou a ficar tenso. Dava a impressão de estar a ouvir alguém.

"Estou a ouvir o meu primo", murmurou-me este executivo de tanto sucesso. "Consigo vê-lo! Veste uma túnica branca e tem uma barba escura. O meu tio está junto dele. Estão a falar comigo."

O primo e o tio deste homem haviam morrido vários anos antes. "Estão a dizer-me para a deixar! Estão a dizer: `Deixa-a ir. Precisa de se desenvolver, de vencer as suas atitudes e deficiências. Mas isto é para o bem dela, para o seu desenvolvimento, não por tua causa ou para que te sintas melhor. Digamos que é um teste de amor. Quando estiver liberta destas características negativas pode voltar novamente para ti.'"

Mas havia mais.

"Vamos mostrar-te", disseram os parentes de Dan.

De repente observou mentalmente e absolutamente confundido uma série de vidas passadas com a sua amante.

"Estou a cravar-lhe um punhal! ", observou Dan completamente destroçado. "Foi-me infiel e matei-a num acesso de raiva." Isto passou-se por volta do século VII ou VIII, numa altura em que era um guerreiro e um dos primeiros seguidores de Mohammed.

Dan também matara Mary Lou em outras duas vidas passadas. Em mais algumas abandonara-a, em circunstâncias extremas ou de risco. Deste modo, já a matara por três vezes, abandonara-a por diversas vezes, e mesmo assim Mary Lou continuava a surgir-lhe numa nova vida como uma fénix, pronta para desempenhar o mesmo papel mais uma vez.

O que é certo é que Dan voltou a encontrar Mary Lou e que este padrão repetitivo já se prolonga pelo menos no decorrer de seis vidas. Estas foram as vidas em que ele, sempre o elemento masculino, a matou ou rejeitou, sendo sempre ela o elemento feminino. Em posteriores regressões a vidas passadas viemos a saber que os dois já haviam tido outros tipos de relacionamento, como familiares, amigos ou até mesmo inimigos, em que, por vezes, sexos e papéis se encontravam trocados.

A raiva e a ira de Dan desvaneceram-se completamente. Em menos de uma hora conseguiu sentir mais amor e ternura por Mary Lou do que alguma vez fora capaz de sentir e exprimir desde o primeiro momento do seu relacionamento nesta vida.

Mais tarde Dan contou a Mary Lou o que se passara na sessão de regressão e tentou "deixá-la partir". Só que ela não foi. Queria fazer tudo aquilo que fosse necessário mantendo a relação, sem cortar fisicamente o elo que existia entre os dois. Dan chegou à conclusão de que "deixá-la partir" não significava necessariamente "mandá-la embora". Há muitas maneiras de se conseguir os mesmos resultados.

Dan também chegou à conclusão, quando este e outros padrões de vidas passadas lhe foram revelados, de que o seu "guerreiro" precisava muito mais da força que nos é dada pelo amor, compaixão, consciencialização, e compreensão. Precisava da força que nos é dada pela sabedoria, esperança, e fé, e muito menos das pretensas forças da ira e da raiva.

Chegou também à conclusão de que o primo e o tio continuavam vivos, embora os corpos tivessem morrido. Sabia agora, emocional e fisicamente, que também ele nunca morreria.

Cerca de um ano depois Mary Lou e Dan casaram-se. Na altura em que escrevo isto já se passaram dois anos desde a altura em que estes acontecimentos ocorreram. O seu padrão de problemas não voltou a repetir-se. Deixou de se comportar de uma maneira acusatória em relação a ela, e por sua vez ela deixou de o provocar. A sua comunicação é muito melhor do que nos dias dourados em que se conheceram, porque ambos aprenderam uma lição muito importante a respeito da ira. Tiveram a oportunidade de verificar como podem ser destrutivos e duradouros os padrões negativos.

Presentemente, sempre que qualquer deles sente um problema, por muito pequeno que seja, discutem-no e tentam resolvê-lo. Como casal não existe qualquer dúvida de que Dan e Mary Lou têm de facto uma capacidade de comunicarem com alegria, profundamente e de uma forma íntima.

Algumas das experiências da nossa vida mais difíceis e que constituem um maior desafio ocorrem num contexto de relacionamento e família. E o mesmo acontece com a grande maioria dos nossos entes mais cumpridores e mais queridos. Vivemos nos nossos corpos e exprimimo-nos através dos nossos relacionamentos. Representa o nosso método primário de aprender e de evoluir.

Com base na minha experiência aprendi que a maior parte dos conflitos graves e crónicos que os especialistas encontram na terapia de casais ou na terapia de família, tem na realidade as suas causas profundas em vidas anteriores. O género de terapia que explora outras vidas para além da vida presente pode resolver conflitos de relacionamento que demonstraram serem resistentes às técnicas terapêuticas usuais, como se verificou no caso de Mary Lou e Dan. Quando a busca para se encontrar a raiz do problema ou o seu tratamento se alargam para além do intervalo de tempo limitado da relação actual, grande parte do sofrimento pode ser minimizada ou até evitado. Muitas vezes a ira, o ódio, o medo e tantas outras emoções e comportamentos negativos que se manifestam na vida presente, poderão de facto ir buscar as suas origens em acontecimentos que ocorreram séculos atrás.

Diana, uma mulher de Filadélfia com quarenta anos e uma posição económica bastante elevada, veio consultar-me por causa da sua depressão crónica. À medida que a terapia ia progredindo, comecei a convencer-me de que a raiz da infelicidade desta mulher se situava num relacionamento tumultuoso e perpetuamente hostil com a filha.

A minha paciente sentira um desagrado instantâneo pela filha desde o primeiro momento em que a segurara nos braços logo depois de ter nascido. Diana não experimentara o mesmo tipo de perturbação quando haviam nascido os seus outros três filhos. Muito longe disso. Alegria e júbilo haviam sido os sentimentos felizes por ocasião dos seus nascimentos. Diana sentia-se perplexa ao aperceber-se da ira e repulsa instantâneas que sentia em relação a Tamar, na altura já com dezoito anos. Na altura em que Diane iniciou a terapia as duas eram arqui-inimigas há quase duas décadas. O seu relacionamento era pontuado por discussões frequentes e violentas que normalmente eram desencadeadas por qualquer coisa de trivial.

Durante a terapia de regressão Diane contou-me que entrara de repente em choque hemorrágico e quase morrera pouco tempo antes do nascimento de Tamar. Diana recordava ter flutuado acima do corpo, enquanto observava o marido em pânico, saindo de casa a correr para ir buscar um médico. Nessa altura experimentara uma situação clássica de quase-morte.

Depois desta sessão fiquei convencido de que o relacionamento melhoraria. Era possível que a paciente tivesse alimentado um ódio inconsciente ou subconsciente para com esta criança, porque o seu nascimento quase a matara. Esta memória de regressão só por si poderá ter fornecido a catarse necessária para libertar essas emoções negativas.

Apesar de tudo isto, na sessão seguinte Diane contou-me que o seu relacionamento com Tamar continuava tão tempestuoso como sempre. Desta vez tivemos mais sucesso. As memórias de Diane revelaram que esta animosidade de toda uma vida, sentida igualmente pela mãe e pela filha, não tinha a sua origem no que se passara por altura do nascimento, mas em vez disso numa vida passada. Na vida em questão Diane e Tamar não tinham qualquer parentesco. Havia sido arqui-rivais na disputa do afecto do mesmo homem. E o homem em questão era nesta vida o marido de Diane e pai de Tamar!

Não havia qualquer dúvida de que as arqui-rivais ainda continuavam a sua batalha na actual encarnação.

O relacionamento entre Diane e Tamar melhorou um pouco depois daquela ter tido esta recordação da competição que havia existido entre elas numa vida anterior. Diane não contou a Tamar este episódio já que não se sentia muito à vontade para ser capaz de partilhar esta experiência fora de vulgar. Mas quando Tamar se submeteu a uma regressão a vidas passadas com um outro terapeuta e num outro estado, regressou *exactamente à mesma vida passada, precisamente com os mesmos detalhes*. Nesta altura Diane encontrava-se suficiente chocada para ser capaz de partilhar a sua própria experiência com a filha.

A partir desta espantosa e esclarecedora nova percepção, o seu relacionamento ultrapassou finalmente o texto sempre igual de uma interminável competição e hostilidade. Presentemente Diane e Tamar são boas amigas.

Numa húmida e ensolarada manhã de Outubro, segui de carro para o consultório, depois de ter levado a minha filha Amy à escola. Ao sair dera um abraço a Carole.

"Não te esqueças de trabalhares no capítulo sobre o relacionamento", lembrou Carole. Durante todo o fim de semana tínhamos estado a falar de relações íntimas e terapia de casais, discutindo os efeitos da influência de vidas passadas no relacionamento da vida actual. Carole sabia que eu reservara um bocado de tempo no final do dia para começar a passar a escrito os nossos pensamentos e conclusões.

Às onze horas entrou a minha única "nova" paciente do dia. Não sei bem como, conseguira convencer a minha secretária a colocá-la em primeiro lugar na lista de espera, e chegara finalmente o dia da sua consulta. Depois dela ter saído, recordei que as coincidências não existem.

Martine, uma mulher de trinta anos com dois filhos, contou-me que o seu único problema era um "terrível" casamento que já durava há sete anos. A sua infância fora feliz, e o seu relacionamento com os pais continuava a ser extraordinário. Os filhos, uma menina de quatro anos e um rapazinho com dois, eram as alegrias da sua vida. Martine gostava da casa dela e tinha muitos e bons amigos. Adorava o seu trabalho num consultório de dentista.

No entanto, o marido de Martine, Hal, assumia uma atitude permanentemente crítica, exigente e negativa. Encontrava falhas em tudo o que Martine fazia e nunca perdia uma oportunidade de a criticar ou humilhar. Para ela era como um peso, uma âncora que trazia pendurada ao pescoço, e mesmo assim continuava a fazer todos os esforços para que o casamento funcionasse. Já se haviam separado por diversas vezes, duas delas durante a sua segunda gravidez. Martine não desejara esta gravidez, mas Hal tanto tinha "insistido" que as coisas haviam "acontecido". E logo a seguir deixara-a. De vez em quando regressava, vergado ao peso da culpa, mas pouco depois voltava a deixá-la. Martine parecia aceitar a situação, o comportamento de Hal, e o seu modo de encarar a vida de uma forma passiva. A psicoterapia individual e de conjunto aparentemente não melhorara nem um pouco o desentendimento que se verificava no casal.

Algumas semanas antes da nossa sessão no consultório, Martine estivera presente num curso prático que eu dera em Miami. Durante este curso ensinei a um grupo de cerca de duzentas pessoas como visualizar e como conseguir experiências de regressão enquanto se encontrassem hipnotizadas. Por duas vezes conduzi todo o grupo numa jornada a vidas passadas. Tinham os olhos fechados e os corpos estavam completamente descontraídos enquanto a minha voz os guiava, levando-os a recordar detalhes da infância e em seguida ainda mais para trás, a memórias de uma vida anterior.

Martine atingira um estado de profundo relaxamento durante estes exercícios. Sentia-se serena e em paz. Recuou até à sua infância nesta vida, mas não continuou mais para trás. Não tinha quaisquer memórias de vidas passadas. Não viu nada.

Martine comprara um leitor de cassetes para usar em casa. A cassette tem uma gravação da minha voz orientando-a em exercícios de relaxamento e de regressão. (Uma versão escrita modificada desta gravação pode ser encontrada no Apêndice A deste livro.) Quando Martine ouvia a cassette em casa era capaz de se descontrair

profundamente, e por vezes até mesmo adormecer. Mas mesmo assim continuava a não ter qualquer sucesso na tentativa de recordação de cenas de vidas passadas.

No meu consultório anotei o historial médico e psicológico de Martine e em seguida hipnotizei-a a um nível muito profundo.

Contrastando com o que se passara no curso prático ou com o que se passava em casa quando ouvia a gravação, neste caso era capaz de responder às minhas perguntas, e eu conseguia guiá-la de uma forma mais cuidadosa e específica. Quando pedi a Martine para procurar uma recordação de infância que tivesse sido agradável, recuou facilmente até ao seu quinto aniversário.

"Vejo os meus pais e os meus avós. Tenho à minha volta montes de presentes." Enquanto recordava isto Martine sorria. Não restavam dúvidas de que fora uma ocasião em que se sentira muito feliz. "A minha avó preparou o bolo de chocolate que costuma fazer. Consigo vê-lo."

"Abra alguns dos embrulhos para ver quais são os presentes que tem", sugeri. Sentia-se deliciada enquanto abria alguns dos presentes embrulhados em papel brilhante e colorido, encontrando roupas, uma nova boneca e muitas mais coisas. A alegria de uma rapariguinha de cinco anos era evidente na sua face resplandecente. Decidi continuar.

"Agora chegou a altura de recuar ainda mais, até ao tempo em que você e o seu marido, ou quem quer que ele fosse na sua família tivessem vivido em conjunto. Recue até ao tempo em que tiveram origem os actuais problemas com o seu marido."

Martine franziu as sobrancelhas de imediato. E começou com pequenos soluços lamurientos.

"Tenho tanto medo. Está escuro, escuro como breu. Não consigo ver nada. Tenho só medo. Há qualquer coisa de terrível que está a acontecer." A sua voz continuava a ter um tom infantil. Convenci-me de que Martine estivesse num vazio qualquer situado entre duas vidas. Mas porque é que ela tinha medo? Sentia-me confuso.

"Vou tocar-lhe na testa e começar a contar da frente para trás, de três para um. Quando disser um, conseguirá ver onde é que se encontra."

Funcionou.

"Sou uma rapariga de pouca idade e estou sentada a uma grande mesa de madeira numa sala enorme. A sala tem pouco mobiliário ou melhor, tem só a mesa. Estou a comer de uma tigela. É qualquer coisa semelhante a papas de aveia. Tenho uma colher muito grande."

"Como é que se chama?"

"Rebecca", respondeu. Não sabia qual era o ano em que se encontrava. Mas quando Martine morreu mais tarde durante essa vida, afirmou à hora da morte que estava no ano de 1859.

"Está sozinha? Onde é que estão os seus pais?"

"Não consigo... não posso..." Começou a chorar de novo. "O meu pai está lá, mas a minha mãe não. Está morta. Fui eu que a matei!" A mãe de Rebecca, continuou Martine a explicar, morrera na altura do nascimento da filha. O pai de Rebecca culpava a filha pela morte da esposa.

"É terrível para mim. Bate-me e fecha-me às escuras na arrecadação. Tenho tanto medo! ", disse ela numa voz chorosa.

Agora compreendo porque é que Martine tivera tanto medo em permanecer no vazio escuro que encontrara anteriormente. Bem vistas as coisas, não se pode dizer que tenha sido um vazio. Resumira-se tudo a uma rapariguinha fechada numa arrecadação escura como o breu. Durante quantas horas é que ela se viu forçada a sofrer na escuridão?

O pai de Rebecca, um lenhador que trabalhava fundamentalmente com um machado, tratava-a como se fosse uma escrava. Dava-lhe longas listas de tarefas, criticava-a constantemente, encontrando defeitos em tudo aquilo que ela fazia, batendo-lhe e fechando-a no tão temido armário. Lavada em lágrimas, Martine reconheceu o homem como sendo Hal, o seu marido na vida presente.

Rebecca nunca abandonou o pai. Apesar do seu comportamento cruel e invariavelmente sem qualquer carinho, permaneceu junto dele até ao fim da sua vida.

Fiz com que ela avançasse no tempo, até ao dia da morte dele. Nessa altura ela tinha cerca de trinta anos. Depois do pai de Rebecca ter morrido, perguntei-lhe o que é que sentia.

"Alívio... apenas um alívio muito grande. Sinto-me tão contente por ele ter partido!"

Depois da morte do pai, Rebecca casou-se com Tom, um homem que a tratava maravilhosamente. Reconheceu Tom como sendo o seu filho na vida presente. Embora Tom gostasse de ter filhos, Rebecca recusou-se, com medo de poder vir a morrer durante o parto como acontecera com a sua mãe. Mesmo assim eram muito felizes. Tom foi o primeiro a morrer, seguindo-se Rebecca. Fiz com que ela avançasse até ao último dia da sua vida.

"Estou deitada na cama. Sou uma velha senhora de cabelos grisalhos. Não sinto qualquer receio. Vou encontrar-me com Tom." Morreu e flutuou acima do seu corpo.

"O que é que aprendeu nesta vida?", perguntei-lhe.

"Aprendi que tenho que ser firme nas minhas decisões", respondeu ela rapidamente. "Tenho que fazer aquilo que for melhor para mim... quando tiver razão... em vez de continuar a sofrer desnecessariamente. Tenho que ser firme."

Ao emergir do estado hipnótico, e recordando tudo aquilo que se passara, Martine sentia-se extasiada. Sentia-se mais forte, aliviada e mais leve, como se alguém lhe tivesse tirado uma pesada âncora que há muito tempo trazia pendurada ao pescoço.

"Tenho estado a repetir constantemente o mesmo padrão", observou ela com um ar resplandecente. "Já não é preciso voltar a fazer a mesma coisa!"

Notei nessa altura que Martine estava mesmo a tremer, por causa da excitação desta descoberta.

Quando saiu do consultório não fazia a menor ideia do que aconteceria ao casamento de Martine. Mas acontecesse o que acontecesse, sabia que a partir daquele momento ela passaria a ditar muitos mais dos termos e condições do seu relacionamento. Passaria a comportar-se de uma forma muito mais peremptória e ao mesmo tempo passaria a controlar-se muito melhor.

Ia tudo correr pelo melhor.

Dois meses mais tarde Martine telefonou-me. Sentia-se ótima e o seu casamento melhorara de uma forma extraordinária desde a altura em que fizera a sessão de regressão. Estava "muito mais forte". Possivelmente como resposta à sua nova força, Hal mostrava muito mais consideração por ela. Ou talvez tivesse acontecido que uma qualquer recordação distante tivesse feito eco dentro dele na altura em que ela lhe contou os detalhes da sua regressão e o seu papel no padrão repetitivo.

É através das relações que estabelecemos que aprendemos a exprimir e a receber amor, a perdoar, a ajudar e a servir.

Com base nas experiências que alguns dos meus pacientes tiveram na fase "entre vidas", passei a acreditar que antes do nascimento escolhemos as nossas famílias para cada uma das vidas que vamos viver. Escolhemos viver de uma maneira que nos permite um máximo de evolução na companhia das almas que de facto influenciarão essas situações das nossas vidas. É muito frequente acontecer que já tenhamos encontrado e já nos tenhamos relacionado com essas almas noutras vidas, das mais diversas maneiras.

É normal as pessoas perguntarem-me se encontrarão os seus entes queridos numa outra vida. Continuo o meu estudo e muitos outros investigadores concordam com a minha opinião de que nos mantemos habitualmente dentro do mesmo grupo, ao longo das reencarnações que se vão sucedendo. Reencarnamos com as mesmas pessoas. O grupo pode tornar-se bastante considerável, à medida que vai aumentando o número de vidas passadas, mas o núcleo mantém-se pequeno e razoavelmente constante. O tipo de relacionamento dentro dos elementos do núcleo poderá modificar-se. Por exemplo, uma relação mãe-filho numa determinada vida pode repetir-se como uma relação de irmãos numa outra vida, mas os espíritos ou almas continuam a ser os mesmos. Com a ajuda de experiências de regressão, o reconhecimento de anteriores relacionamentos pode ser trazido a um estado consciente.

O reconhecimento subconsciente de uma pessoa com quem tivemos uma ligação numa vida passada por vezes é manifestado por uma atracção ou repulsa imediatas e pela repetição de velhos comportamentos programados a partir de uma vida passada. O comportamento poderá parecer fora de contexto ou completamente desequilibrado na vida presente. Isto acontece de modo mais frequente em famílias ou em casais, casos em que as relações são mais íntimas e as ligações são mais fortes. Mas o reconhecimento de vidas passadas e uma actuação em termos de antigos padrões de comportamento também podem acontecerem muitos outros tipos de relacionamento, tais como nos casos de patrão-empregado, vizinhos, professor e aluno, ou até mesmo de líderes mundiais que procuram dilacerar-se uns aos outros.

Hope é uma mulher de quarenta e cinco anos que descobriu ter conhecido outrora um membro chegado da sua família num contexto absolutamente diferente. Hope veio à consulta queixando-se de uma depressão que parecia ser estimulada com os problemas que tinha com o seu filho mais novo, Steve.

Steve era um aluno fraco que frequentava um colégio particular de prestígio. Ocasionalmente também faltava às aulas e era preguiçoso. Parte dos seus

problemas parecia ter origem numa incapacidade de aprendizagem. Além disso tinha o hábito de falar com Hope de uma forma desabrida, não lhe dando ouvidos, fazendo-a exasperar, o que constituía para a mãe uma situação extremamente difícil. Na minha opinião, os problemas de Steve não eram tão graves como se pretendia. Dava a ideia de que Hope estaria a reagir de uma forma exagerada.

Mas Hope tinha a sensação de que precisava de se proteger de Steve. Sentia que ele lhe esgotava todas as suas energias e que tanto a sua depressão como os problemas de Steve se tornavam cada vez mais graves. Hope convencera-se de que a vida não passava de uma longa batalha que a levava a um estado permanente de ansiedade e de tristeza. Também estava a ficar convencida de que precisava de deixar de se preocupar com o seu filho para se proteger a ela própria, de que ele estava a arruinar a sua vida. O seu relacionamento espelhava-se em todos os aspectos do seu dia-a-dia. Como resultado desta situação Hope sentia-se exausta, como se estivesse a afundar-se lentamente. Sentia-se de facto num beco sem saída.

No entanto, quando entrevistei Hope, notei de imediato que os seus sentimentos de disputa e de desânimo não eram causados pelo filho. O pai abandonara a família quando Hope tinha cinco anos. A mãe de Hope morrera quando Hope tinha sete anos, deixando órfãos ela e um irmão mais novo. Durante dois anos Hope e o irmão não tiveram uma casa. Faziam limpezas e recados a estranhos em troca de comida e de roupas, arranjando um suplemento destes pobres ganhos naquilo que conseguiam encontrar nos baldes do lixo.

Finalmente quando Hope tinha nove anos a madrinha dela encontrou-os e tomou conta das crianças. Mas quando Hope tinha treze anos, a família da madrinha caiu numa situação de graves dificuldades económicas, e Hope e o irmão foram colocados num orfanato, onde viveram durante dezoito meses. Até que finalmente Hope e o irmão conseguiram voltar para casa da madrinha, onde Hope permaneceu até se ter casado quando tinha vinte anos.

Nos anos que se seguiram verificaram-se quatro separações no casamento de Hope, mas a família continuava junta. As coisas corriam bem sob muitos aspectos. A família de Hope encontrava-se numa situação financeira muito melhor.

Quando tentámos que ela regressasse à infância, Hope sentiu enormes dificuldades em visualizar os acontecimentos sem se deixar perturbar. Ficou tão ansiosa ao pensar que iria experimentar de novo tudo aquilo que sofrera que fui levado a decidir ser mais aconselhável ultrapassar toda essa fase.

Quando sugeri isto, Hope foi capaz de abordar o processo de regressão de uma forma muito mais calma. Dentro em pouco relatou-me que era um homem novo, caminhando por uma das ruas da cidade no virar do século. Hope entrou num pequeno prédio de apartamentos, onde se encontrou com o seu patrão dessa época. Foi então que de repente e em tom irritado enfrentou o homem, dizendo-lhe que descobrira que estava a abusar dele por ser novo, pagando-lhe uma ninharia enquanto aumentava os outros empregados.

Enfurecida, Hope virou-lhe as costas e saiu para não voltar mais. Esta vida continuou, mas nunca mais encontrou felicidade porque carregou consigo durante toda a vida essa sensação de ter sido explorada pelo seu patrão. A sua percepção e

reação emocional eram as de que fora vítima de uma traição intensa e ao mesmo tempo proibida, quase como se o seu patrão tivesse sido realmente o seu pai.

Mas não era o pai dela. De facto, só nessa altura é que Hope se apercebeu de que o homem que abusara dela de uma forma tão grave reencarnara na vida presente como o seu filho Steve.

Depois da regressão, Hope sentia que era capaz de encarar o filho de uma forma mais clara. Chegou à conclusão de que o relacionamento com ele na vida presente é diferente daquele que tivera numa vida passada. Reconheceu que reagira de uma forma excessiva aos erros que ele cometera. Steve não era um homem que estivesse a tentar enganá-la intencionalmente no seu emprego, mas muito pelo contrário um jovem que estava a tentar ultrapassar uma fase perfeitamente natural da adolescência. Se fosse possível dizer que nesta vida tinha cometido faltas para com ela, também se tomava necessário concordarem que se tratava de coisas absolutamente insignificantes.

Hope também chegou à conclusão de que as situações de traição e de ter sido enganada eram casos que lhe diziam respeito e que não tinham nada a ver com Steve. Compreendeu que, de facto, haviam acontecido de uma forma muito intensa durante a sua infância, muitos anos antes de Steve ter nascido. Reconheceu que se não fosse capaz de se libertar da raiva que sentia em relação ao seu patrão naquela vida passada só ela é que sofreria, isto para além de arruinar a alegria que poderia sentir no seu relacionamento com Steve na vida actual. Discutimos a probabilidade de que a irritação do seu filho e o modo como agia nesta vida poderiam estar relacionados com o seu próprio comportamento na vida passada, quando ela lhe virou as costas e saiu porta fora.

A terapia de Hope continua e entretanto ela continua a ganhar uma maior compreensão de que as situações deverão ser resolvidas por ela, tornando-se cada vez mais consciente de que a sua ansiedade e depressão não dependem de qualquer actuação do filho. Tornou-se mais realista e tem adquirido uma maior perspectiva. Não ficaria absolutamente nada surpreendido se viesse a descobrir que ela e Steve partilharam muitas outras vidas passadas.

A relação pais-filhos poderá ser muito dramática, mas a sua intensidade e desenvolvimento não afectam de modo nenhum o potencial de ver as coisas de uma forma humorística, outro dos grandes estimuladores de um possível desenvolvimento. Recordo com um sorriso uma altura em que estava a dar um curso prático, explicando o modo de detectar situações de família antes do próprio nascimento, de modo a conseguirmos o máximo de desenvolvimento possível. A dada altura uma mãe que fazia parte do grupo voltou-se para a filha, com quem todos nós sabíamos que estava a ter um desentendimento de menor importância.

"Estás a ver? Tu é que *me* apanhaste", disse a mulher à adolescente. "Pois olha que se o fiz devia estar muito distraída!", respondeu a rapariga sem sequer pestanejar.

Escusado dizer que esta troca de palavras tinha a sua dose de humor, e o facto de mãe e filha terem decidido frequentar o curso em conjunto sugeria que tinham efectivamente um bom relacionamento. Membros de uma família ou casais podem fazer regressões individualmente, como em qualquer outra exploração de vidas passadas, ou também o podem fazer simultaneamente, para tentarem resolver

problemas comuns ou para estabelecer um bom relacionamento, ainda com maior significado e maior riqueza interior. Por vezes surgem-me na consulta membros de uma mesma família ou casais, desejando frequentar cursos práticos em conjunto. Quando comparam as suas experiências de regressão descobrem por vezes que sem darem conta disso regressaram à mesma vida passada, onde foram encontrar o outro que os acompanha. A melhoria do relacionamento depois de uma regressão de grupo deste género é normalmente muito rápida e acentuada, análoga à que se verifica no caso de indivíduos que se libertaram de sintomas crónicos emocionais ou físicos, fazendo a regressão até às situações que causaram os problemas, quer tenham ocorrido na mesma vida ou numa outra anterior. De facto, alguns dos terapeutas que trabalham com casais e famílias já se encontram a usar nas suas práticas a terapia de regressão com um sucesso notável. Sob este aspecto as famílias de adopção não fazem qualquer diferença das famílias biológicas. Fiz regressões com mais do que uma pessoa adoptada em criança que veio a descobrir que partilhara vidas anteriores com os seus pais adoptivos.

Os pacientes nem sempre têm necessidade de regressar a vidas passadas através da hipnose para melhorarem o seu relacionamento familiar. Betsy era uma paciente que não conseguia resolver o problema do seu relacionamento com um pai autoritário, rigoroso e distante, presentemente já falecido. O homem fizera com que ela não se sentisse amada. Abusara dela sob um ponto de vista emocional ao insultá-la. Mostrava-se tão distante para com ela que mesmo na própria terapia Betsy tinha dificuldades em lidar com ele. Apesar disso ela ainda continuava a amar o pai, mas não conseguia tirá-lo do pedestal de modo a ser capaz de o analisar com precisão e ser capaz de estabelecer um relacionamento de um modo eficiente.

Sob hipnose pedi a Betsy para visualizar um lugar muito espiritual que tivesse a forma de um jardim. Nesse jardim o pai ia ao encontro dela. Tinha para ela uma mensagem muito simples: "*Pensa em mim como teu irmão.*"

E isto deu resultado. A partir do momento em que Betsy foi capaz de pensar no pai como sendo um irmão, um igual, foi capaz de começar a ver as suas virtudes e defeitos de um modo muito mais claro e confortável. Conseguiu finalmente compreendê-lo, perdoar-lhe e deixá-lo partir.

A sugestão demonstrou ser tão poderosa que comecei a usá-la em terapia com outros pacientes que enfrentavam problemas com os pais, um deles ou mesmo os dois. Em termos freudianos poderemos dizer que elimina acentuadamente a distorção causada pela projecção.

Partilhar muitas vidas, com alegrias e tristezas, êxitos e derrotas, amor e perdão, raiva e bondade, e acima de tudo um interminável desenvolvimento com outro ente, traduz o verdadeiro significado de ter uma alma gémea. Uma alma gémea é alguém que encontramos e com quem sentimos de imediato uma ligação, como se já conhecêssemos essa pessoa há muito tempo. E de facto será isso que provavelmente acontece. Não precisamos de estar romanticamente envolvidos com uma pessoa para sermos capazes de experimentar a satisfação e o sentimento de, realização característicos de uma ligação com uma alma gémea.

Além disso, nenhum de nós tem unicamente uma alma gémea. A popular ideia ocidental divulgada pelo filósofo Platão, de que cada um de nós tem exclusivamente uma outra metade que pode "completar" a nossa própria alma

incompleta, só é parcialmente verdade. Embora outros possam parecer completar a nossa experiência - partilhando e expandindo o nosso desenvolvimento, intimidade e alegria - é muito mais provável que cada um de nós tenha um grupo de almas composto por almas gémeas. Poderá tratar-se de um pequeno grupo de almas que vai crescendo à medida que reunimos experiências profundas, cada vez com um maior número de almas e ao longo de muitas vidas, mas o sentimento de ter conhecido uma pessoa antes ou de ter partilhado sentimentos e visões interiores intensas não se limita de modo nenhum a uma única pessoa. Podemos mesmo ter um relacionamento com mais do que uma alma gémea ao mesmo tempo. O nosso parceiro romântico poderá completar a nossa alma de uma maneira, mas isto também poderá acontecer de muitas outras maneiras, com um amigo íntimo, um dos pais, ou um filho.

À medida que nos desenvolvemos, interagindo com as nossas almas gémeas, vamos subindo a escada das nossas vidas. Ultrapassamos velhos padrões, alcançamos uma experiência global de amor e de alegria, e perdemos todos os vestígios que ainda nos restem de raiva e de medo. Eventualmente poderemos chegar ao ponto em que voluntariamente decidimos renascer para ajudar os outros directamente ou poderemos optar por permanecer sob a forma de espírito e ajudar os outros a um nível diferente. A reencarnação para um desenvolvimento emocional deixou então de ser necessária. Podemos transitar desta via de crescimento para a via de crescimento em que se servem os outros.

Perder uma alma gémea por causa de morte ou de separação não representa de modo nenhum uma perda da oportunidade de desenvolvimento. Uma das minhas pacientes perdeu recentemente o marido, falecido num acidente. Estava completamente arrasada, certa de que perdera a sua alma gémea e de que a partir daí nada na vida teria o mesmo significado ou valeria a pena. Embora a sua dor seja muito profunda, real, e justificada, temos estado a trabalhar na ideia de que deve olhar em frente, encarando a possibilidade de novos relacionamentos que poderão ser igualmente cheios de amor, paixão, intimidade, e desenvolvimento.

A reunião com uma alma gémea depois de uma longa e involuntária separação é qualquer coisa pela qual vale a pena esperar - mesmo que se trate de uma espera de séculos.

