



BRIAN WEISS

A cura através da terapia de

VIDAS
PASSADAS



SEXTANTE

A CURA ATRAVÉS DA TERAPIA DE VIDAS PASSADAS
Brian L. Weiss

A cura através da Terapia de
Vidas Passadas

Agora você pode obter informações sobre as palestras e seminários do Dr. Weiss no Brasil, bem como de suas fitas cassetes com exercícios de relaxamento e regressão através de nosso Atendimento Personalizado pelo telefone: 0800-22-63-06 (discagem direta gratuita).

Brian L. Weiss, ID.

A cura através da Terapia de
VIDAS PASSADAS

821 edição

SALAMANDRA

Copyright O Brian L. Weiss M.D., 1996

Todos os direitos reservados tradução Andréa jakobsson

Gilson B. Soares Regina M. da Velga Pereira

Natércia Rossi

capa Traço Gráfico fotolitos

Mergulhar Serviços Editoriais Ltda. impressão Lis Gráfica e Editora Ltda.

CIP-Brasil. Catalogação- na-fonte Sindicato Nacional dos Editores de Livros, Rj.

W456c Weiss, Brian L.

A cura através da terapia de vidas passadas / Brian L. Weiss ; introdução de Raymond Moody jr. ; tradução de Andréa jakobsson, Gilsort B. Soares e Regina M. da Veiga

Pereira

- Rio de janeiro : Salamandra, 1996

Tradução de : Through time into healing

1. Regressão espontânea. 2. Terapia de vidas passadas. 3. Hipnotismo - Uso terapêutico. 1. Título.

96-1505

CDD 615.8512 CE)U 615.851.2

Todos os direitos reservados no Brasil, por

Salamandra Consultoria Editorial Ltda. Av, Nilo Peçanha, 155 Gr. 301 - Centro

20020-100 - Rio de janeiro - Rj

Tel.: (021) 240.6306 - Fax.: (021) 533.1622

Prefácio

à Edição Brasileira

Introdução de Raymond A. Moody, Jr., M.D., Ph.D.

11

1. O começo 14

2. Hipnose e regressão 22

3. A compreensão através da experiência 37

4. A cura do corpo pela cura da mente 56

5. A cura de relacionamentos conflitivos 79
 6. A cura da criança interior e da criança molestada 97
 7. A cura dos mecanismos nocivos de defesa:
descobrimo as origens da obesidade e do abuso de drogas 120
 8. A cura da dor da perda 133
 9. Abrindo a mente para o poder das experiências místicas 151
 10. Enriquecendo sua vida 164
 11. As técnicas de regressão 179
- APÊNDICE: Gravando sua própria fita de relaxamento e regressão 195

Para Carole, Jordan e Amy, minha família.

Eu os amo muitíssimo e para sempre.

Meu especial agradecimento vai para Fred Hills, Barbara Gess e Bob Bender, todos maravilhosos editores da Simon & Schuster, cuja orientação, estímulo e opinião me ajudaram muito neste livro.

Sou sinceramente grato a Deborah Berginan, minha editora de texto, que com sua habilidade ajustou e melhorou a estrutura do primeiro esboço deste livro.

E finalmente, minha gratidão mais profunda a todos os meus pacientes, que estão sempre me ensinando sobre a vida e o amor.

(em agosto de 1996 vim ao Brasil pela primeira vez (nesta vida). Como tantos outros visitantes, fiquei inicialmente impressionado com as dimensões e beleza do país.

Do alto das elegantes montanhas do Rio de Janeiro, contemplei paisagens espetaculares. Assisti a um incomparável pôr-do-sol nas colinas mágicas de Belo Horizonte.

Vi o charme e sofisticação de São Paulo, passando ao anoitecer por suas ruas de estilo novaiorquino.

Só aos poucos fui percebendo que a beleza geográfica do Brasil reflete a beleza espiritual de seu povo. Em minhas viagens ao redor do nosso planeta, conheci

muitas

pessoas desenvolvidas espiritualmente. Mas nunca encontrei tantas em um só lugar. As manifestações de apoio e amor que recebi no Brasil ultrapassam todas as medidas

e são algo de que nunca esquecerei.

Muitas pessoas no Brasil têm a mente aberta. As mentes fechadas são incapazes de aprender qualquer coisa nova. Tive contato com vários terapeutas interessados nas

técnicas da terapia de regressão a vidas passadas e com muitos pacientes em potencial que queriam experimentar esta forma de terapia para tratar de sintomas e medos

indesejados.

A Cura Através da Terapia de Vidas Passadas se destina a essas pessoas, assim como àqueles que procuram aprender mais sobre a influência das vidas passadas na vida

presente.

Este livro contém histórias de muitos casos e apresenta uma nova abordagem

para a cura, ao demonstrar como os acontecimentos das vidas passadas podem afetar o corpo e a mente na vida atual.

A terapia de regressão não se limita a buscar lembranças de vidas passadas. Ao entrar em profundo estado hipnótico e de relaxamento, muitas pessoas descrevem experiências místicas e espirituais. Essas vivências tem muito poder e chegam a transformar suas vidas. A visão do paciente sobre a vida e a morte muda essencialmente. Os valores se convertem. Muitas dessas histórias estão narradas neste livro.

A Cura Através da Terapia de Vidas Passadas é, sob vários aspectos, uma versão mais aprofundada e consolidada de Muitas Vidas, Muitos Mestres e Só o Amor é Real

Deve ser lido mais lentamente, para se ter tempo de absorver e elaborar o conteúdo. É um livro para pessoas de mente aberta e por isso é um livro para o Brasil.

Uma das lembranças mais duradouras desta vinda ao Brasil é o rosto de uma menina. Ela tem Por volta de doze anos. Posso ainda ver seus olhos brilhantes e ouvir seu riso rouco quando passou por mim correndo, com dezenas de outras meninas, em direção às oficinas de trabalho.

Fui levado a um lugar muito especial por meu editor, Geraldo Jordão Pereira, um homem maravilhoso. Ele fundou e mantém um projeto para meninas carentes num bairro

periférico do Rio de Janeiro. As meninas frequentam o Centro, composto de pequenos prédios, onde aprendem vários ofícios, como corte, costura, datilografia, cabelereiro e manicure. Elas se sentem unidas; crescem em sua auto-estima e no domínio de seus instrumentos de trabalho que fará delas profissionais competentes.

Transbordavam de alegria e felicidade ao me demonstrarem suas habilidades e conhecimentos.

Fiquei impressionado com a energia daquele lugar e daquelas meninas. E Geraldo, que me levou até lá, encarna para mim o espírito do Brasil. Eis aí um homem inteligente

e sofisticado que dá tanto de si e com tanta paixão ao país e ao seu povo.

É esta a razão de estarmos aqui na Terra. Para aprender a estender a mão aos outros seres humanos com amor e compaixão, sem nos preocuparmos com o retorno pessoal.

Nos rostos radiantes e adoráveis daquelas meninas, descobri que Geraldo e o Brasil estão conseguindo fazer isto.

Brian L. Weíss

MIAMI, FLÓRIDA, SETEMBRO DE 1996

Introdução

Durante os últimos vinte anos e de modo tão gradual que mal Percebemos, nós, da sociedade ocidental, passamos por uma espécie de revolução da consciência. Existe

toda uma geração jovem que cresceu ouvindo e lendo regularmente sobre

experiências de quase-morte, regressões a vidas passadas, jornadas fora do corpo, aparições de mortos e uma série de outros fenômenos marcantes da vida espiritual. Com frequência tenho o prazer e o privilégio de fazer palestras para universitários e ainda fico surpreso ao ouvi-los falar com tanta calma e naturalidade das suas próprias visões e das suas viagens para outros mundos. Quando as experiências de quase-morte começaram a despertar interesse, em 1975, alguns as consideravam um modismo efêmero. Agora, passados vinte anos, começo a perceber que esta experiência é um fato aceito em nossa cultura. Acredito que estamos prestes a nos tornar (se de fato já não nos tornamos) uma das muitas sociedades históricas em que a capacidade visionária dos seres humanos é aceita como algo natural. As pessoas se sentem cada vez mais à vontade falando de suas visões e trocando informações sobre as várias técnicas para induzi-las ou facilitá-las. Alguns progressos verdadeiramente espantosos estão surgindo da pesquisa conduzida por investigadores como os doutores Brian Weiss, William Roll, Ken Ring, Bruce Greyson, Melvin Morse e uma legião de médicos e psicólogos nos Estados Unidos, Europa e outros lugares. Tenho plena confiança de que, dentro de poucos anos, esta pesquisa avançará até o ponto no qual experiências profundas que podem pelo menos ser chamadas de "psíquicas", e que bem poderiam ser chamadas de "espirituais", possam facilmente ocorrer em indivíduos psicologicamente normais. Só para dar um exemplo: durante o ano passado, trabalhando com colegas, desenvolvi uma técnica através da qual adultos normais e psicologicamente estaveis, num estado alerta de consciência, podem vivenciar aparições nítidas e tridimensionais plenas de cor, forma e movimento de entes queridos que se foram. Além disso, para minha grande surpresa, meus pacientes - que eram até então profissionais pragmáticos e céticos - insistiram na "realidade" de seus contatos. Todos acreditavam que, de fato, tinham visto e estado na presença de parentes e amigos falecidos. Na verdade, eu mesmo tive uma experiência semelhante - sentei-me com minha avó que morreu há alguns anos e tive com ela uma conversa tão real quanto as que tivera enquanto ela estava "viva". Na verdade, uma das coisas mais espantosas acerca deste evento, que me integrou às legiões de pessoas comuns em todo o mundo que vivenciaram tais acontecimentos, foi o quanto pareceu absolutamente normal e natural - de fato, nem um pouco fantasmagórico ou perturbador. O que está ocorrendo, creio, é que coletivamente estamos nos abrindo dentro de nós mesmos e entre nós para estados de consciência alterados, bem familiares aos nossos ancestrais em tempos remotos, mas que foram sendo reprimidos no correr de

nossa civilização, rejeitados como
superstição ou mesmo coisa demoníaca. Na minha opinião,
há uma chance de que este desenvolvimento possa trazer grande benefício à
humanidade. Václav Havel, o escritor presidente da República Checa, proferiu
inflamado
discurso no Congresso dos Estados Unidos no qual declarou sua firme crença de
que somente através de uma revolução universal na consciência humana seremos
capazes
de afastar o mundo de seu caminho rumo à aniquilação. O próprio Gorbachev
apoiou esta opinião ao afirmar que a renovação espiritual seria necessária para
salvar
seu país conturbado.
As regressões a vidas passadas que o Dr. Brian Weiss relata neste livro são um
exemplo da ampla aceitação que os fenômenos extraordinários da consciência
humana
estão tendo atualmente.
Ninguém precisa se sentir constrangido ou envergonhado por ter vivenciado tais
experiências. Um dos maiores historiadores da idade moderna, Sir Arnold Toynbee,
relata como se inspirou para escrever sua própria obra histórica monumental em
experiências pessoais que foram - embora espontâneas - muito similares às
descritas
por Brian Weiss.
Pessoas que retornam de experiências de quase-morte dizemnos que, nos momentos
de encerramento das suas vidas terrenas, descobriram que a coisa mais importante
que
podemos fazer enquanto estamos aqui é aprender a amar. Este parece ser agora o
único meio de revolucionarmos o mundo e é bem possível virmos a descobrir que
desenvolver
técnicas transformadoras da consciência é o melhor instrumento para conquistar
este fim.
Brian Weiss é um autêntico pioneiro ao trazer para um público mais amplo o
conhecimento de técnicas seguras para a transformação da consciência que
reforcem o autoconhecimento
e promovam melhor entendimento entre todos os povos. Talvez possamos,
especialmente nesta época da mídia eletrônica mundial, realizar uma renovação
espiritual
na qual as pessoas de todo o mundo se reúnam num movimento de amor e paz
através da simples propagação das técnicas que Brian Weiss e outros
desenvolveram.
Raymond A. Moody, Jr., M.D., Ph.D.
11 DE MAIO DE 1992.