Numas férias que passou no Sudoeste, uma das minhas antigas pacientes, Ariel, uma bióloga, encontrou um australiano que se chamava Anthony. Tanto um como o outro eram indivíduos emocionalmente maduros, que haviam sido casados anteriormente, apaixonaram-se rapidamente e ficaram noivos. De regresso a Miami, Ariel sugeriu a Anthony que fizesse uma sessão de regressão no meu consultório, para ver o que é que se passaria e o que é que "poderia surgir". Qualquer deles tinha a curiosidade de verificar se Ariel surgiria em qualquer ponto da regressão de Anthony.

Anthony veio a demonstrar-se um indivíduo extraordinário para uma regressão. Quase que instantaneamente regressou a uma vida muito nítida no Norte de África, mais ou menos no tempo de Aníbal, portanto há mais de dois mil anos. Nessa vida Anthony fora membro de uma civilização muito avançada. Os elementos da sua tribo tinham os cabelos louros e eram fundidores de ouro, tendo a capacidade de usar como arma fogo líquido, que conseguiam espalhar na superfície

dos rios. Anthony era um jovem com vinte e poucos anos que naquele momento se encontrava envolvido numa guerra de quarenta dias com uma tribo vizinha de pele escura, numericamente muito superior aos defensores.

A tribo de Anthony chegara a treinar alguns elementos da tribo inimiga nas artes da guerra, e era um dos antigos instruendos que conduzia o assalto. Cem mil soldados da tribo inimiga armados com espadas e machados de assalto atravessavam um enorme rio em cima de cordas, enquanto Anthony e a sua gente espalhavam fogo líquido no seu próprio rio, na esperança de que este alcançasse os atacantes antes deles atingirem a margem.

Para defenderem as mulheres e crianças, a tribo defensora colocou a maior parte deles em grandes barcos equipados com velas violetas, fundeados no meio de um enorme lago. Neste grupo de mulheres encontrava-se a jovem noiva de Anthony que ele amava perdidamente, e que na altura deveria ter dezassete ou dezoito anos.

No entanto, de um momento para o outro perderam o controlo do fogo líquido e os barcos incendiaram-se. A maior parte das mulheres e crianças da tribo pereceram neste trágico acidente, incluindo a noiva de Anthony que era a sua grande paixão.

Esta tragédia quebrou a moral dos guerreiros, e rapidamente foram derrotados. Anthony foi um dos poucos que conseguiu escapar à carnificina depois de um feroz combate corpo a corpo. A dada altura escapou-se por uma passagem secreta que conduzia a um labirinto de salas existentes nos subterrâneos do enorme templo e onde se encontravam armazenados os tesouros da tribo.

Quando aí chegou, Anthony encontrou outra pessoa, o seu rei. O rei ordenou a Anthony que o matasse e Anthony, um soldado leal, mesmo contra vontade fez aquilo que lhe era ordenado. De pois da morte do rei ficou sozinho no escuro templo, onde passou o tempo a escrever a história do seu povo em folhas de ouro, selando os seus escritos em grandes urnas ou jarros. Foi aí que terá morrido de fome e de dor pela morte da sua noiva e do seu povo.

Havia ainda mais um detalhe. A sua noiva nessa vida reencarnou como Ariel na vida presente. Os dois voltaram a reunir-se como apaixonados ao fim de dois mil anos. Finalmente iria realizar-se o casamento adiado durante tanto tempo.

Anthony e Ariel estavam separados há pouco mais de uma hora quando ele saiu disparado do meu consultório. Mas a intensidade do seu encontro foi tal que mais parecia estarem separados um do outro há dois mil anos...

Ariel e Anthony casaram-se recentemente. O seu encontro aparentemente accidental, e ao mesmo tempo tão súbito e intenso parece ter agora para eles um significado completamente diferente,

e o seu relacionamento já de si intensamente apaixonado, parece ter agora uma outra faceta de contínua aventura.

Anthony e Ariel fizeram planos para viajarem até ao Norte de África numa tentativa de encontrarem o local onde viveram durante a sua vida passada, e para verem que outros detalhes serão capazes de encontrar. Sabem perfeitamente que tudo aquilo que possam encontrar só poderá aumentar a aventura que descobrem continuamente um no outro.

6

A Cura da Criança Que Existe em Nós e da Criança Vítima de Abusos

Recentemente tem sido dada uma grande atenção à "cura da criança que existe em nós." John Bradshaw, entre outros, ajudou a divulgar a técnica de fazer um paciente recuar no tempo sob um estado de relaxamento levemente hipnótico, para descobrir a criança magoada, confusa e vulnerável que trazemos dentro de nós ao longo de todo o nosso desenvolvimento. Este conceito é um dos que teve origem em técnicas psicanalíticas. Nas associações livres feitas durante a terapia tradicional surge frequentemente uma catarse emocional intensa provocada por memórias traumáticas da infância. Quando os pacientes experimentam este processo de recordação e de libertação emocional, a que os clínicos dão o nome de ab-reacção, podem verificar-se modificações terapêuticas e uma melhoria do estado clínico.

A análise transaccional (AT) refinou o conceito psicanalítico de recuperação de memórias reprimidas ou esquecidas referentes à infância do indivíduo. Na obra *I'm OK, You're OK*, o Dr. Eric Berne, pai da AT, afirmou que "todo o indivíduo já foi mais novo do que é presentemente e traz consigo relíquias em estado de hibernação que poderão ser activadas dentro de certas circunstâncias... Em termos vulgares, toda a gente traz uma criança dentro de si." Quando as mágoas da infância não foram solucionadas e emergem no estado adulto, pode produzir-se todo um conjunto de sintomas, incluindo sentimentos de culpa, vergonha, depressão, diminuição da auto-estima e comportamentos autodestrutivos. Quando uma pessoa apresenta um comportamento infantil, como fazer beicinho, ter uma birra, e procurar um excesso de atenção, é a criança interior que está a ser despertada. Se os mecanismos capazes de despoletar essas situações não são consciencializados, o comportamento inadaptado de que o paciente sofria em criança pode ser voltado contra ela e inclusive prejudicar as pessoas que se encontram próximas. Especialmente vulneráveis são os filhos do próprio paciente. Acontece muitas vezes que um pai dado a abusos para com os filhos foi vítima das mesmas situações quando era criança. Os terapeutas freudianos colocam nesta situação um rótulo de "repetição compulsiva". Bradshaw chama-lhe "regressão espontânea na idade."

Na teoria da AT, o sistema psicológico de cada pessoa é composto por três partes: a Criança (o rapazinho ou a menina que trazemos dentro de nós), o Adulto (a parte racional objectiva da pessoa no momento presente), e o Pai (a interiorização dos pensamentos, sentimentos e atitudes das figuras do pai ou dos pais). Na terapia AT verificam-se diálogos reais entre a Criança, o Adulto e o Pai ou Pais. O paciente desempenha cada um desses papéis.

Uma variante conhecida pelo nome de psicodrama acrescenta ainda mais papéis na busca durante o processo terapêutico dos medos e vulnerabilidades de infância que trazemos dentro de nós. Por exemplo, um *alter ego* - uma pessoa que observa o que se diz, os comportamentos e a linguagem corporal - pode comentar o modo como os diferentes papéis de Criança, de Adulto e de Pai são desempenhados

por terceiros. Participantes múltiplos, representando simultaneamente, podem mudar de papéis, interpretando encontros dramáticos, e experimentar o sentimento muito forte de libertação emocional que surge quando recordações dolorosas de infância são trazidas a um nível consciente.

Bradshaw combinou os conceitos de AT com a teoria do desenvolvimento da personalidade de Erik Erikson. Deste modo é capaz de detectar os problemas e adaptar a sua terapia a determinadas fases da infância.

O elemento comum em todas estas técnicas, bem como em outros métodos que utilizam o diálogo com a nossa "criança" resume-se à recordação e libertação emocional das memórias dolorosas da infância. Nas técnicas da criança interior, que são muitas vezes eficientes e que são frequentemente usadas com adultos que cresceram em ambientes disfuncionais, em ambientes em que foram vítimas de abusos, e em famílias alcoólicas ou dependentes de drogas, o contacto com as suas memórias de infância deverá ser sempre feito quando a pessoa se encontra num estado de relaxamento. Por vezes são usadas palavras-chave ou frases que permitem focar a atenção em determinados pontos da infância de onde surgem as memórias mais dolorosas. Por vezes os traumas surgem de toda a parte, num ritmo quase constante de uma atitude negativa e destruidora por parte dos pais ou de outras pessoas significativas. A eliminação de uma programação negativa deste tipo representa uma parte vital da terapia.

Por exemplo, no estado de relaxamento, o adulto é enviado de volta com instruções para procurar a "criança" transportada na sua psique durante todos aqueles anos. A casa em que se viveu em criança é recordada e visualizada, as salas com a família e por último a criança. O adulto, com a perspectiva ampliada e a compreensão amadurecida que trouxe consigo, fala com a criança, discute com a criança, abraça a criança, promete proteger a criança de todo o ambiente traumático em que ela se encontra no momento presente. Num certo sentido, a criança é salva.

Em teoria, e a partir do momento em que a perspectiva daquilo que aconteceu é ampliada, as reacções aos traumas de infância modificam-se. Designa-se isto por rescrever. É como se o texto da vida voltasse a ser escrito, como se a peça fosse alterada. Felizmente a criança interior consegue agora compreender que não foi responsável pelo comportamento disfuncional do pai ou dos pais, e pode agora perdoar ou pelo menos compreender as razões que levaram o pai a agir de uma forma tão irracional. O adulto transforma-se no pai embevecido da sua própria criança interior.

É evidente que a realidade dos acontecimentos passados não se alterou de modo nenhum. A única modificação acontece nas reacções interiorizadas do adulto em relação a esses acontecimentos. Pode deixar a dor, libertar a mágoa, pode curar as feridas da criança. A técnica pode ser muito poderosa. Poderá constituir o primeiro passo na direcção de uma cura.

Mas por vezes, mesmo essas ab-reacções de infância, emocionais e comoventes, poderão não ser o suficiente. Por vezes está envolvida mais do que uma infância. Por vezes as raízes da dor e da mágoa encontram-se situadas muito para trás.

Linda é uma atraente advogada de uma pequena cidade na zona central da Pensilvânia, que tem trinta e cinco anos. Divorciou-se do marido por causa de situações repetidas e contínuas de abuso psicológico. Linda apareceu no meu consultório vestindo

um elegante fato de saia e casaco azul-marinho e uma blusa decotada. A única jóia que trazia era um anel com um enorme diamante. Linda parecia calma e controlada, projectando sem qualquer dificuldade a imagem de uma mulher que alcançara o sucesso sob um ponto de vista profissional.

Quando começou a nossa primeira sessão e Linda voltou a narrar a sua história, senti-me surpreendido com a violência da sua infância, com os abalos vulcânicos que se adivinhavam debaixo de uma aparência fria. Linda não possuía qualquer recordação da sua infância em épocas anteriores aos seus oito anos de idade. Nem sequer era capaz de se lembrar da aparência dos seus pais quando era criança. Mas recordava-se da maneira como o pai lhe batera com cintos, com os punhos, cabides, e varas de madeira. Chocara-a inúmeras vezes chamando-lhe "puta, ordinária, cadela", numa época em que não passava de uma menina ainda muito nova. A mãe de Linda contou-lhe que as sovas haviam começado quando era ainda muito nova. Houve alturas em que a mãe também se juntara à festa, batendo na filha e arranhando-a com as unhas. Linda também fora molestada sexualmente imensas vezes por um tio, com o conhecimento do pai.

Quando comecei a compreender até que ponto aquela menina fora vítima dos mais diversos abusos, comecei a ter um acesso de náusea. Ainda criança Linda foi tão responsável que assumiu o papel de mãe para com os irmãos mais novos e tentou protegê-los inúmeras vezes para que não fossem tratados da mesma maneira. Como resultado disso sofrera o embate do abuso dos pais. Linda chegara mesmo a contactar por diversas vezes o Child Welfare Department numa tentativa de conseguir uma intervenção do estado e proteger os irmãos mais novos, sem ter conseguido qualquer resultado. Os pais negaram todas as acusações. Em seguida, logo que a assistente social saía, o pai de Linda espancava-a até a deixar quase inconsciente.

Durante os seus anos de adolescência Linda desenvolveu uma situação de asma. Também tinha um medo crónico agudo de sufocar. Não suportava o que quer que fosse no pescoço - nem jóias, nem lenços, nem sequer a gola de uma camisola. As golas das suas peças de vestuário estavam todas deformadas por causa dela as puxar constantemente para baixo. Nem sequer era capaz de apertar o último botão da blusa que envergava.

Linda tentara fugir de casa por diversas vezes, mas não tinha para onde ir. Finalmente foi para a universidade e casou-se muito nova para evitar ter de regressar a casa mais uma vez.

Durante a primeira sessão tentei começar a deslindar a meada da história da tortura de Linda, mas esta não se conseguia lembrar de nada que se tivesse passado antes da quarta classe. Não fiquei surpreendido. Uma perda de memória deste tipo pode representar uma situação misericordiosa, em especial quando o passado foi tão violento e abusivo. Mas Linda continuava infeliz, aterrorizada e assediada por uma miríade de sintomas tais como pesadelos constantes, fobias, e ataques súbitos de pânico, para além de um pavor enorme de sufocar ou até mesmo de que alguém lhe tocasse no pescoço.

Cheguei à conclusão de que se tornava necessário explorar o passado.

Dei-lhe uma cassete para levar para casa. Um dos lados da cassete tinha uma meditação de relaxamento e no outro lado um exercício de regressão. Em ambos os casos é a minha voz que se encontra gravada. Disse a Linda que tinha toda a liberdade para ouvir um ou ambos os lados da cassete e para me telefonar de imediato se a gravação a conduzissem a um estado de demasiada ansiedade ou de emoção negativa.

Em casa passou a ouvir ambos os lados da cassete diariamente. A gravação fazia com que ela se sentisse absolutamente descontraída. Para dizer a verdade, sempre que a ouvia, adormecia. Mesmo assim, os seus sintomas e os seus medos paralisantes continuavam inalteráveis.

Linda compareceu na segunda sessão ansiosa por tentar a hipnose. Começada a sessão, entrou rapidamente num estado moderadamente profundo de transe hipnótico. Guiei-a de regresso à infância, e agora Linda era capaz de recordar mais detalhes da quarta classe, como por exemplo a sala de aula e a sua bondosa professora. Agora conseguia finalmente visualizar o rosto do pai quando tinha oito anos. Começou a soluçar. Trabalhei com a "criança interior" dando instruções a Linda para enviar a adulta de regresso ao passado, para falar com a vulnerável criança de oito anos, para a confortar e tentar salvar. Estava cheia de medo, de alívio e de gratidão, e sentia-se confortada. Tentou compreender e perdoar o pai.

Em seguida usei técnicas que desenvolvera ao longo dos anos para a ajudar a libertar-se dos medos, para ver as coisas segundo uma perspectiva adulta. Usei os métodos de John Bradshaw e de outros que trabalharam com a aterrorizada e vulnerável criança interior. Falámos, raciocinámos, sentimos, projectámos luz e amor, revemos o que se passara, chorámos, analisámos, sintetizámos e voltámos a escrever tudo. A limpeza da infância de Linda prolongou-se por noventa minutos. Quando emergiu do estado hipnótico, Linda sentia-se bastante melhor.

Linda começou a cantar novamente, qualquer coisa de que ela gostava imenso mas que não fora capaz de fazer desde a sua infância, altura em que cantava no coro da igreja. A sua memória estava um tanto melhor. Sentia menos ansiedade e o seu estado de espírito melhorara. Mas a vida de Linda continuava cheia de medos. Continuava a sentir-se aterrorizada com medo de sufocar e continuava a não conseguir suportar nada no pescoço. A asma persistia. Ainda havia trabalho para ser feito.

Na terceira sessão usei uma rápida técnica de indução que produz um nível profundo de hipnose em trinta segundos. Linda foi imediatamente dominada por soluços e começou a arquear o pescoço.

"Há alguém que me está a agarrar o cabelo e a puxar-me a cabeça para trás!", gritou ela. "Vão guilhotinar-me!"

Fora directamente para uma experiência de morte. Concluí que Linda se encontrava em França, mas ela corrigiu-me. Estava em Inglaterra. (Este pormenor deixou-me confuso porque estava convencido de que só existira guilhotina em França. Nessa noite fiz uma investigação a este respeito e descobri que durante um curto espaço de tempo também fora usada a guilhotina em Inglaterra, na Escócia e em diversos países europeus.)

No estado de transe Linda observou-se a si própria a ser decapitada. Contou-me que nessa vida tinha uma filha de cinco anos e que a criança também estava na multidão a assistir à sua execução. Depois da decapitação a cabeça de Linda foi colocada num saco de serapilheira e lançada ao rio que passava próximo. Passámos diversas vezes pela cena da morte e de cada vez que o fazíamos a emoção ia abrandando, até que chegou uma altura em que ela foi capaz de me contar calmamente tudo aquilo que se tinha passado. Sentia o coração despedaçado por ter que deixar a filha abandonada.

Passaram-se alguns momentos. As pálpebras tremiam e os glóbulos oculares moviam-se debaixo das pálpebras fechadas como se estivesse à procura de qualquer coisa. De repente começou a soluçar mais uma vez, abanando a cabeça de um lado para o outro.

"É ele! É o meu pai!" Compreendia que Linda se queria referir ao pai na vida actual, um pormenor que me confirmou depois da regressão ter terminado. "Ele era o meu marido. Foi ele que conseguiu a minha execução para poder ficar com outra mulher. Queria que eu morresse!"

Agora Linda compreendia porque é que a mãe lhe dissera que Linda sempre dera a entender que odiava o pai desde o momento em que nascera. Sempre que ele pegava nela chorava e debatia-se desesperadamente. E calava-se logo que ele a pousava. Agora tudo aquilo fazia sentido.

Durante esta sessão Linda recordou mais duas vidas passadas. Há alguns séculos atrás fora uma mulher italiana que tivera um casamento muito feliz com aquele que na vida actual era o seu avô. Conseguia ver com nitidez todos os pormenores quando se encontrava no barco que era propriedade do casal. Tinha um vestido branco e o seu longo cabelo escuro ondulava ao vento. Essa vida fora absolutamente feliz, cheia de amor e morrera pacificamente em idade avançada. Na vida actual Linda tinha uma relação muito afectuosa com o avô.

Num olhar de relance por uma terceira vida viu-se numa grande quinta onde existiam medas de feno e moinhos de vento. Era uma senhora de idade avançada com uma enorme família.

Perguntei a Linda o que é que ela precisava de aprender de todas aquelas vidas.

"A não odiar", respondeu-me ela rapidamente da perspectiva superior da sua mente superconsciente. "Devo aprender a perdoar e não a odiar."

Fora a energia do seu ódio e da raiva violenta do pai que fizera com que eles voltassem a encontrar-se nesta vida, e as consequências haviam sido desastrosas. Mas agora ela recordava. A partir de agora podia começar a cura. Linda já era capaz de compreender porque é que ela rejeitara o pai de imediato e porque é que ele, dominado por sentimentos de culpa, vergonha, e violência, repetira vezes sem conta as suas atitudes condenáveis. Agora já podia começar a perdoar.

Quando a regressão terminou, pedi a Linda que apertasse o primeiro botão da blusa. Fez o que eu lhe pedia sem qualquer hesitação e sem qualquer laivo de ansiedade ou de medo.

Estava curada.

Haviam sido necessárias três sessões para se conseguir a cura. Os sintomas de que se queixava não se haviam repetido. Até a própria asma tinha praticamente desaparecido.

A intensa segunda sessão em que havíamos trabalhado em conjunto e em que fora salva a criança interior de Linda fora importante e ajudara-a de facto. Mas a regressão ao tempo da guilhotina demonstrara ter sido o factor essencial de cura.

Em casos como o de Linda, o trabalho sobre a criança interior e o subsequente acto de catarse como uma porta para a cura permite melhores resultados se for realizado com o auxílio da terapia de vidas passadas. Os traumas experimentados na infância desta vida representam inúmeras vezes variações de traumas já experimentados anteriormente noutras vidas. Essas vidas anteriores poderão representar a verdadeira fonte da dor desta

infância. Voltar a experimentar o problema na sua origem pode curar a criança interior da vida corrente.

Laura, gerente de uma loja de roupa aos vinte e dois anos veio à consulta queixando-se de inúmeros sintomas. Laura sofria de depressão intermitente e tinha uma longa história de problemas de alimentação, o que fazia com que procurasse regularmente apoio e terapia de grupo nos Overeaters Anonymous¹³. Mas talvez o sintoma mais preocupante de Laura fosse a dúvida que a assediava constantemente sobre ter sido ou não vítima de abusos sexuais quando era criança. Laura não tinha a menor recordação, nítida ou mesmo parcial de uma experiência desse género. Era mais uma questão de sensação ou de padrão de impressões cinestésicas que por vezes sentia de uma pessoa mais velha a tocar-lhe.

Ao contar-me a sua história genérica Laura disse-me que os pais se haviam separado, e que o seu relacionamento com eles era distante. Havia longos períodos durante os quais não tinha o menor contacto com eles, e nas poucas alturas em que chegava a falar-lhes, ficavam de parte a parte de tal modo sobrecarregados com um sentimento tão profundo de ansiedade e de desconforto que ela tinha a sensação de que se estava a "afogar". Descobrimos também um detalhe do seu passado que poderia ser bastante significativo. Sempre que Laura tentava recordar qualquer coisa da sua infância deparava com um vazio absoluto. Não tinha a menor recordação da infância.

Decidimos começar por abordar esse sintoma. Mas antes disso fizemos uma recordação de memórias de vidas passadas que Laura experimentara durante um dos meus seminários efectuado alguns meses antes, o que havia feito com que ela se decidisse a explorar mais tarde os seus problemas em terapia individual.

Durante a regressão em grupo, Laura recordara ter sido um rapaz francês de treze anos armado com arco e flechas. Fora atingida no peito por uma flecha disparada por outra pessoa e morreria. Laura reconheceu que a sua avó nessa vida era a sua mãe na vida presente. Numa outra vida Laura fora um ladrão de carteiras nas ruas de Londres. E recordara uma terceira vida como uma rapariga de quinze anos vivendo em Espanha durante o século XVI. Quando Laura entrou nessa vida em Espanha, estava a ser amarrada a um poste para ser queimada como bruxa, porque curara um rapaz da sua aldeia. Laura reconheceu que o juiz que pronunciara a sentença de morte nessa vida era o seu pai na vida presente. Essas memórias não haviam atemorizado Laura. O pensamento de que podia ser eterna fez com que Laura se sentisse absolutamente livre e feliz. Também lhe fez sentir que haveria sempre esperança para os seus problemas, e isso fez com que a sua depressão diminuísse em certa medida.

Na vez seguinte em que Laura apareceu para uma nova sessão, continuava a não ter acesso a qualquer recordação de infância, mas persistia o desejo de descobrir a raiz do seu problema. Considerando o facto de Laura ter tido tanto sucesso na regressão durante o seminário que frequentara, decidimos que este seria o caminho mais fácil para a sua terapia e que iríamos abordar o problema usando mais uma vez a regressão.

Mais uma vez Laura teve acesso a recordações de ter morrido muito nova. Desta vez era um rapaz de catorze anos na França do século XV e membro de uma família abastada. Os seus pais eram donos de um pomar de maçãs. Tragicamente uma epidemia fatal assolou a comunidade e a sua propagação atingiu as maçãs da família de Laura. No entanto, os membros da família não tinham a menor consciência do perigo que a colheita

¹³ Associação que dá assistência a pessoas que sofrem de distúrbios alimentares.

representava e não tomaram qualquer medida. Laura morreu com esta epidemia, não sem antes ter reconhecido que os seus pais nessa vida eram os seus pais na vida presente.

Ao fazermos uma revisão desta vida depois dela ter saído do estado de hipnose vieram à tona sentimentos de raiva, de amor e de perdão. Laura precisava de perdoar os pais nessa vida porque eles a haviam envenenado propositadamente. Precisava de libertar a sua raiva.

Em casa, Laura usava as minhas gravações de relaxamento e regressão para explorar respostas à questão do que lhe acontecera durante a sua infância. As respostas intuitivas que obtinha eram normalmente de natureza espiritual, sugerindo-lhe que a experiência se referia a uma experiência a respeito de equilíbrio, moderação e harmonia. Experimentando o desequilíbrio e a imoderação de outras vidas, tornara-se paciente e apta a dar amor. E a sua mente intuitiva disse-lhe que essas experiências constituíam realmente a base da verdadeira sabedoria.

Depois desta regressão foi de certa maneira como se um novelo se tivesse desemaranhado. As memórias de infância de Laura na sua vida corrente começaram a vir à superfície, e quando isto aconteceu ficou perfeitamente claro porque é que as memórias haviam estado bloqueadas. Chegava-se à conclusão de que eram concretas as memórias fugazes de Laura sobre ter sido vítima de abuso. Laura fora de facto vítima de abuso sexual por parte do pai e do tio. Quando tinha dois anos haviam-na acariciado e tocado, forçando-a a fazer sexo oral. Esta situação prolongara-se durante anos. Pior ainda, Laura recordou que a mãe tinha conhecimento desta situação e que nada fez para o impedir.

Estas recordações, em especial a da cumplicidade da mãe, agravaram os sintomas e problemas de Laura por um breve período de tempo. Com o passar dos dias teve a oportunidade de integrar essas experiências e sentimentos em terapia. Ao fazê-lo, Laura começou a libertar a raiva que essas memórias lhe traziam, e a sua disfunção em termos de alimentação começou a melhorar rapidamente.

Laura também foi capaz de perspectivar os comportamentos abusivos do pai e do tio. Foi capaz de ver que a história do pai a atormentar recuava muito no tempo. Embora não tivesse especificamente abusado dela naquela vida passada, fizera com que ela fosse executada. Além disso, a percepção que esse homem tinha do relacionamento habitual entre pais e filhos podia estar muito nublada durante essa vida. Os seus impulsos sexuais em relação a ela poderiam ter sido mais fortes do que numa situação em que não tivesse havido qualquer ligação de vida entre os dois. Também conseguiu verificar que passara por uma série de vidas em que as figuras dos pais não haviam sido capazes de a proteger da morte ou da pobreza e que essa série de vidas fornecera lições de amor, de paciência e de sabedoria.

A ligação que existiu na vida passada entre Laura e o pai é típica no relacionamento abusivo da vida presente. Normalmente, um historial de vida passada em que aquele que comete o abuso na vida presente pôs em perigo ou prejudicou a vítima actual, torna isso muito mais provável de que um molestador transgrida padrões de relacionamento e tabus referentes ao incesto na vida presente. É de certa maneira como se fossem enfraquecidos os padrões e limites essenciais que garantem a segurança e o bem-estar entre ambos; numa situação destas não resta a menor dúvida de que foram derrubadas todas as barreiras. Isto parece fazer com que se torne mais difícil para ambos os participantes evitarem cair nesse padrão de longa data de abuso, dor e abandono. Isto não quer dizer de modo nenhum que as vítimas

de abuso mereçam ou peçam mais, ou que estejam destinadas a repetir esse padrão vida após vida. Existe sempre uma questão de livre arbítrio. Uma situação tão volátil pode criar condições muito especiais para um crescimento acelerado tanto emocional como espiritual. As tentações podem ser vencidas e as lições aprendidas.

É significativo que Laura não tenha sido capaz de ter acesso a quaisquer memórias de infância até ter sido estabelecido o contexto da vida passada. Só depois de Laura ter ganho essa perspectiva maior de vida passada é que foi capaz de aceder às dolorosas recordações de infância da vida presente. Só nessa altura foi possível confortar a criança interior. Podia verificar-se a catarse. A cura podia começar.

Foi quase um anticlimax quando descobrimos que a disfunção alimentar de Laura apresentava melhoras. Presentemente o seu peso continua a diminuir lentamente, e deixou de comer excessivamente. Encontra-se ocasionalmente com os pais para tentar encontrar uma solução para o seu relacionamento, e a sua ansiedade em relação a esses encontros diminuiu de uma forma acentuada. Depois de muitos anos de luta com os seus sintomas e de tentar compreendê-los através de outras formas de terapia, Laura encontrou uma cura rápida e duradoura.

A percentagem de abuso de crianças neste país é espantosamente elevada. Aproximadamente uma em cada três raparigas foi vítima de abuso sexual na infância, e um em cada cinco rapazes também foi vítima da mesma situação. A terapia de vidas passadas pode ser importante no processo de cura porque para muitos adultos sobreviventes fornece um meio rápido e seguro de desbloquear e esclarecer a experiência, e porque fornece igualmente um quadro mais amplo sob um ponto de vista emocional e espiritual onde seja possível processar e integrar as memórias e sentimentos que são libertados durante o processo de cura. A terapia de vidas passadas dá às vítimas novos instrumentos para uma abordagem e apreensão das suas experiências.

Nas mãos de um terapeuta experiente, a terapia de vidas passadas para tratamento de casos de abuso sexual não se torna perigosa. Numa situação terapêutica, nenhuma vítima necessita de ter receio de voltar a experimentar memórias dolorosas e reprimidas. Na minha experiência com pacientes do género de Laura, voltar a experimentar memórias neste contexto é caracterizado por um sentimento de libertação. A terapia permite que a vítima conforte a criança interior dessa vida. Muitos aspectos da vida adulta, em especial os relacionamentos, são melhorados.

Uma memória bloqueada de abuso sexual apresenta um desafio monumental à nossa capacidade de descobrir a alegria, a satisfação e a intimidade de uma relação adulta. A tendência no caso de adultos sobreviventes é a de fugirem à intimidade, numa atitude simbólica de se protegerem contra uma possível nova experiência da dor que se encontra enterrada. A tendência constitui uma nova manifestação da mesma dinâmica que leva as mulheres a protegerem-se simbolicamente de qualquer coisa que as possa magoar, adquirindo um excesso de peso para mascararem uma possível atracção física. Discutiremos este aspecto mais adiante no capítulo seguinte.

O Dr. John Briere, um investigador do Departamento de Psiquiatria da University of Southern California School of Medicine, relatou que uma das mais

dolorosas visões interiores que ele ouviu contar repetidamente a adultos vítimas de abuso sexual durante a infância foi a de "saberem que o Papá, me magoa para proveito próprio. O Papá não se importa de sacrificar as minhas necessidades pelas suas necessidades." O Dr. Briere também observou que uma vítima de abuso em criança "... perde essa noção de que temos necessidade de alguém carinhoso que tome conta de nós; uma sensação que muitas vezes nunca mais se volta a ter." Em vez disso, essa realidade é substituída por uma outra na qual a criança sabe que "uma pessoa aparentemente 'boa', poderá ser perfeitamente capaz de ser 'má.' Todo e qualquer sentimento de confiança são irremediavelmente destruídos.

O Dr. David L. Corwin, professor de psiquiatria na Washington University School of Medicine, observou que um profundo sentido de privação e uma auto-estima seriamente danificada são resultados que se encontram frequentemente em pessoas que em crianças foram molestadas pelo pai. O resultado é o de que uma situação desse género "afecta e vai corroendo a capacidade que a pessoa possa ter de enfrentar e se defender dos embates, de sentir que tem o direito como pessoa de esperar e exigir que seja tratada de uma maneira apropriada, com carinho e respeito." As mulheres "começam a pensar que são más para preservarem a imagem de um pai... idealizado." Num caso destes a terapia pode "ajudar a vítima de abusos quando era criança a 'desaprender' autoconceitos negativos e a transformar-se numa sobrevivente no sentido mais lato."

Não é preciso que o abuso tenha ocorrido na vida presente ou na infância para que venha a influenciar as relações da vida actual.

Emily era uma mulher de quarenta e três anos que veio ao meu consultório queixando-se daquilo que ela descrevia como "medos irrealistas". Sofria de ansiedade e de ataques de pânico, de receio de abandono e perda, e uma aversão ao sexo, em particular à ejaculação. Como resultado disto, o seu relacionamento com o marido apresentava muitos problemas. Tinha medo daquele homem com quem compartilhara tanto da sua vida. Desnecessário será dizer que muitos dos conflitos do seu relacionamento resultaram destes sentimentos. Falecera-lhe recentemente um filho que frequentava o liceu, num acidente de automóvel, e ainda chorava a sua morte. Emily também frequentava os Alcoólicos Anónimos, onde as coisas lhe corriam bem, sem que se verificassem recaídas.

Na terapia de vidas passadas, Emily regressou a uma época em que era uma mulher de cabelos escuros, envergando um vestido vermelho, que se encontrava numa festa dançando de forma arrebatada com um jovem. Este jovem era o filho de Emily falecido recentemente.

Na segunda memória-chave desta sessão, Emily recordou ser uma pobre mãe desamparada no tempo do Rei Herodes. O governante ordenara que fossem mortas todas as crianças até à idade de dois anos e Emily sufocara acidentalmente o seu próprio filho, numa tentativa de evitar que os soldados do rei ouvissem o choro da criança.