-ara os que não leram meu primeiro livro, Muitas Vidas, Muitos Mestres, umas
poucas palavras introdutórias são necessárias. Vocês precisam saber algo a meu
respeito
antes de iniciarmos o trabalho de cura.
Até minhas incríveis experiências com Catherine, a paciente cuja a terapia é
descrita naquele livro, minha vida profissional estivera voltada para uma única
direção
e era altamente acadêmica. Fui formado magna cum laude, Phi Beta Kappa, pela

Universidade de Columbia e recebi meu diploma médico da Escola de Medicina da Universidade

de Yale, onde fui também residente-chefe em psiquiatria. Fui professor em várias faculdades de medicina de prestígio e publiquei mais de quarenta ensaios científicos

nas áreas de psicofarmacologia, química cerebral, distúrbios do sono, depressão, estados de ansiedade, distúrbios causados pelo abuso de drogas e mal de Alzheimer.

Minha única colaboração anterior para publicação em livro tinha sido *The Biology of Cholinergic Function*, que ficou longe de ser um best-seller, embora sua leitura

tenha ajudado alguns de meus pacientes insones a adormecer. Eu era orientado pelo hemisfério cerebral esquerdo,

obsessivo-compulsivo e completamente cético a respeito

de campos "não-científicos", tais como a parapsicologia. Eu nada sabia sobre o conceito de vidas passadas ou reencarnação e nem queria saber.

Catherine foi uma paciente entregue a meus cuidados cerca de um ano antes de me tornar diretor do Departamento de Psiquiatria no Hospital Monte Sinal, em Miami Beach,

Flórida. No final de seus vinte anos, católica da Nova Inglaterra,

Catherine sentia-se inteiramente à vontade com sua religião, não questionando esta

parte da sua vida. Sofria de medos, fobias, acessos de pânico paralisantes, depressão e pesadelos recorrentes. Eram sintomas antigos que agora estavam piorando.

Após mais de um ano de psicoterapia convencional, ela continuava gravemente debilitada. Eu achava que deveria ter apresentado melhoras ao fim daquele período. Laboratorista

de um hospital, ela possuía inteligência e insight suficientes para beneficiar-se da terapia. Nada em sua constituição básica sugeriu que pudesse ser um caso difícil.

De fato, seus antecedentes apontavam para um bom prognóstico. Portadora de um medo crônico de náuseas e engasgos, Catherine recusava qualquer medicação, de modo

que eu não poderia usar antidepressivos ou tranquilizantes, drogas que fui treinado para aplicar no tratamento de sintomas como os que ela apresentava. Sua recusa

transformou-se em bônus, embora eu não o percebesse na ocasião.

Finalmente, Catherine concordou em tentar a hipnose - uma forma de concentração focalizada - para recordar sua infância, numa tentativa de descobrir os traumas reprimidos

ou esquecidos que eu sentia serem os causadores de seus sintomas.

Catherine conseguiu entrar num estado de transe hipnótico profundo e começou a relembrar eventos que era incapaz de recordar conscientemente. Lembrou de ter sido

empurrada de um trampolim, ficando sufocada debaixo d'água. Também recordou ter-se assustado com a máscara de gás colocada em seu rosto num consultório dentário.

E, pior que tudo, lembrou ter sido acariciada pelo pai alcoólatra aos três

anos de idade, a mão enorme dele comprimida contra sua boca para mantê-la calada. Tive certeza então de que conseguiríamos as respostas e de que ela iria melhorar. Mas seus sintomas permaneceram graves. Fiquei muito surpreso, pois esperara uma reação mais positiva. Ao avaliar este impasse, concluí que ela deveria ter mais traumas ainda enterrados no subconsciente. Como o pai a acariciara quando tinha três anos, talvez o tivesse feito em idade mais precoce ainda. Tentaríamos de novo.

Na semana seguinte, voltei a hipnotizar Catherine a um nível profundo. Mas desta vez, inadvertidamente, dei-lhe uma instrução não-direcionada e ilimitada: - Regresse ao tempo em que seus sintomas surgiram.

Eu esperava que Catherine voltasse uma vez mais à tenra infância. Ao invés disso, ela voltou atrás quatro mil anos para sua antiga vida no Oriente Próximo, em que tinha rosto e corpo diferentes, cabelo diferente, nome diferente.

Ela recordou detalhes de topografia, trajes e artigos de uso cotidiano da época. Lembrou eventos daquela vida, até o momento em que se afogava numa inundação ou maremoto, enquanto seu bebê lhe era arrancado dos braços pela força das águas. Quando morreu, Catherine pairou acima do seu corpo, reproduzindo o trabalho de experiência de quase morte dos doutores Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody, Kermeth Ring e outros, que será discutido em detalhes mais adiante neste livro. Contudo, ela nunca ouvira falar dessas pessoas ou de seu trabalho.

Durante esta sessão de hipnose, lembrou mais duas outras existências. Numa, era uma prostituta espanhola do século XVIII, na outra uma mulher grega que vivera alguns séculos depois da sua existência no Oriente Próximo.

Eu estava chocado e cético. Havia hipnotizado centenas de pacientes através dos anos, mas isto nunca acontecera. Após mais de um ano de psicoterapia intensiva, conhecia bem Catherine. Sabia que não era psicótica, não sofria de alucinações, não possuía múltiplas personalidades, não era particularmente sugestível e nem abusava de drogas ou álcool. Concluí que suas "lembranças" eram apenas fantasia ou sonhos.

Mas algo inesperado aconteceu. Os sintomas de Catherine começaram a melhorar expressivamente e eu sabia que a fantasia ou o material onírico não levariam a uma cura clínica tão rápida e completa. Semana após semana, os sintomas antes resistentes desapareciam à medida que, sob hipnose, ela recordava mais vidas passadas. Dentro de poucos meses ela estava totalmente curada sem o uso de qualquer medicamento.

Meu ceticismo foi aos poucos se desgastando. Durante a quarta ou quinta sessão de hipnose, algo mais estranho veio à tona. Após reviver sua morte numa antiga existência, Catherine pairou acima do corpo e foi levada para a luz espiritual que sempre

encontrava no estado de entrevidas.

- Eles me dizem que há muitos deuses, pois Deus está em cada um de nós - disse-me numa voz rouca. E então ela mudou por completo todo o resto de minha vida:

"Seu pai está aqui. Seu filho, que é pequeno, também. Seu pai diz que você o reconhecerá porque se chama Avrom e sua filha tem o mesmo nome. Ele morreu do coração.

O coração de seu filho também era importante, porque estava invertido, como o de uma galinha. Ele fez um grande sacrifício por amor a você. A alma dele é muito

evoluída... Sua morte pagou as dívidas dos pais. Ele também quis lhe mostrar que a medicina tem limites, que seu campo de ação é muito limitado. "

Catherine parou de falar. Fiquei sentado em silêncio, estupefato, enquanto minha mente entorpecida tentava ordenar as coisas.

O consultório ficou gelado.

Catherine sabia muito pouco da minha vida pessoal. Na minha mesa havia um retrato de minha filha bebê, sorrindo alegremente com seus dois dentinhos inferiores.

O retrato de meu filho estava ao lado. Quanto ao mais, Catherine virtualmente nada sabia. Eu fora bem instruído nas técnicas tradicionais de psicoterapia.

O terapeuta

deve ser uma tabula rasa, uma página em branco sobre a qual o paciente pode projetar seus próprios sentimentos, pensamentos e atitudes. Estes serão depois analisados

pelo terapeuta, ampliando o campo de percepção do paciente. Eu mantivera esta distância terapêutica com Catherine. Ela me conhecia apenas como psiquiatra, nada

sabia do meu passado ou de minha vida particular. Eu nunca sequer exibira meus diplomas no consultório.

A maior tragédia na minha vida, no início de 1971, tinha sido a morte inesperada de nosso primeiro filho, Adam, que tinha apenas

23 dias. Cerca de dez dias depois de trazido para casa, ele apresentara problemas respiratórios e vômito em jato. Era um diagnóstico bastante difícil.

"Drenagem

venosa pulmonar anômala total com comunicação inter-auricular". nos disseram.

"Isto ocorre uma vez em cada dez milhões de partos aproximadamente. " As veias pulmonares

que deveriam trazer o sangue oxigenado de volta ao coração estavam

incorretamente direcionadas, entrando no coração pelo lado errado. Era como se o coração

estivesse virado do avesso, invertido. Caso extremamente raro.

Uma irônica cirurgia de coração aberto não pôde salvar Adam, que morreu vários dias depois. Nós choramos durante meses, nossos sonhos e esperanças desfeitos. Nosso

filho Jordan nasceu um ano mais tarde, um abençoado bálsamo para nossos sofrimentos.

À época da morte de Adam, eu estava indeciso sobre minha escolha inicial da psiquiatria como carreira. Estava gostando de meu estágio em clínica médica, e me fora

oferecido um cargo de médico residente. Depois da morte de Adam, decidi que

faria da psiquiatria a minha profissão. Estava furioso com a medicina moderna que, com toda a sua perícia e tecnologia, não pudera salvar meu filho, um simples bebezinho.

Meu pai tinha uma saúde excelente até sofrer um ataque cardíaco, aos 61 anos, no início de 1979. Sobreviveu ao ataque inicial, mas sua parede cardíaca ficou irremediavelmente comprometida e ele morreu três dias depois. Foi cerca de nove meses antes da primeira consulta de Catherine.

Meu pai tinha sido um homem religioso, mais ligado aos ritos do que à espiritualidade. Seu nome hebraico, Avrom, lhe cabia melhor do que o correspondente inglês,

Alvin. Quatro meses depois de sua morte nasceu nossa filha Amy, que recebeu este nome em homenagem a ele.

Na penumbra de meu tranqüilo consultório, em 1982, uma cascata ensurdecedora de verdades ocultas e secretas desabava sobre mim. Eu nadava num mar espiritual e adorava

a água. Meus

braços estavam arrepiados. Catherine desconhecia totalmente essas informações. Não havia sequer onde procurar. O nome hebraico do meu pai, um filho que morrera ainda bebê de uma insuficiência cardíaca que ocorria uma vez em cada

dez milhões, meus questionamentos sobre a medicina, a morte de meu pai e o nome de minha filha - tudo era por demais específico e verdadeiro. Esta simples laboratorista

foi o fio condutor para um conhecimento transcendental. E se ela podia revelar estas verdades, o que mais havia? Eu precisava saber mais.

- Quem - gaguejei-, quem está aqui? Quem lhe contou estas coisas?

- Os Mestres - sussurrou ela. - Os Espíritos Mestres me contaram. Eles me disseram que vivi

oitenta e seis vezes no estado físico.

Eu sabia que Catherine não conhecia e não poderia conhecer estes fatos. Meu pai morrera em Nova Jersey e fora enterrado no interior do estado de Nova York. Não tivera

sequer um obituário. Adam morrera dez anos antes, na cidade de Nova York, a setecentos quilômetros de distância. Poucos amigos íntimos na Flórida sabiam sobre Adam.

Menos ainda conheciam as circunstâncias de sua morte. No hospital certamente ninguém sabia. Catherine não tinha meios de saber coisa alguma sobre a história da família.

Ainda assim ela dissera "Avrom" e não a tradução inglesa, Alvin.