Na Idade Média, Emily teve uma outra vida em que conviveu igualmente com o filho agora falecido. Dessa vez fora sua irmã e tinha uma relação muito chegada. O seu irmão fora morto à espada montado no seu cavalo no meio de uma batalha. Tanto ela como o pai haviam ficado arrasados com a morte do rapaz. Emily casou com um homem rico para se escapar ao pai e à tristeza comum. O

marido costumava submetê-la a violentos, rudes e desagradáveis actos sexuais sem a menor preocupação pelo seu prazer ou conforto. Esta relação física deixava Emily em pânico. De tudo isto resultou o nascimento de três crianças.

Numa sessão subsequente, Emily recordou ter sido uma camponesa francesa de raça cigana vivendo em meados do século XIX. Tinha várias crianças a seu cargo e viu-se obrigada a recorrer à prostituição para as alimentar. Emily era desprezada por aquilo que fazia, e embora fosse bem tratada por alguns dos homens, era particularmente maltratada por muitos outros. Num incidente particularmente devastador houve inclusive quem lhe cuspsse na cara durante o abuso e a degradação.

À medida que ia envelhecendo nessa vida, e as crianças já não necessitavam dela para a sua sobrevivência, Emily caiu no álcool até que a certa altura se suicidou.

Depois desta segunda sessão Emily já se sentia capaz de estabelecer muitas ligações com as mais diversas situações da sua vida presente. Ao chegar à conclusão de que conhecera o filho por diversas vezes em vidas anteriores Emily conseguiu finalmente encontrar alívio para a dor do seu falecimento.

Um dos temas muito fortes para ela era o amor pelas crianças. Emily trabalhava no pavilhão pediátrico de um hospital e era voluntária no tratamento de crianças.

Um outro tema era o abuso sexual e a crueldade. Emily era capaz de compreender as origens em vidas passadas da sua aversão na vida actual pelos contactos sexuais. Chegava à conclusão de que nesta constelação muito especial de vidas passadas, o sexo fora primariamente um veículo de degradação e de dor. Também estabelecera um paralelismo entre a sua aversão pela ejaculação e a situação humilhante de lhe terem cuspidos, de que fora vítima no século XIX em França. Emily chegara a um ponto em que já era capaz de perder parte do medo que sentia pelo sexo. Compreendia que o medo representava uma protecção contra a dor que não tinha que suportar nesta vida, e que essa dor pertencia ao passado.

Com a realidade da compreensão veio o princípio da cura. Emily fora a consultas de psicanálise tradicional durante anos, sem experimentar qualquer melhoria dos seus sintomas. Não quer dizer que a culpa fosse do seu analista, mas muito pelo contrário, tinha que ver com o âmbito do material implicado. As raízes dos problemas de Emily encontravam-se pura e simplesmente para além das suas experiências de vida presente. Foi necessário fazer uma busca em memórias de vidas passadas e em traumas para conseguir uma cura. Sob este aspecto, a terapia de vidas passadas por abuso é simplesmente uma expansão de pensamento psicanalítico e de tratamento numa arena de muito maiores dimensões.

Actualmente, os medos sexuais de Emily têm estado a diminuir. Como resultado de tudo isto, o seu relacionamento com o marido tornou-se muito menos carregado. Continua a não ser um relacionamento perfeito. No entanto apresenta aspectos de considerável força, e Emily já é capaz de avaliar os prós e os contras sob uma perspectiva muito mais realista. Também deixou de recear a hipótese de um possível relacionamento com outro homem, se ela um dia se decidisse a tomar uma atitude desse género.

As sombras do passado desvaneceram-se. Os seus medos de contacto sexual e dos homens têm-se diluído. Qualquer que seja a opção que Emily venha a tomar no que diz respeito à sua relação com o marido, será qualquer coisa realista e perfeitamente clara, como resultado das suas memórias de vidas passadas e nunca o resultado da projecção dos seus próprios medos sobre o casamento.

Uma vez conseguido o acesso às memórias, inicia-se o processo de cura. Alguns dos padrões típicos de cura em termos de abusos sexuais são documentados no excelente livro *The Courage to Heal* da autoria de Ellen Bass e Linda Davis. O primeiro passo do processo é a decisão de procurar a cura, de procurar ajuda.

Como no caso de Laura, é frequente as vítimas terem recorrentemente memórias obscuras do abuso de que foram vítimas, numa situação em que são essas memórias as primeiras a emergir. Frequentemente, como no caso de Emily, verifica-se uma incapacidade sintomática de estabelecer relações íntimas. E como a maioria desses casos dão a entender, existe um elevado nível de desconforto.

Conforme já se viu, é usual a memória do abuso tornar-se mais facilmente acessível durante a terapia de regressão. As vítimas podem começar a sentir-se conscientes de que os elementos atemorizadores dos seus sonhos e das cenas que vivem num estado de vigília e os vestígios desses fugidios fragmentos de memória se encontram na realidade todos ligados ao trauma predominante da infância.

Uma fase subsequente no processo de cura é a capacidade de aceitar que as memórias do abuso são reais. Um tal procedimento constitui uma parte vital do processo de cura. A regressão hipnótica a essa infância e a outras vidas é uma técnica adequada de um modo ideal para aceitar tais memórias. Os pacientes vêm e sentem as suas experiências de uma forma muito nítida, embora se sintam seguros e sejam capazes de integrar as suas memórias posteriormente dentro do contexto da situação terapêutica protegida. O paciente sabe que se trata de memórias e não de fantasias, por causa da intensidade de memórias e emoções a que conseguiu ter acesso através da regressão, e a experiência desta intensidade opõe-se ao mecanismo de negação de defesa mental. O Dr. Wayne Dyer, autor da obra *Your Erroneous Zones*, recorda-nos que a aceitação mental se situa frequentemente para lá de uma situação emocional quando diz: "Serão capazes de ver quando acreditarem." Mas para a maioria dos pacientes, ver ainda continua a ser acreditar. E ver o passado através de uma regressão hipnótica não autoriza alguns pacientes, de outro modo sempre prontos a negarem, a que aceitem os seus passados de uma maneira mais leve, acelerando desse modo o processo de cura.

É frequente os sobreviventes de abusos passarem por uma outra fase de cura - a de sentirem vergonha por causa das suas experiências, vergonha por terem participado numa actividade que constitui um tabu. Mas os pacientes que conseguem ter acesso a essas memórias através de uma regressão hipnótica são capazes de integrar de uma maneira mais fácil o facto de na qualidade de crianças de tenra idade nunca poderiam ser responsáveis pelo comportamento de adultos. As memórias de vidas passadas também ajudam a dissipar a vergonha já que ajudam a explicar a razão pela qual os limites nessas relações de formação com adultos significativos, que deveriam ter sido impermeáveis, foram quebrados.

Isto traz-nos ao tema intensamente carregado da raiva. Os sobreviventes são tipicamente encorajados a exercerem a sua raiva contra o agente responsável pelo

abuso, para conseguirem sentir que essa raiva pode ser processo de cura. Embora a raiva represente uma fase que deve sem qualquer dúvida ser atravessada, descobri que, nos casos em que é utilizada a terapia de vidas passadas, é frequente a raiva ser transmutada em compreensão. Segundo a experiência que tenho, esta fase é normalmente comparativamente curta.

Não estou muito certo da razão pela qual isto acontece, e provavelmente será necessária muita mais investigação. Poderá acontecer que, quanto maior for a perspectiva que seja permitida pela experiência de vidas passadas, maior seja a possibilidade das vítimas se tornarem mais desapaixonadas de um modo mais rápido. Ou talvez aconteça que o componente espiritual da terapia possa em alguns casos fornecer um desenvolvimento e uma cura muito mais rápidos.

Desde o momento em que a Dra. Elisabeth Kübler-Ross delineou as fases da dor, foi muitas vezes afirmado que será necessário atravessar de uma forma detalhada e metódica cada uma das fases de cada um dos processos para que se verifique uma cura completa. Mas nem todos os indivíduos que estão a passar por um processo de cura têm necessidade de passar por cada uma das fases segundo uma sequência rígida de tempo. Não é essencial, por exemplo, que a raiva seja exprimida por um período prolongado de tempo, mesmo que o terapeuta possa estar convencido de que se torna necessário. Depois de passar mais uma vez por uma revisão visual e enfática com a ajuda da terapia de vidas passadas, é frequente seguir-se rapidamente uma fase de compreensão. Este tipo de terapia parece ter de facto uma capacidade especial de estabelecer um curto-circuito na fase da raiva.

Encoraja o paciente a trabalhar ao seu próprio ritmo, qualquer que este possa ser. Porque é que havemos de estar sujeitos à raiva durante meses, quando nos podemos ver livres dela numa hora, num dia ou numa semana? Conforme demonstram os casos de Laura e de Linda, a partir da compreensão que nos é fornecida pela terapia de vidas passadas, a raiva pode ser diminuída e os traumas podem ser resolvidos de um modo muito mais rápido.

Isto não representa uma promessa de uma "solução rápida" e muito menos de uma "censura" destinada a pacientes e terapeutas que prosseguem a um ritmo mais lento e nos seus casos mais adequado. Destina-se simplesmente a destacar uma outra escolha que pode ser efectuada por um sobrevivente.

Depois de ter descoberto as raízes da sua raiva, pode optar por a libertar quando e sempre que o pretenda. Pode ficar com ela se se sentir mais confortável, mas também pode em qualquer momento deixar que a raiva parta. A escolha é exclusivamente sua. Cada um tem o seu ritmo de cura e de desenvolvimento que lhe é característico e que é absolutamente perfeito no seu caso.

Um paciente que desvenda nesta vida memórias de abusos de que foi vítima e talvez ainda noutras vidas, com o auxílio da regressão hipnótica, não esquece a memória da raiva. Mas um paciente deste tipo parece ser muito mais rápido a perdoar-se a ele e aos outros. Um nível profundo de perdão parece representar a lição espiritual de experiências de abuso.

Lorraine sabia que o perdão fazia parte da sua lição, mesmo antes de ter iniciado a terapia. Quando se sentou no meu consultório, esta professora universitária e administradora com trinta e sete anos contou mais uma vez como os seus pais haviam sido ríspidos quando ela era criança. A sua mãe sofrera de um caso agudo de artrite

reumática, e esta doença exigia todos os cuidados e atenção por parte dos pais. Lorraine ficara com a sensação de que tanto a mãe como o pai sempre se haviam demonstrado frios para com ela, não lhe demonstrando o menor afecto. Para tornar as coisas ainda piores, o pai de Lorraine morrera vítima de um ataque de coração quando ela tinha seis anos de idade.

Lorraine sentia que o seu relacionamento com os pais e a morte do pai haviam tornado extremamente difícil conseguir um mínimo de intimidade com outras pessoas, e ser capaz de perdoar a si própria e aos outros. Estava convencida de que, se tivesse uma grande intimidade com outras pessoas, corria o risco de as perder ou de lhes ganhar ódio. Lorraine fora um bebé DES¹⁴, e os seus receios de infertilidade desempenhavam um papel importante neste receio de intimidade.

Na terapia de vidas passadas, Lorraine recordou uma vida na antiga Grécia. Nessa vida o seu pai actual era igualmente o seu pai, e nessa vida passada abusara dela nos seus primeiros anos de infância. Segundo parece teria sido descoberto e detido. Lorraine estava convencida de que teria sido morto pelas autoridades por causa daquilo que fizera. Nesta vida e de um modo que não deixava de ser significativo, o pai de Lorraine também a abandonara no seu sexto ano de vida.

Misturada com a raiva, Lorraine também sentia uma grande dose de culpa ao considerar-se como a causa da punição do seu pai na vida na Grécia antiga. Chegou à conclusão de que na vida presente não sentia apenas raiva em relação ao pai, mas igualmente culpa por sentir raiva, considerando que o padrão de abuso era de facto extremamente recuado no tempo, e que ela precisava de se perdoar a ela e a ele para se conseguir libertar da raiva. Também era absolutamente claro que a incapacidade de Lorraine no caso de outros relacionamentos se encontrava interligada com o facto de ter sido vítima de abusos por parte do pai naquela vida passada.

Lorraine também reconheceu que tinha que perdoar ao pai "duplamente" por a ter abandonado em tão tenra idade. Presentemente tem estado a trabalhar nisso e sente-se muito melhor em termos do seu relacionamento com ele nesta vida. Os seus sentimentos a respeito das duas vezes em que foi abandonada e da raiva subsequente têm estado a diminuir. Conseguiu chegar à conclusão de que ser vítima de um ataque de coração fatal não é exactamente igual a ter sido detido por ser culpado de abusos. Já consegue ver o padrão de vida do seu pai de um modo mais claro, de ver que muitos dos acontecimentos nesta sua vida desempenharam uma certa espécie de contraponto kármico em relação à vida em que abusara dela. Acredita em que, de certo modo, foi forçado a deixá-la mais uma vez quando tinha seis anos como uma espécie de pagamento por causa dos abusos que cometera na outra vida e que, bem vistas as coisas, nunca tinha desejado deixá-la de modo nenhum. Também teve a oportunidade de verificar que o carácter do pai nesta vida representava uma acentuada melhoria em relação ao seu carácter no tempo da Grécia. Isto também era cura. Lorraine tornara-se mais compreensiva e condescendente em termos do difícil caminho de desenvolvimento percorrido pelo pai.

A capacidade de Lorraine de ser compreensiva e de ser capaz de perdoar deu rapidamente resultados, em grande parte por ser capaz de analisar o fluxo de vidas do seu pai. Sendo simplesmente capaz de se aperceber de um propósito global ou lógico

¹⁴ Meninas que durante a vida infra-uterina foram expostas a uma hormona, o dietilstilbestrol, e que correm o risco de tumores vaginais na puberdade e infertilidade. O uso desta hormona foi proibido nos E.U.A., a partir de 1971.

em relação a acontecimentos que foram dolorosos, o que poderá ser suficiente para curar, libertando os sentimentos de raiva e substituindo-os por sentimentos de perdão. Este processo não é necessariamente lógico, mas posso garantir que o presenciei em muitas ocasiões.

Presentemente Lorraine já tem muito menos receio de intimidades do que tinha antes, porque sabe agora que o abandono e abusos do pai aconteceram em situações muito específicas. Não se deveu a qualquer defeito ou acidente da parte dela. Além disso também não tem qualquer razão que a possa levar a acreditar que os outros também a abandonarão.

Como em tantos outros casos, Mercedes, uma mulher solteira de quarenta anos, veio à consulta queixando-se de stress, ansiedade, pesadelos e enxaquecas. Uma mulher de negócios de sucesso, Mercedes fora educada em escolas paroquiais. Estava espiritualmente alerta em muitas áreas e meditara durante muitos anos. Segundo me contou, havia um caso estranho que se repetia sempre que ela meditava. Durante a meditação havia invariavelmente uma força que lhe fazia voltar a cabeça para um dos lados, como se estivesse a protegê-la de alguma coisa.

Durante muitas sessões foram tentados métodos tradicionais de terapia; só se verificou uma leve melhoria dos sintomas. Finalmente Mercedes decidiu tentar a terapia de regressão. A terapia, que inicialmente foi dirigida à infância desta vida, trouxe à superfície vagas de dor e ressentimento quando Mercedes recordou ter sido molestada pelo seu pai alcoólico e grosseiro, um homem que falecera há dez anos atrás. Nesta sessão encontrou-se a tentar fugir e com a sensação de sufocar quando foi obrigada pelo pai a fazer sexo oral. Tínhamos aqui a causa de ela voltar a cabeça para o lado sempre que fazia as meditações.

Mercedes também recordava a sua vergonha e confusão, e de certo modo a sua preocupação que era a causa de ficar deprimida, quando o pai acabava de abusar dela e ia ter com a mãe. Infelizmente, as situações em que era vítima de abusos representavam as únicas situações em que esta criança era alvo de manifestações de afecto ou de atenção. Quando Mercedes recordava as emoções de infância que se encontravam ligadas às situações em que abusavam dela, o medo não era o sentimento que surgia em primeiro lugar. Repulsa era a emoção mais saliente, como se ela já estivesse habituada a esta experiência. Aparentemente, as situações em que havia sido vítima de abuso tinham-se prolongado ao longo de algum tempo.

Em sessões subsequentes Mercedes desenterrou memórias de situações em que fora vítima de abuso físico por parte da mãe. Era habitual a mãe bater-lhe, frequentemente, de modo impulsivo e sem qualquer aviso, atemorizando a criança de um modo terrível. Agora conseguia compreender porque é que não confiava nas mulheres.

Descobriu uma recordação, quando tinha um ano, de uma altura em que o pai estava a acariciá-la quando se encontrava no bacio, uma recordação dos primeiros tempos de vida. Mas Mercedes também recordava o modo como amava o pai e o modo como ele a amava, mesmo considerando o facto de ter abusado dela. Tudo isto era extremamente confuso para Mercedes.

Na sessão seguinte Mercedes fez uma regressão a uma outra vida passada. Vivera na Idade das Trevas e na altura da regressão tinha vinte e seis anos.

Recordara ser uma escrava que se encontrava acorrentada à parede da cozinha do castelo onde trabalhava sem parar. Nessa vida Mercedes só se recordava de tirarem as correntes com uma única finalidade - para ser conduzida a uma sala do castelo fechada à chave, onde se encontrava com um homem que a usava sexualmente. Mercedes recordava desses encontros sentir mais repulsa do que qualquer outro sentimento, uma repulsa que não era muito diferente daquilo que sentia sempre que o pai abusava dela, por muito que a amasse.

Depois desta sessão Mercedes sentiu um alívio imediato. Conseguira uma muito maior compreensão a respeito das suas atitudes sexuais e dos seus preconceitos. De modo análogo ao que se passava com outros sobreviventes de situações de abuso, a intimidade constituía o desafio predominante para Mercedes. Gostava de sexo mas para ela o contacto sexual era protegido e mecânico, de modo nenhum uma situação de intimidade. Depois desta regressão sentiu-se mais feliz e com mais esperança. Começava agora a conseguir compreender e resolver o seu passado e o seu presente, a ser capaz de olhar em frente na direcção do futuro.

Um dos pontos mais importantes a respeito do caso de Mercedes é a experiência das suas irmãs. Tinha duas mas só uma é que também fora vítima de abuso por parte do pai. A outra, que era a irmã do meio, era sempre deixada em paz.

Uma possível explicação para esta situação talvez fosse o facto de que a criança não tocada não tivesse sido vítima de abuso por parte do pai ou de transgressão de tabus em vidas anteriores. A sua ligação, se de facto existira alguma, podia ter-se realizado numa esfera diferente, numa diferente constelação de comportamentos, lições e circunstâncias.

As pessoas referem-se frequentemente à ideia de "karma" em termos das circunstâncias e experiências que se podem atingir, aquilo que semeamos numa vida é aquilo que iremos recolher na vida seguinte. Isto nem sempre é rigorosamente verdade. Acredito que essas experiências nem sempre são necessariamente punições por causa de assuntos do passado, ou até mesmo lições ou padrões transportados de vidas passadas para o futuro. Ao escolher regressar a uma determinada família ou constelação de circunstâncias não significa de modo nenhum que se tenha concordado em ser vítima de abuso. No entanto, concordou-se em participar com um determinado tipo de lição ou de drama. E ainda existe o livre arbítrio sobre o modo como uma determinada lição ou ensinamento é conduzido e o mesmo se passa com os outros indivíduos que decidiram partilhar essa vida consigo. O simples facto de se ter decidido desempenhar um papel nessa família não significa de modo nenhum que o abuso seja o resultado invariável. Parte do processo de aprendizagem reside em aprender a não optar pelos caminhos mais prejudiciais ou destruidores. O desenvolvimento pode verificar-se fácil e alegremente ou com grande luta, e existem muitas graduações entre ambas as situações.

O potencial para o abuso continuará a existir, mas não quer dizer que este seja inevitável. Sob este aspecto, todas as famílias são como pequenos mundos ou universos interactivos, pequenos ecossistemas emocionais e espirituais que reagem constantemente entre si, que se reajustam e voltam a reagir. Este será um processo de compreender a razão pela qual o abuso ocorre entre determinados membros das famílias e não entre outros.

A terapia de vidas passadas permite uma grande consciencialização de soluções mais latas e de situações mais complexas e expansivas. Quando se encontram aí as sombras e as memórias não são perfeitamente claras, não existe nada de tangível que se possa lamentar ou libertar. Mas quando são recordadas as memórias apropriadas, uma vítima de abuso tem uma posição a partir da qual poderá "forçar" um posterior desenvolvimento.

Quando compreendemos razões, padrões e causas, experimentamos aquilo a que muitos dão o nome de graça. A graça da compreensão permite-nos transcender a ideia tradicional de karma, pelo que não teremos de voltar a desempenhar os mesmos papéis em velhos dramas. Absolvemo-nos a nós próprios da necessidade de os repetir, da necessidade de voltarmos a experimentar a dor. Entramos num fluxo superior onde a nota-chave das nossas vidas pode passar a ser uma nota de harmonia e de alegria.

Para terminar, as vítimas de abuso precisam de recordar que mesmo nessas circunstâncias de desafio, a alma nunca é atingida. O espírito é indestrutível e imortal.

7

A Cura da Necessidade de Proteger: A descoberta das origens da obesidade e do abuso de substâncias

Kathy é uma mulher de negócios de trinta e oito anos que veio ter comigo para se tratar dos seus sintomas de ansiedade. Kathy sofria de um medo agudo e progressivo de conduzir um automóvel, que se manifestava por ataques de pânico nas auto-estradas. Havia alturas em que Kathy chegava a ter ataques de pânico quando viajava num carro como passageira.

Durante estes ataques Kathy tinha suores frios, palpitações, aumento de pulsações, respiração ofegante e tremuras. A visão ficava "enevoada". Na altura em que veio à consulta Kathy sentia-se tão aterrorizada com medo de perder o controlo do volante que chegava ao ponto de tomar um tranquilizante antes de entrar numa auto-estrada.

Kathy já tentara psicoterapia e *biofeedback*, mas nenhum tipo de terapia fora capaz de eliminar os seus sintomas. As avaliações neurológicas encontravam-se normais. Kathy não sofria da doença de coração designada por prolapso da válvula mural, que é muitas vezes associada com ataques de ansiedade. Quando anotei a história clínica de Kathy durante a primeira sessão descobri que não havia nada no seu passado que fosse particularmente traumático ou abusivo. Fisicamente a saúde era boa, se não considerássemos o facto de Kathy ter cerca de vinte quilos a mais.

Durante a segunda sessão decidi tentar a hipnose. Kathy descontraiu-se rapidamente, entrando num profundo estado hipnótico - conseguia ver os seus olhos que se movimentavam de um lado para o outro sob as pálpebras fechadas que tremiam levemente. Antes de conseguir fazer com que ela recuasse até à altura em que se situava a origem da sua fobia de conduzir, Kathy começou a descrever-me uma série de acidentes de automóvel há muito esquecidos, mas muito traumatizantes, que haviam ocorrido durante a sua infância. O primeiro carro em que ela viajava apanhou uma zona de gelo e perdeu o controlo. Kathy ficara aterrorizada com o acidente que daí resultara e com os ferimentos sofridos pelos membros da sua família, embora ela não tivesse sofrido qualquer ferimento. No segundo acidente os travões haviam falhado e o carro despenhou-se por uma encosta. Todas as pessoas que seguiam no carro haviam estado às portas da morte. Kathy chorava ao recordar esses episódios pavorosos, mas depois desses traumas há muito esquecidos terem voltado a um estado consciente, a fobia da condução foi desaparecendo lentamente. A sua confiança aumentou e a partir daí já não receava perder o controlo do volante. Os ataques de pânico diminuíram.

Entusiasmada com o sucesso e sentindo-se muito melhor, Kathy marcou rapidamente uma terceira sessão para ver se seria capaz de conseguir qualquer coisa a respeito do seu problema de peso. Kathy afirmou que "se recordava de ter sido sempre gorda". As dietas costumavam ajudar durante algum tempo, mas era habitual voltar a ganhar rapidamente o peso que tinha perdido.

No amplo e confortável sofá do meu consultório Kathy mergulhou mais uma vez no estado familiar de transe. E entrou rapidamente numa vida passada. Contou-me que se via a si própria como "uma mulher muito ossuda, só pele e osso sem quaisquer formas, parecendo-se com um esqueleto coberto pela pele. Há homens fardados há minha volta... tenho queimaduras de ácido no corpo! Estão a fazer experiências médicas em mim - estão a torturar-me!"

Kathy chorava ao ver-se como vítima das desumanas experiências médicas nazis efectuadas nos campos de concentração da Segunda Grande Guerra. Morreu num desses campos, numa altura em que não passava de um esqueleto finalmente liberto de toda a sua dor. Flutuou acima do corpo e rapidamente avistou uma luz brilhante para a qual foi magneticamente atraída. A luz confortou-a, e Kathy experimentou um sentimento de incrível paz e amor.

No entanto a sessão ainda não terminara. As pálpebras de Kathy tremiam mais uma vez.

"Estou num lugar que parece ser francês. É Nova Orleães. Já tive muitos homens porque sou uma prostituta." Nessa vida Kathy contraíra uma debilitante doença crónica transmitida sexualmente, e estava a morrer. Estava a emagrecer, não conseguindo comer por causa da doença. Mais uma vez o seu corpo parecia-se com um esqueleto vivo. Kathy morreu na mesma cama em que contraíra a sua doença letal. Mais uma vez Kathy flutuou acima do seu corpo. E mais uma vez encontrou a luz brilhante que não lhe magoava os olhos.

"Nessa vida nunca encontrei ninguém a quem pudesse amar", declarou ela em tom melancólico. O seu espírito tivera tanta fome como o seu corpo.

Em ambas as memórias de vidas passadas morrera num estado de inanição. Podia dizer-se literalmente que se encontrava num estado de pele e ossos.

"Existe alguma ligação entre essas duas vidas e o seu actual problema de peso?" - perguntei, recordando a intenção original desta sessão.

A resposta surgiu rapidamente e sem qualquer esforço. "Nesta vida precisava do peso a mais como protecção. Precisava de ter a certeza de que não voltaria a morrer de inanição." Depois de uma pausa Kathy acrescentou: "Mas agora já não preciso dessa protecção."

Uma vez que Kathy recordara os traumas da inanição, já não precisava das camadas de gordura para a proteger.

A partir dessa altura e durante os seis a oito meses seguintes, Kathy foi perdendo lenta e gradualmente o peso que tinha a mais. Na altura em que escrevo este capítulo susteve a perda de peso. Talvez ainda mais significativo, Kathy iniciou uma nova e maravilhosa relação romântica a partir da altura em que começou a perder peso. O facto de se sentir bem e de gostar do seu aspecto constituíram indiscutivelmente um papel importante na capacidade de Kathy deixar que essa nova relação entrasse na sua vida.

Quando Dee, a esposa de um banqueiro, apareceu no meu consultório, o seu sintoma primário era a obesidade. Dee tinha vinte e cinco a trinta quilos a mais e há anos que tentava perder esse peso. Tentara tudo - dietas especiais, hipnose, psicoterapia, medicamentos, jejum, estâncias termais e regimes de exercícios físicos. Mas nada disso dera resultado. Dee era uma paciente clássica de dietas do tipo "iô-iô". O habitual era

conseguir descer até um determinado peso, a partir daí começava a ficar ansiosa e voltava automaticamente a ganhar todos os quilos perdidos.

Com tudo isto, Dee perdera e ganhara centenas de quilos ao longo dos anos.

Dee é uma mulher impressionante, e um dos terapeutas que ela chegou a consultar a dada altura colocou a hipótese de que Dee poderia ter medo de que os homens se sentissem atraídos por ela se fosse magra. No entanto, uma terapia exaustiva nesta área demonstrou ser tão inútil como qualquer outra coisa.

No meu consultório Dee entrou em transe e viu-se duzentos ou trezentos anos atrás como uma jovem índia americana que havia sido "roubada" por um homem de outra tribo. Escolhera-a por causa da sua extraordinária beleza. Fora raptada, violada e mutilada por esse homem. Dee passara o resto da sua vida em sofrimento e agonia. Embora aquilo porque passara não tivesse sido a causa da sua morte, os sofrimentos que suportara haviam-na levado a fazer um propósito de nunca mais voltar a ser bela.

Em vez disso a mulher índia americana passou a ser gorda. Essa obesidade persistiu mesmo na vida presente.

O anterior terapeuta de Dee tinha razão. Não havia qualquer dúvida de que ela tinha receio de ficar magra e de que estranhos pudessem sentir-se sexualmente atraídos por ela. Dee só tivera um relacionamento sexual com o marido quando o seu namoro já estava bastante adiantado e se estabelecera um sentimento firme de familiaridade e de segurança. Mas como a origem do problema de Dee não se encontrava situado na sua vida presente, a terapia falhara.

Numa única sessão de hipnoterapia Dee recordou e ficou curada. Os quilos desapareceram rapidamente e conseguiu um peso ainda abaixo daquilo que imaginara. Dee continuou a perder peso até que decidiu que era altura de estabilizar. Depois de ter perdido peso não voltou a sentir ansiedade, medos ou reacções reflexas por comer demasiado. E como bónus de toda esta situação, deixou de sentir medo da morte. Não só ficara magra como também chegara à conclusão de que era imortal. Numa única sessão!

Dee manteve o seu peso ideal durante quase quatro anos. A sua experiência de regressão estimulava igualmente um interesse por temas espirituais e esse aspecto da sua vida tornou-se para ela muito importante e gratificante.

Dee e Kathy são apenas duas de um grupo de pacientes, na sua maioria mulheres, que venceram com sucesso a obesidade crónica com a ajuda da regressão a vidas passadas. De acordo com a minha experiência, a necessidade de proteger o corpo físico de uma experiência anterior de dor, inanição, abuso sexual ou violência é uma causa de obesidade que muitas vezes tem origem em vidas passadas e que pode por consequência ter uma solução numa regressão a vidas passadas.

Há pessoas que estão convencidas serem capazes de usar a obesidade como uma espécie de protecção magnética contra certos tipos de doenças devastadoras. Por exemplo, as pessoas que têm medo do cancro procuram aumentar de peso porque estão convencidas de que tendo mais peso serão mais saudáveis. Outras pensam que um aumento de peso fornece uma camada isoladora entre o eu e o corpo, esbatendo a consciência de qualquer possível perigo (real ou imaginado) e que aparentemente protegerá a pessoa de peso dos "duros embates" do mundo.

Quando o abuso sexual é a causa da obesidade, a terapia de vidas passadas pode tratar com sucesso os sintomas e as causas, sendo a causa tão severa psicologicamente como a carga física que o sintoma atribui ao corpo. A pessoa é tratada no seu todo.

Não existe qualquer necessidade de voltar a ganhar peso, de repetir o processo vezes sem conta. O trauma causal deixou de estar oculto. Ao mesmo tempo, tanto o eu interior como o exterior são curados.

Para alguns pacientes, a regressão à infância na vida presente poderá ser suficiente para curar obesidades crônicas que colocam a saúde em perigo. Há alguns anos fui consultor do Departamento de Gastroenterologia do hospital por um breve período de tempo. Entrevistei pacientes que sofriam de casos agudos de obesidade antes destes iniciarem um programa de investigação que implicava um procedimento invasivo para conseguir a perda de peso.

Uma das pacientes a quem fizera uma entrevista prévia foi-me enviada mais tarde por um colega. Sharon pesava cento e trinta quilos, e como acontecera com mais alguns participantes do programa, não conseguira perder peso. Sharon tentara igualmente uma forma de hipnoterapia que utilizava sugestões positivas para ajudar na perda de peso, mas também não conseguira qualquer êxito com esta técnica. A terapia tradicional também não deu qualquer resultado. Inúmeras dietas tinham falhado. Todas as perdas de peso haviam sido rapidamente invertidas e o seu peso disparava mais uma vez para o patamar habitual dos cento e trinta quilos.

Tanto na infância como na adolescência, Sharon nunca tivera um excesso de peso superior a cinco, dez quilos. A explosão para os cento e trinta quilos só começou pouco tempo depois do casamento. Durante o namoro sonhara e ficara profundamente apaixonada pelo marido. Entretanto, a sua mente subconsciente negava (não permitindo que subissem a um estado consciente) alguns dos seus traços de personalidade menos perfeitos, tais como a situação de namoro compulsivo que o marido mantinha com outras mulheres. No entanto, pouco depois de se terem casado, Sharon não tinha a menor possibilidade de ignorar aquilo que se estava a passar. Um dos casos que o seu marido mantinha passou a ser do conhecimento público, e fora com esta revelação que se iniciara o processo de obesidade excessiva de Sharon.