Ao me recuperar do choque, voltei a comportar-me como um psiquiatra obsessivo-compulsivo, formado cientificamente. Vasculhei as bibliotecas e livrarias para mais

informação. Descobri alguns excelentes trabalhos, como a pesquisa do Dr. Ian Stevenson com crianças que manifestaram lembranças de reencarnação, pesquisa que discutiremos

mais tarde. Também descobri uns poucos estudos de médicos que tinham utilizado a regressão a vidas passadas, que é o uso da hipnose e de outras técnicas similares

que permitem ao subconsciente voltar no tempo para resgatar lembranças de

existências anteriores. Agora sei que há muitos clínicos receosos de vir a público, temendo as reações, preocupados com suas carreiras e reputações. Catherine, cuja história é descrita detalhadamente em *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, percorreu doze de suas existências e está curada. Continua a viver mais alegre e feliz, libertada de seus sintomas paralisantes e do medo penetrante da morte. Ela sabe que uma parte de seu ser, que contém sua memória e personalidade, mas que possui uma perspectiva bem maior que sua consciencia, irá sobreviver à morte física.

Após a experiência com Catherine, minha visão sobre a psicoterapia começou a mudar radicalmente. Constatei que a terapia de vidas passadas oferecia um método rápido de tratamento de sintomas psiquiátricos que antes exigiam muitos meses ou anos de onerosa terapia para serem aliviados. Era um meio muito mais direto para curar sofrimento e medo. Comecei a usar esta terapia em outros pacientes, obtendo novamente excelentes resultados. À época em que escrevo, fiz regressões a vidas passadas com centenas de pacientes durante suas sessões de terapia individual. Multipliquei muitas vezes este número em terapias de grupo.

Quem são meus pacientes? São médicos, advogados, executivos, outros terapeutas, donas de casa, operários, vendedores e por aí vai. São pessoas que diferem em religião, nível sócio-econômico, formação educacional e sistema de crença. Ainda assim, muitos foram capazes de recordar detalhes de outras existências e vários conseguiram relembrar a sobrevivência depois da morte física.

A maioria dos meus pacientes vivenciou regressões a vidas passadas através da hipnose. Outros, contudo, recordaram vidas anteriores por meio da meditação, ou vivenciaram espontaneamente intensas sensações de déjà vu através de sonhos vívidos ou de outros meios.

Muitos conseguiram se livrar de sintomas crônicos de uma vida inteira, tais como fobias específicas, ataques de pânico, pesadelos recorrentes, medos inexplicáveis, obesidade, relacionamentos destrutivos que se repetem, dor física e doenças. Não se trata de mera sugestão. De um modo geral não são pessoas crédulas ou sugestionáveis. Elas recordam - nomes, datas, geografia, detalhes. E depois que recordam, tal como Catherine, ficam curadas.

Talvez até mais importante que a cura de sintomas físicos e emocionais específicos seja o conhecimento de que não morremos junto com nossos corpos. Somos imortais. Sobrevivemos à morte física.

Este livro registra o que aprendi sobre o potencial de cura da terapia de regressão a vidas passadas depois de terminar *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. As histórias relatadas são todas verdadeiras. Apenas os nomes e meios de identificação foram alterados.

2. Hipnose e regressão

hipnose é a principal técnica que utilizo para ajudar os pacientes a ter acesso a lembranças de vidas passadas. Muitas pessoas perguntam o que é a hipnose e o que

acontece quando alguém está em estado hipnótico, mas realmente não há mistério. A hipnose é um estado de concentração focalizada, do tipo que muitos de nós experimentamos diariamente.

Quando você está relaxado e sua concentração é tão intensa que não se deixa distrair por ruídos externos e outros estímulos, você está num estado superficial de

hipnose. Toda hipnose é na verdade auto-hipnose, pois o paciente controla o processo.

O terapeuta é meramente um guia. Quase todos nós entramos freqüentemente em estado hipnótico - quando estamos concentrados num bom livro ou filme, quando dirigimos nos últimos quarteirões a caminho de casa sem perceber como chegamos, sempre

que ligamos o "piloto automático".

Um objetivo da hipnose, bem como da meditação, é ter acesso ao subconsciente.

Esta é a parte da mente que fica debaixo da consciência comum, sob o constante bombardeio

de pensamentos, sensações, estímulos externos e outros ataques a nossa consciencia.

O subconsciente funciona em um nível mais profundo que o nosso nível de consciência usual. No subconsciente os processos mentais ocorrem sem que notemos. Vivenciamos

momentos de intuição, sabedoria e criatividade quando estes processos subconscientes cintilam em nossa percepção consciente.

O subconsciente não está limitado por nossas fronteiras impostas de lógica, espaço e tempo. Pode lembrar de tudo, de qualquer tempo. Pode transmitir soluções criativas

para nossos problemas.

Pode transcender o usual para atingir uma sabedoria muito além das nossas capacidades cotidianas. A hipnose acessa a sabedoria do subconsciente de um modo focalizado a fim de conquistar a cura. Estamos em hipnose sempre que a relação habitual entre a mente consciente e a inconsciente é subvertida, de modo que

o subconsciente assuma um papel mais dominante. Existe um amplo espectro de técnicas hipnóticas. São destinadas a penetrar numa gama ampla de estados hipnóticos,

dos mais leves aos níveis mais profundos.

De certo modo, a hipnose é um contínuo no qual estamos cientes do consciente e do subconsciente em grau maior ou menor. Descobri que muitas pessoas podem ser hipnotizadas

em um grau desejável para a terapia se recebem informações sobre a hipnose e se seus medos são discutidos e apaziguados. A maioria do público tem concepções errôneas

sobre a hipnose pelo modo como a televisão, o cinema e o teatro a retrataram.

Quando hipnotizado, você não está adormecido. Seu consciente está sempre a par do que você está vivenciando neste estado. Apesar do contato subconsciente profundo, sua mente pode comentar, criticar e censurar. Está sempre no controle do que você diz. A hipnose não é um "soro da verdade". Você não entra numa máquina do tempo e de repente se descobre transportado para outro tempo e lugar sem percepção do presente. Alguns hipnotizados vêem o passado como se assistissem a um filme. Outros ficam mais intensamente envolvidos, com maiores reações emocionais. Outros ainda "sentem" mais do que "vêem" as coisas. Às vezes a reação predominante é auditiva ou até mesmo olfativa. Mais tarde, a pessoa recorda tudo que foi vivenciado durante a sessão de hipnose. Pode soar como se fosse necessária uma enorme habilidade para se alcançar estes níveis mais profundos de hipnose. Contudo, cada um de nós os vivencia facilmente a cada dia, quando atravessamos o estado entre a vigília e o sono, conhecido como estado hipnagógico. Estamos numa espécie de estado hipnagógico quando acabamos de acordar e podemos ainda lembrar nossos sonhos vividamente, mas sem estar plenamente despertos. É o período que antecede a reentrada das lembranças e preocupações do dia-a-dia na nossa mente. Como a hipnose, o estado hipnagógico é profundamente criativo. Quando passamos por ele, a mente está completamente voltada para dentro e pode ter acesso a inspiração do subconsciente. O estado hipnagógico é considerado por muitos como um estado de genialidade, sem quaisquer fronteiras ou limitações. Neste estado temos acesso a todos os nossos recursos e a nenhuma das restrições auto-impostas. Thomas Edison valorizava tanto este estado que desenvolveu sua própria técnica para manter-se nele enquanto trabalhava em suas invenções. Sentando-se numa cadeira especial, Edison usava técnicas de relaxamento e meditação para alcançar o estado de consciência entre o sono e a vigília. Ele segurava algumas bolas de bilhar na palma da mão fechada para baixo, repousada no braço da cadeira. Debaixo da mão colocava uma tigela de metal. Se Edison pegasse no sono, sua mão se abriria, as bolas cairiam dentro da tigela e o ruído o despertaria. Depois ele repetia o processo várias vezes. O estado hipnagógico é muito parecido com a hipnose e na verdade mais profundo do que muitos níveis da hipnose. Ao ajudar o paciente a alcançar um nível mais profundo de sua mente, um terapeuta especializado nas técnicas hipnóticas pode acelerar expressivamente o processo de cura. E quando idéias e soluções criativas se estendem além da solução de problemas pessoais, amplos segmentos da sociedade podem se beneficiar, como todos nós nos beneficiamos da invenção da lâmpada elétrica por

Thomas
Edison.

A voz orientadora do terapeuta ajuda a focalizar a concentração e a alcançar um nível mais profundo de hipnose e relaxamento. Não há perigo na hipnose.

Ninguém que

eu tenha um dia hipnotizado ficou preso ao estado hipnótico. Você pode emergir de um estado de hipnose sempre que quiser. Ninguém jamais teve seus princípios éticos e morais violados. Ninguém nunca agiu involuntariamente como uma galinha ou um pato. Ninguém pode controlá-lo.

O controle é todo seu.

Na hipnose sua mente permanece alerta e observadora. É por isto que as pessoas que estão profundamente hipnotizadas e ativamente envolvidas numa seqüência de lembranças

da infância ou de vidas passadas são capazes de responder às perguntas do terapeuta, falar com seu jeito habitual, conhecer os acidentes geográficos que estão vendo

e até mesmo saber o ano, que geralmente aparece diante de seus olhos interiores ou simplesmente em suas mentes. A mente hipnotizada, ao mesmo tempo que mantém a

consciência e o conhecimento do presente, situa no contexto a infância ou as lembranças da vida passada. Se é o ano de 1900 que aparece, mas você se descobre construindo

uma pirâmide no Egito antigo, você sabe que o ano é a.C., mesmo que não veja estas letras.

Esta é também a razão pela qual um paciente hipnotizado, descobrindo-se em meio a uma batalha campestre de uma guerra medieval européia, por exemplo, pode reconhecer

pessoas daquela vida passada que ele conhece na vida presente. É também por isto que ele fala inglês moderno, pode comparar as toscas armas daquele tempo com as

que poderia ter visto ou usado nesta existência, fornecer datas e assim por diante.

A mente atual está consciente, observadora, analítica. O paciente pode sempre comparar os detalhes e eventos com os de sua vida presente. Ele é simultaneamente o

espectador do filme, seu crítico e geralmente seu astro. E pode, ao mesmo tempo, permanecer no estado hipnótico e relaxado.

A hipnose coloca o paciente num estado com grande potencial curativo por dar-lhe acesso ao subconsciente. Metaforicamente, coloca o paciente na floresta mágica que

abriga a árvore da cura. Mas se a hipnose o deixa neste país da cura, o processo de regressão é que é a árvore da qual pendem os frutos sagrados que ele deve comer

para se curar.

A terapia de regressão é o ato mental de voltar a um tempo anterior, qualquer que seja este tempo, a fim de resgatar lembranças que podem continuar a influir negativamente na vida atual do paciente e que são provavelmente

a fonte dos seus sintomas. A hipnose permite que a mente produza um curto-circuito nas barreiras conscientes para atingir estas informações, incluindo as

barreiras

que impedem o paciente de ter acesso às suas vidas passadas.

Compulsão repetitiva é o nome com que Freud descreve a necessidade quase sempre irresistível de redramatizar ou reproduzir experiências emocionais tipicamente dolorosas

ocorridas no passado. Em sua obra *Papers on Psycho-Analysis* (1), o famoso psicanalista britânico Ernest Jones define a compulsão repetitiva como "o impulso cego

de repetir experiências e situações anteriores inteiramente independente de qualquer vantagem que este ato traria do ponto de vista de dor-prazer". Não importa o

quanto seja nocivo e destrutivo o comportamento, a pessoa parece compelida a repeti-lo. A força de vontade é ineficaz para controlar a compulsão.