A regressão hipnótica revelara que Sharon havia sido humilhada em público nos primeiros anos da sua adolescência por um rapaz que zombara da sua silhueta cada vez mais avantajada. Isto representava sem dúvida um progresso, mas ainda havia mais. Lavada em lágrimas e ainda num estado de transe, Sharon recordou a causa original da sua obesidade. O seu padrasto acariciara-a numa altura em que ela ainda era uma menina com quatro anos de idade. Estas memórias haviam estado profundamente reprimidas durante vários anos.

A traição do marido havia desencadeado todo o processo, mas a arma encontrava-se carregada desde a idade dos quatro anos, e o gatilho puxado quando Sharon tinha treze anos. Não conseguia ter confiança nos homens. Precisava de se proteger deles. A resposta estava em ficar tão gorda que nenhum homem seria capaz de a achar atraente, e desse modo deixaria de ser possível voltarem a magoá-la.

Depois desta sessão de hipnose, quando conseguiu recordar os problemas de infância e o facto de ter sido vítima de abuso, Sharon começou a perder peso. O seu apetite voraz começou a diminuir e já era capaz de comer de uma forma sensata. A psicoterapia a curto prazo conseguiu inverter a sua falta de confiança nos homens.

Depois da última sessão Sharon conseguiu perder cerca de setenta quilos e tem mantido essa perda de peso.

Gerald Kein, um importante hipnoterapeuta, durante o seu trabalho profissional de mais de vinte e cinco anos, tratou literalmente milhares de pessoas que sofriam de problemas de obesidade. Quando lhe pedi a sua opinião sobre estes casos e tantos outros análogos a estes, disse-me que, segundo a sua experiência, a sugestão pós-hipnótica só por si - o tipo de hipnose que Sharon ensaiara antes de vir à minha consulta provara não ter o menor resultado no caso dela - não ajuda o paciente a obter resultados em termos de perda de peso, se este tiver um excesso de peso superior a quinze ou vinte quilos e sofreu de obesidade durante um longo período de tempo.

Por outras palavras, acredita que a hipnose tradicional utilizando a sugestão directa - por exemplo: "Só vai comer três refeições por dia; o seu estômago sentir-se-á cheio no intervalo entre refeições; só irá ingerir alimentos que sejam nutritivos" - não é capaz de tratar a obesidade com êxito. As sugestões poderão ser de ajuda para a dieta do paciente e ajudá-lo temporariamente a perder algum peso, mas normalmente o peso voltará ao mesmo.

A minha experiência com Kathy, Dee, Sharon e outras pacientes obesas, serve de eco às observações de Kein. Quando a razão real para a obesidade pode ser descoberta por regressão até à fonte, quer se trate da infância da vida presente ou de fontes existentes em vidas passadas, o excesso de peso parece simplesmente diluir-se de um momento para o outro. A maioria dos meus pacientes de tratamento de regressão foi capaz de resistir a qualquer aumento posterior de peso de valor significativo. Se um paciente começa a ganhar peso de novo, uma sessão em que essa experiência volta a ser vivida será normalmente suficiente para inverter essa tendência.

Este método também funciona no caso de pacientes que herdaram uma tendência para a obesidade. Presentemente tem sido dada muita atenção à possibilidade de que alguns de nós possam ter herdado certos genes que nos predisponham para uma situação de um excesso de peso crónico. Embora uma tal herança genética possa existir de facto, é importante recordar que uma tendência não passa de uma tendência - não é uma certeza.

A regressão a vidas passadas dá aos pacientes a força e também os instrumentos para ultrapassar qualquer tipo de tendência. As tendências não são inevitáveis, irresistíveis, ou irreversíveis. Com a regressão a vidas passadas e a subsequente compreensão, uma tendência física pode ser invertida de um modo tão fácil como no caso de qualquer outra de natureza psicológica que temos discutido em todos estes capítulos.

Talvez o conhecimento da origem desta cura já se encontre profundamente embebida dentro de nós. Sempre que me acontece perguntar a uma pessoa obesa há quanto tempo tem peso a mais, a resposta é quase que invariavelmente, "desde sempre".

Os viciados nos mais diversos tipos de substâncias normalmente também se encontram profundamente conscientes da "eternidade" do seu problema. Por vezes a tendência para o abuso de uma determinada substância é qualquer coisa que já se verificou em vidas anteriores. Ou, os problemas que uma pessoa pensa que podem ser mascarados com a utilização de álcool ou drogas podem representar situações que já foram vividas noutras vidas, dando uma sensação de intemporalidade e de eternidade.

Por outro lado, os pacientes que enfrentam o desafio da recuperação têm frequentemente uma necessidade subjacente em comum com os obesos. E essa necessidade é a de se protegerem.

Como no caso de excesso de peso, as drogas e o álcool também parecem fornecer uma barreira entre a pessoa e os seus sentimentos, medos e mágoas infligidas por terceiros. As drogas também são capazes de impedir que um dependente assuma a responsabilidade pela sua vida, porque o dependente pode sempre atribuir as culpas dos seus problemas às drogas ou ao álcool. É fácil usar a dependência para encontrar uma desculpa para falhas, desapontamentos, ou erros, em vez de aceitar tais situações de uma forma realista e usando-as como oportunidades de desenvolvimento.

Em contraste com a obesidade, a motivação para um comportamento de abuso de substâncias envolve frequentemente um elemento de escapismo ou de revogação. O abuso de substâncias fornece tipicamente um método de suprimir memórias ou sentimentos.

Neste sentido, o entorpecimento da consciência com a ajuda de drogas e de álcool pode ser uma forma de suicídio lento. Como no caso do suicídio, o abuso de substâncias representa um meio de evitar ou de escapar a situações intoleráveis. Os indivíduos que abusam de substâncias e que se submetem a uma terapia de regressão a vidas passadas descobrem por vezes que cometeram suicídio numa outra vida qualquer e que as situações a que pretendiam escapar em ocasiões anteriores voltaram a surgir à superfície como uma vingança. Desta vez a necessidade de escapar traduziu-se no suicídio lento e no escapismo da dependência.

Em alguns casos, as oportunidades de desenvolvimento numa vida passada eram "desperdiçadas" quando se dava o caso de não ser possível confrontar situações dolorosas. Talvez nessa vida anterior tenham sido evitadas situações significativas através de um véu de estados alterados, induzido pelo álcool ou pelas drogas. Embora seja possível que as situações não sejam diferentes, a tentação para usar o mesmo "caminho de fuga" para evitar a dor poderá repetir-se.

De qualquer modo, a única maneira do indivíduo se ver livre da situação de base e da armadilha do abuso de substâncias encontra-se em encarar os problemas de frente e resolvê-los de uma maneira espiritual e realista.

Uma vez realizada a intervenção necessária, a terapia de vidas passadas pode tratar as causas subjacentes ao vício, que poderá ter raízes em relacionamentos familiares conflituosos e/ou anteriores abusos na infância. Para alguns pacientes, a situação de base poderá solucionar-se em volta de um tema de raiva ou de violência, uma vez que a expressão destas qualidades é facilitada pela utilização de álcool ou de drogas. Para outros, situações de base poderão envolver problemas de coragem ou de auto-estima. O álcool pode fornecer uma pseudoconfiança.

É raro tratar de pacientes que se encontrem num estado grave de dependência de álcool ou de drogas. A hipnose não é eficiente quando uma pessoa se encontra sob a influência destas substâncias. Nesta fase, uma pessoa que abuse de determinadas substâncias deveria procurar ajuda num programa de intervenção para pacientes internados ou de um grupo de apoio como por exemplo os Alcoólicos Anônimos (AA) ou os Narcóticos Anônimos (NA). Os que vieram ter comigo completaram normalmente o processo de desintoxicação e encontram-se interessados nas situações importantes das suas vidas. Frequentemente chegam a

reconhecer que o abuso de substâncias é um sintoma que apagou ou forneceu um escape para traumas dolorosos da vida. Esses pacientes reconhecem frequentemente que o seu abuso de substâncias era muito mais doloroso do que os acontecimentos traumáticos originais.

O trabalho da criança interior e a terapia de regressão a vidas passadas fornece um método para libertar tanto a dor primária como o comportamento inadequado. Da perspectiva da criança interior, os hábitos prejudiciais parecem valer o preço do alívio de uma dor tão intensa. Mas sob a perspectiva de um adulto, pode dar a impressão de que a dor poderá ser controlável. Pode ser libertada, e com ela a necessidade de embrutecimento, insensibilização e hábitos protectores também podem ser libertados.

A recuperação de dependentes também pode fazer excelentes candidatos para uma terapia de vidas passadas, porque o problema do alcoolismo ou do abuso de determinadas substâncias se encontra frequentemente no âmago de um caminho espiritual. A recompensa por conseguir vencer a dependência de substâncias é extremamente preciosa. O processo poderá fornecer uma possibilidade acelerada de desenvolvimento espiritual. É com a compreensão, fé e sabedoria que o alcoolismo e o abuso de drogas são ultrapassados.

Sarah foi alcoólica durante muitos anos. Além disso também era habitual tomar parte em pândegas dispendiosas. No entanto, não era maníaco-depressiva nem precisava de lítio. Uma exploração cuidadosa da sua infância revelou uma acentuada disfunção na sua família. Encontrava-se envolvida numa clássica situação de co-dependência com o marido. A psicanálise, que fizera ao longo de oito anos, não modificara os seus padrões de comportamento. Não conseguira qualquer êxito na terapia de grupo, nem na unidade de internamento de dependentes de químicos.

Só quando começou a explorar as vidas passadas é que se iniciou uma evolução notável. Descobriu que em vidas passadas ela, os pais e o marido, se haviam encontrado repetidamente em relacionamentos abusivos de dependência alcoólica. Existira violência, assassinio e todas as espécies de caos e de lesões. Os detalhes reais não eram tão importantes como a repetição do padrão. Sarah resolveu quebrar o padrão, convencido de que a família estaria condenada a uma repetição interminável desse papel destrutivo até que tivessem aprendido as suas lições.

"Devo perdoar-lhes", murmurou ela ao recordar uma anterior morte traumática, "... e só devo fazer isso através do amor. Devo exprimir o meu amor deixando passaras coisas... devo perdoar-lhes... e a mim própria."

E foi assim que ela fez. Presentemente Sarah medita regularmente, ofereceu-se como voluntária para ajudar os gravemente deficientes, e deixou de abusar de substâncias ou de usar dinheiro para uma auto-satisfação do seu ego.

A compreensão de Sarah sobre a repetição dos padrões destrutivos de comportamento, tanto no seu caso como no caso da sua família, padrões estendendo-se ao longo de vidas inteiras, ajudou na sua recuperação. A experiência do extremamente descontraído e quase abençoado estado induzido pela regressão hipnótica também a ajudou. Parecia estar a falar comigo a partir de uma perspectiva mais elevada, mais liberta e mais consciente. Sarah não se encontrava irritada ou ansiosa, nem se preocupava em fazer juízos. Era evidente que conseguia

descortinar padrões, causas e efeitos, origens de sintomas, manipulações e tantas outras coisas. Era como se a sua percepção da realidade fosse muito mais aguda.

Descobri que a experiência da terapia de regressão pode servir como suporte do processo de recuperação em doze passos dos Alcoólicos Anônimos. Para informação do leitor damos-lhe a seguir o programa de Doze Passos dos AA:

- Passo Um: Concordámos em que não temos qualquer poder sobre o álcool e que as nossas vidas se tornaram incontroláveis.*
- Passo Dois: Conseguimos acreditar que um Poder maior do que nós nos podia ajudar a voltar à nossa sanidade.*
- Passo Três: Tomámos a decisão de entregar a nossa vontade e a nossa vida nas mãos de Deus conforme nós O compreendemos.*
- Passo Quatro: Fizemos uma busca e um inventário moral sem receios de nós próprios.*
- Passo Cinco: Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante os outros seres humanos os nossos erros.*
- Passo Seis: Estamos totalmente prontos para que Deus remova todos os defeitos do nosso carácter.*
- Passo Sete: Pedimos-Lhe humildemente que nos ajude a corrigir as nossas imperfeições.*
- Passo Oito: Fizemos uma lista das pessoas que prejudicámos e estamos na disposição de reparar todo o mal que fizemos a cada uma delas.*
- Passo Nove: Reparámos todo o mal feito a cada uma delas sempre que possível, excepto nos casos em que isso as fosse prejudicar, a elas ou a terceiros.*
- Passo Dez: Continuámos a fazer um inventário pessoal e sempre que nos sentíamos no caminho errado estávamos prontos a admiti-lo.*
- Passo Onze: Procurámos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus conforme O compreendemos, rogando apenas o conhecimento da Sua Vontade e a força para a cumprir.*
- Passo Doze: Depois de um despertar espiritual através destas fases tentámos levar esta mensagem a alcoólicos e praticar estes princípios em todos os nossos assuntos¹⁵.*

Muitas das situações determinadas na terapia de vidas passadas correspondem a estes Doze Passos. A base de todos eles é a espiritualidade. Em todos se reconhece a primazia de um poder ou plano superiores. Isto não implica um contexto religioso formal. É possível encontrar o poder no seu interior.

A espiritualidade é uma força de importância vital. As vidas modificam-se por causa dela. Os valores alteram-se. As pessoas tornam-se menos violentas, menos gananciosas, menos egoístas. Deixam de ter tanto medo. Depois de terem tido estas experiências contam aos outros, que por sua vez levam a sua mensagem a muitos mais.

Em última análise, tanto no caso da obesidade como no de abuso de substâncias, e vendo bem as coisas em qualquer forma de sofrimento, o mecanismo da cura envolve o processo de se libertar do medo.

O mecanismo fundamental de cura inerente a uma regressão a vidas passadas traduz-se na transmutação do medo em amor. É esta a mensagem de cura que é transmitida por todos aqueles que experimentaram a regressão a vidas passadas e é felizmente a prática que se encontra em todos os seus assuntos.

Como é possível fazê-lo? Conhecendo-nos a nós próprios. Procurando ver claramente dentro de nós. Compreendendo e ganhando sabedoria. Tornando-nos mais alegres e pacíficos. Esta é a essência de qualquer cura com base na terapia de vidas passadas.

¹⁵ Para maiores esclarecimentos sobre este tema poderá consultar: PLUYMEN, Bert, *O Caminho Para a Sobriedade*, Editora Pergaminho, Lisboa, 1999.

8

A Cura da Tristeza

Um homem de cinquenta e cinco anos estava a morrer com um cancro metastático nos pulmões num dos principais hospitais universitários. Durante algum tempo a quimioterapia deteve a evolução da sua doença, mas por fim o cancro letal conseguiu vencer. Leonard estava à espera de morrer. Sempre que podia ocupava o tempo a falar com a esposa, Evelyn, ou com os médicos. Felizmente tratava-se de médicos que não se importavam de passar parte do seu tempo a falar com ele.

Um dia Leonard perguntou ao seu médico: "Daqui a quanto tempo é que vou morrer?"

"Não faço a menor ideia. Pode acontecer de um momento para o outro ou pode levar ainda algum tempo", respondeu o médico. Em seguida Leonard e o médico falaram sobre a necessidade dele deixar de se preocupar e de enfrentar a morte. A esposa de Leonard também tomava parte nesta conversa, e sentia-se confortada e confortável com as palavras e pensamentos.

O casal passou a falar ainda mais entre si depois desta reunião. Era como se as coisas se abrissem e se libertassem dentro deles. Leonard e Evelyn começaram a passar ainda mais tempo juntos.

O nível de atenção de Leonard começou a flutuar à medida que o seu estado terminal se ia deteriorando. Por vezes entrava num estado de semicoma. Noutras alturas estava absolutamente alerta. Evelyn pensava que ele tinha alucinações.

"Leonard sente-se como se estivesse a flutuar", disse Evelyn ao médico de Leonard.

"Talvez não se trate de alucinações", respondeu o médico. "Há muitos pacientes que me dizem o mesmo. Há mais alguma coisa? Estou interessado em ouvir tudo o que me possa contar a esse respeito."

Com tudo isso, o oncologista deixara aberta uma porta simbólica. Dissera a Evelyn que era perfeitamente seguro dizer-lhe coisas desse género, por muito estranhas ou fora de vulgar que essas coisas pudessem parecer.

No dia seguinte, quando o médico fazia a visita aos doentes do hospital, Evelyn tinha mais alguma coisa que relatar.

"Disse que estava a flutuar mais uma vez e que isso o fazia sentir bem. Ouviu pessoas a falar da parte de lá da porta e flutuou na direcção delas." O médico partiu do princípio de que Leonard ouvira uma conversa entre enfermeiras do lado de fora do seu quarto.

"Não", corrigiu Evelyn. "Eram pessoas que estavam à espera dele para lhe dar as boas vindas."

No dia seguinte, Leonard mal se agarrava à vida.

"Disse que estava a flutuar mais uma vez", disse Evelyn ao médico. "Foi encontrar-se com as pessoas que se encontravam do lado de fora da porta."

Da cama onde se encontrava Leonard fez um aceno de acordo quando Evelyn voltou a contar a história.

"As pessoas mostraram-lhe um grande livro onde se encontrava o nome que teria na vida seguinte. Parecia-se com um nome paquistanês ou indiano. Disse-me o primeiro nome mas não foi capaz de me dizer o último."

Leonard mostrou-se agitado. "Ocultaram o último nome", murmurou em voz rouca. "Disseram-me: Não, ainda não chegou a altura de veres isto."

Mais tarde nesse mesmo dia, Leonard disse a Evelyn que viu um autocarro a chegar para o levar para qualquer parte. Em seguida disse mais algumas palavras que eram dificilmente audíveis.

"Morrer não é uma perda", disse Leonard à esposa num murmúrio. "Faz tudo parte da vida."

Essas palavras vieram a ser as últimas que este homem pronunciaria. Morreu nessa tarde.

Evelyn chorou a sua morte, mas ao mesmo tempo sentiu-se confortada. Ganhara uma certeza de que a alma de Leonard continuaria a viver depois da sua morte. E as palavras finais de Leonard haviam modificado a sua própria concepção da morte e de morrer. Sentia uma paz muito maior quando pensava na inevitabilidade da morte na sua vida.

Nunca mais voltaria a ter o mesmo receio da morte.

Neste caso particular o médico de Leonard foi o meu irmão mais novo, o Dr. Peter Weiss. Ele e a esposa, a Dra. Barbra Horn, trabalham como especialistas em hematologia e oncologia em St. Louis, Missuri. Como prática na especialidade optaram pelo tratamento do cancro. Além disso são os dois membros da faculdade clínica da Washington University School of Medicine.

Tanto no caso de Peter como no de Barbra, as suas vidas foram alteradas pessoalmente e profissionalmente por causa do relacionamento que estabeleceram com os seus pacientes e também por causa das discussões que temos tido a respeito das nossas experiências e das experiências de colegas sobre a vida e a morte, experiências que nos ensinaram muito mais a respeito daquilo que na realidade significa morrer.

Sentimo-nos gratos a pacientes como Leonard e muitos outros porque a sua experiência dá-nos mais informação e novas perspectivas a respeito do processo de morte que esperamos vir a ser capazes de partilhar com outros pacientes que estejam para morrer e com aqueles na companhia de quem choramos, tanto para os ensinar como para os curar. Aprendemos com esses pacientes que a morte não tem que ser primariamente uma experiência de medo, de perda e de separação. Este aspecto da vida que representa um maior desafio também pode ser um tempo de cura, de expansão e de novos começos.

Peter estava a tratar um paciente que se chamava Matthew. Matthew era um estóico, um professor com sessenta e cinco anos que sentia relutância em falar dos seus sentimentos, à medida que sofria a evolução de um doloroso cancro do pâncreas. Peter e ele começaram finalmente a comunicar a um nível mais pessoal. Mais uma vez, Peter deu ao seu paciente uma indicação subtil de que não haveria problema em falar do que quer que fosse, por muito invulgar que o tópico pudesse parecer.

"Agora que fala nisso não há dúvida de que *aconteceu de facto* uma coisa estranha," admitiu o professor. "Um anjo veio ter comigo e perguntou-me se

estava pronto para partir. Perguntei-lhe se tinha mesmo que ser. O anjo disse-me que não e em seguida partiu."

Peter perguntou ao professor como é que sabia que o seu visitante era um anjo.

"Pela luz brilhante que tinha dentro de si e à sua volta, e por ocupar uma posição tão elevada na hierarquia religiosa", foi a resposta enigmática.

Alguns dias mais tarde o anjo voltou a aparecer. "Já estás pronto?", perguntou o anjo gentilmente. "Ainda não", respondeu o professor.

O anjo hesitou. Nessa altura, o cancro de Mathew evoluía rapidamente e sentia um mal-estar considerável, necessitando de fortes analgésicos para conseguir aliviar as suas dores. No entanto, esse homem mantinha toda a sua acuidade mental e todo o seu estado de atenção.

Matthew observava como o anjo se aproximava do seu abdómen e removia aquilo que se parecia com um tijolo castanho.

A dor desapareceu de imediato e o paciente sentiu-se muito melhor.

Depois disso o anjo partiu mais uma vez.

Gradualmente a dor de Matthew foi regressando, mas o mesmo aconteceu com o anjo. Mais um tijolo foi removido. Presentemente não existia qualquer dor e todos os medicamentos para a dor foram interrompidos. As visitas deste anjo com poderes de cura forneceram a este homem estóico com grandes qualidades lógicas, um grande conforto e esperança.

O seu estado clínico veio a deteriorar-se posteriormente, e esse homem que tivera anteriormente dores atrozes morreu pacífica e tranquilamente. Finalmente deve ter chegado uma altura em que Matthew disse "Sim" à pergunta do anjo.

A maior parte dos médicos e terapeutas sabem muito pouco a respeito da morte, de morrer e da dor que se encontra inerente. Todos aqueles que têm uma situação pessoal em que sentem a dor compreendem um pouco mais todo este assunto, mas, essencialmente, a maior parte dos membros das profissões relacionadas com a saúde pouco mais fazem do que descrever as fases da morte e de morrer, e os sintomas da dor.

Não explicam o que é que acontece a todos aqueles que progridem desde um estado de quase-morte até à morte e para além disso não fornecem todas as ferramentas para aliviar a dor. Sem qualquer dúvida, não se pretende saber tudo a respeito do processo espiritual inerente à morte, mas experiências como as de Leonard e de Matthew começam a fornecer ferramentas deste género.

A terapia da dor tem que incorporar tanto os acontecimentos psíquicos como os pensamentos espirituais. As pessoas que tiveram experiências de quase-morte, regressões a vidas passadas e de fases entre vidas, experiências extracorporais e que experimentaram certos fenómenos psíquicos referentes à vida ou à consciência fora do corpo, normalmente não sentem a dor tão profundamente. Sabem qualquer coisa mais do que os outros. Sabem que a consciência nunca morre.

Normalmente as pessoas que sabem que vão morrer passam pelo processo de chorarem a sua própria morte. Este processo pode iniciar-se logo que é feito o diagnóstico de uma doença terminal, como por exemplo um cancro metastático. A pessoa que se encontra a morrer poderá experimentar sentimentos de recusa, de

raiva e de desespero. Também é possível que família e amigos comecem a chorar a sua dor muito antes de ocorrer a morte.

A dor pode transformar-se rapidamente numa depressão clínica. A pessoa que morre ou a que chora uma situação do género sente-se desanimada, sem esperança e convencida de que não há ajuda possível. A dor psicológica torna-se aguda e onipresente. Padrões de sono, a capacidade de concentração, apetite, e níveis de energia são totalmente destruídos. Os amigos tentam animar os que se encontram dominados pela dor; para os distrair do seu desespero, mas sem qualquer resultado.

No entanto, a dor de ambos os pacientes e das suas famílias pode ser curada antes da morte. Enquanto aprendem com as maravilhosas experiências dos outros, como as que são referidas neste livro e noutros pontos, podem começar a sentir mais esperança. Os que morrem e os que choram as mortes podem ser encorajados a comunicar uns aos outros as suas experiências e visões interiores. Podem falar a respeito da possibilidade de voltarem a estar juntos. Podem exprimir o seu amor. Podem aceitar a morte mais facilmente e mais calmamente. Uma experiência aterrorizadora pode ser transformada numa ocasião de honestidade, de partilha, de amor, e por vezes até mesmo de humor.

Outra das pacientes de Peter, matriarca de uma grande família italiana, estava a morrer de leucemia. Silvia não sentia o menor receio da morte que se aproximava, e que na opinião dela se encontrava muito mais eminente do que aquilo que Peter dizia.

Um dia Silvia declarou: "Vou morrer no sábado que vem." "Como é que sabe?", perguntou Peter.

"Simplesmente sei", respondeu ela.

Quando na manhã desse sábado Peter entrou no quarto de Silvia no hospital, deparou com toda a família que se encontrava ali reunida. Peter teve a impressão de que se tratava de uma peça de teatro que estava a ser representada mais uma vez. Encontrava-se presente um sacerdote, e estavam a ser administrados os últimos ritos. A certa altura do drama, o sacerdote declarou: "E agora iremos ter uma mensagem de Deus."

Precisamente nesse momento tocou o telefone. Não era Deus.

Toda a gente riu, e a tensão aliviou-se.

Mais tarde, ainda nesse dia, Silvia teve uma nítida experiência extracorporal, sendo atraída na direcção de uma luz bela, quente e confortável. Mais tarde descreveu a luz a Peter como sendo tridimensional e convidativa. Afinal de contas talvez houvesse mesmo uma mensagem de Deus.

Silvia veio a falecer uma semana mais tarde.

Peter descreveu outra das suas experiências mais memoráveis com um paciente em fase terminal e com a família do paciente. "Eram dezassete membros de uma grande família irlandesa que eram todos muito chegados. Mas todos eles iam ficando dominados pelo medo e pela raiva à medida que se aproximava a morte do seu parente. Vi-me envolvido com todos os dezassete, ensinando-lhes o que sabia sobre a morte, como nos devemos despedir com amor, como devemos dizer adeus, como aceitar o que deve acontecer. A transformação e a cura que se

verificaram nessa família foram espantosas. Começaram a falar, a abraçarem-se e a demonstrarem o seu amor uns pelos outros. Tudo isto me tocou profundamente."

Acontecimentos como estes são por vezes tão influentes e extraordinários que acontece frequentemente o paciente ter receio de que um conselheiro ou médico que ouve falar do acontecimento trivialize ou coloque de lado esta experiência preciosa e considere o paciente estranho ou desconhecido. Quando o paciente tem a certeza de que se torna seguro discutir essas experiências, a comunicação médico-paciente atinge um novo nível. A ligação curativa é fortalecida. Tanto Peter como Barbra levam todo o tempo que for necessário para falarem com os seus pacientes e para os escutar, o mesmo se passando com as famílias deles. Sentem uma responsabilidade por se encontrarem junto dos seus pacientes que estão a morrer, não só para lhes fornecerem um excelente nível de cuidados médicos, mas também para lhes fornecer um apoio psicológico. Isto fornece-lhes uma enorme satisfação, dá conforto aos outros, e ensinou-os em grande medida.

"Presentemente já não me sinto tão atingido", diz Peter, "porque sei agora que a morte é uma parte natural da vida. Continuo a fazer todos os esforços para curar os pacientes, mas deixei de considerar as suas mortes, quando inevitáveis, de uma forma tão pessoal ou como falhas."

Encontramo-nos na fronteira de uma nova forma de ajuda, em que todos aqueles que se encontram nas profissões de saúde não são somente capazes de identificar as fases da dor, mas também são capazes de transmitir um tipo de comunicação mais espiritual, aberta e esclarecedora. Felizmente a fronteira é uma daquelas em que os doentes terminais, os que os choram e os que zelam por eles virão a ser todos capazes de aprender e de crescer em conjunto.

De acordo com uma sondagem de 1990 de uma filial da Gallup Organization, a Princeton Religious Research Center, cerca de metade dos americanos acreditam na percepção extra-sensorial. Como no caso das extraordinárias experiências que podem acontecer durante o processo de falecimento, as experiências psíquicas referentes a um ente querido que partiu também podem induzir profundas modificações na vida de uma pessoa e na sua atitude perante a morte e morrer. A cura e o desenvolvimento podem ocorrer à medida que estes acontecimentos modificadores da vida de uma pessoa vão sendo integrados. A dor profunda e o medo da morte diminuem, especialmente quando as experiências psíquicas parecem encontrarem-se ligadas "ao outro lado".

Marido e mulher, ambos médicos respeitados em Miami, vieram à minha consulta para me relatarem um fenómeno invulgar que ambos haviam testemunhado. O pai da esposa falecera recentemente. Cerca de uma semana depois da sua morte, que acontecera na Colômbia, tanto ela como o marido observaram o corpo do pai, iluminado brilhantemente e de uma forma de certo modo translúcida, que lhes acenava junto da porta do quarto.

Nessa altura tanto um como o outro encontravam-se perfeitamente despertos. Caminharam na sua direcção para lhe tocarem, mas quando o fizeram as mãos atravessaram-lhe o corpo.

O pai fez-lhes um gesto de despedida e desapareceu de repente. Não houve quaisquer palavras.

Quando mais tarde compararam as suas notas, ambos os médicos descobriram que haviam avistado a mesma forma física, o mesmo corpo radiante, e o mesmo gesto de adeus.

Num outro incidente, um professor de psiquiatria da Universidade de Miami altamente respeitado, veio falar comigo depois de ter lido *Muitas Vidas, Muitos Mestres*.

Esperava deste homem delicadeza e ao mesmo tempo cepticismo, mas fiquei surpreendido.

"Sabe uma coisa", começou ele, "durante muitos anos acreditei secretamente em que esses fenómenos parapsicológicos são reais. Há alguns anos atrás o meu pai teve um sonho muito nítido a respeito do seu irmão. Aparentemente o seu irmão estava de boa saúde, e no entanto veio ter com o meu pai para se despedir dele. 'Tenho que te deixar' disse o irmão, 'mas estou bem. Tem cuidado contigo'. Quando o meu pai acordou de manhã, sabia que o irmão tinha morrido."

Pouco depois uma chamada telefónica confirmou esse pressentimento. Durante a noite o irmão, que nunca tivera um historial prévio de doenças de coração, morrera com um ataque de coração numa cidade a cerca de quinhentos quilómetros de distância.

Outro caso interessante foi-me dado a conhecer por uma carta de uma mulher de negócios de Miami:

Embora durante muitos anos tivesse tido imensos problemas, gostava de partilhar consigo a minha experiência a respeito da morte de um ente querido. Durante os meus anos de licenciatura estive noiva de um colega durante dois anos. Quebrámos o nosso compromisso e dois anos mais tarde estava casada. Ao longo de todo esse tempo estivera a trabalhar na cidade de Nova Iorque, e soube que ele aceitara um lugar em Los Angeles. Tudo isto acontecia alguns meses antes de ter conhecimento de que morrera num acidente de automóvel. Antes de ter sido informada por amigos comuns a respeito da sua morte da qual não sabia a data, visitou-me durante o meu sono durante muitas semanas seguidas.

De casa vez em que me aparecia tinha um ar desesperado, chorava e não tinha certeza do local onde se encontrava. Pedia-me que o ajudasse; não conseguia compreender aquele limbo onde se encontrava e não estava absolutamente convencido de ter morrido. Depois de diversas visitas a um médium espiritual conselheiro, foi-me dito que o jovem morrera de facto e que permanecera muito chegado a mim, e dada a sua confusão, sentia-se naturalmente mais seguro vindo ao meu encontro.

Nas entrevistas que fiz aos meus pacientes e na condução de regressão a vidas passadas aprendi que não é raro que todos aqueles que sofrem uma morte súbita e violenta se tentem agarrar ao plano terrestre e se sintam confusos e durante algum tempo num estado de limbo. No entanto, poderão encontrar eventualmente o seu caminho em direcção à luz maravilhosa e à presença espiritual de um guia ou amor universal, o que os leva a seguir em frente.

Diversas outras pessoas que vieram ao meu consultório descreveram visitas similares pouco antes da morte física de um ente querido. Algumas chegaram mesmo a declarar terem recebido chamadas telefónicas, chamadas que lhes provocaram arrepios na espinha. Na minha opinião profissional, os relatos acima referidos e tantos outros que ouvi têm origem em pessoas absolutamente normais e que não sofrem de modo nenhum de alucinações.

Segundo parece, uma das finalidades primárias de experiências deste género é a de encorajar os seres a saírem as suas dores através da compreensão. Como no caso dos pacientes do meu irmão Peter, todos aqueles que tiveram estas

experiências chegam a um ponto em que conseguem compreender que nunca irão morrer, que apenas os seus corpos morrerão. A morte será sempre inevitável. A morte é o modo como nos desenvolvemos, o modo como nos movemos de lição para lição, de vida para vida. Todos nós havemos de morrer um dia, e com base naquilo que aprendemos com a terapia de regressão a vidas passadas, a maior parte de nós já morreu um sem número de vezes antes de ter chegado à vida presente.