Freud descobriu a eficácia de trazer o trauma inicial à consciência, liberando-o por catarse (processo que os terapeutas chamam de ab-reação), e integrando o que

se sentiu e aprendeu. A terapia de regressão hipnótica, executada por um terapeuta capaz, primeiro coloca o paciente num estado hipnótico e depois dá a ele as ferramentas

necessárias para trazer à luz um incidente traumático. Com freqüência, o incidente ocorreu durante a infância. Esta é uma teoria padrão da psicanálise. Outras vezes, porém, como descobri ao tratar de Catherine, o trauma inicial remonta a um período bem mais distante no tempo, a vidas passadas. Descobri que cerca

de 40% dos meus pacientes precisam se aprofundar em outras existências para resolver seus problemas da vida clínica atual. A regressão a um período primitivo da

existência atual costuma ser bastante proveitosa para a maior parte dos demais.

Para os primeiros 40%, todavia, a regressão a vidas anteriores é a chave para a cura.

O melhor terapeuta, trabalhando dentro

dos limites classicamente aceitos de uma única existência, será incapaz de efetuar uma cura completa para o paciente cujos sintomas foram causados por um trauma

ocorrido numa vida anterior, talvez centenas ou até milhares de anos antes.

Mas quando a terapia de vidas passadas é usada para trazer à consciência estas lembranças

há muito reprimidas, a melhora nos sintomas atuais costuma ser rápida e expressiva.

Um padrão de comportamento sexual compulsivo exemplificaria uma síndrome de compulsão repetitiva. Conheço um jovem que, por alguma forma de exibicionismo, é compulsivamente

levado a expor sua genitália para mulheres enquanto se masturba num carro. Tal comportamento é obviamente perigoso e destrutivo. Este jovem, além de ultrajar as

mulheres, já foi preso várias vezes. Ainda assim, esta compulsão destrutiva continua ocorrendo. Seu terapeuta rastreou as origens deste comportamento, remontando

a incidentes sexuais ocorridos entre este rapaz e sua mãe quando ele era bem

pequeno. A mãe costumava acariciá-lo ao lhe dar banho, causando-lhe ereções.

Sentimentos

confusos, excitantes e perturbadores foram despertados nesta criança. Eram sentimentos extremamente intensos e parte da compulsão do rapaz parecia ser um desejo

de recriar a intensidade destas emoções precoces.

Apesar do sucesso do terapeuta em desnudar um trauma remoto, a terapia só teve sucesso parcial e o rapaz sofre de freqüentes recaídas. Muito embora tal comportamento

o faça sentir-se profundamente culpado e envergonhado, além de submetê-lo a outros riscos, ele tem ímpetos irresistíveis de repeti-lo.

Baseado em minha experiência com mais de trezentos pacientes de regressão, é bem possível que esta terapia tenha obtido sucesso parcial pelo fato de o trauma original

ter ocorrido numa existência

anterior. O cenário pode mesmo ter-se repetido em várias existências. Talvez a mais recente manifestação experimentada na sua vida atual seja apenas o último de uma série de traumas similares.

O padrão recorrente já foi estabelecido. Todos os traumas, não apenas o mais recente, precisam ser trazidos ao conhecimento. Aí a cura completa pode ocorrer.

Muitos dos meus pacientes passaram por terapias convencionais antes de me procurarem, mas essas terapias tinham sido ineficazes ou apenas parcialmente eficazes.

Para estes pacientes, terapia de regressão a vidas passadas foi necessária para

erradicar os sintomas por completo e encerrar de uma vez por todas este ciclo recorrentes

de comportamento nocivo e desajustado.

O conceito de compulsão repetitiva parece válido. No entanto é preciso ampliar o conceito de passado para nele incluir vida passada, se a tentativa de desvendar

as fontes da existência atual não funcionar. Tenho certeza de que o jovem que sente

compulsão, de se masturbar ao volante precisa explorar os domínios de sua vida passada

para identificar os traumas e trazê-los ao conhecimento atual. Quando a base patológica está ainda presente de forma velada, os sintomas inevitavelmente voltarão.

Só quando, for trazida à luz é que o paciente ficará realmente curado.

Descobri que a hipnose combinada com a terapia de regressão, explora o inconsciente mais profundamente do que

técnicas psicanalíticas como a livre associação, em que

o paciente permanece num estado relaxado porém consciente, simplesmente fechando os olhos. Como a terapia de regressão hipnótica promove um nível mais profundo

de associações, por penetrar em áreas de memória inacessíveis à mente consciente, ela proporciona a

muitos pacientes resultados mais profundos e significativamente rápido!

O material revelado pela terapia de vidas passadas é, em alguns aspectos, como os poderosos arquétipos universais descritos por Carl Jung. Contudo, o material da terapia de regressão a vidas passadas não é arquetípico ou simbólico, e sim constituído de fragmentos da memória real da experiência humana do passado para o presente. A terapia de regressão a vidas passadas combina a especificidade e a catarse curativa, que é o que há de melhor na terapia freudiana, com a participação curativa e o reconhecimento do profundo significado simbólico que é a marca registrada de Jung.

Mas a terapia de regressão consiste em muito mais do que na técnica hipnótica. Antes que o processo hipnótico possa ser iniciado, um terapeuta de regressão competente investirá um bom tempo levantando a história do paciente, fazendo perguntas, obtendo respostas e entrando muito especificamente e com riqueza de detalhes em áreas particulares importantes. Isto eleva a taxa de sucesso da regressão de cerca de 50 para 70%. E depois que a regressão se completar, depois que o paciente emergir do estado hipnótico, torna-se necessário integrar os sentimentos, os insights e informações obtidos durante a sessão à situação da vida presente. Esta integração requer uma habilidade terapêutica considerável e experiência, porque o material evocado costuma ter uma forte carga emocional. Portanto, não recomendo terapia de regressão feita por um terapeuta que não seja registrado ou credenciado por uma entidade tradicional autorizada, que não tenha uma formação especializada ou níveis de pós-graduação. Terapeutas heterodoxos são menos propensos a deixar uma lembrança evoluir no ritmo necessário e na maior parte das vezes não têm a perícia adequada para ajudar o paciente a integrar o material. Fazer a regressão a vidas passadas sozinho em casa, contudo, é benéfico e relaxante na maioria dos casos. O subconsciente é sábio e não fornecerá ao consciente uma memória que ele não seja capaz de assimilar. Há um leve risco de sintomas adversos, como ansiedade ou culpa, que podem ser aliviados, se necessário, com uma visita a um terapeuta competente. Um indivíduo que tenha alguma dessas reações numa experiência isolada irá simplesmente interrompê-la, protegido por seu subconsciente, ao passo que um terapeuta destreinado tentaria invadir o subconsciente e forçar o paciente a continuar antes que estivesse pronto. Como tenho uma agenda sobrecarregada, minha prioridade principal como psiquiatra é curar meus pacientes, em vez de confirmar as lembranças de suas vidas passadas - embora tal validação também seja extremamente importante.

Descobri que lembranças reais de vidas passadas são acessadas e descritas pelo paciente em um ou dois padrões. Chamo o primeiro padrão de clássico. Nele, o paciente entra numa existência e é capaz de apresentar um quadro muito completo de detalhes sobre aquela vida e seus acontecimentos. Quase como uma história, grande parte da existência completa desfila, freqüentemente se iniciando com o nascimento ou infância e seguindo até a morte. É possível que o paciente vivencie sem sofrimento e com serenidade a cena da morte e uma recapitulação da vida, na qual as lições da existência são esclarecidas e debatidas muitas vezes por figuras religiosas ou guias espirituais, aumentando consideravelmente o nível de sabedoria do paciente. Muitas das existências de Catherine foram lembradas através do padrão clássico de regressão. Eis um trecho de uma delas, uma vida aparentemente passada no Egito, na qual Catherine começou a recordar uma epidemia propagada pela água, que matou seu pai e irmão. Ela trabalhara com os sacerdotes que prepararam os corpos para

o funeral. Na época deste relato Catherine tinha dezesseis anos:

- As pessoas eram postas em cavernas onde também eram guardados os corpos. Mas primeiro os corpos tinham que ser preparados pelos sacerdotes. Deviam ser enrolados e

ungidos. Eles eram guardados em cavernas, mas a terra estava inundada...

Diziam que a água era ruim, para não bebermos.

- Existia algum meio de tratá-la? Algo funcionou?

- Deram-nos ervas, ervas diferentes. Os odores... as ervas e... sinto o odor.

Eu posso senti-lo!

- Reconhece o cheiro?

- É branca. Eles a penduram no teto.

- E como alho?

- Está pendurada em torno... as propriedades são semelhantes, Sim... A gente põe na boca, nos ouvidos, no nariz, em toda parte.

O cheiro era forte. Acreditava-se que impedia os maus espíritos de entrar no corpo. Roxo ... fruto de alguma coisa redonda com cobertura roxa, pele roxa para...

- Esse roxo é algum tipo de fruto?

- Tânis.

-Ajudaria você? Era para a enfermidade? -Foi, naquele tempo.

- Tânis - repeti ., tentando descobrir se ela estava falando do que chamamos de tanino ou ácido tânico....-

O que daquela existência ficou enterrado na sua vida atual?

Por que continua a voltar aqui? O que é tão desconfortável?

- A religião - sussurrou rapidamente Catherine -, a religião daquele tempo.

Era uma religião de medo... medo. Havia muitas coisas a temer.. e muitos deuses.

- Lembra os nomes de alguns deuses?

- Vejo olhos. Vejo um negro... algum tipo de ... parece um chacal. Está numa estátua. É uma espécie de guardião... vejo uma mulher, uma deusa, com algum tipo

de

capacete.

- Sabe o nome dela, da deusa?

- Osíris... Sírus... alguma coisa assim. Vejo um olho... olho, só um olho, um olho numa corrente. É ouro.

- Um olho?

- Sim... Hathor! Quem é este?!

Eu nunca ouvira falar de Hathor, embora soubesse que Osíris, se a pronúncia estivesse correta, era o irmão-marido de Ísis, uma das principais divindades egípcias.

Hathor, mais tarde descobri, era a deusa egípcia do amor, da jovialidade e da alegria.

- É um dos deuses? - perguntei ..

- Hathor! Hathor! - Houve uma longa pausa. - Pássaro... ele é achatado... achatado, uma fénix. - Ficou de novo em silêncio.

- Avance no tempo agora até seu último dia naquela vida. Vá até o dia final, mas antes de ter morrido. Diga-me o que ve.

Ela respondeu num sussurro muito suave:

- Vejo pessoas e prédios. Vejo sandálias, sandálias. Há um pano grosseiro, algum tipo de pano grosseiro.

- O que acontece? Vá até o tempo da sua morte agora. O que acontece com você? Pode ver isso.

- Não vejo isso... não me vej-o mais.

- Onde está? O que você vê?

- Nada... só escuridão... vi-o uma luz, uma luz cálida. - Ela morrera, já passara para o estado espiritual. Evidentemente, não, Precisava vivenciar sua morte real outra vez.

- Pode vir para a luz? - perguntei.

- Estou indo. - Ela estava descansando pacificamente, esperando de novo.

- Pode olhar de volta agora para as lições daquela vida? Ainda está ciente delas?

- Não - sussurrou. Ela continuava a esperar. De súbito parece, alerta, embora os olhos permanecessem fechados... Sua voz estava, mais alta. - Sinto... alguém está falando comigo!

- O que dizem?

- Falam de paciência. Que se deve ter paciência...

- Sim prossiga.

A resposta veio do Mestre poeta:

- Paciência e senso de oportunidade... tudo vem quando deve vir. Uma vida não pode ser apressada, não pode

funcionar dentro de um horário, como deseja tanta

gente. Devemos aceitar o que vem para nós num determinado tempo e não pedir mais. A vida, Porém, é infinita, portanto nunca morremos. Realmente, nunca nascemos.