Isto não deixa de ser uma boa notícia. Isto quer dizer que a maior parte de nós se desenvolveu de modo significativo, que conseguiu saborear novas experiências de vida enquanto conserva antigas forças, talentos e até mesmo amores. Isto também significa que continuaremos a desenvolvermo-nos mesmo depois das nossas mortes.

Martha era outra paciente que explicava a sua dor praticamente como se fosse um bônus de uma experiência de terapia de vidas passadas. Era uma editora de cinema com vinte e seis anos, que me declarou não ter quaisquer sintomas quando apareceu no meu consultório. Disse-me simplesmente que queria fazer uma regressão por curiosidade, para ver "o que é que surge".

O simples desejo de explorar e de saber mais constitui uma razão maravilhosa para tentar a terapia de vidas passadas. Não são apenas aqueles que sofrem de sintomas diversos que podem beneficiar, desenvolver-se, e ter mais alegria com a ajuda desse método de desenvolvimento espiritual.

Martha deslizou rapidamente para o padrão do momento-chave do fluxo de regressão. Primeiro, viu-se como um rapaz novo a assistir a um enforcamento que se realizava num cadafalso. Naquele momento os irmãos mais velhos estavam a arrelhar Martha, que a faziam sentir-se bastante desconfortável. Em seguida Martha viu a sua casa nessa vida, e verificou que o seu pai nessa vida era o seu pai nesta vida que já havia falecido. Mais tarde nessa vida passada, Manha foi incorporada no serviço militar, onde permaneceu. Casou-se, teve uma vida sem nada de especial, e morreu finalmente de idade avançada num leito de pedra. Durante a experiência de morte, Martha encontrou a luz acima dela, para a qual se dirigiu, acelerando através do espaço e do tempo na companhia de outros espíritos, para finalmente surgir com uma luz dourada para a sua revisão de vida. Durante a revisão de vida, Martha comentou que o dia em que assistira ao enforcamento fora muito importante para ela, porque nesse dia aprendera a diferença que existia entre o bom e o mau e sobre a futilidade da violência, apesar do facto de nessa altura a sua principal preocupação era o facto dos irmãos estarem a arrelhá-la.

Quando Martha se moveu para outra vida viu-se como um homem de idade envergando aquilo que parecia uma toga. Tinha uma barba branca e estava a tocar música numa lira. Era a sua única memória dessa vida embora tivesse uma impressão muito clara de que toda a sua vida fora absolutamente feliz. Na terceira vida que Martha recordou, era uma mulher de cabelo escuros e olhos verdes. Nessa vida Martha fora mãe de dois bebés que eram para ela fonte de grande alegria.

Depois da sessão ter terminado, passámos algum tempo a integrar a experiência de Martha. Martha contou-me como se sentira bem por ter recordado três vidas cheias de alegria e de felicidade. Confessou-me que a regressão a ajudara de um modo notável. Como pessoa muito jovem, ainda no início da sua idade adulta, Martha sentia-se também aliviada por ver que era capaz de recordar como fora feliz em vidas passadas,

permitindo-lhe uma continuação dessa mesma felicidade na vida presente. Tudo isto lhe parecia mais real e tangível, menos abstracto.

Mas Martha também me confessou que, para surpresa sua, o sentimento de dor e de saudade pelo falecimento do pai há quatro anos atrás e que trouxera sempre dentro de si, se desvanecera. Sabia agora que o conhecera antes e que, evidentemente, também já vivera outras vidas. Existia sempre a possibilidade de que pudessem vir a encontrar-se novamente. A sua experiência demonstrara-lhe que a morte como fim de todas as coisas não existe. O seu pai poderá já não estar com ela fisicamente, mas sente-se aliviada por saber que a consciência dele continua a existir.

Para Martha, resolver o problema da sua dor constituiu um bónus inesperado de todo este processo. No entanto, há outros pacientes que procuram especificamente a regressão a vidas passadas exclusivamente com essa finalidade.

Rena é uma advogada com vinte e oito anos, que trabalha como defensora oficiosa. Casou-se com um proeminente jornalista quando este tinha cerca de trinta anos. Só alguns anos depois de se terem casado é que o marido de Rena descobriu de forma trágica que sofria de cancro em fase terminal. Durante a doença de Jim, ele e Rena tiveram muitas discussões a respeito da vida depois da morte e da existência de outras realidades. Rena acreditava firmemente em ambos os aspectos, mas Jim era extraordinariamente céptico a esse respeito.

Treinado como jornalista e possuindo qualidades superiores de raciocínio, adoptara uma atitude profissional em que não aceitava a existência de nada que não fosse capaz de verificar de um modo factual. Jim não só se recusava a considerar essas possibilidades no seu caso, como tentara igualmente eliminar a fé pessoal que Rena tinha na vida depois da morte e na imortalidade da alma, o que para ela representava um enorme conforto e apoio quando se começou a mentalizar da perda eminente do marido. Enquanto a condição física de Jim se continuava a deteriorar, mantinham as suas discussões. Jim parecia cada vez mais irritado, tanto por causa do estado em que se encontrava como por tudo aquilo em que Rena acreditava. Também parecia tornar-se cada vez mais receoso.

Chegou finalmente a altura em que Jim foi hospitalizado. Tanto ele como Rena sabiam que a sua morte estava eminente. No entanto, pouco tempo antes da morte de Jim aconteceu qualquer coisa de espantoso. Disse calmamente a Rena que vira um homem de idade sentado numa cadeira no seu quarto, e que este homem lhe dissera que estava à espera para o levar na sua jornada. Acrescentou que ela sempre tivera razão sobre aquele assunto, e que ele estivera sempre errado. Pediu-lhe desculpa por ter sido tão obstinado e fazia votos para que ela continuasse a explorar e a aprender mais depois da sua morte.

Depois de ter contado estas novidades a Rena, que estava espantada, este homem que sempre se mostrara cheio de raiva, agitado e receoso, assumiu uma atitude cheia de paz em relação à sua morte que se encontrava eminente.

Jim morreu no dia seguinte.

Quando Rena veio falar comigo confessou-me que sentia uma gratidão enorme por se ter reconciliado com Jim antes da sua morte a respeito deste assunto tão importante e que durante tanto tempo os dividira. A espantosa modificação que o aparecimento do velho incutira em Jim também constituíra uma cura para Rena. Trouxera-lhe a confirmação de tudo aquilo em que acreditava, e receber essa

confirmação em circunstâncias tão difíceis e importantes representara uma dádiva preciosa.

A visita que Rena me fizera tinha muitas razões. Ainda sofria de uma certa dose de dor e de ansiedade por causa da sua inesperada e recente perda. Iria necessitar de integrar aquela experiência de morte, importante não só pela dor em si mas também pelo profundo desenvolvimento e aspectos curativos que haviam começado a desabrochar nela ao mesmo tempo. E a visita de Rena ao meu consultório também era parte do cumprimento da promessa que ela fizera a Jim de que continuaria a estudar e a explorar o tema da vida depois da morte, da espiritualidade e da imortalidade da alma.

Não deixava de ser interessante o facto da experiência de regressão de Rena não incidir directamente no seu relacionamento com Jim. Muito pelo contrário, as memórias de vidas passadas de Rena pareciam dar-lhe uma mensagem sobre outro campo de aprendizagem e de desenvolvimento recente e absolutamente pronto.

Rena fez uma regressão a uma vida na qual fora um índio americano a viver no século XVII que ajudara a tratar e a curar os filhos doentes dos peregrinos. Depois da sessão Rena recordou que em criança estava sempre pronta a integrar-se em projectos da escola que tivessem a ver com os peregrinos e parecera sempre saber muito a seu respeito.

Depois de terminada a sessão de regressão, Rena sentia agora que acabara de experimentar a sua própria imortalidade em primeira-mão. Mais significativo ainda, a regressão parecia ter desvendado talentos no passado de Rena até aí desconhecidos, talentos que ela poderia desenvolver mais uma vez na vida presente.

No entanto, nunca saberemos ao certo se tudo isto dizia respeito a cuidados de saúde, trabalho com crianças, ou uma determinada sensibilidade para certos aspectos da história primitiva americana. O subconsciente, a sabedoria interior que levou Rena a ter acesso a essa vida em especial também pode ter transmitido à sua própria consciência uma mensagem de que fora a própria Rena que ajudara Jim a enfrentar os seus últimos momentos e a sua morte.

O que é certo é que esta sessão, na qual se pretendia ajudá-la a resolver a sua dor, conseguira, como no caso de Jim, um desenvolvimento posterior de Rena e surpreendera-a com mais uma chave para a evolução da sua compreensão de si própria. Apontara para as inúmeras e novas direcções e experiências que ainda poderiam surgir no seu caminho.

As experiências de Jim e de Rena representam um exemplo muito profundo do potencial de desenvolvimento e de cura que se encontra contido na experiência de morte. Muitas das pessoas que estão a morrer relatam terem sido visitadas por um guia ou pessoa de muito saber que se encontra à sua espera. O estado de maior ou menor atenção do paciente não parece constituir um factor relevante. Quer o paciente esteja ou não alerta, medicado ou não, essas experiências não deverão ser colocadas de lado como meras alucinações. Se um ente querido nos conta uma experiência deste tipo imediatamente antes da morte, podemos não ter em conta as nossas dúvidas e sentirmo-nos razoavelmente confiantes em como a experiência é real.

Philip era um *designer* de software para computador que também procurara o processo de regressão a vidas passadas para tentar cicatrizar a sua dor. Philip e a esposa, Eva, haviam perdido dois filhos de tenra idade, uma menina e um rapaz, com idades de três e quatro anos, devido a um raro defeito congénito. Talvez o aspecto mais trágico da história dos filhos de Philip tivesse sido o facto de que a perda do segundo filho provavelmente poderia ter sido evitada. Depois do primeiro filho, a menina, ter sido diagnosticado, disseram a Philip e a Eva que o problema não era hereditário e que portanto não existia qualquer razão para não poderem ter um segundo filho que fosse saudável. No entanto esta opinião não era correcta, e Philip e Eva viram-se obrigados a sofrer mais uma vez a perda de um filho, desta vez com o conhecimento de que a tragédia e o sofrimento do filho poderiam ter sido evitados. Sentimentos de responsabilidade, de perda e de dor encontravam-se interligados de uma forma muito complexa e arrasadora.

A tragédia ocorreu diversos anos antes de Philip ter vindo à terapia, mas a dor ainda se encontrava latente. Como cientista em informática e diversos diplomas de especialização, Philip encontrava-se altamente treinado para usar a lógica e o raciocínio analítico, mas também tinha uma sólida formação católica, e esta orientação fizera com que se sentisse bastante confortável, sentimento que era acompanhado por uma gama completa de fenómenos espirituais e de experiências. Várias vezes depois das crianças terem falecido Philip visitara um famoso psíquico que parecia ser capaz de comunicar com o menino e com a menina. Agarrara essa possibilidade com ambas as mãos, no intuito de aliviar a sua dor e sentia que as sessões com o médium haviam representado uma certa ajuda. Mas o psíquico morrera recentemente. Philip estava convencido de que perdera toda e qualquer oportunidade de contactar com os seus filhos, e essa ausência de contacto aumentara a sua dor.

Baseando-me nos resultados que observara nos casos de outros pacientes, parecia que uma experiência de regressão lhe poderia dar uma nova perspectiva que o ajudasse a enfrentar as suas perdas.

Provou-se que Philip tinha boas características para ser submetido a hipnose. Entrou rapidamente num profundo transe, completamente descontraído e aparentava estar a ter uma experiência de vidas passadas muito nítida. Descreveu estar num belo prado alpino quase no topo de uma montanha, rodeado por uma imensidão de flores bravias completamente desabrochadas. De repente viu os seus filhos, naquela altura mais velhos, que se aproximavam dele. Correram para ele, dançando à sua volta, rindo e cantando. Nessa altura aproximaram-se os pais de Philip já falecidos, bem como o seu avô materno, a quem Philip fora muito chegado.

Primeiro os filhos de Philip e em seguida os pais e o avô aproximaram-se e deram as mãos. Philip era capaz de descrever como sentia o toque das mãos dos filhos, a impressão de realidade que lhe era transmitida, como era forte o aperto das mãos, como se encontravam mais desenvolvidos e mais fortes. Olhando-o directamente nos olhos, comunicaram com ele de uma forma profunda. Disseram-lhe que o amavam. Disseram-lhe para não se preocupar, que tudo estava bem, e que eles estavam muito bem. Estavam muito felizes naquele prado e naquela dimensão. Podia dizer-se que a alegria saltava literalmente dos seus olhos e dos seus sorrisos.

Não havia a menor dúvida, apesar da nitidez do ambiente que os rodeava, que não se tratava de modo nenhum de uma experiência de vidas passadas. Em transe, Philip tinha a sensação de ter entrado numa outra dimensão.

Mesmo antes de termos começado o processo de integração relativo à sessão, era óbvio que a experiência de Philip fora emocionalmente catártica. Disse-me que se sentia extremamente feliz por ter tido aquela experiência directa de contacto com os seus filhos. Quando descreveu a sensação das mãos dos filhos a segurarem as suas, começou literalmente a chorar de alegria. A experiência de Philip no prado permitiu-lhe finalmente libertar o sentimento de culpa, de dor e de impotência que haviam sido a sua carga durante tantos anos. Conseguiu uma compreensão da imortalidade da alma e começou a antecipar uma vida de uma finalidade e optimismo renovados.

Desde esta sessão de regressão Philip nunca mais deixou de se sentir inundado de alegria. O fardo que transportou durante tantos anos não voltou a aparecer.

Os críticos poderão comentar que reuniões como esta não passam de fantasia ou de desejo de realização. Mas a fantasia e o desejo de realização não produzem as poderosas forças curativas que se podem encontrar quando um paciente volta a estabelecer uma ligação com a natureza eterna da alma e experiências de contactos com entes queridos já falecidos. Martha, Rena e Philip, todos eles se sentiram espantosamente melhores depois das suas experiências de transe e todos relataram que os sintomas anteriores de dor e de ansiedade se desvaneceram como resultado disso.

Todas as pessoas cujas histórias foram narradas neste capítulo aprenderam que a morte não é nada de absoluto. Em última análise será este conhecimento que constitui o grande agente de cura. O ente querido não está perdido. Mesmo depois da morte mantém-se uma ligação com essa pessoa.

As pessoas que possuem essa experiência ou conhecimento aprendem que a morte é mais uma transição de que um fim. E como se passássemos por uma porta na direcção de uma outra sala. Dependendo do nível de desenvolvimento ou de interesse espiritual ou psíquico, a comunicação com alguém que se encontre na sala a seguir, poderá ser muito clara, intermitente, ou poderá mesmo não existir qualquer tipo de comunicação. De qualquer modo, e qualquer que seja a natureza da ligação básica, poderá ser melhorada desde que a pessoa que sente a falta compreenda que a separação não é permanente nem absoluta. Como no caso de Martha e do pai, eles e os seus entes queridos provavelmente terão estado juntos antes e poderão ter sido separados antes. No entanto foi-lhes permitido que se reunissem mais uma vez. Como no caso de Philip, aprendem que a consciência do ente querido só morreu sob o aspecto físico.

Isto confere às pessoas, que sentem a ausência, esperança em termos de futuro, esperança de que voltarão a encontrar-se. É evidente que poderão não se encontrar dentro do mesmo tipo de relacionamento ou de circunstâncias que prevaleceram na vida presente. Por exemplo, pai e filha poderão voltar a encontrar-se como amigos ou irmãos ou avô e neta. Contudo, as almas continuam a encontrar-se interminavelmente.

De certo modo, a dor dos que morrem é uma dor de perda de si próprio, e sob esse aspecto a experiência de regressão a vidas passadas também pode ser de grande ajuda. Todos aqueles, que a experimentam ou que aprendem qualquer coisa a seu respeito, compreendem que a morte não é significado do

desaparecimento do ego no esquecimento ou na escuridão. Os pacientes mostraram-me que o seu único significado é o da sabedoria da alma, uma vez que o corpo já não é necessário. Chegou a altura da alma se libertar do corpo e existir num estado espiritual, não físico. A consciência é imortal e o mesmo se passa com diversos aspectos da personalidade.

Frequentemente a alma regressa a uma nova vida com os mesmos talentos e capacidades que uma pessoa demonstrara numa vida anterior. Há alturas em que as pessoas chegam a ter acesso a talentos desconhecidos na vida presente, depois de terem recordado esses talentos em vidas passadas.

Existe uma enorme diversidade de diferentes níveis do ego. Somos seres maravilhosos, multidimensionais. Porque é que havemos de nos limitar mentalmente, restringindo a definição de nós próprios à personalidade e ao corpo que existe aqui e agora? O espírito não se encontra totalmente encerrado no corpo e na mente consciente. A parte do ego que existe aqui é, muito provavelmente, apenas um fragmento da globalidade do espírito.

Não há dúvida de que existe a possibilidade de que, mesmo quando Philip encontrou os seus filhos no prado, um outro aspecto das almas do filho e da filha poderia estar a desenvolver-se e a expandir-se mais no sentido de uma nova encarnação. A versatilidade e o potencial da alma são ilimitados, infinitos. As ideias e experiências delineadas neste capítulo serão provavelmente apenas a ponta do icebergue em termos da capacidade de contabilizar as verdadeiras dimensões da alma.

O místico Yogananda disse que a vida é uma longa corrente dourada mergulhada profundamente no oceano. Só é possível puxar e examinar um elo de cada vez, enquanto os restantes brilham abaixo da superfície, sedutores e inatingíveis. O que sabemos presentemente a respeito da morte, afinal de contas da vida e da alma, é provavelmente apenas um dos elos dessa cadeia dourada. Ao integrarmos a nossa dor no desenvolvimento, seremos capazes de tirar do oceano para a luz do dia cada vez mais elos dessa cadeia dourada de alegria e de sabedoria.

9

Como Abrir a Mente ao Poder das Experiências Místicas

Recentemente fui convidado para um *talk show* na rádio em Cleveland. Os ouvintes telefonavam de casa, dos escritórios, dos telefones dos automóveis e até de cabinas telefônicas. Muitos deles deram-me um grande apoio partilhando as suas experiências pessoais comigo, com o coordenador do *talk show* e com os outros ouvintes do programa. Outros eram menos amáveis. Uma senhora encontrava-se muito irritada.

"Não sabe que é pecado?", perguntou ela em tom sibilante. Parti do princípio de que se estava a referir ao conceito de reencarnação. Não estava.

"A hipnose é um pecado", continuou ela. "Jesus disse que era pecado. Os demónios podem entrar no nosso corpo."

Sabia que Jesus não tinha dito uma palavra que fosse a respeito da hipnose. Nessa altura a palavra nem sequer era conhecida. A hipnose só começou a ser usada como instrumento de terapia no século XVIII, mais ou menos na época de Mesmer. No entanto, aceito qualquer questão e comentário de uma maneira absolutamente séria. Talvez ela se estivesse a referir a um estado qualquer de alteração da consciência, de focagem de consciência, isto no caso da verdadeira palavra *hipnose* ainda não ter sido cunhada. Procurei raciocinar durante alguns instantes.

"Se a hipnose é um pecado," arrisquei, "porque é que a Arquidiocese de Miami nos envia freiras, sacerdotes e empregados para sessões de hipnose?"

E certo que estas pessoas não estavam a ser-nos enviadas para terapia de regressão. Mas há mais de uma década que estávamos a usar a hipnose para os ajudar a deixar de fumar, a perder peso ou a aliviar o stress.

A mulher ficou em silêncio durante alguns instantes enquanto meditava sobre esta nova informação. Em seguida voltou a falar, sem recuar um milímetro.

"Não tenho nada com o que se passa em Miami", respondeu ela num tom cheio de auto-confiança, "mas em Cleveland é um pecado!" O coordenador do show olhou para mim conseguindo reprimir com dificuldade uma gargalhada. Acabávamos de ter sido apresentados ao conceito de pecado regional.

Porque é que a senhora de Cleveland estava tão irritada? Tinha receio porque a ideia de hipnose era uma coisa nova para ela, e ameaçava o seu conceito do modo como as coisas devem ser. Pela minha parte desafiara a sua noção da realidade, o modo como compreendia o mundo. Deixara-a atemorizada. Pelo menos era honesta.

Quando conto esta história nos meus cursos práticos é habitual ser recompensado com uma gargalhada geral. Mas algumas dessas gargalhadas são de auto-reconhecimento, reconhecimento de ter uma visão da realidade, reconhecimento da nossa compreensão do mundo, enfrentando o desafio de uma nova ideia ou conceito. E essa ideia poderá vir a demonstrar ser muito importante. Na realidade, quase todos nós já encontrámos pelo menos uma vez na vida um

conceito desse tipo, embora possa ser um conceito diferente para cada um de nós. E a todos nós já surgiram ideias novas e ameaçadoras, com que nos deparámos num ou noutro momento da história.

A história é o melhor mestre para o desenvolvimento, que pode ser conseguido se formos capazes de ultrapassar o nosso medo a certas ideias novas. Algumas dessas ideias abriram amplos e novos caminhos em ciência, economia, política, literatura, e nas artes. Alguns deles alcançaram uma nova geografia, estabelecendo um novo mapa do espaço. As ideias expandiram de forma notável as limitações interiores daquilo que os nossos antepassados conseguiam realizar, sentir, saber e compreender.

Em 1633, Galileu foi julgado pela Inquisição pelo facto de ter apresentado uma teoria, baseada na sua experiência científica directa e na observação com um telescópio construído por ele próprio, de que a Terra rodava sobre o seu próprio eixo em volta do Sol. O Sol só parecia rodarem volta da Terra. Desse modo Galileu refutava a teoria defendida durante tanto tempo de um universo geocêntrico.

Heresia! - exclamou a Igreja, e Galileu foi encerrado numa torre. Para que libertassem esse brilhante cientista, que passara a ser professor de matemática na prestigiosa Universidade de Pisa com vinte e cinco anos, foi necessário que ele desmentisse o que afirmara anteriormente.

Isaac Newton, que nasceu em 1642 no dia do falecimento de Galileu, baseou-se na teoria do homem de Pisa para desenvolver a sua própria teoria de um universo mecanicista, um universo que funcionava por meio de forças físicas e sem a intervenção divina.

O trabalho de Newton foi aceite, e a percepção da humanidade do funcionamento do universo sofreu uma modificação definitiva. Apesar de todos os esforços da Igreja, o trabalho de Galileu veio a ser aceite e muito elogiado. Presentemente qualquer criança da escola lê textos a seu respeito, não só por causa da importância do seu trabalho científico, mas também por causa do modo como demonstrou que as pessoas encontram a verdade deixando-se embrenhar nos assuntos e acreditando no seu pensamento e experiências, em vez de se limitarem a aceitar aquilo que as outras pessoas lhes dizem ser a verdade. O trabalho de Galileu abriu o caminho para uma nova visão da ciência, da religião e da história intelectual e cultural. O seu trabalho modificou o modo como todos nós encaramos a realidade.

Para a senhora de Cleveland, aceitar a ideia de que a hipnose possa curar também pode apresentar aspectos dramáticos. Pode ser uma chave que abra muitos tipos de desenvolvimento da sua personalidade. Muitos de nós poderemos um dia tropeçar numa ideia que serve a mesma finalidade nas nossas vidas. No princípio deste livro referi-me ao papel da mente na nossa preparação para as experiências de regressão, mas há alturas em que a mente não se limita a desempenhar um papel de segundo plano na regressão a vidas passadas. Por vezes, durante a terapia, descobrimos que desempenha um papel preponderante no processo de cura. Por muito preparados que possamos estar, poderemos sempre vir a descobrir que uma abertura das nossas mentes e a transformação de medos e limitações num aumento de poder e de alegria serão sempre as lições mais importantes.

Para muitos de nós a experiência de regressão inclui a conclusão de que determinadas coisas que nos disseram quando éramos jovens, e com as quais possivelmente nos debatemos, simplesmente não são verdade.

A crença desconfortável poderá ser um ensinamento religioso, ou poderá ser uma ideia a respeito do universo, ou poderá ainda dizer respeito à ciência ou a qualquer coisa absolutamente diversa. Seja aquilo que for, como resultado da sua experiência de regressão poderá vir a descobrir que essa crença interferiu com a sua própria experiência da verdade. Também poderá vir a descobrir que essa crença interfere de certa maneira com o seu desenvolvimento pessoal e o seu poder ou capacidade de alegria, mesmo que numa escala reduzida e de uma maneira muito subtil. Como consequência dessa crença contraditória, o antigo processo de olhar as coisas e de pensar a seu respeito irá desvanecer-se.

Como é que adquiriu inicialmente essa crença limitadora? A pessoa que a transmitiu podia estar errada. Ou então poderá ter aceite aquilo que lhe ensinaram nos primeiros anos da sua vida, sem se dar ao trabalho de pensar por si própria ou procurar as suas próprias experiências de confirmação. Mas isso não altera em nada a verdade. A verdade é absoluta, e a verdade, como o amor, são constantes.

Quando aceitamos a verdade, as possibilidades da vida parecem expandir-se. Para algumas pessoas a lição será a de se abrirem à verdade e ao amor.

Anita era uma dona de casa com quarenta e dois anos, e uma formação cultural e religiosa marcadamente italiana e católica. Quando veio ter comigo, "só para ver o que acontecia", estava com uma depressão profunda e a ser medicada por essa razão. Anita apresentava os sintomas clínicos habituais de uma depressão - comportamento disfórico, sono irregular, sentimentos de desânimo e de desespero, e falta de energia. Estes sintomas indicam normalmente uma situação de impotência, e não havia a menor dúvida de que este termo descrevia perfeitamente Anita. Sentia-se oprimida pela família, pela sua formação religiosa ritualista, e em especial pela maneira como essas duas forças aparentemente ditavam o seu papel na vida.

Na nossa primeira entrevista Anita comportou-se de uma forma muito cerimoniosa e tímida, mas ao mesmo tempo foi confessando que se sentia claustrofóbica e encurralada. Sentia-se especialmente deprimida no que dizia respeito ao relacionamento com o seu pai, que persistia em comportar-se de uma forma exigente e autoritária para com a sua filha adulta. Anita ressentia-se das limitações provocadas pelas exigências do pai, mas ao mesmo tempo também se sentia culpada por causa da sua própria raiva.

Anita sentia-se incapaz de enfrentar o pai e de procurar resolver a situação por causa da rigorosa obediência filial que o seu catolicismo lhe impunha. Receava que se tomasse uma atitude de desafio em relação ao tratamento de que era alvo já não poderia ser considerada como uma boa católica.

Dado que Anita era uma mulher profundamente religiosa, a simples hipótese de rejeitar ou de se distanciar "de Deus", fosse de que modo fosse, era extremamente deprimente. A tensão entre a necessidade que tinha da sua religião e a necessidade de conseguir as suas próprias pretensões criara um sistema de disparo psicológico para uma pré-disposição biológica de depressão que herdara, e que era exacerbada pelo seu relacionamento com o pai. E para além de tudo isto,

Anita sentia-se muito perturbada pelo facto da sua religião não aceitar a reencarnação, um conceito em que ela acreditava de uma forma bastante profunda e que fora a causa da sua vinda ao meu consultório.

Embora não esperasse nada de especial nesta primeira sessão, não seria nada de invulgar se Anita tivesse entrado numa vida em que existisse um problema de poder. Poderia tratar-se de uma vida em que Anita tivesse sido vítima de abusos de poder, dando como resultado a sua actual timidez e sujeição à autoridade de uma maneira depressiva, ou poderia ser uma que reflectisse ou de certo modo elucidasse sobre a sua actual situação de impotência ou por outras palavras, a sua experiência com o pai.

No entanto, e logo que iniciámos a regressão, aconteceu uma coisa invulgar. Quando abriu a porta do passado, Anita não entrou numa vida passada. Em vez disso dirigiu-se para um lugar que parecia estar situado entre duas vidas. Parecia-se com um jardim cheio de uma grande dose de sabedoria. Pulsava com luzes púrpuras e douradas, e estava cheio de guias de grande sabedoria. De repente, daquele lugar onde se encontrava, esta mulher distante e cerimoniosa, começou a ensinar-me profundas verdades sobre amor e sabedoria.

"Quando quiseres confortar alguém, não ouças as suas palavras; essas palavras podem ser ilusórias ou erradas", disse-me Anita calmamente em tom de conselho. "Vai directo ao seu coração, directamente ao ponto onde dói. As suas palavras poderão estar a afastar-te, mas essa pessoa continua a precisar de conforto."

Quando ouvi estas palavras não consegui evitar um sorriso. Outros pacientes com acesso a lugares análogos, haviam tido exactamente os mesmos pensamentos. Esta mulher, que não era uma académica, uma teóloga, uma filósofa ou uma psicóloga, estava mesmo assim a ensinar-me qualquer coisa de muito importante a respeito da natureza humana.

Anita ainda tinha mais coisas para dizer. Continuou com outro belo fragmento de pensamento, baseado no estado entre vidas: "... Um alinhamento de amor que vai da mente ao coração. Nessa altura passamos a estarem harmonia, atingimos o equilíbrio." Anita acaba de balbuciar qualquer coisa de muito semelhante a uma definição esotérica clássica de sabedoria, que implica a mistura da mente e do coração. Estava ali uma mulher que, sem qualquer formação ou treino nesta filosofia, começara a ensinar sabedoria de uma forma espontânea.

Quando Anita regressou do seu estado descontraído e alterado, sentia-se profundamente afectada pela sua experiência mítica. Resultaram daí algumas modificações muito interessantes. O sentimento de impotência de que se queixava começou a diminuir, substituído por um sentimento de poder e de força pessoais. A sua depressão foi desaparecendo gradualmente sem que voltasse a ter mais crises. Agora que teve a sua própria experiência de verdade, sente-se menos oprimida pela percepção dos valores católicos tradicionais. Sente-se mais confiante numa redefinição do seu relacionamento com o pai, uma tarefa de que se ocupou com prazer. Agora sente mais amor por ele porque a sua experiência de regressão permitiu-lhe compreender profundamente e de um modo pessoal o papel importante que o amor desempenha em termos de graça.

Também passou a ser capaz de ver o pai mais claramente como uma pessoa que também tem os seus medos e limitações. Assumiu as dimensões da vida e ela perdoou-lhe.

Anita confessou-me recentemente que a sua experiência de acesso directo à verdade resultou de um "bónus" inesperado. Descobriu que tem algumas capacidades de cura. Descobriu por exemplo que as febres dos seus filhos reagem ao seu toque. Encontrou-se com alguns curandeiros de renome e está convencida de que iniciou um longo caminho, maravilhoso e ao mesmo tempo excitante.

Possuindo um problema de coração congénito, um rapazinho necessitou de operações de coração aberto com as idades de três meses, dois anos e meio e novamente aos cinco anos. O rapaz quase que morreu por diversas vezes durante as operações, e os seus médicos não esperavam que ele conseguisse sobreviver. Com a idade de oito anos revelou à mãe que de uma vez em que se encontrava ainda inconsciente, depois de uma das cirurgias, recebera a visita na unidade de cuidados intensivos de "oito tipos chineses" que lhe deram informações sobre a sua recuperação. O rapaz observou que um dos chineses tinha uma espada que volteava constantemente. Por diversas vezes o homem cortou a barba ao voltar com a espada, mas voltava a crescer quase que imediatamente. O rapaz descreveu os "oito tipos chineses" em pormenor.

Fazendo uma investigação a respeito da história espantosa do filho, a mãe descobriu a representação física e filosófica dos "oito tipos chineses" de que o filho falava. São os Pa Hsien ou Oito Imortais, as representações taoistas de figuras históricas que conseguiram atingir a imortalidade. Conforme o filho descrevera, um deles é Lu Tung-Pin, o santo patrono dos barbeiros, a quem foi dada uma espada mágica por ter vencido dez tentações.

O rapaz afirma que continua a ser visitado pelos "oito tipos chineses" que lhe continuam a fornecer informações. Esta constitui a sua experiência mística directa de verdade e orientação que ele aceita totalmente, alegremente e sem questionar e que lhe dá conforto em momentos traumáticos e aterrorizadores. Sem a carga do filtro mental de um adulto sobre o que está "certo" ou "errado" nem ter que se preocupar ou acreditar nisso, esta criança está pronta para aceitar simultaneamente uma orientação directa e uma experiência directa de espiritualidade. Em contraste com a mãe, extremamente curiosa e bem intencionada, não sente qualquer necessidade de investigar os factos.