Simplesmente atravessamos fases diferentes não existe fim.

Os humanos possuem muitas dimensões. o tempo não é como nós o vemos, mas sim em lições que são aprendidas'.

Os detalhes do funeral, a erva usada para afastar a doença e as estátuas dos deuses, tudo isto é típico da regressão clássica. Da mesma forma, o amplo espaço

de tempo coberto pela memória, dos dezesseis anos até a morte. Embora Catherine não recordasse a experiência real da morte aqui ela relembrou a experiência de morte desta existência numa sessão anterior), ela passou por ela para receber a informação espiritual esclarecedora do "outro lado".

O segundo padrão de lembrança de vidas passadas é o que chamo de fluxo de momentos-chave. Neste padrão, o subconsciente entrelaça os momentos mais importantes e relevantes de um leque de existências, os que melhor irão elucidar o trauma oculto e curar o paciente mais rápida e poderosamente.

Às vezes, o fluxo inclui a revisão da entrevida, outras vezes não. Às vezes, a lição - ou padrão - é sutil e só se torna clara quando próxima do final do fluxo ou quando pergunto especificamente ao paciente sobre ela. Em outras ocasiões o padrão é telegrafado instantaneamente pela memória e pelo fluxo de momentos-chave.

Com alguns pacientes, o fluxo de momentos-chave tem uma qualidade fragmentária. Pode se expandir tanto de forma detalhada quanto num padrão clássico em sessões posteriores, segundo o fluxo de memória e cura mais favorável para o paciente em questão, conforme determinado pelo seu subconsciente. Com frequência, o fluxo de momentos-chave se movimenta com intensidade e ainda assim calma e pacificamente de um trauma para outro, de um cenário de morte para outro, enquanto tece sua própria forma de iluminação, sem brilho, porém profundamente curativa. Eis alguns exemplos de fluxo desses momentos, ainda do caso de Catherine. Todas essas lembranças são provenientes da sua primeira sessão de regressão:

- Há árvores e uma estrada de pedra. Vejo comida no fogo. Meu cabelo é louro. Estou usando um longo e grosseiro vestido marrom e sandálias. Estou com vinte e cinco anos. Tenho uma filha chamada Cleastra... É Rachel Rachel é atualmente sua sobrinha; elas sempre tiveram um relacionamento muito estreito..
- Está muito quente... Há grandes ondas derrubando as árvores Não há para onde correr. Está frio, a água está fria. Tenho q salvar minha filha, mas não posso... simplesmente segurá-la bem apertado. Afundo, a água me engasga. Não consigo respirar, não, posso engolir.... água salgada. Minha filha é arrancada dos meus braços... vejo nuvens...
- minha filha está comigo. E outros da minha aldeia. Vejo meu irmão. Ela estava descansando, sua vida chegara ao fim. Continuava em profundo transe...
- Continue - eu disse.- Recorda mais alguma coisa?
- Tenho um vestido de renda preta e há renda preta na minha cabeça. Tenho cabelos pretos com fios grisalhos. É 1756 d. C.. Sou espanhola. Meu nome é Luísa e tenho

cinquenta e seis anos. Estu dançando; outros dançam também. Longa pausa. Estou doent tenho febre, suores frios... Muitas pessoas estão doentes; pessoas. estão morrendo...

Os médicos não sabem se é da água. - Levo diante no tempo. - Melhor, mas minha cabeça ainda dói, olhos e cabeça ainda dóem da febre, da água. Muitos morrem?

Neste fluxo de momentos-chave, o padrão é claramente o trauma vivenciado através de uma calamidade natural. A natureza emocionalmente concentrada do fluxo de momentos-chave pode parecer intensa, mas, em minha experiência, reviver o trauma da cena da morte acarreta um risco mínimo de incorrer em uma reação perturbadora, seja qual for o padrão de regressão. Sob os cuidados de um terapeuta experiente e mesmo trabalhando sozinho em Casa, a maioria das pessoas manipula e integra as

lembranças sem dificuldade. Na verdade, sentem-se muito melhor.

O terapeuta sempre

pode instruí-las a pairar acima da cena da morte, se elas sentirem que isto é necessário para observá-la mais friamente o subconsciente consegue sempre retirar

um paciente da experiência

de regressão. As pessoas podem preferir não vivenciar a cena da morte. Sempre existem opções. Mas a intensidade da terapia de vidas passadas não assusta aqueles que a vivenciam.

A terapia de vidas passadas que flui de um momento-chave para outro é uma modalidade muito prática e bem-sucedida, na qual as ligações necessárias entre vidas passadas

e vida presente podem ocorrer talvez em menos de uma hora. Todavia, o fluxo de momentos-chave tende a fornecer menos validação para o paciente do que o padrão clássico,

porque seu foco está na essência, não nos detalhes.

Eu mesmo não posso prever qual destes padrões um paciente irá adotar. Ambos curam

individualmente.

Para finalizar, nem todo mundo precisa recordar existências anteriores através da regressão sob hipnose. Não são todos os que sofrem o peso de traumas ou cicatrizes

de vidas passadas que sejam significativos na existência atual. Com frequência, o que um paciente necessita é se concentrar no presente, não no passado. Contudo,

ensino à maioria dos meus pacientes técnicas de meditação e auto-hipnose, já que estas habilidades são imensamente valiosas na vida cotidiana. Se um paciente deseja

se curar de insônia, baixar a pressão arterial, perder peso, parar de fumar, fortalecer o sistema imunológico para combater infecções e doenças crônicas, reduzir

o estresse ou adquirir estados de relaxamento e paz interior, estas técnicas podem ser eficazmente utilizadas pelo resto de sua vida.

Apesar dos benefícios, há porém ocasiões em que os pacientes recusarão a hipnose. Os motivos costumam ser surpreendentes. Quando eu era residente em

psiquiatria
na faculdade de medicina
de Yale, um empresário me foi encaminhado para tratamento de seu medo de voar. Naquela época, eu era um dos poucos terapeutas em Yale que usava a hipnose para curar fobias monossintomáticas, ou seja, medos de uma coisa específica, como viajar de avião, dirigir em estradas ou pavor de cobras. O trabalho desse empresário exigia enorme quantidade de viagens. E como ele não podia se limitar ao transporte terrestre, precisava claramente superar este medo. Esbocei cuidadosamente o procedimento hipnótico. Transmiti minha confiança e otimismo de que ele poderia ser curado, q̄ não ficaria mais paralisado pelo medo. Esta cura não só ajudaria muito seus negócios, assegurei, como ele poderia viajar em férias para lugares mais distantes e exóticos. Todo o seu estilo e qualidade, de vida iriam melhorar.

Ele olhou-me pensativo, intrigado. Os instantes passavam lentamente. Por que ele não se mostrava mais entusiasmado?

- Não, doutor, obrigado - disse por fim. - Não farei o tratamento! Isto me pegou inteiramente de surpresa. Eu já tratara com sucesso muitos pacientes com sintomas similares e nenhum recusara minha ajuda.

- Por quê? - perguntei. - Por que não quer ser curado?

- Porque acredito em você, doutor. Você vai me curar. Aí vou perder o medo de voar, vou tomar o avião, ele vai decolar, vai cair e eu vou morrer. Não, obrigado!

Não tive argumentos. Cordial, ele deixou o consultório co sua fobia intacta, mas inegavelmente vivo.

Eu estava aprendendo cada vez mais sobre a mente humana suas resistências e recusas.

freqüente um novo paciente ou participante de seminário me confidenciar:

- Dr. Weiss, estou muito interessado em experimentar a regressão a vidas passadas, mas sinto alguma dificuldade em aceitar o conceito de reencarnação. Se você se sente assim, não está sozinho. Muitas pessoas precisam comunicar esta dúvida antes de iniciar o processo de regressão em suas terapias, e e um topico comum das perguntas e respostas em meus seminários e palestras. Antes de minhas experiências extraordinárias com Catherine, eu próprio era extremamente cético acerca do processo de reencarnação e do potencial de cura da regressão a vidas passadas. Mesmo depois, precisei de vários anos para assumir o compromisso de trazer a público minhas novas crenças e experiências.

A Compreensão através da experiência.

Embora a terapia de Catherine tivesse mudado de maneira radical minha compreensão da natureza da vida e da cura, eu hesitava em permitir que outras

peessoas soubessem
destas experiencias porque temia ser considerado louco ou estranho por colegas
e amigos.

Por outro lado, eu pudera constatar a eficácia da terapia de vidas passadas ao
tratar com sucesso outros pacientes utilizando a mesma técnica. Sabia que
precisava

resolver esta questão. Para isto, fui à biblioteca médica em busca de outra
pesquisa disponível.

O médico racional em mim, orientado pelo hemisfério cerebral esquerdo, gostava
desta solução para o problema e eu esperava que tal confirmação existisse. Se eu
tropeçara

acidentalmente em lembranças de vidas passadas, estava certo de que outros
psiquiatras

A compreensão através da experiência.

usando técnicas hipnóticas, deviam ter feito experiências semelhantes. Quem
sabe um deles não teria tido coragem
suficiente para contar a história?

Fiquei decepcionado por só encontrar poucos - embora e celentes - relatórios
de pesquisa. Por exemplo, a

documentação de casos do Dr. Ian Stevenson, em que crianças
relembavam detalhes de suas vidas anteriores. Muitos desses detalhes foram
mais tarde comprovados numa investigação. Isto era muito
importante porque ajudava a confirmar

o conceito de reencarnação. Mas há) pouco mais disponível, quase nada sobre o
valor terapeutico regressão a vidas passadas.

Saí da biblioteca ainda mais frustrado do que ao entrar. Como é possível?

Minha própria experiência já me permitira formular a

hipótese de que a recordação de vidas

passadas poderia ser uma ferramenta terapeutica útil para inumeros sintomas
físicos e psicológicos.

Por que ninguém mais relatava a sua experiencia? Além disso por que quase não
havia reconhecimento na literatura

profissional das experiências de vidas passadas que

emergiam durante a hip-noterapia clínica? Parecia improvavel que tais
experiências

fossem só as minhas. Outros terapeutas deviam tê-las tido também.

Em retrospecto, percebo que na verdade queria que alguém tivesse feito o
trabalho que eu faria em breve. Naquela ocasião

pod apenas especular se outros psicoterapeutas

hesitavam tanto quanto eu em se apresentar. Concluída a pesquisa, vi-me
dividido entre

o poder e o realismo de minhas próprias experiencias e o medo que estas
idéias

e novas crenças sobre a vida após a morte e contatos com guias-mestre pudessem
não ser pessoal e

profissionalmente "adequadas".

Decidi consultar outra disciplina. Recordei, do meu curso de religião na
Universidade de Columbia, como as

grandes tradições orientais, o hinduísmo e o budismo, têm

na reencarnação um dogma central, e como nestas religiões o conceito de vidas passadas é aceito como um aspecto básico da realidade. Também tinha aprendido que a tradição do Islã possui uma história muito bonita da reencarnação, expressa na poesia, na dança e na canção. Simplesmente não podia acreditar que durante os milhares de anos da história das religiões ocidentais ninguém tivesse escrito a respeito de experiências como a minha.

Eu não podia ter sido o primeiro a receber esta informação. Mais tarde, descobri que tanto no judaísmo quanto na cristandade as raízes da crença na reencarnação são muito profundas.

No judaísmo, a crença fundamental na reencarnação, ou Gilgul, existiu por milhares de anos. Esta crença havia sido uma pedra fundamental básica da fé judaica até aproximadamente 1800-1850, quando a ânsia de "modernização" e de aceitação pela comunidade científica do mundo ocidental transformou as comunidades judaicas da Europa oriental. Contudo, a crença na reencarnação fora fundamental e dominante até aquela época, menos de dois séculos atrás. Nas comunidades ortodoxas e chassidim, a crença na reencarnação continua inquebrantável até hoje. A Cabala, literatura mística judaica datada de milhares de anos, está repleta de referências à reencarnação.