Tive há pouco tempo uma paciente da Jórgia. Beth era uma mulher que entrara há pouco na casa dos cinquenta anos e que dirigia um negócio imobiliário fora de casa. Separara-se do seu marido extremamente possessivo, que entretanto estava envolvido num caso amoroso. Reconheceu ao mesmo tempo que se encontrava demasiado envolvida com as vidas dos filhos, já todos adultos. Como resultado da separação do marido, que representara um passo positivo para a personalidade de Beth, envolvera-se nos problemas da filha e do filho, tanto sob um ponto de vista de relacionamento como de carreira, como se fossem os seus próprios problemas. Beth sentia a necessidade de uma sobrecompensação por causa do desinteresse do marido em relação aos filhos, e este aumento de responsabilidade acarretava-lhe outros problemas, fazendo com que se sentisse deprimida e completamente dominada.

Beth não possuía qualquer conhecimento sobre literatura esotérica. Lera a obra *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, e pouco mais sobre fenômenos psíquicos, vidas passadas ou assuntos que se encontrassem relacionados com estes. De um modo geral, encontrava-se preocupada com os seus relacionamentos e sentia um enorme desejo de conseguir aliviar os seus sentimentos de tristeza e de desânimo.

Em estado hipnótico Beth começou a relatar um episódio que me fez recordar o que lera sobre Edgar Cayce, o lendário médium e vidente.

Beth encontrou-se num jardim ou propriedade mágica repleta de prados e colinas suaves e semeada de estruturas ou edifícios cristalinos de aspecto invulgar. Pouco depois deteve-se diante de um enorme e particularmente belo edifício, todo embutido em marfim.

Nessa altura, chegou junto dela um dos guias sábios, envergando uma túnica branca. Lado a lado subiram a escadaria que conduzia ao edifício. Beth tinha a sensação de que aqueles degraus eram vagamente familiares. Depois de ter entrado descobriu que o edifício tinha muitas salas, como se fosse uma biblioteca.

O guia mostrou-lhe uma enorme sala e conduziu-a para uma determinada estante, onde descobriu um livro que tinha o seu nome na lombada. Abriu o livro na página onde se encontravam anotadas as circunstâncias da sua vida presente. Beth descobriu que se folheasse o livro para trás podia ler episódios das suas vidas passadas, e foi isso que ela fez. Observei-a a examinar o livro com os olhos fechados. Parecia experimentar e absorver de modo bastante razoável, mas não sentia a necessidade de partilhar esse conhecimento comigo. Foi dito a Beth que havia outras páginas com o relato das suas vidas futuras, mas o seu guia pediu-lhe num tom muito carinhoso que não olhasse para essas páginas. Beth também encontrou no livro aquilo que ela designou por nome da sua alma. Depois de uma "visita" de uma hora regressou contra vontade.

A mulher triste e deprimida que havia entrado no meu consultório tinha desaparecido. Começou por me tranquilizar a respeito da sua bela e adorável experiência, garantindo-me, e o seu comportamento assim o demonstrava, que se encontrava cheia de esperança, que já não tinha dentro dela a menor réstia de medo.

Contou-me que lhe haviam dito já ter estado antes naquele lugar, mas que não fora a altura adequada. Era por isso que os degraus lhe pareciam familiares. No livro encontrara a razão pela qual optara pela experiência da vida presente. Os seus problemas e obstáculos da vida presente não eram aleatórios ou acidentais, tendo sido planeados para acelerar o seu progresso espiritual. Esses desafios, segundo lhe disse o seu guia, iriam transmitir-lhe ensinamentos a respeito do amor, da inveja e da ira. Era nos tempos mais difíceis que se conseguia o maior desenvolvimento e progresso. Os tempos fáceis, haviam-lhe dito, representavam mais um "descanso".

De modo idêntico ao que se passara com Anita, tudo indicava que Beth estava a ter uma experiência mística. Fora até ao local onde as almas, entre duas vidas, descansam, reflectem e se regeneram, um local descrito com uma grande quantidade de pormenores na obra *Life Between Life*, de Joel L. Whitton, M.D., Ph.D. e Joe Fisher. Nesse local a alma pode aparecer perante alguns guias, rever a vida que acabou de passar e decidir qual o tipo de vida que experimentará a seguir.

Enquanto falava comigo, apercebi-me sem a menor dúvida de que Beth não fazia a menor ideia do livro ou registos que estava a ler. Não estava consciente de que se encontrava a passar pelo processo esotérico de revisão da vida. Estava simplesmente a receber as respostas de que necessitava que, neste caso, não se baseavam em relações passadas mas em lições espirituais. Vi nessa altura que a verdadeira pergunta que Beth me queria fazer quando entrou no meu consultório era: "Porque é que escolhi esta vida tão difícil?"

Baseada nesta invulgar experiência de regressão, Beth encontrara a sua resposta. Também conseguira uma perspectiva mais ampla e uma compreensão especial da espiritualidade.

É um facto que ultrapassar obstáculos e dificuldades acelera o progresso espiritual. As dificuldades mais sérias de uma determinada vida, como uma doença psiquiátrica ou uma incapacidade física, podem representar sinais de que essa vida se encontra em progressão e não em regressão. Na minha opinião, acontece frequentemente com as almas mais fortes que optaram por carregar essas cargas aos ombros, porque possibilitam grandes oportunidades de desenvolvimento. Se pudermos comparar uma vida a um ano de escola, então vidas como estas são mais frequentemente comparadas a um ano de faculdade. Talvez se possa dizer que é por causa dos tempos difíceis serem mais frequentemente recordados durante as regressões. Quando as vidas são muito fáceis, normalmente os períodos de "descanso" não são significativos.

Beth conseguiu uma nova serenidade e poder na sua própria vida, além de uma nova capacidade de continuar um futuro desenvolvimento na sua vida. A sua percepção mental da realidade modificou-se profundamente, e a sua percepção do seu próprio potencial e capacidade de experimentar a alegria expandiram-se de uma forma incrível.

Há alturas em que o facto de ultrapassarmos o nosso medo, de transmitirmos novas ideias ao mundo é o que nos dá alegria. A minha primeira experiência com uma nítida recordação do passado ocorreu durante uma série de massagens por causa de dores crónicas das costas e do pescoço.

Alguns meses antes da publicação do meu trabalho *Muitas Vidas, Muitos Mestres* fui a um terapeuta de pressão acicular (*shiatsu*) por causa das frequentes dores de que me queixava. As sessões eram realizadas em silêncio e eu usava esses momentos de paz para meditar. Ao fim de uma hora da minha terceira sessão atingira um estado de profundo relaxamento. Enquanto o terapeuta continuava a trabalhar nos meus pés, senti-me espantado por me surgir a consciência de uma cena de outros tempos. Estava acordado, não estava a dormir. Sabia onde é que estava o meu corpo, mas mesmo assim estava a ver e a reexperimentar um filme que passava na parte de trás do meu cérebro.

Nessa cena era mais alto e mais magro, e usava uma pequena barba escura e pontiaguda. Envergando um roupão multicolorido, encontrava-me numa varanda de um estranho edifício, examinando as plantas. Olhando nos olhos daquele homem magro, sabia que eu era aquela pessoa. Sentia as suas emoções. Consequia ver através dos seus olhos. Não sabia se era ou não fantasia, mas continuava a observar, a testemunhar o que se passava.

Eram tempos muito recuados. O homem era um sacerdote, um membro poderoso da hierarquia religiosa. O edifício era nitidamente geométrico, plano no topo, com uma base bastante mais larga e lados inclinados. Havia sete ou oito níveis, com plantas a crescerem em cada um deles e pelas fachadas. Em determinados pontos amplas

escadarias ligavam os diferentes níveis. Vi-me a mim próprio a examinar as plantas e a pensar, "Estas plantas parecem tropicais, mas não são plantas que se possam encontrar em Miami." Muitas delas eram de grandes dimensões e verdes, e nunca as vira antes. Gradualmente fui-me apercebendo de uma palavra na minha mente: ziggurat. Não sabia o seu significado.

Olhei mais uma vez para o sacerdote, entrando e saindo da sua perspectiva e visão para uma perspectiva exterior, independente e global. Tornei-me consciente da sua vida e de que o seu idealismo e espiritualidade primitivos haviam dado lugar a valores materiais enquanto ascendia a uma posição de grande poder e autoridade. Chegava a ser ouvido pela família real. Em vez de usar a sua posição para promover valores espirituais, fraternidade e sentimentos de paz entre o seu povo, usava o seu poder para ganância, sexo e para obter ainda mais poder. Senti-me triste. Que desperdício. Todos aqueles anos de finalidades idealistas, de estudo e de luta atirados fora por causa de ambições poderosas mas absolutamente mundanas.

O sacerdote morreu em idade avançada, nunca tendo conseguido recuperar as virtudes e o idealismo da sua juventude. Tivera que deixar para trás a sua riqueza, poder, posição e corpo. Mais uma vez senti uma grande tristeza. Uma grande oportunidade que se desperdiçara.

Nessa noite, bastante mais tarde, recordei-me novamente da palavra: ziggurat. Fui procurar na enciclopédia. Ziggurat é o nome de templos com a forma geométrica que eu visualizara, templos da era Babilónica-Assíria. Os Jardins Suspensos da Babilónia constituem um exemplo de ziggurat. Sentia-me chocado. Nem sequer conseguia recordar-me de ter estudado uma coisa destas.

Alguns anos depois desta experiência organizei em Boca Raton um curso prático de quatro dias para treino de regressão. Encontravam-se presentes cerca de trinta terapeutas, na sua maioria psiquiatras e psicólogos de todo o país. Trabalhávamos de oito a doze horas por dia, durante as quais cada um dos presentes fazia regressões e assistia a regressões de cada um dos outros elementos. Um sistema fechado deste tipo, cheio de gente brilhante e carregado com uma grande dose de energia, pode tornar-se muito intenso, e essa intensidade afectou-me.

Na realidade afectou-me de tal modo que na segunda noite acordei no meio de um sonho perfeitamente nítido. Depois de ter acordado o sonho continuou a desenrolar-se, como se mantivesse um profundo estado hipnagógico.

Foi este sonho que me deu acesso a uma recordação de vida passada. Nessa vida eu surgia como prisioneiro algures na Europa durante a Idade Média. Estava preso em qualquer coisa que se parecia com um calabouço. A sala era subterrânea e toda em pedra. Estava acorrentado à parede por um dos braços e estava a ser torturado pelas minhas crenças, em especial por ensinar a respeito da reencarnação, o que não era aceite naquele país católico. O meu carrasco não se encontrava muito empenhado na sua tarefa, mas cumpria as ordens que lhe haviam sido dadas. Ao fim de alguns dias desta tortura, morri.

Quando o sonho terminou ainda me encontrava no estado hipnagógico. Num estado deste tipo, altamente criativo, recordei a vida que havia experimentado muitos anos antes quando era um poderoso sacerdote no ziggurat situado no

Próximo Oriente e abusara do meu poder para conseguir uma gratificação material. E foi nessa altura que ouvi uma voz.

"Quando tiveste a oportunidade de ensinar a verdade, não o fizeste", disse a voz num tom amável e carinhoso. "Mais tarde, quando não tinhas essa oportunidade, foi quando o fizeste. Nessa vida morreste por essa crença quando não precisavas de o fazer. Podias ter-te limitado de uma forma fácil e com êxito garantido, a ensinar sobre o amor. Nessa altura não estava certo forçar a situação. Desta vez", continuou a voz no mesmo tom gentil, referindo-se à minha vida corrente, "faz as coisas como deve ser."

Naquele momento compreendi que uma das finalidades da minha vida era a de transformar medo em amor e sabedoria. Não podia ter medo de ensinar.

Apanhados na tempestade de todos os dias, todos nós nos sentimos por vezes consumidos pelas preocupações e pela ansiedade, tão preocupados com a nossa posição, com a nossa aparência, com aquilo que os outros pensam de nós, que nos esquecemos do nosso lado espiritual, da nossa verdade absoluta, do nosso poder interior. Preocupamo-nos tanto com as nossas reputações e posições, com o receio de podermos ser manipulados pelos outros para o seu "ganho" e a nossa "perda", com a possibilidade de podermos parecer estúpidos, que por vezes perdemos a coragem de sermos espirituais. Sentimos demasiado receio em conhecer e experimentar o nosso próprio amor e poder.

Os tempos estão a mudar. Cientistas com ideias absolutamente novas já não são mandados para a prisão como aconteceu com Galileu. Presentemente a luta é mais interior e pessoal. A fronteira entre o conceito intelectual e a experiência mística directa torna-se muito imprecisa.

Recentemente fui contactado por alguns médicos de uma importante universidade. Estavam a trabalhar com um mestre chinês taoista, procurando descobrir um modo de situar, explicar e duplicar a arte do Qi Gong, que promove a cura através de trabalhos de movimento, meditação e energia. Tratava-se de um casamento do misticismo oriental com a ciência ocidental. Convidaram-me para ir explicar o processo de regressão a vidas passadas, que constitui um componente essencial do processo de cura Qi Gong. Com a minha chegada estes médicos de espírito aberto começaram a considerar igualmente a ideia da reencarnação.

Presentemente verificam-se muitos diálogos deste tipo por todo o país. Médicos e psiquiatras estão a tornar-se nos místicos desta década. Estamos a confirmar aquilo que místicos do passado sabiam intuitivamente; que todos nós somos seres divinos. Sabíamos disto há milhares de anos mas esquecemo-nos. E para conhecer o nosso poder e regressar a casa, temos que recordar aquilo que é de facto verdade. Temos que recordar o caminho de regresso.

10

Como Enriquecer a Sua Vida

Blair era uma mulher muito rica e atraente em busca de um tipo de terapia que a ajudasse nos problemas que tinha com o marido. Estava convencida de que o marido a estava a debilitar, fazendo com que se sentisse impotente.

Em regressão Blair recordou ser um índio nativo americano pertencendo a uma tribo da Grande Planície. Recordou um dia na vida desse índio americano em que estava só, caminhando em direcção ao Norte no meio de uma abundante poalha branca de um recente nevão. Blair descreveu o estalar dos seus pés ao caminhar na neve, como ao mesmo tempo se integrava na natureza e naquilo que o rodeava, e como se sentia em paz ao saborear o simples acto de caminhar por aquela paisagem. Saboreava a completa e perfeita solidão.

Enquanto continuava o passeio pela neve, Blair sentia-se maravilhada com a força daquela pessoa, com o seu conhecimento da natureza, sentido de equilíbrio, harmonia, poder e beleza. Começou por apreciar a sua capacidade para ser absorvido pelo fluxo natural das coisas e o prazer que isso lhe trazia.

Ao integrar esta memória depois da regressão, Blair reconheceu que esta sensação de liberdade e as outras qualidades inerentes eram exactamente aquilo de que necessitava na sua actual situação de vida. Podia encontrar a felicidade; podia afundar-se na solidão. O seu estado de espírito não dependia do marido, e ela sentia-se exactamente tão forte e auto-suficiente como ele. Estes atributos haviam deixado de ser hipotéticos no caso de Blair. Já os experimentara. Quer se tratasse puramente de uma memória de vidas passadas ou de uma lembrança amplificada por metáfora, permitia-lhe ter acesso à parte mais forte e mais livre dela própria, num processo que lhe permitia transcender aquilo que percebia como circunstâncias limitativas da sua vida.

Embora a terapia de vidas passadas seja capaz de curar problemas físicos e emocionais significativos de uma forma rápida e profunda, não é preciso deparar com um problema sério para poder beneficiar deste processo. Grande parte das pessoas produtivas e altamente eficientes que sofrem de problemas e preocupações menores do mesmo tipo também podem tirar proveito disso.

Felice, uma mulher atraente com pouco mais de trinta anos, também apresentava sintomas que não se podiam considerar como dramáticos de uma forma grave, mas que mesmo assim eram influenciados de modo significativo pela sua qualidade de vida. Felice sofria de ausência de auto-estima e perda de confiança. Além disso, também tinha medo da escuridão. Em regressão recordou uma vida anterior em que fora uma rapariga feia e deformada que vivia numa gruta com o seu clã. A sua comunidade escarnecia dela e rejeitara-a por causa da sua aparência, e como resultado disso sofrera de uma enorme solidão. Felice recordou como se encolhia normalmente no canto mais distante e mais escuro da gruta para que ninguém a pudesse ver. Até que finalmente esta pária por causa do seu aspecto físico morreu, ainda jovem.

Essa vida influenciava obviamente a sua actual deficiência de auto-estima. Felice fizera emergir parte da dor e da pobre auto-imagem dessa época, embora presentemente

já não existisse uma base física para isso. Essa vida parecia também explicar o medo que Felice tinha da escuridão.

Depois de Felice ter compreendido estas fontes dos seus sintomas, os níveis de auto-imagem e de confiança melhoraram nitidamente.

Hank era um homem ainda novo que parecia ter tudo. Advogado de sucesso quase na casa dos trinta com um rendimento muito significativo, tinha também o ar agradável e as capacidades atléticas do americano bem constituído, além de um enorme sucesso entre as mulheres. Mais importante ainda, Hank funcionava bastante bem no mundo que o rodeava. Mesmo assim compareceu na consulta queixando-se de uma ausência de satisfação, mal-estar e depressão periódica e ansiedade. Hank sentia-se como se a sua vida não tivesse uma verdadeira finalidade.

Em terapia de regressão, Hank recuou até a uma memória do ano de 1874. Nessa vida fora um escravo negro a quem haviam dado a carta de alforria. A memória não era mais do que um breve momento-chave, um simples fragmento, mas era extraordinariamente nítida. Nessa memória Hank encontrava-se prisioneiro numa escura cabana de madeira e estava a ser vergastado nas costas por uma autoridade desconhecida.

Apesar da sua brevidade, a experiência afectou-o de uma maneira muito profunda. Embora a experiência em si não lhe fornecesse um esclarecimento de vulto sobre as características da vida de Hank nessa altura, ficou mesmo assim convencido de que conseguira afastar algumas sombras da história da sua vida, como por exemplo um grau invulgar de rebeldia adolescente.

Depois da sessão, Hank sentiu-se muito melhor. O facto de ter conseguido recordar uma vida passada pareceu dar a Hank um novo rumo. O mal-estar e o sentimento de infelicidade evaporaram-se. Embora as circunstâncias externas da sua vida, já de si muito boas, não se tenham alterado, sentia-se mais contente consigo próprio, consciente de uma certeza de que a sua vida continha uma sabedoria posterior. Chegou à conclusão de que as circunstâncias e acontecimentos da sua vida presente tinham uma finalidade e de que a morte não iria pôr um ponto final em tudo isso.

A terapia de vidas passadas pode libertar fontes de uma força que se desconhecia, como Blair veio a descobrir. De modo análogo ao que se passou com Felice, há muitas pessoas que podem beneficiar da terapia de vidas passadas para determinarem a fonte de distorções na sua autopercepção. E o caso de Hank mostra como, oferecendo uma experiência directa e pessoal de espiritualidade e de uma sabedoria superior, a terapia de vidas passadas pode substituir sentimentos vagos de ausência de finalidade e infelicidade por um novo sentido de serenidade e de rumo.

Quando se tem um bloqueio em termos de criatividade, por vezes a terapia de vidas passadas pode revelar a vida anterior em que o bloqueio se encontra situado e ao mesmo tempo removê-lo, deixando-nos com uma nova avenida de criatividade, força e actuação.

Tricia é apresentadora de um talk show sobre política muito conhecido. Alcançou um enorme sucesso num trabalho exigente e de grandes pressões. Além disso também é extremamente popular e toda a gente gosta dela. Tricia queria escrever um livro. No entanto, esta mulher inteligente e flexível, com resultados excepcionais naquilo que fazia, era incapaz de se sentar a uma mesa e transpor as

suas ideias para o papel. Procurou a terapia para a ajudar a resolver o seu problema de bloqueio como escritora.

Na sua regressão, Tricia recuou até a uma vida em que era um homem a viver algures na Europa há alguns séculos atrás. Durante muitos anos esta pessoa fora um cobrador de impostos que se servia de uma pena de pato para registar a informação de que necessitava num espesso livro. Um certo dia uma pobre mulher, vestida de serapilheira, procurou o cobrador de impostos, fazendo-se acompanhar pelo rebanho dos seus filhos esfomeados. A mulher implorou-lhe que lhe perdoasse o imposto a pagar. Precisava do dinheiro para alimentar a família esfomeada.

O cobrador de impostos, receoso das consequências se lhe perdoasse a dívida - o que significaria perder o emprego e cair ele próprio na miséria -, continuou a escrever no espesso livro. No entanto, este homem lamentou sempre até ao final dos seus dias ter tomado essa decisão.

Tricia conseguiu estabelecer uma ligação entre esta memória e as qualidades positivas da sua vida actual, onde se incluía o seu zelo por justiça social. Além disso, agora já era capaz de estabelecer uma ligação entre o seu presente bloqueio em termos de criatividade e o facto da escrita ter causado tanta dor a terceiros naquela vida anterior.

Esta sessão de regressão não só permitiu que Tricia conseguisse uma visão interior de si própria, como lhe permitiu ser capaz de começar a escrever o seu livro.

Houve uma altura em que orientei a regressão de um músico famoso que de um momento para o outro se tornara incapaz de criar novas composições. Como resultado disso este profissional estava a dar poucos espectáculos e não estava a fazer novas gravações. Precisámos de uma sessão para resolver o problema.

O músico entrou rapidamente num profundo estado hipnótico e recordou com nitidez uma vida anterior passada na Irlanda no século XIX. Nessa altura também tinha um grande talento mas fora severamente punido por negligenciar os seus estudos e por ultrapassar os talentos e capacidades do seu pai e do irmão mais velho. Era um beco sem saída. Não possuía nem a força nem a coragem de resistir à sua família, de quem era demasiado dependente em termos de conforto material e de posição social. Deste modo deixou de desenvolver o seu talento, a sua paixão, a sua alegria.

Os anos foram passando. Cada vez mais desanimado, chegou uma altura em que o jovem decidiu fazer as malas e partir para a América, mas morreu na viagem como resultado de uma epidemia que grassou no navio em que viajava.

Discutimos essa vida a partir de uma perspectiva superior do seu eu superconsciente após a sua morte a bordo do navio. Ainda continuava profundamente hipnotizado.

"Desperdicei a minha vida", comentou ele. "Devia ter tido a coragem e a fé para continuar a desenvolver o meu talento. Não gostava o suficiente de mim e nessa vida dava valor a tudo aquilo que estava errado. Desisti porque tinha medo, não porque amasse a minha família. Tinha medo de ser rejeitado. Estou convencido de que mesmo assim gostavam de mim, mas não me apercebi disso. E foram os seus medos que fizeram com que eles me afastassem. Também precisavam de aprender a respeito do amor. O amor é o mais importante."

Depois de ter acordado do seu estado hipnótico, parecia sentir-se profundamente comovido por causa da experiência por que passara. O seu bloqueio em termos de criatividade desapareceu rapidamente e voltou a dar recitais brilhantes com muito maior frequência.

O Dr. Robert Jarmon tinha um caso fascinante a respeito de um jovem homem de negócios com um êxito notável, que de um momento para o outro se tornou inexplicavelmente ansioso e cheio de receios sempre que havia Lua cheia. A razão para este medo parecia ser mais complicada do que a gravidade, efeitos de marés ou equilíbrios de fluídos.

O Dr. Jarmon fez a regressão deste paciente até a um incidente ocorrido na sua juventude, em que ele se viu obrigado a desistir de uma alegre pândega com alguns amigos porque tinha que trabalhar no turno da noite de uma estação de abastecimento de combustível. Os seus alegres companheiros tiveram um acidente muito grave e dois deles morreram. Nessa noite havia Lua cheia. A dor do jovem e o sentimento de culpa que o dominava parecia estarem ligados à recordação da Lua. O Dr. Jarmon começou a explicar de uma forma terapêutica que o acidente se dera no passado e que a dor e outras recordações interiorizadas poderiam ser agora libertadas.

O paciente que ainda se encontrava hipnotizado, interrompeu-o. "Eles podem apanhar-nos. Temos que ter muito cuidado. Esta noite temos Lua cheia."

Para grande surpresa do Dr. Jarmon, o seu paciente recuara espontaneamente para uma vida como soldado americano na Europa durante a Segunda Grande Guerra. O soldado foi apanhado pelos alemães. A sua última recordação foi a de ter sido abatido com um tiro na nuca enquanto se encontrava voltado para um rio e o luar se reflectia na superfície das águas.

O paciente conseguiu dar o seu nome da sua vida passada durante a encarnação como soldado. Forneceu igualmente a data, nome e local onde concluíra o curso em finais da década de trinta. Algum tempo depois a esposa do paciente procedeu a uma investigação por conta própria e conseguiu confirmar que de facto nessa data um homem com aquele nome terminara o curso naquele estabelecimento de ensino. Havia apenas um leve engano de datas, mas apenas de um ano.

Depois da regressão e de ter recordado a sua morte como soldado, a sua estranha reacção à Lua cheia desapareceu.

É provável que os distúrbios mentais que implicam a Lua e grande parte do folclore implicado nos efeitos frequentemente profundos e estranhos da Lua cheia sobre as nossas psiques tenham algumas raízes nas nossas memórias. Afinal, há milhares de anos que contemplamos a Lua cheia.

Ruth era uma polícia com trinta e poucos anos. A sua profissão exigia-lhe ausência de nervos e equilíbrio mental, tendo até aí desempenhado sempre a sua missão de uma forma admirável. No entanto, sempre que à noite ia para casa, sofria de pesadelos, sentimentos de raiva e ansiedade. É possível que muitos agentes da lei tenham reacções similares, e não deixará de ser razoável afirmar que se tratava de stress causado pela profissão. O que é certo é que Ruth na primeira sessão recuou a uma vida em que fora uma mulher pálida a viver na Normandia, usando uma touca branca. Fora presa injustamente num edifício não identificado.

Nessa vida Ruth tivera aparentemente uma atitude passiva, aceitando o seu encarceramento. Nunca manifestara a sua raiva nem procurara corrigir os erros que a haviam colocado ali. Concluiu que era uma lição que precisava de aprender na sua vida presente. Como polícia tinha um forte sentido de justiça, um traço da sua personalidade que provavelmente era influenciado pela experiência da sua vida passada. No entanto, também era certo que essa experiência parecia tê-la deixado com uma raiva residual que a impedia de ser feliz. Num certo sentido Ruth parecia estar a compensar as experiências da outra vida de uma forma saudável, mas por outro lado parecia estar a deixar-se dominar pela situação, rangendo os dentes e dizendo para si própria, "De maneira nenhuma, nunca permitirei que isto volte a acontecer."

Há alturas em que uma mensagem de causa e efeito como esta poderá constituir o ponto de partida para uma sessão de regressão. Poderá existir um determinado aspecto de informação que precise de ser aprendido, e logo que o paciente o aprende será capaz de o assimilar, desenvolver-se e simplesmente continuar em frente. A recordação de Ruth ajudou-a a discernir porque é que sentia tanta raiva. Também a ajudou a compreender que o tema dos seus pesadelos, que normalmente se referiam a situações em que se encontrava numa ratoeira, presa ou paralisada, teria possivelmente muito que ver com a situação em que se encontrara encarcerada.

Presentemente os pesadelos de Ruth desapareceram, e a sua ansiedade abrandou consideravelmente, embora continue a ter momentos em que verifica que não se libertou completamente da raiva. Mesmo assim, sempre que começa a sentir essa raiva, já consegue controlá-la de uma maneira muito mais rápida, e deixou de ter tanto medo dela. A terapia de vidas passadas ajudou-a a esclarecer duas sombras da sua vida, e para fazer diminuir, controlar e suportar aquela que restou.

Alice, uma mulher de vinte e sete anos, sofria de ansiedade e de incapacidade de ter confiança, dois sintomas muito comuns na nossa sociedade. Havia começado a notar esses sintomas na infância. Depois do pai a ter fechado um dia num armário, o que a deixou absolutamente aterrorizada, nunca mais acreditou nos pais.

Em regressão Alice recuou até tempos antigos, contando que fora uma criança de tenra idade que havia sido enterrada viva. Alice caíra doente, vítima de uma epidemia que grassara por toda a aldeia. Ficara febril e estaria provavelmente inconsciente ou até mesmo em coma quando foi considerada morta por engano. Despertou na sepultura e entrou em pânico. Estava furiosa quando abandonou essa vida, só mais tarde chegando à conclusão de que o erro não fora mal-intencionado. Numa revisão da vida Alice conseguiu estabelecer uma ligação entre aquilo que se passara e a falta de confiança que sentia nesta vida.

Alice teve uma segunda recordação de vidas passadas em que entrava em pânico como criança, desta vez durante a guerra. Durante um bombardeamento as pessoas haviam caído por cima dela, despertando sintomas de claustrofobia e de uma ansiedade extrema. Depois de ter tido acesso a essas duas memórias, os sintomas de Alice começaram a dissipar-se. O facto de compreender o que se

passara ajudara a solucionar aquilo que sentia, de modo análogo ao que se passara com o músico, Tricia e Ruth.

A revelação da fonte de um determinado medo poderá não só aliviar o mesmo medo como revelar igualmente talentos de outras vidas.

Uma jovem mãe solteira e fotógrafa profissional de sucesso chamada Caryn veio às sessões de terapia para explorar um determinado número de situações de relacionamento com membros da sua família. Estava a ter algum sucesso em termos de terapia de vidas passadas. Além disso, Caryn tinha um outro problema muito específico. Embora fosse incaracterístico para uma mulher de tanto sucesso e tão independente, Caryn sentia-se aterrorizada com medo de se perder quando conduzia. Para grande desgosto dela, era mesmo frequente perder-se ou enganar-se no caminho, provavelmente muito mais do que o condutor médio. Havia alturas em que se sentia tão aterrorizada com medo de que isso acontecesse que pedia a outras pessoas que a conduzissem às suas reuniões.

Também neste caso, decidimos analisar este medo à luz da terapia de regressão a vidas passadas. Sob hipnose, Caryn recordou ter sido tripulante de um submarino durante a Segunda Grande Guerra. Durante uma missão desorientara-se, cometera um erro e fizera com que o navio saísse da sua rota. O navio estava tão distante da sua rota que se perdera em águas inimigas. Detectado pelo adversário, o submarino foi destruído, e Caryn foi morta juntamente com os outros membros da tripulação.

Depois desta sessão o medo que Caryn tinha de se perder desapareceu completamente.

Mais tarde, a sua filha de tenra idade fizera comentários sobre o modo como a sua mãe melhorara e como estava muito mais carinhosa.

Ao fim de alguns meses, Caryn enviou-me uma mensagem. Embora tivesse tido sucesso e passasse a funcionar perfeitamente depois da terapia, descrevia que agora se sentia "realizada e cheia de amor" e que era maravilhoso o modo como agora se sentia em paz consigo própria. Também me contava que não só nunca mais se perdera, mas que agora são as outras pessoas que lhe pedem indicações, e que ela desenha mapas para *elas* se servirem, de modo a que não se percam!

Caryn não só foi capaz de ultrapassar os seus medos como também conseguiu ter acesso ao seu talento de navegação de uma vida anterior, acrescentando-o a tantos outros.

Por vezes a regressão a vidas passadas dá uma grande alegria a famílias de adopção, mostrando-lhes que, embora não exista entre os seus elementos um relacionamento biológico, e mesmo que o sangue possa ser mais espesso do que a água, o espírito é mais espesso do que o sangue. Orientei regressões que indicam que as ligações entre crianças adoptadas e os seus pais adoptivos poderão ser mais fortes do que as ligações entre estas mesmas crianças e os seus pais biológicos. Quando se dá o caso de vários elementos de uma dessas famílias fazerem uma regressão, é frequente reconhecerem-se uns aos outros em vidas anteriores.

A experiência demonstrou-me que nos casos em que se deve verificar uma relação pai-filho e o caminho físico se encontra bloqueado por qualquer circunstância, outra maneira surgirá para que se possa verificar essa relação. As relações pai-filho nunca são aleatórias. Uma das minhas amigas, uma astróloga,

descobriu exactamente a mesma coisa. Disse-me que se compararmos os mapas astrológicos de pais e filhos adoptivos, é frequente encontrarem-se as mesmas correspondências e ligações que podemos ver nos mapas das famílias biológicas.

Há alturas em que a regressão a vidas passadas representa o início de um caminho espiritual que traz ao consciente não só compreensão e talentos especiais, mas igualmente paz, felicidade, alegria interior e sabedoria, mesmo no caso dos momentos da vida mais mundanos e inesperados. Como resultado inesperado da terapia de vidas passadas, muitos dos meus pacientes enveredaram por um caminho de espiritualidade ou metafísico, sem abandonarem de modo nenhum as suas carreiras produtivas e as suas relações. Para dizer a verdade, os outros aspectos das suas vidas também melhoraram e fortaleceram-se, como resultado do seu desenvolvimento espiritual. Muitos deles falam de um maior número de experiências de "pico" ou transcendentais, um maior conhecimento intuitivo que os conduz a uma melhoria das suas vidas tanto a interior como a exterior, e mais paz, calma e concentração nas suas vidas, quaisquer que sejam as circunstâncias.