O rabino Moshe Chaim Luzzatto, um dos mais brilhantes eruditos judeus dos últimos séculos, resumiu o gilgul em seu livro *The Way of God*: "Uma única alma pode ser reencarnada inúmeras vezes em corpos diferentes e, desta maneira, pode reparar o dano causado em encarnações anteriores. De modo similar, pode também atingir a perfeição que não foi alcançada em suas encarnações anteriores."

Quando voltei a pesquisar a história da cristandade, descobri que antigas referências à reencarnação no Novo Testamento foram apagadas no século IV pelo imperador

Constantino, quando o cristianismo tornou-se a religião oficial do Império Romano. Aparentemente, o imperador sentira que o conceito de reencarnação ameaçava a estabilidade do império. Cidadãos que acreditavam em outra chance de viver poderiam se tornar menos obedientes e submissos à lei do que os que acreditavam num único Juízo Final para todos.

No século VI, o Segundo Concílio de Constantinopla apoiou a lei de Constantino ao fazer oficialmente da reencarnação um heresia. Tal como Constantino, a Igreja temia

que a idéia de vidas anteriores enfraquecesse e solapasse seu poder crescente por

proporcionar a seus seguidores um tempo maior em busca da salvação,

Concordavam que

a chibata do Juízo Final era necessária para garantir atitudes e comportamento adequados.

Durante a mesma era cristã primitiva que abria o caminho para o Concílio de Constantinopla, outros padres da Igreja, como Orígenes, Clemente de Alexandria e São Jerônimo, aceitavam e acreditavam na reencarnação. Bem como os diagnosticados. Até o século XII, os cátaros cristãos da Itália e sul da França eram severamente punidos por sua crença na reencarnação.

Enquanto eu refletia sobre essas novas informações, percebi que, além de sua crença na reencarnação, os cataros, diagnosticados cabalistas tinham outro valor em comum: a convicção de que experiência pessoal direta, muito mais do que o que vemos conhecemos com nossas mentes racionais ou do que nos é ensinado por qualquer sistema religioso, é uma fonte superior de sabedoria espiritual. E esta experiência pessoal direta promove de forma poderosa o crescimento espiritual e pessoal. Infelizmente como as pessoas podem ser severamente punidas por crenças heterodoxas, os grupos aprenderam a mantê-las em segredo. A repressão aos ensinamentos de vidas passadas tem sido mais política que espiritual.'

E assim comecei a entender os "porquês". Eu mesmo me preocupava em ser punido por minhas crenças caso as tornasse públicas. E no entanto sei que as pessoas têm

direito de acesso às ferramentas do crescimento e da cura, e na minha própria experiência

' Ver Reincarnação: The Phoenix Fire Mystery, de Cranston e Head, um excelente estudo sobre a história do tratamento político e social dado ao conceito de reencarnação no ocidente.

em minha experiência clínica tenho visto que a regressão a vidas passadas pode curar e transformar a vida das pessoas. Sei também que os pacientes se tornam melhores, membros

mais úteis da sociedade e de suas famílias, com muito mais a oferecer.

Mas mesmo depois de Muitas Vidas, Muitos Mestres ter sido publicado, continuei aguardando o ataque. Esperava que os médicos me ridicularizassem, que minha reputação

ficasse maculada e até mesmo que minha família sofresse. Os medos eram infundados. Embora soubesse de um ou dois colegas desgarrados que andaram resmungando sobre

"o pobre Brian não sabe onde está pisando", em vez de perder amigos e colegas, acabei ganhando outros. Também comecei a receber correspondência - cartas maravilhosas

- de psiquiatras e psicólogos que tiveram experiências semelhantes, mas que não ousavam torná-las públicas.

Foi uma poderosa lição para mim. Eu assumira o risco de documentar e apresentar minhas experiências ao público e ao mundo profissional e minha recompensa foi o reconhecimento,

a confirmação e a aceitação. Além do mais, aprendi que a compreensão nem sempre tem origem na leitura de compêndios. Pode vir também da investigação da própria

experiência. A intuição pode levar ao intelecto. Os dois podem conviver, nutrir e inspirar um ao outro. Foi o que aconteceu comigo.

Conto esta história porque suas dúvidas - o cabo-de-guerra entre o conhecimento experimental e o intelectual - podem, em essência, ser semelhantes às minhas. Muito

mais pessoas do que você pode imaginar têm experiências e crenças. E muitas se sentem desestimuladas a comunicar suas experiências pelas mesmas razões que você.

Outras talvez as expressem, mas em particular. É importante manter a mente aberta, confiar em suas experiências. Não deixe que os dogmas e as crenças solapem sua experiência pessoal e sua percepção da realidade.

Outra preocupação que as pessoas têm acerca de vidas passadas é se é "estranho" acreditar em fenômenos metapsíquicos. E, preocupação é mais fácil de apaziguar. Tais experiências são universais. Pergunte discretamente a amigos e parentes se algum tiveram alguma espécie de sonho premonitório ou outra experiência metapsíquica. Você pode descobrir resultados surpreendentes

Eu certamente encontrei. Dois meses depois de *Muitas Vidas & Muitos Mestres* ter sido publicado, dei uma palestra informal para um clube de leitura formado por dez mulheres de Miami Beach

O grupo se reunia há doze anos para debater um amplo espectro de livros, na maioria de literatura popular. Elas não estavam particularmente interessadas em metafísica.

Todavia, como eu era um autor local e desejava conversar com elas, o clube leu o primeiro livro metafísico de sua história. Na noite em que compareci ao grupo de debate era formado por dez mulheres, na maioria das classes média e alta representativas daquela comunidade.

No início do debate, perguntei a cada participante como eram suas crenças a respeito da reencarnação e vida após a morte ante da leitura do meu livro. Três delas (30%) acreditavam em reencarnação. Seis (60%), incluindo as três primeiras, acreditavam na vida após a morte e quatro (40%) acreditavam que morriam junto com seus corpos. Estas estatísticas estavam bem próximas da média nacional apurada numa pesquisa do Gallup.

Quando perguntei ao grupo se alguma delas já vivenciara algum fenômeno metapsíquico, fiquei surpreso com o alcance e a intensidade das respostas que recebi. É bom lembrar que não se tratava de um grupo pré-selecionado, nem especialmente interessado em PESQUISAR percepção extra-sensorial, eventos metapsíquicos ou reencarnação. Eram simplesmente dez mulheres que gostavam de ler e discutir diferentes tipos de livros.

A mãe de uma sócia certa vez fora visitada em sonho pela avó, que era idosa

mas tinha boa saúde. No sonho, a avó estava radiante e brilhava envolvida por uma luz branca e dourada. Falou para a neta: "Estou bem, não se preocupe comigo. Tenho que deixar você agora. Cuide-se." No dia seguinte, descobriu que a avó morrera durante a noite numa cidade distante.

Outra mulher havia sonhado com um parente mais velho no qual raramente pensava e que não via há muito tempo. No sonho, havia sangue no peito do parente. Sem que ela soubesse, ele se submetera a uma cirurgia de coração aberto no dia anterior.

Outra participante tivera sonhos recorrentes com seu filho. Nestes sonhos, o filho, bastante saudável na ocasião, parecia ter sido gravemente ferido. A sócia do clube se via no quarto de hospital do filho onde uma voz forte e misteriosa se irradiava, com estas palavras: "Ele está sendo mandado de volta para você." Ela ficou confusa porque o rapaz do sonho, que ela sabia ser seu filho, tinha o cabelo bem mais escuro que o dele.

O sonho se repetiu por um mês.

Ao final deste tempo, o filho feriu-se gravemente quando sua bicicleta foi atingida por um carro. No hospital, os médicos disseram à mulher que seu filho iria se recuperar. Ela tinha certeza disto, a voz no sonho lhe dissera. Com a cabeça envolta em ataduras, o rapaz se recuperou lentamente. Quando as ataduras foram retiradas, o cabelo, que havia sido raspado, cresceu escuro. A mulher nunca mais teve este sonho.

Outra sócia contou sobre seu filho de dois anos, que parecia ter conhecimento enciclopédico de fatos aos quais nunca tivera acesso. "Ele deve ter estado aqui antes", dizia ela às amigas.

O dentista de uma das mulheres, que era também um grande amigo, parecia ter um talento especial para evitar acidentes de trânsito. Certa noite, os dois saíram de um restaurante com um grupo e começaram a atravessar a rua. "Recuem para o meio-fio", gritou o dentista subitamente, pondo os braços à frente do grupo, lançando-o para trás. Não tinha a menor idéia do motivo por que fazia isto. Poucos segundos depois, um carro dobrou a esquina e passou em disparada, alguns metros à frente do grupo.

Semanas depois deste incidente, o dentista vinha semi-adormecido no carro enquanto sua mulher dirigia. Ele não olhava pela janela, apenas cochilava. "Não siga quando o sinal mudar", murmurou o dentista quando a esposa parou num semáforo. "Alguém vai avançar o sinal." Ele continuava semi-adormecido e não olhava pela janela. Ela seguiu o conselho. Pouco depois da mudança, do sinal, um carro veio em disparada pelo

cruzamento, atravessando o caminho. Eles ficaram chocados, mas vivos. Enquanto limpava sua casa, uma mulher do grupo foi acometida inesperadamente por um pensamento nítido e convincente de que um velho amigo acabara de cometer suicídio. Havia meses que não pensava neste amigo e ignorava quaisquer problemas emocionais ou idéias destrutivas. Mas o pensamento foi tão nítido, tão despido de emoção e tão convincente, que era como se tivesse tomado conhecimento do fato. Era verdade, veio a saber mais tarde. Ele cometera suicídio naquele mesmo dia. Estas experiências surpreendentes e intuitivas ocorriam em profusão. Várias outras sócias do clube de leitura relataram sonhos precognitivos. Uma sabia quem ligava para ela mesmo antes de atender o telefone. A maioria vivenciara fortes sensações de déjà vu, conhecimento intuitivo e ou pensamentos simultâneos e frases ditas ao mesmo tempo que seus maridos. Mais surpreendente ainda foi constatar que, nos doze anos de existência do grupo, aquelas mulheres não haviam partilhado maioria das informações sobre suas experiências metapsíquicas. Têmiam ser consideradas estranhas ou mesmo loucas. E, ainda assim, eram mulheres normais vivenciando fenômenos metapsíquicos normais. Ter tais experiências não é estranho nem louco todos nós as temos. Só que não as comentamos, nem sequer com nossas famílias e amigos íntimos. Num certo sentido, a lembrança de vidas passadas é apenas uma das muitas direções que a mais comum e preciosa experiência intuitiva pode tomar. Uma mente relaxada, focalizada num leve estado hipnótico, costuma ser mais apta a vasculhar os depósitos da sabedoria intuitiva do que a mente normal e "desperta", que recebe premonições aleatórias e espontâneas. Se você teve algum-dia uma experiência intuitiva, uma premonição que se confirmou, sabe como essa experiência pode ser valiosa. A experiência da lembrança de vidas passadas costuma dar a mesma impressão. É como se você estivesse recordando, guiando e curando a si mesmo de um modo que não precisa ser explicado ou provado. Simplesmente acontece, flui. Ao se sentir melhor depois de recordar uma experiência, se um sintoma físico foi aliviado, um aspecto emocional suavizado, ou se sentir mais confiante e em paz com sua vida e o rumo que ela toma - todos resultados muito comuns da terapia de vidas passadas - , você não precisa questionar a validade lógica da experiência. Você sabe que se tornou mais capaz de melhorar sua qualidade de vida ou de ter um insight sobre si mesmo -ou sobre outros de uma forma bem concreta. Sonhos metapsíquicos e precognitivos são exemplos particularmente comuns de uma capacidade que todos nós temos e continuamos a desenvolver. Logo depois que o estado da Flórida lançou a loteria de seis números, um raro sonho metapsíquico levou

um homem de Nova Jersey a ganhar o prêmio de 10,5 milhões de dólares. Numa entrevista

ajornais da Flórida, o ganhador disse que a filha lhe aparecera em Sonho, quase um mês após sua morte, e insistira para que comprasse uma cartela da loteria.