Eu sei aquilo que eles querem dizer. Como resultado do meu próprio desenvolvimento espiritual, que sob muitos aspectos começou com as minhas experiências com Catherine, eu próprio tive as minhas próprias experiências transcendentais. Depois da primeira, soube de imediato que esse estado representava uma meta em si mesma.

A primeira verificou-se de facto cerca de uma semana depois da própria experiência. Há alguns anos atrás, depois de um dia de dez horas a receber pacientes, estava a começar um exercício de relaxamento, fazendo meditação numa cadeira reclinável do meu consultório. Ao fim de alguns minutos, quando já me encontrava num estado de profundo relaxamento sem ter quaisquer pensamentos especiais na mente, ouvi uma voz grave e ressonante dentro de mim. Parecia-se com uma trombeta telepática e agitou-me todo o corpo.

"Limita-te a amá-lo! ", trovejou a voz. Fiquei instantaneamente completamente desperto. Sabia que a mensagem se referia a Jordan, o meu filho. Nessa altura ele era um adolescente tipicamente rebelde, mas também é verdade que não pensara nele durante todo o dia. É possível que subconscientemente me tivesse estado a debater sobre o modo como lidar com o seu comportamento.

Uma semana mais tarde, de manhã muito cedo e por sinal uma manhã muito escura, levava Jordan de carro para o liceu. Tentei encetar uma conversação, mas nesse dia estava particularmente monossilábico nas respostas que me dava. Jordan estava simplesmente mal-humorado.

Sabia que podia optar por me irritar ou por fazer de conta que não entendia. Lembrei-me da mensagem: "Limita-te a amá-lo! ". E optei pela segunda solução.

"Jordan, nunca te esqueças de que gosto muito de ti", disse-lhe quando ele saiu do carro junto ao liceu.

Para minha grande surpresa, respondeu-me: "Eu também gosto muito de ti."

Foi nessa altura que cheguei à conclusão de que ele não estava irritado ou mal-humorado, simplesmente ainda não acordara. A minha percepção da sua irritação não passara de uma ilusão.

Continuei a conduzir em direcção ao hospital que ficava a cerca de quarenta e cinco minutos de percurso. Quando passei por uma igreja o Sol começava a

erguer-se acima do topo das árvores, e um jardineiro cortava a relva preguiçosamente.

De repente senti-me invadido por uma sensação de uma enorme paz e alegria. Sentia-me profundamente seguro e o mundo parecia estar em perfeita ordem. O jardineiro, as árvores e tudo o resto que eu conseguia ver eram luminosos e irradiavam um brilho extraordinário. Quase que conseguia ver através deles; parecia-me que tudo tinha uma característica de transparência dourada. Sentia-me ligado a toda a gente e a todas as coisas - o jardineiro, as árvores, a relva, o céu, um esquilo que trepava por uma árvore. Havia uma ausência total de medo ou de ansiedade. O futuro parecia-me perfeitamente claro... numa palavra só, perfeito.

Devia parecer estranho a toda a gente que passava por mim naquela hora de ponta. Também sentia uma espécie de amor desprendido e universal em relação a todos eles. Mesmo quando os outros condutores se travessavam à minha frente, fazia-lhes um sinal com a mão e sorria. Perguntava a mim próprio porque é que todas aquelas pessoas haviam de correr tanto. O tempo parecia ter parado para em seguida desaparecer. Sentia-me incredivelmente paciente. Estávamos ali para aprender e para amar, podia ver tudo isso de uma forma que naquele momento me era perfeitamente clara. Não havia mais nada que fosse importante.

A luminosidade e transparência dos objectos continuaram enquanto eu conduzia na direcção do hospital. O mesmo se passava com os meus sentimentos especiais de amor-bondade e de uma grande paz e alegria. O mesmo se passava ainda com os meus sentimentos de paciência e de interligação com tudo aquilo que me rodeava.

Este estado permaneceu comigo enquanto iniciava o meu dia de trabalho. Nessa manhã sentia-me especialmente intuitivo em relação aos meus pacientes, em particular no caso de dois novos pacientes que nunca vira antes. Conseguia distinguir uma luminosidade nas pessoas e em volta delas; tinha a impressão de que tudo brilhava à minha volta. Conseguia de facto ter a sensação de como tudo na vida se encontra ligado. Sabia sem qualquer dúvida que não existiam coisas como o perigo, que não havia necessidade de ter medo. Tudo era uno.

Esta experiência prolongou-se até à altura de uma reunião administrativa ao fim do dia. O tema da reunião - Como Aumentar os Lucros do Hospital - irritou-me. Sabia que tinha mais uma vez uma possibilidade de escolha: abandonar a reunião e manter o meu estado, ou ficar e dizer a verdade sobre o modo como me sentia em relação às suas ideias. Para ficar e falar de ética e de honestidade, precisava do lado esquerdo do meu cérebro, das faculdades lógicas. Nesse momento exacto verificou-se uma profunda mudança, regressei ao meu "eu normal", analítico e "terra-a-terra". Depois disso senti-me incapaz de regressar àquele estado maravilhoso, cheio de paz. Já partira, por mais que me esforçasse em voltar a lembrar, a recordar, a recriar.

Desde essa altura voltei a ter essa maravilhosa experiência por cinco ou seis vezes. De qualquer das vezes surgiu sem ser esperada. A meditação não é capaz de criar um estado deste género. É uma coisa que não pode ser forçada. Não é resultado de qualquer esforço particular. E quase um dom, um dom de graça.

Quando me deixo mergulhar num sentimento de amor, sem pedir nada em troca, posso sentir que esse estado se encontra muito próximo.

Presentemente também procuro ajudar outras pessoas a atingir esses estados de paz interior, de alegria, e de felicidade que são o resultado de uma espécie de percurso de desenvolvimento espiritual que pode começar com uma regressão a vidas passadas. É extraordinariamente importante. Para mim, trata-se na realidade da meta de toda a minha terapia. É o estado de paz interior absolutamente terapêutico e com um poder extraordinário de cura.

Há alturas em que não é necessário nem aconselhável iniciar esse caminho com a terapia de regressão a vidas passadas. Por vezes a hipnose revela um caminho diferente que poderá ser escolhido.

Ocasionalmente vem ao meu consultório uma pessoa feliz e altamente eficiente, motivada pela curiosidade de "saber qual será o resultado de uma experiência". É frequente um paciente deste tipo conseguir excelentes resultados, como aconteceu com Martha, a que nos referimos no capítulo 8, que foi capaz de enfrentar a dor remanescente que sentia pela morte do pai, como resultado da sessão motivada pela sua curiosidade. Mas há alturas em que estes pacientes não têm "sucesso".

Existe frequentemente uma razão que leva a que não surjam as memórias. Por vezes esses pacientes tentam com muita intensidade. O próprio acto de tentar é um comportamento consciente que pode bloquear o subconsciente, impedindo-o de passar pela mesma situação. No entanto este bloqueio é facilmente ultrapassado, quando o paciente se descontraí e se torna mais especializado numa passividade receptiva. Por vezes existe o medo de voltar a viver uma experiência de morte. Conforme já foi discutido anteriormente, indico sempre aos meus pacientes que poderão escolher entre optar ou não por uma experiência de morte, e sempre que decidem afirmativamente, não acham que a experiência de morte seja traumática. Isto faz com que o sucesso seja ainda maior.

Mas há alturas em que o paciente tem qualquer coisa de mais importante a realizar.

Armando é um consultor de fiscalidade de Nova Jérсия que veio ao meu consultório para uma regressão a vidas passadas. É um homem elegante, impecavelmente vestido e encantador, com uma mente sempre atenta e muito rápida. Não se queixava de nenhum problema significativo tanto psicológico como físico, mas tinha uma vontade enorme de realizar uma regressão a vidas passadas. Armando tinha uma grande preocupação na busca de um desenvolvimento espiritual.

O estilo de personalidade de Armando tocava as raias do obsessivo-compulsivo. Sentia dificuldade em se relaxar e preferia passar o tempo de lazer só ou com a esposa, evitando sempre outras pessoas. Embora sendo sempre correcto e delicado, não o era muito a relacionar-se com os outros ou a ser caridoso. Politicamente era conservador e até certo ponto um "falcão". Ainda estudante, abandonara os seus interesses musicais e outros talentos, optando por uma carreira mais prática de Direito.

Durante a nossa segunda sessão levei Armando a um estado hipnótico profundo. Experimentou um estado extático, cheio de paz e de amor. Vi cores

muito vivas, em especial o púrpura, uma cor profundamente divina e sagrada, uma cor tradicionalmente associada com a espiritualidade. Mas não conseguia recuperar quaisquer memórias de experiências de vidas passadas, embora fizesse todos os esforços nesse sentido.

Dei a Armando uma fita de regressão para ouvir em casa. A esposa, que eu ainda não conhecia, também ouviu a gravação. Teve visualizações muito nítidas de diversas cenas de vidas passadas, que contou ao seu marido cheio de inveja. Mas Armando não conseguiu ver nada das suas vidas passadas. Durante o tempo entre sessões a esposa de Armando continuava a ter recordações de vidas passadas sempre que ouvia a gravação orientada. Armando não conseguia nenhuma.

No entanto, dava instruções na mesma gravação ao ouvinte para se dirigir a uma pessoa de sabedoria, um guia ou ajudante, fazer-lhe uma ou duas perguntas sobre essa pessoa e ouvir a resposta.

No extremo da luz púrpura de Armando materializou-se o seu guia. O sábio ajudante de Armando era um rapaz de dezanove anos com longos cabelos louros, vestia calças de ganga e uma camisa de lenhador. O seu nome era Michael. A idade, estilo, características e vestuário do seu guia não seriam exactamente aquilo que uma pessoa formal como Armando alguma vez seria capaz de imaginar. Até o próprio Armando se sentia surpreendido.

Michael sorria. Colocou o braço pelos ombros de Armando e disse-lhe: "Anima-te, descontra-te, não estejas tão sério." Sempre que Armando ouvia a gravação, Michael aparecia-lhe emergindo da sua luz púrpura e falava com ele. Transmítia-lhe um conselho espiritual, ajudava-o com aspectos de sabedoria prática em relação aos negócios de Armando e às suas relações pessoais, e fez diversas previsões exactas sobre acontecimentos que se vieram a verificar nos dias seguintes.

No entanto, Armando continuava a desejar desesperadamente uma regressão a vidas passadas. Em certa medida minimizava a beleza e importância dos encontros com Michael, o seu guia.

Armando veio para a sua terceira sessão, continuando a queixar-se de que não era capaz de recordar vidas passadas. Sentia inveja da facilidade com que a sua esposa conseguia ter acesso a recordações de vidas passadas.

Hipnotizei Armando, levando-o a um estado de transe profundo, e fiz com que se encontrasse com Michael.

"Pergunte-lhe porque é que não consegue recordar as suas vidas passadas", disse-lhe.

A resposta de Michael foi rápida, o que aliás era o habitual. "Ser-te-á permitido recordares vidas passadas como recompensa, quando te conseguires libertar dos teus medos presentes. Não há nada de que tenhas que ter medo. Tens medo das pessoas e não devia ser assim. Não te preocupes com os outros; não há problemas com eles. Não esperes que eles que sejam perfeitos. Dirige-te a eles com a intenção de os ajudares, mesmo que o faças apenas com um de cada vez."

Armando não precisava de facto de recordar outras vidas. O seu trabalho deverá ser feito na vida presente. Um dia, se for capaz de seguir o conselho de Michael, será capaz de ter um relance do passado. Mas tudo isso será uma recompensa, nada mais do que uma sobremesa.

A recordação de vidas passadas não é essencial ou necessária para toda a gente. Nem toda a gente foi vítima de bloqueios ou de cicatrizes transportadas para a vida presente. É frequente a ênfase ser colocado no presente em vez do passado. No seu desejo de recordar vidas passadas, Armando quase que perdeu as incrivelmente belas e importantes reuniões com Michael.

A experiência de Armando também começa a demonstrar o potencial ilimitado e recursos da mente subconsciente no estado hipnótico. Nesse estado de relaxamento e de paz todos os tipos de coisas podem acontecer. Num certo sentido, quando conduz uma regressão sinto-me como um facilitador, um ajudante. Em última análise será sempre o paciente que controlará a cura. Muitos e diferentes tipos de estados alterados, de visões psíquicas, de percepção de cores muito belas, de sentimentos, de pensamentos, e soluções para problemas actuais poderão surgir na mente de um paciente sob regressão, bem como experiências com guias e memórias de vidas passadas e presentes. Um paciente poderá até ter experiências que parecem existir noutras realidades, realidades que são muito belas e sagradas.

Ver as respostas aos nossos problemas gravadas em letras douradas num ambiente de luz violeta representa uma cura. Uma expansão de consciencialização deste tipo é muito terapêutica, qualquer coisa de maravilhoso, e pode ter tantos poderes de cura como uma regressão a vidas passadas.

O potencial de cura da mente subconsciente sob a orientação de um bom conselheiro ou sob a orientação da própria pessoa parece ilimitada. Aprendo tanto de cura dos meus pacientes como eles aprendem das suas experiências, ou talvez ainda mais. Todos nós somos professores e alunos; todos nós somos pacientes e curadores. O caminho ao longo do tempo na direcção da mente, alma e sentimentos, é uma coisa que todos nós partilhamos.

11

As Técnicas de Regressão

Nem sempre se torna necessária e por vezes nem sequer é possível ter uma consulta com um terapeuta de regressão a vidas passadas. Vou ao ponto de recomendar aos meus pacientes e a todas as pessoas que frequentam os meus cursos práticos de regressão que aumentem a sua terapia ou experiências de grupo com técnicas que podem ser usadas em casa. Podem ser usadas as mesmas técnicas para explorar as vidas passadas de cada um e ter acesso a um estado de sabedoria superior. Os meus pacientes dizem-me que as técnicas aqui descritas lhes proporcionaram muitos tipos de experiências estimulantes, relaxantes e com poderes curativos.

No Apêndice A apresenta-se um texto de uma gravação para relaxamento e meditação de regressão que dou aos meus pacientes, e instruções para cada um poder preparar a sua própria gravação. Este exercício guiará a sua mente subconsciente, levando-a a descobrir as fases da sua infância mais pertinentes, vidas passadas ou até talvez mesmo experiências de recordações de intervalos entre vidas. Quanto mais vezes o fizer, maiores resultados conseguirá obter.

Este texto é semelhante ao que utilizo no meu consultório, mas existem outras técnicas muito importantes para uma regressão a vidas passadas. Essas técnicas são apresentadas neste capítulo e recomendo-lhe que as experimente todas para verificar qual é aquela de que gosta mais e com a qual consegue melhores resultados, para a partir daí a utilizar regularmente.

As outras técnicas que recomendo podem ser divididas em quatro categorias. Incluem a manutenção de um jornal dos sonhos, meditação e visualização, técnicas de autoconsciencialização, e técnicas de "desempenho" que poderá executar a sós ou na companhia de uma pessoa amiga. Tudo isto contribuirá para que consiga entrar num estado de relaxamento e focar a mente, permitindo que a informação do subconsciente surja à superfície.

Todas estas técnicas são seguras. Se for vítima de sintomas severos ou se estiver ansioso a respeito da experiência, poderá decidir iniciar a sua exploração por uma consulta prévia a um terapeuta treinado. Aceite esse modo de pensar, se for caso disso, mas não se esqueça de que o subconsciente é muito sábio. Normalmente fornecerá a experiência apropriada para o momento e circunstâncias em que se encontra. Mesmo no caso de alguns dos meus pacientes com sintomas muito perturbadores, estes conseguiram realizar em casa com êxito estas técnicas de regressão, durante os intervalos entre as nossas sessões.

No entanto, o processo terapêutico é de grande ajuda pela sua capacidade de integrar uma experiência importante de uma vida passada no seu presente estado de desenvolvimento. Deste modo, se alguma vez tiver uma experiência em que lhe surjam indícios de que a deverá integrar na situação da sua vida presente, talvez seja melhor consultar um terapeuta profissional.

Explore, acredite, actue e acima de tudo seja flexível. Deixe-se surpreender com os rumos que a sua sabedoria superior possa escolher quando começar a explorar os diferentes níveis da sua mente, corpo, emoções, e alma.

USANDO OS SONHOS PARA RECORDAÇÃO DE VIDAS PASSADAS

Comece por organizar um diário dos seus sonhos. É frequente os sonhos conterem chaves a respeito de vidas passadas. Nem todos os sonhos são do tipo freudiano com símbolos, distorções e metáforas sobre desejos ou anseios. Há sonhos que transmitem literalmente memórias de vidas passadas.

Cheguei à conclusão de que o método seguinte era a melhor maneira de manter um diário sobre sonhos. Quando acordar, tente continuar deitado durante algum tempo sem se mover. Tente recordar-se do seu sonho. Passe-o mentalmente em revista. Em seguida volte a fazer o mesmo e verá que ainda lhe surgem mais pormenores.

Em seguida dê um título ao seu sonho, como por exemplo, "Paralisado com medo e a correr sem me conseguir mover" ou "Perdido nos labirintos de um castelo alemão". O facto de dar um título ao sonho ajudará a identificar o seu tema e permitir-lhe-á uma organização por categorias para uma posterior consulta. Anotar todos os pormenores do sonho dar-lhe-á uma garantia contra a inevitável possibilidade de esquecimento do assunto do sonho. A preparação do diário também estimulará a sua mente, permitindo-lhe recordar mais facilmente os seus sonhos e todos os seus pormenores.

Quanto mais sonhos registar, mais chaves poderá obter sobre as suas vidas passadas. Será capaz de reconhecer um sonho que contem uma chave a respeito de uma vida passada quando chegar à conclusão de que durante o sonho estava vestido com trajes de um outro período ou quando usava ferramentas ou instrumentos que pareciam datar de uma outra época. Por exemplo, se sonhar que está vestido segundo o estilo que era usado durante a Revolução Americana, que está a reparar antigas tendas rudimentares nativas americanas, ou que está a fabricar velas com sebo, é muito provável que o sonho que está a ter contenha uma pista ou chave de uma vida passada.

Não precisa de determinar imediatamente o significado dessa pista. Escreva simplesmente uma descrição do sonho, dê-lhe um nome, e poderá até fazer uma revisão de todo o conteúdo do seu diário em busca de tendências ou de padrões.

Os pormenores parecem encontrar-se inter-relacionados ou surgem de uma forma aleatória? Detalhes de outros lugares e tempos que podem ser integrados num tema ou quadro poderão dar-lhe indicações sobre as vidas passadas mais importantes ou relevantes que sejam adequadas para uma exploração, ao passo que as mais aleatórias poderão ser apenas isso, detalhes aleatórios, ou então fragmentos de memória que ainda não se encontram organizados.

Quando pretender explorar de uma forma mais completa um detalhe ou tema de uma vida passada, medite a seu respeito. Foque a sua mente nele como se estivesse a fazer uma auto-regressão. Visualize essa cena, imagem, ou fragmento e deixe que se expanda, movimente e se torne mais detalhada. Evite criar uma inibição mental das suas impressões. Não estabeleça qualquer tipo de censura.

Uma memória de vidas passadas razoavelmente completa poderá evoluir a partir de uma simples meditação, a partir de várias ou sem qualquer meditação. Trata-se de uma variação natural. Inicialmente é vulgar receber um conjunto de fragmentos de vidas passadas que não parecem coerentes entre si. Quanto mais praticar esta técnica, mais especializado se tornará.

No meu consultório acontece-me pedir por vezes a um paciente que represente os papéis de todas as pessoas que fazem parte do seu sonho. Pode adaptar esta técnica para ser usada por si próprio. Por exemplo, se tiver um sonho sobre uma vida passada em que esteja rodeado por uma família que não lhe seja familiar, imagine e poderá até talvez desempenhar mesmo os papéis do pai, da mãe, da irmã mais nova, do namorado, etc. Como é que se sente ao desempenhar cada um desses papéis?

Há muitas pessoas a quem, quando usam a sua intuição e imaginação para desempenharem diferentes papéis, acontece começarem a compreender melhor qual é o verdadeiro significado dos sonhos. Aprendem mais sobre as motivações de cada carácter. Nos sonhos de vidas passadas e igualmente quando estão a trabalhar com verdadeiro material de regressão, o facto de desempenhar desta maneira cada um dos papéis poderá descobrir uma forte identificação com uma determinada personagem.

Ou, se já se conseguiu identificar com uma determinada personagem, a técnica poderá permitir-lhe ter uma situação de empatia com as motivações de outras pessoas que fazem parte do sonho. Poderá mesmo chegar a reconhecer que um dos outros personagens do sonho é alguém que existe na sua vida actual. Poderá dizer, por exemplo: "Esta pessoa parece-se mesmo com o meu pai."

Ao usar esta técnica de desempenho de papéis para interpretar os seus sonhos mais típicos, poderá vir a ser capaz de descobrir os padrões que se encontram reflectidos na sua vida actual.

*A MEDITAÇÃO E A VISUALIZAÇÃO
NA RECORDAÇÃO DE VIDAS PASSADAS*

A meditação, uma prática que eu recomendo veementemente, constitui outro método básico para uma abertura da sua consciencialização à recordação de vidas passadas. A meditação limpa a mente, e quando a mente se encontra limpa, visões interiores, percepções e talvez mesmo memórias de vidas passadas poderão surgir espontaneamente.

No entanto, também recomendo a meditação por causa dos seus muitos efeitos positivos e de longo alcance. Como no caso de manter um jornal de sonhos, a meditação é uma técnica que lhe dá uma base de autoconsciencialização passível de ser usada em muitas áreas da sua vida. Ensina os fundamentos da paz e da alegria. Mostra como nos podemos focar no momento presente e não nos preocuparmos tanto com o futuro nem remoermos o passado. É capaz de nos ensinar como podemos manter o controle da mente e das emoções, em vez de tudo se passar de modo diverso.

A prática da meditação é muito mais fácil e simples do que muitas pessoas possam acreditar. O que provoca a dificuldade é a ansiedade que o principiante sente em ser ou não capaz de fazer as coisas correctamente, da maneira *adequada*. Sempre que se encontrar num estado de relaxamento, sempre que a sua mente se encontre tranquila e em estado de observação, sempre que não se encontre absorto em qualquer tipo de pensamento de uma forma reflexiva, está a meditar. Poderá estar sentado no chão, de pernas cruzadas e com as costas direitas, ou numa cadeira, ou numa posição de deitado, ou ainda em qualquer outra posição em que se sinta confortável. Qualquer que seja a posição em que se encontre, a mente observadora, consciente e tranquila é uma mente que medita.

Na meditação existe uma consciencialização activa, um estado de receptividade aberta, uma consciencialização que destrói as barreiras entre o observador e o objecto observado. Grandes visões interiores e revelações podem acontecer neste estado. Para a meditação é necessária prática e paciência, mas o próprio acto de meditar cria mais paciência.

Como psiquiatra sei como pode ser difícil tranquilizar a mente. Temos a impressão de que os pensamentos estão a rebentar constantemente à superfície da nossa consciência. Na realidade, no caso da maioria de todos nós, nem sequer temos consciência de que estamos constantemente a pensar, a visualizar ou a sonhar acordados. Nos meus cursos práticos costumo pedir às pessoas para fecharem os olhos e não pensarem em nada durante trinta segundos - nada de pensamentos, nada de imagens, apenas uma mente completamente em branco.

Quase ninguém é capaz de o fazer. Acabados os trinta segundos pergunto às pessoas se tiveram qualquer pensamento e, em caso afirmativo, quais foram. "Porque é que ele está a pedir-me uma coisa destas?", "Isto não tem pés nem cabeça", "Esta dor nas costas a cabo de mim", "Será que deixei os faróis acesos", "Era porreiro se aquele tipo parasse de tossir." Tudo isto faz parte dos exemplos possíveis do constante palrar interior que flui pela mente dos participantes dos meus cursos práticos. Tente fazer o mesmo e veja o que é que acontece.

Para meditar procure um lugar calmo onde possa estar em paz, descontraia e tente acalmar a sua mente. Preste atenção ao modo como respira. Inspire lenta e

suavemente, lenta e suavemente até conseguir um ritmo de respiração calmo e homogéneo. Adquirir consciência dos seus pensamentos e em seguida liberte-se deles. Não faça juízos sobre si próprio. Não se torne frustrado ou impaciente. Limite-se a observar os seus pensamentos enquanto eles passam por si.

Ao proceder deste modo aprenderá muito a seu respeito, e praticando as técnicas referidas neste capítulo e no Apêndice A, poderá conseguir ter acesso a uma memória de vidas passadas. Com o tempo, a técnica de meditação poderá ajudar a aperfeiçoar de forma notável outras técnicas de regressão.

Algumas pessoas preferem meditar concentrando-se numa palavra, num número, ou num objecto. Quando a sua mente e o seu corpo se relaxam, a actividade eléctrica do cérebro diminui e entra num estado alfa ou até mesmo teta, estados em que a actividade eléctrica ondulatória do cérebro diminui para um ritmo muito mais lento do que aquele que encontramos no estado normal de vigília ou estado beta.

Quando está num desses estados de relaxamento está a meditar, está a restaurar-se, está a rejuvenescer. Outras pessoas preferem a visualização, ou a visão de coisas com os olhos da mente, como técnica de meditação. Isto torna-se muito semelhante àquilo que designamos por sonhar acordado. Mas quando meço a actividade eléctrica do cérebro em pessoas que estão a meditar e em pessoas que estão a visualizar, encontro os mesmos estados alfa e teta. Aqueles que visualizam também estão a meditar, mas de uma forma mais orientada.

A visualização pode ser usada como uma poderosa técnica de cura para melhorar o sistema imunitário do corpo, acelerar os mecanismos naturais homeostáticos e de cura, e eliminar muitos tipos de doenças. Também pode ser usada como uma forma de melhorar uma realização física, como forma de oração, ou até para alcançar estados transcendentais.

Para descobrir uma vida passada a partir de um estado de meditação, procure visualizar uma outra época. Deixe fluir as imagens na sua mente consciente. O material que surge à superfície estará a ter origem na sua mente mais profunda, no seu subconsciente. Não analise as imagens. Limite-se a deixá-las fluir e observe-as como se fosse uma simples testemunha dos acontecimentos ou cenas que representam. Use a sua imaginação. Depois de ter terminado registre as suas experiências num diário, talvez num capítulo à parte do seu registo de sonhos. Procure padrões e significados do mesmo modo que utiliza quando trata dos sonhos.

A AUTO-OBSERVAÇÃO COMO CHAVE PARA UMA RECORDAÇÃO DE VIDAS PASSADAS

A sua vida presente e as suas mais diversas circunstâncias contêm frequentemente chaves para vidas passadas. Sendo assim, quando se encontrar descontraído e tiver algum tempo livre, tente fazer um pouco de auto-análise. A partir de uma perspectiva independente, em que não faz qualquer juízo ou crítica, observe e pense nos seus talentos e capacidades. De onde é que eles vieram? Herdou-os dos seus pais ou poderá dar-se o caso de que se encontrem ligados a uma vida passada?

Um exemplo clássico de um talento potencialmente herdado de uma vida passada é a capacidade de Mozart escrever sinfonias quando ainda tinha cinco anos. Seria fácil

considerar a hipótese de Mozart ter sido músico em vidas anteriores, ter melhorado os seus talentos e transportá-los para a vida em questão.

Uma facilidade para uma determinada língua ou uma afinidade com uma determinada cultura também poderão constituir uma chave para uma origem de vidas passadas. Por exemplo, num dos meus cursos conheci um homem branco nascido em Oklahoma que passava todas as suas férias na Jamaica. Adora o seu povo e a sua cultura e compreende-os como se fosse um nativo. Mais ainda, sente-se "em casa" desde a primeira vez que ali chegou. Pode usar os seus talentos actuais como meio de focagem para ter acesso a vidas passadas através de técnicas de regressão hipnótica ou de técnicas de visualização.

O remanescente de experiências negativas que possa ter tido noutras vidas poderá vir à superfície sob a forma de medos ou de fobias. Faça um inventário a seu respeito. Tome consciência de quaisquer medos ou fobias que possa ter. Pergunte a si próprio: De onde é que veio este medo? Porque é que eu o tenho? Aconteceu-me alguma coisa em criança que o pudesse ter provocado? Tive sempre este medo?

Se não conseguir encontrar uma origem para o medo e chegar à conclusão de que é qualquer coisa que sempre teve, comece a desempenhar o seu papel, a sonhar e a visualizar, e verá como pode vir a encontrar a fonte numa vida passada.

E importante salientar que para se ter sucesso neste exercício, como em qualquer outro, necessita de adoptar uma posição em que não faça juízos ou qualquer crítica. Por exemplo, se descobrir um medo da água e fizer afirmações do género: "Oh, tenho muito medo da água; sou um covarde e é tudo quanto posso dizer", nunca virá a encontrar uma possível ligação com uma vida passada em que se afogou.

Embora haja algumas pessoas que encontrem uma determinada afinidade com uma certa cultura, outros são rejeitados por determinadas áreas do mundo. Uma dona de casa e mãe de três crianças recordou ter tido um grave ataque de pânico quando o avião em que viajava aterrou no Aeroporto de Atenas, no primeiro dia da sua lua de mel. Insistiu em que ela e o marido deviam deixar a Grécia de imediato. Voaram para Roma e mais tarde para Paris, sem que se tivessem voltado a repetir os sintomas aterradores, tendo passado uns dias maravilhosos.

Numa sessão de regressão realizada alguns anos mais tarde a mulher recordou uma vida como grega, em que a multidão a condenou à morte por causa das suas crenças, empurrando-a de um penhasco. Os críticos poderão contrapor que o pânico desta mulher por causa de ter aterrado na Grécia poderia ser devido a medos reprimidos por causa do seu casamento. Mas o desaparecimento completo dos sintomas quando chegaram a um outro país refuta qualquer argumento deste tipo.

Há outros que descobrem pistas sobre vidas passadas através de experiências de *déjà vu*. Já alguma vez teve um sentimento estranho de "ter estado ali antes" quando visitou aquele lugar pela primeira vez? Depois de uma das minhas palestras, um casal com idades que mal haviam ultrapassado os cinquenta anos contaram-me o que se passara durante uma viagem que haviam feito a Itália. Era a sua primeira viagem àquele país e nenhum deles compreendia ou falava a língua. O casal alugou um automóvel e perdeu-se a caminho do Norte da Itália. Cada vez mais ansiosos à medida que a noite se aproximava, entraram numa pequena cidade.

De um momento para o outro a esposa teve uma sensação estranha de *déjà vu*. A cidade parecia-lhe fantasmagoricamente familiar. O marido descreveu o olhar vidrado

com que ela ficou de repente. Sentiu-se chocado quando ela começou a falar italiano com os aldeões, que partiram do princípio de que ela conhecia a língua deles. De facto nunca estudara ou falara italiano na sua vida. Pelo menos nesta vida.

Já alguma vez se sentiu invadido por um devaneio espontâneo em que se julgava num local diferente, num tempo diferente e encarnando num corpo diferente? Poderá não ser apenas uma questão de sonhar acordado. É frequente as crianças referirem-se a situações deste género que poderão ser recordações de vidas passadas. Mas também acontece com muitos adultos.

Já alguma vez sentiu uma particular e inexplicável atracção por alguém ou uma enigmática repulsa por uma outra pessoa qualquer? Poder-se-ão ter encontrado numa outra vida.

Observe aquilo de que gosta e de que não gosta, as suas roupas e os seus hábitos. Quais são os seus traços de personalidade dominantes. Em casa olhe à sua volta. Quais são os estilos de arte e de mobiliário que se encontram presentes? Quais são os estilos de decoração. Conserve uma mente clara, calma e aberta enquanto olha à sua volta. Uma das minhas pacientes não conseguia descortinar qualquer padrão nas suas recordações. Negava ter uma afinidade ou atracção por qualquer período ou cultura histórica em particular. Foi a pessoa que a acompanhara à sessão que salientou o facto da casa da paciente estar repleta de arte japonesa do século XIX! Sendo assim, descontraia-se e não negligencie a possibilidade de verificar o que tem à sua volta.

Não se preocupe com a possibilidade dessa informação ser ou não "real". A sua mente está a produzir esse material e o seu efeito terá o mesmo efeito dos sonhos. Isto é, esse processo estimulará a sua mente para tornar cada vez válido o material de vidas passadas. Inicialmente a sua meta seria a de abrir portas e de estabelecer caminhos. Mais tarde, com a experiência, poderá ser mais analítico. Saberá perfeitamente quando chegar a altura.

TÉCNICAS DE "DESEMPENHO" PARA UM ACESSO A VIDAS PASSADAS

A livre associação com frases e palavras emocionalmente carregadas poderá ajudá-lo a ter acesso a vidas passadas. Há certas palavras universais que transcendem culturas e vidas; há coisas que se prolongam ao longo dos tempos. Uma lista parcial delas, adaptada da obra de Gloria Chadwick, *Discovering Your Past Lives*, é dada a seguir. Sinta-se à vontade para acrescentar as suas próprias palavras e frases a esta lista.

Quando se encontrar num estado de relaxamento, feche os olhos e pense ou pronuncie uma dessas palavras. Em seguida observe as imagens mentais, cenas, e sentimentos que daí resultam. Ou grave esta lista e ouça-a sempre que julgar necessário. Leve o tempo que for necessário, debruçando-se sobre cada palavra enquanto emergem cenas e sentimentos que fluem pela sua mente.

<i>Guerra</i>	<i>Execução</i>	<i>Igreja</i>	<i>Cavalo</i>
<i>Paz</i>	<i>Fome</i>	<i>Lança</i>	<i>Animal</i>
<i>Deserto</i>	<i>Inanição</i>	<i>Oceano</i>	<i>Inundação</i>
<i>Soldados a marchar</i>	<i>Escravo</i>	<i>Montanha</i>	<i>Veneno</i>
<i>Navios</i>	<i>Rei</i>	<i>Gruta</i>	<i>Curador</i>
<i>Arma</i>	<i>Livro</i>	<i>Pôr do Sol</i>	<i>Curandeiro</i>
<i>Facas</i>	<i>Pena de escrever</i>	<i>Dor</i>	<i>Corpo</i>
<i>Multidão</i>	<i>Céu noturno</i>	<i>Música</i>	<i>Funeral</i>
<i>Enforcamento</i>	<i>Estrelas</i>	<i>Oficial</i>	<i>Nascimento</i>

Posteriormente anote as imagens no seu jornal. Use-as mais tarde para procurar padrões ou temas de vidas passadas, ou use-as como pistas para as suas sessões de regressão e de visualização. Por exemplo, se encontrar uma associação livre com a palavra *soldado*, e em seguida se vir a marchar durante a Guerra Civil, pode anotar a imagem no seu diário, e em seguida meditar a seu respeito no dia seguinte, semana ou até mesmo meses mais tarde. Ajuda-o a uma abertura e a um desempenho sempre que tente esse exercício. Como comentário à parte, não nos esqueçamos de que as vidas passadas durante a Guerra Civil são muito comuns. Há muitas pessoas que já tiveram experiências de déjà vu quando visitaram túmulos e campos de batalha da Guerra Civil.

A técnica que designei por "Rostos" constitui outro método de "desempenho" numa recordação de vidas passadas. Sente-se a uma certa distância de um amigo, com luzes no mínimo e uma música de fundo suave. Procure verificar se o rosto da pessoa se altera. Observe e descreva as modificações que vê. É frequente as feições sofrerem modificações. Olhos, narizes e penteados modificam-se para se voltarem a formar. Por vezes verificam-se outras modificações.

Também pode tentar este exercício sozinho, usando um espelho e verificando as modificações que observa no seu próprio rosto. Se notar uma luz branca que se prolonga por vários centímetros a partir da cabeça do seu amigo ou a partir do seu próprio reflexo no espelho, é possível que esteja a ver uma manifestação do campo de energia que se estende para o exterior do próprio corpo físico. Há muitas pessoas que relatam verem esta "aura", que por vezes aparece em cores. Estudei diversas pessoas que descreveram em separado exactamente o mesmo padrão de cores da aura de uma outra pessoa. Quando os tinha a observar ou a "ler" o campo de energia de uma outra pessoa, as suas descrições também eram idênticas umas com as outras.

Tentei este exercício pela primeira vez com diversas pessoas no meu consultório, e foram capazes de observar as transformações dos rostos, na cor da pele, cabelo, olhos, etc. Mesmo assim sentia-me preocupado com receio de que esta abordagem simples pudesse parecer tola ou descabida, ou se tratasse simplesmente de uma distorção perceptual, e sentia-me relutante em considerar isto como exercício dos meus cursos práticos. Finalmente, numa altura em que nos encontrávamos quase no final de um curso prático, em que tivera como assistente um grupo de várias centenas de pessoas extraordinariamente cooperante, decidi dar o mergulho.

Mais de uma centena de pares dos participantes do curso prático sentaram-se voltados um para o outro no salão de baile do hotel onde as luzes haviam sido reduzidas ao mínimo, e olharam-se directamente nos rostos. Ao fim de algum tempo as pessoas eram aconselhadas a encontrarem um novo parceiro e a tentarem o exercício mais uma vez. Os resultados surpreenderam-nos a todos. A maioria dos participantes viu o rosto do seu par modificar-se de uma forma dramática, passando por uma série de rostos, alguns deles com um aspecto muito antigo. Algumas pessoas tiveram experiências psíquicas, durante as quais descobriram rostos que mais tarde vieram a descobrir pertencerem a parentes do parceiro já falecidos. Outros viram rostos que se pareciam grandemente com guias espirituais. Outros ainda viram rostos de vultos que os seus parceiros haviam apenas observado em regressões a vidas passadas, ou que psíquicos lhes descreveram.

Quando se fazia a mudança de parceiros, é frequente os mesmos rostos serem observados exactamente pelas mesmas pessoas no rosto dos novos parceiros. Muitas pessoas viram auras pela primeira vez. Um rapaz de catorze anos era capaz de captar de forma psíquica informações sobre o parceiro que tinha diante de si. Nunca fizera aquilo antes. A partir daí passei a incluir "Rostos" em todos os cursos práticos. Os resultados são consistentemente notáveis e torna-se muito divertido. O único segredo de "Rostos" é o de ter uma certeza de que a experiência é efectuada numa sala com pouca luz. Isto liberta a parte esquerda do cérebro e permite uma passagem mais fácil de impressões intuitivas.

Os rostos fornecem pistas para muitas e diferentes vidas passadas. Como no caso de outros métodos, meditação, visualização, e/ou associação livre com as modificações observadas pode preencher a memória. Deixemo-las expandir sem censurar o material. Um rosto pode tornar-se num grupo de rostos, ou então toda uma cena poderá desenrolar-se perante o rosto. Poderá ouvir uma voz ou uma palavra importante. Tente e veja.

Visitar um psíquico de renome que também seja capaz de fazer leituras de vidas passadas constitui uma outra técnica de regressão que também pode ser muito agradável. O psíquico poderá ser capaz de lhe fornecer pistas valiosas, ou poderá sentir qualquer coisa de muito válida a ressoar dentro de si enquanto ele fala consigo. Poderá inclusive acontecer que sejam despoletadas outras memórias. Uma leitura psíquica não tem uma carga emocional tão grande como uma sessão de regressão, em que é agitado o seu próprio banco de memória e as suas próprias imagens e sentimentos irrompem no seu consciente. Como resultado disso não se verifica uma modificação terapêutica. Mesmo assim, uma sessão com um bom psíquico pode constituir uma experiência agradável e pode fornecer algumas pistas que construam pistas em relação ao seu passado.

Beatrice Rich, uma psíquica de renome em Nova Iorque e Miami, contou-me o que se passara com um cliente que pretendia mais do que a habitual leitura psíquica. Este homem, um homem de negócios, também queria uma leitura de vidas passadas. Trabalhando com psicometria, que é a arte de receber impressões psíquicas segurando um objecto que pertence ao cliente, Beatrice viu a transformação do corpo deste homem. Os braços ficaram mais escuros, mais espessos, e muito mais musculosos. Viu que era um soldado e além disso um arqueiro especializado. Um facto que ela desconhecia, este homem, que vivia na

cidade de Nova Iorque, tinha uma grande paixão - o tiro com arco. Seria que ela conseguira captar o seu interesse? Estaria ela a ler a sua mente e a elaborar um cenário? Ou estaria ela a ler realmente uma cena de uma das suas vidas passadas, uma vida que também fosse pertinente para o presente deste homem?

Enquanto Beatrice estava a fazer uma leitura a uma outra cliente, começou a ver uma névoa por toda a sala e viu a mulher a transformar-se numa mulher turca que vendera pulseiras e outras bugigangas num bazar há centenas de anos atrás. Pouco depois a cliente tirou o casaco e arregaçou a manga da blusa, mostrando um braço repleto de pulseiras. Riram ambas. Seria a visão de Beatrice apenas uma visão psíquica dos adereços da cliente? Ou seria em vez disso uma cena real de uma vida passada? A própria Beatrice não tem uma certeza a esse respeito.

Numa outra ocasião via frequentemente uma mulher a transformar-se, passando de uma velha havaiana para alguém pertencente a uma cultura do Norte da Europa, em seguida novamente para o seu corpo actual, para em seguida o ciclo recomeçar mais uma vez. Esta cliente tinha férias repetidas vezes apenas em dois locais, no Havai e na Escandinávia.

Beatrice viu uma outra cliente, uma estudante universitária, num corpo diferente, vivendo numa cultura primitiva há milhares de anos atrás. Descreveu um antigo objecto com a forma de colher, do qual se servia para atirar objectos, tais como setas grosseiras ou dardos. Descreveu a longa margem de cabanas na margem do rio, e as orgulhosas tribos guerreiras que viviam a montante do rio. O professor de arqueologia afirmava que nunca existira uma arma desse tipo, mas o cliente encontrou finalmente uma imagem num livro. Beatrice nunca vira esta arma antes de ter acontecido a sua visão psíquica.

Outro método para despoletar a recordação de vidas passadas é o trabalho corporal. Algumas das memórias parecem encontrar-se ligadas a áreas reais do corpo físico, uma espécie de memória celular. Muitas pessoas submetidas a massagem de acupunctura, cinesiologia, reflexologia e outros métodos de estimular áreas-chave do corpo físico experimentam lampejos de cenas de vidas passadas. Uma pessoa que numa vida anterior fora perfurada nas costas por uma lança, poderá voltar a experimentar esse acontecimento traumático durante uma vigorosa massagem de estimulação aproximadamente no mesmo ponto do corpo actual. Por vezes o ponto que pode despoletar toda a situação encontra-se num local diferente, frequentemente na parte inferior das pernas e nos pés.

A experiência que tive durante massagens de shiatsu, descrita anteriormente, constitui um bom exemplo deste fenómeno. Durante uma das sessões, enquanto o terapeuta, atingi um profundo estado de relaxamento. De repente comecei a ter uma recordação muito nítida e pormenorizada de ter sido um sacerdote no antigo Próximo Oriente!

Se lhe acontecer ter uma memória deste género, ou até mesmo um fragmento de memória, anote-o no seu diário. Mais tarde poderá vir a verificar que se trata de um padrão de maiores dimensões, ou poderá ser capaz de trabalhar nele usando as técnicas que aqui são descritas.

Um ponto final que não deixa de ser importante. Não se surpreenda se essas técnicas ou o exercício de regressão do capítulo seguinte o conduzirem a um local que não pode ser classificado como uma vida passada. Quando faço regressão a

pacientes não sei até onde é que a sua sabedoria superior nos poderá conduzir. Frequentemente o destino é uma vida passada ou uma série de vidas passadas. Mas há alturas em que esse destino é a infância, ou um jardim que tudo cura, ou ainda o local cheio de luz que parece existir entre cada duas vidas. Em cada um dos casos, será a sua sabedoria subconsciente que decide qual é o melhor lugar para si. Frequentemente, quando conduzo uma regressão, sinto como se estivesse sozinho a seguir aquele caminho.

Também se poderão conhecer novos locais e sentir novas experiências quando se usam essas técnicas, talvez mesmo locais e experiências que não são referidas neste livro e onde eu nunca estive. Conceda a si próprio a oportunidade de ficar surpreendido com uma experiência inesperada. Frequentemente são estas que induzem um maior desenvolvimento.

Em vez de experimentar uma vida passada, poderá ir a um local e ler os registos místicos, como fez Beth no capítulo 9. Poderá encontrar um ente querido num jardim que lhe diz apenas uma frase de aconselhamento, como aconteceu com o pai de Betsy no capítulo 5. Poderá até experimentar outras realidades, outras dimensões, para lá dos tradicionais pontos de referência de espaço e tempo.

Deixe que o seu desenvolvimento evolua de uma maneira intuitiva e não linear se for esse o padrão assumido. Enquanto conceder a si próprio a possibilidade de se sentir realizado e de não estabelecer críticas a respeito das suas experiências, continuará a desenvolver-se continuamente.

Não se esqueça de que, se acontecer qualquer coisa que de facto o perturbe, poderá dirigir-se a um terapeuta para resolver o problema. No entanto, a maior parte das pessoas recordam experiências, quer sejam da infância, de uma vida passada ou de qualquer outra coisa, sem desconforto ou ansiedade significativos. Apoiei a regressão de muitas pessoas em grupos numerosos e nunca tive qualquer problema. Nunca ficará "engarrafado" nos lugares onde for. Terá sempre a opção de abrir os olhos ou de flutuar acima da sua experiência. E a si que lhe compete escolher. A sua mente subconsciente detém sempre o controlo; não permitirá que aconteça qualquer coisa que você não seja capaz de controlar.

Para terminar, essas técnicas para recordação de vidas passadas ou, pelo menos, para ser capaz de se tornar consciente de algumas pistas e sinalizações ao longo do percurso, não são de modo nenhum únicos. Têm sido feitos estudos de recordação de vidas passadas que ocorrem durante um estímulo eléctrico de determinadas áreas do cérebro, sobre memórias recuperáveis de alturas em que se verificava um efeito de drogas ou de estados mentais alterados, comas, experiências de quase-morte ou extracorporais, e muitas outras situações. Esta exploração e estudo têm aspectos excitantes. Sentirá uma enorme satisfação quando verificar como é muito maior do que o seu actual e limitado ego ou personalidade. O seu eu real, o seu eu imortal, é o eu que se mantém de corpo para corpo, de vida para vida. Como se torna excitante encontrar-se a si próprio!

APÊNDICE A

Faça o Seu Próprio Relaxamento e Gravação de Regressão

O texto que se segue é uma versão escrita dos exercícios de relaxamento e gravação de regressão que forneço aos meus próprios pacientes e aos participantes dos cursos práticos, para que possam continuar o processo de regressão em casa. Alguns dos pacientes, cujas histórias são relatadas neste livro, utilizaram este exercício com excelentes resultados.

Pode usar esta gravação para ter uma regressão efectiva ou para se relaxar e atingir a paz, entrando em contacto com a sua sabedoria pessoal.

Recorde mais uma vez que poderá ter uma completa e nítida regressão de imediato, ou que poderá experimentar o padrão de fluxo do momento-chave, ou ainda que poderá começar apenas com fragmentos ou imagens de vidas passadas ou de experiências entre vidas. Poderá encontrar-se num jardim, ou num templo, ou noutro qualquer espaço de cura ou espiritual, ou poderá ainda sentir-se simplesmente relaxado, com um sentimento de bem-estar. Deixe que uma qualquer dessas experiências seja a adequada para si. Deixe-se surpreender pelo inesperado se ele acontecer. E não se esqueça de que, quanto mais praticar este processo, mais fácil se torna e mais recompensas conseguirá obter.

O método da gravação não funciona com toda a gente. Algumas pessoas precisam de ouvir a gravação diversas vezes antes de conseguirem experimentar os seus benefícios. Uma incapacidade de reagir à gravação não significa que a pessoa não possa conseguir uma regressão. Poderão significar que "aquele que não responde" poderá necessitar da atenção individual e da orientação de um terapeuta.

O texto pretende ser um guia, um exemplo, e deverá gravá-lo e usá-lo se vir que se sente bem quando tenta recuar e recuperar memórias do seu passado, já que algumas dessas memórias poderão estar a causar-lhe alguns problemas. Se estiver preocupado com os efeitos traumáticos de uma determinada memória, não faça a gravação. Ou poderá querer a gravação apenas por causa da parte do exercício de relaxamento, já que mesmo esta parte tem muito interesse.

Conforme disse anteriormente, os riscos de uma reacção de perturbação são mínimos. A maioria das pessoas manipula e integram memórias sem a menor dificuldade. Sentem-se realmente muito melhor. A técnica da gravação é de facto muito potente. Se fizer uma gravação e a usar para si próprio existe um risco, mesmo que leve, de um efeito adverso, como por exemplo ansiedade ou culpa. Se isto acontecer, deverá consultar um terapeuta e tentar resolver quaisquer problemas que possam ter surgido.

Quando fizer a gravação, leia o texto numa voz calma e lenta, fazendo uma leve pausa quando encontrar reticências (...) e uma pausa um pouco maior quando a indicação se encontrar entre parêntesis. (Nota: leia as indicações que se encontram entre parêntesis só para si, não as leia em voz alta.) Antes de ligar o seu gravador poderá querer praticar lendo o texto diversas vezes para encontrar um ritmo que seja confortável para si e que lhe dê o tempo suficiente de reagir às instruções.

Não apresse o trabalho de gravação. Não existe tempo de mais ou de menos para este exercício.

Passe a gravação quando se encontrar num local calmo e privado onde se possa relaxar e numa altura em que tenha a certeza de que não será perturbado.

NÃO PASSE ESTA GRAVAÇÃO ENQUANTO CONDUZIR.

Antes de começar a ouvir a gravação deite-se numa cama ou sente-se numa cadeira confortável e desabotoe toda a roupa que o aperte. Certifique-se de que não será interrompido. Descalce os sapatos; tire os óculos; tire as lentes de contacto. Espere até conseguir um estado de relaxamento completo. Não cruze as pernas. Se a música o acalma, poderá optar por ter uma música suave em tom baixo.

Como alternativa à gravação poderá optar por um amigo que lhe leia o texto.

TEXTO PARA RELAXAMENTO E GRAVAÇÃO DE REGRESSÃO

Feche os olhos.

Agora concentre-se na sua respiração que deverá ser profunda e regular, de baixo até cima.

Respire cinco vezes profundamente, de um modo relaxado, inspirando pelo nariz e expirando pela boca... descontraia-se (faça uma longa pausa enquanto respira cinco vezes).

De cada vez que expira procure libertar todas as dores que se encontram armazenadas dentro do seu corpo.

Com cada uma das inalações, inspire a energia pacífica que o rodeia.

Relaxe ainda mais profundamente.

Agora visualize, ou imagine ou sinta todos os seus músculos a relaxarem-se lentamente.

Relaxe os músculos da testa e do rosto...

E do maxilar...

Relaxe os músculos do pescoço e dos ombros. Uma grande tensão encontra-se armazenada nessas áreas.

Relaxe os braços...

Relaxe as pernas...

Relaxe os músculos das costas...

E deixe que os músculos do estômago se relaxem completamente, para que a sua respiração seja agradável, profunda e regular. De cada vez que respira suavemente, tente ficar progressivamente mais descontraído.

Visualize, imagine ou sinta uma luz brilhante no topo da sua cabeça, dentro da sua cabeça. Deixe que a sua mente escolha a cor dessa luz (pausa).

Tudo aquilo que esta luz muito bela toca, quando pouco depois se começar a espalhar ao longo do seu corpo, cada tecido e órgão e músculo, cada fibra e célula do seu corpo irão relaxar-se completamente, libertando-se de todas as dores, de toda a doença.

E a luz tornará cada vez mais profundo o seu nível de relaxamento.

Neste momento sente-se profundamente em paz e invadido por uma enorme tranquilidade.

Agora veja, ou sinta, ou imagine a luz a descer do topo da sua cabeça... passando pela testa... pela parte de trás dos olhos... fazendo com que se sinta cada vez mais relaxado.

Pode ver ou sentir ou imaginar a luz a espalhar-se pelo seu maxilar... descendo pelo couro cabeludo... tornando o seu estado cada vez mais profundo.

Neste momento a luz flutua no seu pescoço, descontraindo completamente os músculos do pescoço e da garganta, suavizando a dor que sente na garganta

E sente-se ainda mais relaxado (pausa).

Visualize, imagine ou sinta a luz, que descontra e cura cada um dos músculos, nervos e células do seu corpo, espalhando-se pelos seus ombros...

E descendo pelos braços, na direcção das suas mãos e dos seus dedos (pausa).

Veja ou sinta ou imagine a luz a fluir pela parte superior das costas... e peito... e na direcção do coração, que bombeia a luz *através dos vasos sanguíneos* para todo o corpo...

Até aos pulmões, onde brilha de uma maneira muito bela... Os músculos da parte superior das costas encontram-se completamente relaxados.

E agora a luz espalha-se pela espinal medula, desde o cérebro até à extremidade da coluna vertebral, espalhando-se ao longo de todo o sistema nervoso até alcançar todos os músculos e células do seu corpo.

E encontra-se profundamente calmo e relaxado.

Sente uma tranquilidade profunda, um sentimento maravilhoso de paz (pausa).

Veja, imagine ou sinta a luz a espalhar-se pelo seu abdómen... e a parte inferior das suas costas, relaxando completamente todos os músculos e nervos...

E agora veja como a luz flui pelas ancas...

Até às pernas, e na direcção dos pés e dos dedos dos pés, até que todo o corpo se encontra cheio... banhado... pela maravilhosa luz brilhante.

E sente uma paz muito, muito grande.

Agora visualize, imagine, ou sinta como a luz ilumina completamente o seu corpo como se estivesse num casulo ou halo de luz, protegendo-o e relaxando a sua pele e os restantes músculos... E você sente-se ainda mais tranquilo, calmo e relaxado.

Dentro de momentos vou começar a contar em sentido inverso, de cinco para um. Com cada número sentir-se-á cada vez mais calmo e em paz e o nível do seu estado de relaxamento será cada vez mais profundo, até que chegará uma altura, quando eu disser um, em que se encontrará num estado muito profundo e a sua mente se encontrará livre, para lá de qualquer limite de espaço ou de tempo.

Chegou a altura em que será capaz de recordar tudo.

Cinco...

Quatro, sentindo-se cada vez mais em paz e relaxado....

Três, cada vez mais profundo, mais profundo, mais profundo...

Dois, quase lá... Um...

Você está agora num profundo estado de relaxamento, mas se sentir qualquer desconforto, agora ou mais tarde, terá um controlo absoluto de tudo.

Agora pode concluir a parte de relaxamento do exercício e não continuar com a regressão abrindo simplesmente os olhos, o que fará com que regresse de imediato ao seu estado normal, com um controlo completo de todas as suas funções psicológicas e físicas, sentindo-se maravilhosamente bem, relaxado e refrescado.

Se decidir continuar, visualize, imagine ou sinta que desce lentamente uma bela escada (pausa) . No final da escada encontra-se uma porta com uma luz brilhante do lado de lá.

Sente-se completamente relaxado e completamente em paz. Caminha na direcção da porta, sabendo que a sua mente deixou de estar limitada em espaço ou tempo e que é capaz de recordar tudo aquilo que lhe aconteceu.

Quando atravessa a porta na direcção da luz, entrará num outro tempo.

Deixe que a sua mente subconsciente escolha o tempo, quer seja desta vida ou de qualquer outra.

Poderá recuar até a uma altura em que um dos seus sintomas, um sentimento ou uma relação perturbada surgiram pela primeira vez, a causa original (pausa longa).

Ao entrar na luz olhe primeiro para os seus pés. Veja qual é o seu tipo de calçado, se são sapatos ou sandálias, ou pano ou até mesmo nada...

Em seguida comece a olhar para o seu corpo... Olhe para as suas roupas...

Olhe para as suas mãos... Veja qual é o seu aspecto... É dia ou noite...

Está dentro de casa ou ao ar livre...

Veja se sabe ou se consegue descobrir a data (pausa).

Olhe à sua volta, observando a geografia, a arquitectura, as plantas e as árvores, e se existem outras pessoas por perto. Se houver outras pessoas, poderá falar com elas, e poderão responder às suas perguntas.

Descubra as respostas às suas questões, aos seus sintomas (pausa longa).

Passe mais tempo a explorar este período.

Poderá recuar ou avançar no tempo se tiver necessidade disso...

Se sentir qualquer tipo de ansiedade, limite-se a flutuar acima do seu corpo, numa atitude mais de observação do que sentimentos ou participação activas.

Ou limite-se simplesmente a abrir os olhos e a terminar o procedimento, se assim o decidir.

Explore quaisquer acontecimentos significativos e compreenda, com base na sua perspectiva já muito ampliada porque é que esses acontecimentos se deram e qual será o seu verdadeiro significado.

Agora consegue compreender (pausa longa).

Veja se alguma pessoa dessa vida se encontra consigo na vida actual (pausa longa).

Se quiser vá até ao fim dessa vida e experimente a sua morte (pausa longa).

Flutue acima do seu corpo e proceda a uma revisão da sua vida. Quais são as lições que teve que aprender? (pausa longa)

Agora é tempo de regressar.

Dentro de momentos vou contar de um até cinco. Quando chegar a cinco abra os olhos e estará completamente desperto, alerta e fresco, sentindo-se maravilhosamente bem. Sentirá um controlo completo de todas as suas funções físicas e psicológicas. Lembrar-se-á de tudo. De cada vez que fizer este exercício, descobrirá que ficará cada vez mais profundamente relaxado.

Um: Cada nervo e músculo do seu corpo encontra-se completamente descontraído.

Dois: Está a despertar gradualmente, sentindo-se maravilhosamente bem.

Três: Cada vez mais desperto e alerta.

Quatro: Quase desperto, sentindo-se optimamente bem.

Cinco: Abra os olhos, completamente desperto e alerta, sentindo-se maravilhosamente bem.

APÊNDICE B Lista de Leituras Sugeridas

EXPERIÊNCIAS DE QUASE-MORTE E REENCARNAÇÃO

- AVERY, Jeanne, *Astrology and Your Past Lives*.
- BACH, Richard, *Illusions* (Ilusões, Col. Obras de Richard Bach, Europa-América, Mem-Martins, 1992).
- BACH, Richard, *One* (Um, Col. Obras de Richard Bach, Europa-América, Mem-Martins, 1989).
- BOLDUC, Henry L., *The Journey Within: Past Life and Channeling*. CERMINARA, Gina, *Many Lives, Many Loves*.
- CERMINARA, Gina, *Many Mansions: The Edgar Cayce Story on Reincarnation*.
- CERMINARA, Gina, *World Within*.
- CHAPLIN, Anabel, *The Bright Light of Death*.
- CLOW, Barbara, *Eye of the Centaur: A Visionary Guide into Past Lives*. CRANSTON, Sylvia e WILLIAMS, Carey, *Reincarnation: A New Horizon in Science, Religion, and Society*.
- FINKELSTEIN, Adrian, M.D., *Your Past Lives and the Healing Process*. FIORE, Edith, *You Have Been Here Before: A Psychologist Looks at Past Lives*.
- FISHER, Joe, *The Case for Reincarnation*.
- GITTELSON, Bernard e TORBET, Laura, *Intangible Evidence*. GOLDBERG, Bruce, *Past Lives, Future Lives*.
- GRANT, Joan, *Far Memory*. GRANT, Joan, *Winged Pharaoh*. HAICH, Elizabeth, *Initiation*. HALL, Manley P., *Past Lives and Present Problems*. HALL, Manley P., *Reincarnation: The Cycles of Necessity*.
- HANSON, Virginia, *Karma*.
- HEAD, Joseph e CRANSTON, S. L., *Reincarnation: The Phoenix Fire Mystery*.
- HICKMAN, Irene, *Mind Probe-Hypnosis*.
- KLIMO, Jon, *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*.
- LANGLEY, Noel, *Edgar Cayce on Reincarnation*.
- LENZ, Frederick, *Lifetimes: True Accounts of Reincarnation*. MACGREGOR, Geddes, *Reincarnation in Christianity*. MONTGOMERY, Ruth, *Here and Hereafter*.
- MOODY, JR., Raymond A., M.D., *Life After Life (Vida Depois da Vida)*, Editora Caravela, Lisboa, 1998).
- MOODY, JR., Raymond A., M.D., *The Light Beyond*.
- MORSE, Melvin, M.D. e PERRY, Paul, *Closer to the Light: Learning from the Near-Death Experiences of Children*.
- RING, Kenneth, *Heading Toward Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*.
- ROBERTS, Jane, *The Seth Material*.
- ROGO, D. Scott, *The Search for Yesterday: A Critical Examination of the Evidence of Reincarnation*.
- SCHLOTTERBECK, Karl, *Living Your Past Lives: The Psychology of Past Life Regression*.
- SNOW, Chet B. e WAMBACH, Helen, *Mass Dreams of the Future: What Thousands of People Under Future Life Regression Have Revealed About the Coming Apocalyptic New Age*.
- SPARROW, Lynn E., *Edgar Cayce and the Born Again Christian*. STEARN, Jess, *Edgar Cayce: The Sleeping Prophet*.
- STEARNS, Jess, *Soulmates*.
- STEIGER, Brad e STEIGER, Francie, *Discover Your Past Lives*. STEIGER, Brad e STEIGER, Francie, *The Star People*. STEIGER, Rudolf, *Reincarnation and Immortality*. STEVENSON, Ian, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*.
- SUGRUE, Thomas, *There Is a River*.
- SUTPHEN, Dick e TAYLOR, Laura L., *Past Life Therapy in Action*. VAN AUKEN, John, *Past Lives, Present Relationships: How Karma Affects You and Your Relationships*.
- WAMBACH, Helen, *Life Before Life*.
- WEISS, Brian L., *Many Lives, Many Masters (Muitas Vidas, Muitos Mestres)*, Editora Pergaminho, Lisboa, 1998).
- WHITTON, Joel e FISHER, Joe, *Life Between Life: Scientific Explorations into the Void Separating One Incarnation from the Next*.
- WOODWARD, Mary Ann, *Edgar Cayce's Story of Karma*. WOOLGER, Roger, *Other Lives, Other Selves: A Jungian Psychotherapist Discovers Past Lives*.
- CURA E MEDICINAS ALTERNATIVAS
- BLISS, Shepherd, editor, *The New Holistic Health Handbook: Living Well in a New Age*.
- BORYSENKO, Joan, Ph.D., *Minding the Body, Mending the Mind*. BRENNAN, Barbara Ann, *Hands of Light*.

- CHOPRA, Deepak, M.D., *Quantum Healing (Cura Quântica-Novos Caminhos para a Saúde e Bem-Estar*, Difusão Cultural, Lisboa, 1991).
- COUSINS, Norman, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. CUMMINGS, Stephen, F.N.P. e ULLMAN, Dana, M.P.H., *Everybody's Guide to Homeopathic Medicines*.
- GERBER, Richard, M.D., *Vibrational Medicine: New Choices for Healing Ourselves*.
- HAY, Louise L., *You Can Heal Your Life (Pode Curar a Sua Vida*, Editora Pergaminho, Lisboa, 1998).
- JAFFE, Dennis T, Ph.D., *Healing from Within*.
- JAMPOLSKY, Gerald, *Teach Only Love: The Seven Principles of Attitudinal Healing*.
- JOY, W. Brugh, M.D., *Joy's Way*.
- KAPTCHUK, Ted e CROUCHER, Michael, *The Healing Arts: Exploring the Medical Ways of the World*.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *Death, the Final Stage of Growth*. KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *On Death and Dying*.
- LEVINE, Stephen, *Who Dies*.
- MOSS, Richard, *How Shall I Live: Where Spiritual Healing and Conventional Medicine Meet*.
- MOSS, Richard, *The Black Butterfly: An Invitation to Radical Aliveness*.
- PROBSTEIN, Bobbie, *Return to Center*.
- SIEGEL, Bernard S., M.D., *Love, Medicine and Miracles*.

Índice

Introdução por Raymond A. Moody Jr., M.D., Ph.D.....	11
1. O Princípio.....	15
2. Hipnose e Regressão.....	25
3. Através da Experiência em Busca da Compreensão.....	41
4. Curar o Corpo Através da Cura da Mente.....	63
5. A Cura de Relações Problemáticas.....	89
6. A Cura da Criança Que Existe em Nós e da Criança Vítima de Abusos.....	109
7. A Cura da Necessidade de Proteger: A descoberta das origens da obesidade e do abuso de substâncias.....	135
8. A Cura da Tristeza.....	149
9. Como Abrir a Mente ao Poder das Experiências Místicas.....	169
10. Como Enriquecer a Sua Vida.....	183
11. As Técnicas de Regressão.....	201
APÊNDICE A - Faça o Seu Próprio Relaxamento e Gravação de Regressão.....	219
APÊNDICE B- Lista de Leituras Sugeridas	227