- Minha filha disse: "Por que não joga nos meus números? Eu gostaria de lhe dar um pouco de felicidade."

O pai, um corretor de imóveis de 61 anos, e o restante da família tinham vindo para a Flórida para se recuperar da súbita e tragica morte da moça de 23 anos, que

caíra de um penhasco de sessenta metros em Nova Jersey, várias semanas antes do sonho. Após despertar de seu nítido sonho, o pai se lembrou que uma cartela da loteria

de Nova Jersey fora encontrada no carro da filha. Apesar de achar aquilo tudo um tanto sinistro, ele telefonou para casa pedindo os números da cartela: 2, 6, 11,

14, 31 e 34. Bem cedo no dia da extração semanal, o pai e a mãe, duas filhas e um filho compraram uma cartela da loteria da Flórida e marcaram aqueles números.

As

chances matemáticas de ganhar eram de 14 milhões para uma. A família ganhou.

Tive uma estranha sensação - disse o pai.- Eu estava surpreso, mas nem tanto.

É difícil explicar.

Mais tarde no mesmo mês, um homem de Homestead, Móríd ganhou 11,2 milhões de dólares com os números 1, 2, 3, 13, 28

48 na loteria da Flórida. Mecânico de automóveis de 58 anos, e nunca comprara uma cartela de loteria, nem mesmo em seu

paíz natal, Cuba. Mas na terça-feira anterior

a extração de sábado, sua mãe lhe apareceu num sonho nítido dizendo-lhe para comprar, uma cartela. Ele comprou dez cartelas num supermercado próximo e acabou ganhando.

Sonhos metapsíquicos e precognitivos não apenas são frequentes como bastante reais. Estou consciente disto não apenas

a partir de minha pesquisa recente em fenômenos

metapsíquicos mas por mais de vinte anos de experiência como pesquisador d sono e do sonho.

A confirmação das experiências de quase-morte através da pesquisa de muitos especialistas criteriosos, como os doutores Ray mond Moody, Elisabeth Kübler-Ross, Kenneth

Ring, Melvi Morse e outros, também define a visão intuitiva do mundo,

basea da na experiência, na qual vidas passadas e sua recordação

parecem lógicas e cômodas

tanto para a mente quanto para a intuição. Isto, realça outra experiência

humana bastante comum que muitos

mantém para si mesmos e que, com freqüência, equivale

às descobertas da pesquisa de regressão a vidas passadas.

Shirley é uma senhora de 65 anos, uma das poucas sobreviventes de um desastre aéreo no qual morreram mais de 170 passa geiros. Shirley ficou gravemente

ferida,

com fraturas múltiplas lesões em órgãos internos. Ela foi encontrada num alagado,

presa ao assento que fora cuspidado da fuselagem despedaçada do avião Hospitalizada num centro de traumatologia, Shirley teve febre, de mais de quarenta graus, chegando a um nível potencialment, letal. Começou a ter convulsões e entrou em coma. Sofreu a seguir parada cardiorrespiratória. Os heróicos esforços para ressuscitá-la pareciam inúteis, mas a equipe médica persistia. Durante estes esforços, Shirley teve uma experiência de quase morte. Pairando fora do corpo, encontrou-se com um bando de pombas brancas, que a conduziram para uma linda luz. Sentia-se maravilhosa. No caminho, virou-se e viu os médicos e enfermeiras trabalhando freneticamente em seu corpo. Podia ver os ossos quebrados tão claramente como se estivesse olhando uma radiografia. Voltando-se de novo para a luz, ela pensou: "Oh, como gostaria que os pássaros pudessem falar." Ouviu uma voz vinda da luz. A voz era calma e pacífica e dizia que sua hora ainda não chegara. Shirley protestou: - Mas meu corpo está quebrado. Não quero voltar para esta dor. A voz respondeu: - Você tem que levar uma mensagem de volta, e a mensagem é que a paz equivale ao amor, e o amor equivale à sabedoria. Disseram-lhe também que ela ajudaria as pessoas ao transmitir a mensagem. Shirley retornou ao corpo. Os médicos estavam atônitos. Quinze minutos tinham se passado desde que seu coração parara de bater, desde que pela última vez inspirara espontaneamente. Mais tarde, contou a todos a mensagem. Sua família pôs cartazes em torno do quarto com os dizeres "Paz, Amor, Sabedoria". Shirley ouviu a voz uma vez mais, quando os médicos lhe disseram que poderia ficar permanentemente paralítica, paraplégica. - Não, não vou! - protestou.- Voltem daqui a meia hora e provarei a vocês. Depois que saíram, Shirley fechou os olhos e imaginou a luz que vira antes. Ouviu de novo a voz: "Sua cura virá do interior, de dentro para fora." Quando os médicos voltaram, Shirley contou-lhes que a cura ocorreria de dentro para fora. Ela pediu que observassem seus pés. Uma vez mais, fechou os olhos e focalizou-os na luz. Os cétricos doutores ficaram completamente atônitos quando Shirley mexeu o pé. Desde então, sua recuperação foi constante. Segundo uma pesquisa do Gallup, mais de oito milhões de americanos passaram por experiências de quase-morte, inclusive crianças. Os relatos são notavelmente consistentes e bem documentados. Em geral, a pessoa quase-morta se separa do corpo, e observa os esforços de salvamento e ressurreição de algum pncpto acima do corpo. Logo se torna ciente de uma luz brilhante, de uma reluzente figura "espiritual", ou às vezes de um parente falecido, a distância. É comum ouvir sons ou música e flutuar num túnel em direção à luz ou à figura. Não existe dor. Em vez disso,

uma sensação de profunda paz e alegria penetra na consciência flutuante. A maioria das pessoas não deseja retornar a seus corpos, mas se suas tarefas, deveres e débitos ainda não se completaram, elas retornam e voltam a experimentar dor e outras sensações físicas. A maioria descobre então que a vida não termina com a morte do corpo físico. Elas nunca mais temerão a morte.

Raymond Moody, Jr., M.D., Ph.D., renomado autor de *L After Life*, *Reflections on Life After Life* e *The Light Beyond* contou-me algumas das mais de duas mil entrevistas que fez com pessoas que passaram por essa experiência. Nas entrevistas, (pacientes sempre descrevem a experiência de pairar acima do corpo. Muitos sabiam o que os médicos e enfermeiras que cuidavam de seus corpos iam dizer momentos antes que as palavras fossem realmente pronunciadas. Quando os pacientes tentavam tocar (médicos ou enfermeiras, suas mãos desincorporadas atravessavam os corpos sólidos da equipe médica. Não havia contato físico.

- Eles então se abriam para uma realidade transcendente - continuou o Dr. Moody. - Sentiam-se totalmente permeados por amor a medida que descobriam a luz brilhante que de modo algum feria seus olhos.

Uma característica freqüente dessa experiência é a recapitulação da vida, um panorama das ações, comportamentos e realizações de alguém, expostas instantaneamente além do tempo em cores brilhantes e tridimensionais. Além disso, a pessoa vivencia as emoções das pessoas que ajudou e magoou, amou e odiou. Um ou vários espíritos, seres como deuses, costumam acompanhar o paciente enquanto recapitula sua vida.

Um dos pacientes do Dr. Moody foi um sacerdote que em suas pregações ameaçava os fiéis com fogo e enxofre. À medida que a recapitulação da vida se desenrolava, o pregador descobriu-se vivenciando um de seus próprios sermões virulentos da perspectiva de um garoto de nove anos de idade que tremia de medo no banco da igreja.

A relação do pregador com este garoto tinha sido superficial, mas agora ele sentia toda a intensidade do medo do garoto, bem como o efeito negativo de seu sermão sobre toda a congregação.

Foi então que o ser espiritual que observava a recapitulação desta vida comentou calmamente: "Acho que você não vai fazer isto nunca mais."

O sacerdote comentou com o Dr. Moody:

- Foi muito surpreendente para mim que Deus não estivesse interessado na minha teologia.

O Dr. Melvín Morse, um pediatra de Seattle, autor de *Closer to the Light* tem documentado cuidadosamente as experiências de quase-morte em crianças desde 1983, escrevendo mais de cinquenta casos. Essas crianças relatam experiências muito similares.

Elas também falam de a saída do corpo para entrar num vácuo, sendo carregadas para uma luz brilhante e acolhedora. O impacto em crianças é tão profundo e transformador quanto nos adultos. As crianças aprendem que a vida tem um propósito real. Elas '(veneram a vida e percebem as intrincadas ligações através do universo". Num acompanhamento de seus pacientes por aproximadamente oito anos depois das entrevistas originais, o Dr. Morse descobriu que as crianças que passaram pela experiência de quasemorte se tornaram adolescentes excepcionalmente amadurecidos e estabeleceram excelentes relações familiares. Não usaram drogas, não se tornaram rebeldes e não apresentaram desvios sexuais ou comportamentais.

O Dr. Kenneth Ring, fundador e ex-presidente da Associação Internacional para Estudos de Quase-Morte, professor de psicologia na Universidade de Connecticut e autor dos excelentes *In Life at Death* e *Heading Toward Omega*, deu recentemente uma palestra de que participei com o Dr. Moody e o Dr. Morse, numa conferência médica em Los Angeles.

O tema da conferência experiências de quase-morte e pós-morte. O Dr. Morse *relatou que várias crianças revelaram ter entre ouvido as conversas entre médicos e enfermeiras durante os procedimentos cirúrgicos, embora estivessem inconscientes sob o efeito de anestesia geral.

Contou também a história de um menino que aos nove meses teve uma experiência de quase-morte. Mais tarde, com três anos e meio, o menino participava de uma procissão religiosa e viu alguém representando Cristo. "Aquele não é Jesus", declarou o garoto. "Eu vi Jesus quando morri!" Detalhadamente, o menino descreveu como tinha visto um túnel com um "mundo de luz' outra extremidade, onde ele podia "correr e brincar com Deus

- Foi esta a sua visão do céu - explicou o Dr. Morse, que também mencionou três ou quatro crianças que lhe contaram ter encontrado almas no céu esperando para renascer" durante suas experiências. - Isto as incomodava - acrescentou o Dr. Morse porque parecia contrário à sua formação religiosa, mas elas e contraram de fato essas almas.

O Dr. Moody contou-me o caso, citado no *Journal of Critical Care Medicine*, de uma menina de menos de um ano que esteve à beira da morte, mas fora revivida no último momento. De repente manifestava ansiedade com a idéia de separação, sempre que estava perto de um túnel. Quando a menina tinha cerca de três anos e meio, sua avó ficou muito doente e as notícias da morte iminente foram transmitidas delicadamente. "Oh, a vovó vai entrar no túnel para ver Deus, como eu fiz?", perguntava inocentemente

Na experiência do Dr. Ring, a formação religiosa não predisp ninguém à experiência de quase-morte. Qualquer um pode tê-la independente de sua crença. As pessoas que passam pela experiência perdem o medo da morte. "Isto não acontece com aqueles que não tiveram a experiência de quase-morte", diz o Dr. Ring. "Quase todos os que a tiveram desenvolvem uma fé maior em Deus, mesmo os anteriormente ateus. Há também uma maior preocupação com a vida, com a natureza, com o meio ambiente. São menos implacáveis consigo mesmos e mais tolerantes com os outros. São muito mais amorosos... e o amor que importa... eles têm um senso de objetivo aumentado. Tornam-se mais espirituais".

O Dr. Ring acredita que como a tecnologia de ressurreição continua avançando rapidamente e mais pessoas começam a regressar do limiar da morte, o número de experiências de quasemorte aumentará, fornecendo dados novos e mais importantes. Ao descreverem suas mortes reais em vidas passadas, os pacientes usam as mesmas imagens, relatos e metáforas que as crianças e adultos que tiveram uma experiência de quase-morte. As semelhanças são estarrecedoras, embora descrições vívidas da morte na vida passada venham em geral de pacientes hipnotizados, sem nenhuma familiaridade prévia com a literatura sobre o assunto.

A mudança nos valores, perspectiva e atitudes de vida que ocorrem após uma experiência de quase-morte ou de recordações de vidas passadas é também muito esclarecedora.

Você não precisa ser atropelado por um caminhão ou sofrer uma parada cardíaca para crescer em percepção e espiritualidade, diminuir suas preocupações materialistas,

desenvolver uma natureza mais amorosa e pacífica, ou outros benefícios que a regressão a vidas passadas e a experiência de quase-morte trazem. Pacientes que passaram

por essas duas situações perdem consideravelmente o medo da morte e exprimem a convicção de que o que realmente importa é o amor.

Além do medo de serem punidos ou julgados por seus pares, os interessados em explorar as reminiscências de vidas passadas se preocupam com a confirmação.

Existe

alguma prova objetiva de vidas passadas? É possível verificar a veracidade dos detalhes das vidas passadas lembradas? Às vezes estas perguntas surgem em pessoas

que já tiveram uma experiência de regressão a vidas passadas. Será que todos esses detalhes são verdadeiros? - especulam. E se eu os inventei?

Ian Stevenson, M.D., professor e diretor emérito do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Virgínia, reuniu e documentou mais de dois mil casos de crianças

que

tiveram experiências de reencarnação. Muitas dessas crianças apresentavam capacidade de falar uma língua estrangeira, em geral antiga, à qual nunca haviam tido acesso.

Estas crianças também conheciam fatos específicos e detalhados sobre cidades e

famílias situadas a centenas ou milhares de quilômetros de distância e acontecimentos ocorridos há dez anos ou mais. Metade destas crianças procedia do mundo ocidental e não da Índia, Tibete ou outras regiões da Ásia onde a crença na reencarnação é comum.

Muitos

dos detalhes relatados nestes casos foram cuidadosamente comprovados pela equipe de pesquisa do Dr. Stevenson.

Embora o meu campo seja a psiquiatria adulta, pais de crianças que parecem ter vivenciado uma lembrança de vida passada

também costumam ser encaminhados a mim, de

modo que tive também a oportunidade de entrevistar crianças com evidentes recordações de vidas passadas.

Os pais de um menino me procuraram para falar sobre a capacidade do filho de falar francês.

O menino começara a falar francês com fluência entre dois e meio e três anos. Os pais achavam que poderia talvez ser uma memória genética, já que havia antepassados franceses em um ramo da família. Todavia, nenhum dos pais falava francês

e o menino nunca tivera por perto ninguém de fala francesa, nem parentes, amigos, vizinhos ou empregados.

Depois de várias perguntas, disse aos pais do menino ser mais provável que esta capacidade fosse decorrente de recordações

de vidas passadas do que de memória genética.

Seu filho me lembra, as crianças do Dr. Stevenson. Era certamente possível que, corriqueiramente, tivesse interceptado psiquicamente um inconsciente coletivo ou uma corrente

de conhecimento eclético, incluindo histórias, idiomas, símbolos arquetípicos e eventos passados. Mas, em última análise, eu achava mais provável que o menino tivesse

aprendido francês numa vida anterior.

#, . , (u/l'uo(; V la (a

Sentindo-se muito confusa, uma advogada me foi encaminhada porque sua filha de quatro anos de idade estava se comportando

"estranhamente". Pensou-se até em interná-la numa instituição psiquiátrica.

O comportamento "estranho"

da menina começou depois de a mãe ter comprado umas moedas antigas. Ela e a filha, até então brilhante e muito normal, estavam separando as moedas quando se depararam

com um exemplar estranho e multiforme.

A filha pegou imediatamente a moeda e disse: "Conheço esta aqui. Não lembra, mãe, quando eu era grande e você era um garoto e tivemos esta moeda? Um montão delas?"

A filha começou a dormir com a moeda e a falar com frequência sobre aquela época. Um psicólogo amigo da família temia que a menina fosse psicótica. À medida que

ia extraindo mais detalhes sobre o caso, eu podia confiantemente dizer à família que a menina não era psicótica. Estava simplesmente recordando uma experiência de

vida passada numa existência que ela e a mãe tinham partilhado. Sentindo-se compreendida, a filha em breve voltou ao seu comportamento "normal" e a

ansiedade da mãe
desapareceu.

Estes não são os únicos casos que eu e outros pesquisadores temos em nossos arquivos. Crianças como essas que produzem espontaneamente fatos, detalhes, línguas ou outras indicações de vidas passadas são exemplos da autenticidade das existências anteriores. São jovens demais para terem estudado o material que estão apresentando.

Não o enfeitam nem o distorcem, o que dá muito mais força à informação. Sei de um garoto de três anos capaz de descrever os aviões da Segunda Guerra Mundial e seu voo neles quando era adulto, fornecendo até algumas especificações dos aviões. Como pode saber? Ouvi falar de uma menina pequena que se recorda como montar fuzis. Outra descreve em detalhes o grande trenó que capotou com ela quando era adulta.

Há milhares de exemplos deste fenômeno na literatura. Pergunte a uma criança de três anos se recorda de quando era adulta. Você pode se espantar com a resposta.

Como psiquiatra comparo instintivamente o conteúdo das lembranças de vidas passadas dos meus pacientes com o conteúdo distorcido e metafórico do material psicanalítico tradicional dos sonhos. Neste sentido, tenho conseguido fazer minhas próprias descobertas a respeito da natureza da fantasia e da metáfora versus o que é memória real nas lembranças de vidas passadas. Também tenho sido capaz de comparar a experiência de regressão a vidas passadas com o tradicional método freudiano de revelar as memórias da infância.

Em minha prática, descobri que a mistura fluida, vívida, aparentemente multicolorida de experiência real, metáfora e distorção, que ocorre na regressão a vidas passadas é muito semelhante encontrada nos sonhos. Numa sessão de regressão a vidas passadas, meu trabalho consiste em ajudar a separar elementos interpretá-los e descobrir

um significado coerente para este entrelaçamento, tal como numa sessão de psicanálise tradicional, podendo incluir lembranças da infância.

Minha experiência mostra que nos sonhos talvez 70% do conteúdo consistam em símbolo e metáfora, 15% lembrança

real e os 15% restantes em distorção ou disfarce. Descobri que na recordação de vidas passadas as proporções costumam ser bastante diferentes. Talvez 80% sejam lembrança real, 10% símbolo e metáfora e os últimos 10% distorção

ou disfarce. Por exemplo, se você voltar à infância nesta existência e lhe pedirem para

rememorar seu jardim de infância, você se lembrará do nome da professora das roupas

que usava, do mapa na parede, dos amigos que tinha do papel de parede verde na sala de aula. Numa

investigação posterior, pode ocorrer que o papel de parede fosse na verdade amarelo no jardim de infância, e verde na sala de aula do primeiro ano. Mas isto não elimina a validade do restante de sua lembrança. Da mesma forma, uma lembrança de vidas passadas pode ter qualidade de um "romance histórico". Ou seja, o núcleo importante da verdade pode ser preenchido com fantasia, elaborações ou distorções, mas a essência será uma lembrança sólida e apurada. O mesmo ocorre com o material dos sonhos e em regressões na vida atual. É tudo proveitoso. A verdade permanece.

Um analista tradicional poderia achar que a lembrança de vidas passadas seria apenas uma fantasia psicológica ou projeção e embelezamento de um aspecto ou trauma da infância.

Minha experiência e a de outros terapeutas que me escreveram sobre seus casos dizem o contrário. Lembranças, impulsos e energias de vidas passadas parecem formar

ou criar o padrão da infância nesta existência. É simplesmente outra repetição ou reunião de padrões preexistentes.

Na verdade, este fenômeno de inputs anteriores de vidas passadas aflorando na infância e repetindo-se uma vez mais é muito similar ao conceito de neurose e compulsão

repetitiva que Freud formulava por hipótese (isto é, traumas ocultos no passado resultando nos sintomas presentes e precisando ser descobertos para aliviar esses

sintomas). Minha única discordância com a análise tradicional sobre esta questão específica é que o espaço de tempo para Freud era pequeno e limitado, precisando

ser estendido além desta existência para alcançar a raiz de alguns problemas.

Quando este espaço é ampliado, costumam ocorrer rápidos e eficazes resultados terapêuticos.

i Como terapeuta ou paciente você não precisa acreditar em vidas passadas ou na reencarnação para que a terapia de vidas passadas funcione. A prova está na eficácia. Mais de uma vez ouvi de um colega psicoterapeuta: "Ainda não

sei se acredito nessa história de vidas passadas, mas eu a utilizo e realmente funciona!"

A Cura do Corpo pela Cura da Mente

Elaine é uma respeitada psicóloga de Miami. Procurou-me para ver se a terapia de vidas passadas poderia aliviar um problema, físico crônico. Durante anos vinha sofrendo dores intermitentes, e torturantes no pescoço, ombros e alto das costas.

Durante

a primeira entrevista, descobri que ela sempre tivera pânico de altura. Eis como

Elaine descreveu mais tarde sua experiência sob hipnose e a consequência que teve em sua vida:

- Vi uma grande escuridão... tudo escuro... e me dei conta de que estava de olhos vendados. Depois me vi como se estivesse de fora. Estava de pé no alto de

uma torre,
uma daquelas torres de castelo feitas de pedra. Minhas mãos estavam amarradas às costas. Tinha vinte e poucos anos e sabia que era um soldado do exército que perdera a batalha. Depois senti uma dor torturante nas costas. Os dentes rangiam, os braços estavam retesados e os punhos cerrados. Estava sendo atacada por uma lança, podia senti-la nas costas, mas eu era corajosa. Não ia gritar. Então me vi caindo e senti a água do fosso me envolvendo. Sempre tive pavor de altura e de afogamento. Quando saí da regressão continuei abalada e passei dois dias em agonia. Mal podia tocar os ossos do rosto, tal a intensidade da dor. Mas, na manhã seguinte, ao acordar, pensei: 'Algo está diferente. Algo está muito diferente.'
O que havia de diferente era que a dor nas costas e o medo de altura de Elaine tinham desaparecido. Numa sessão subsequente, Elaine voltou a reviver nitidamente uma existência na França medieval. Nesta vida, ela era um rapaz de vinte e poucos anos, empobrecido, desalentado e sem esperanças. Este rapaz não tinha coragem para ser diferente, para se expressar, para sair da rotina e mudar seu destino. Sem paixão, Elaine descreveu os imundos farrapos que tinham sido,-suas únicas roupas. Por fim, as autoridades a acusaram injustamente de um crime que não cometera. Como precisavam de um bode expiatório, ela foi presa e enforcada em praça pública. Subiu ao patíbulo angustiada e imersa em total desesperança, quase aliviada por deixar aquela existência miserável. Após esta sessão, sua dor crônica no pescoço desapareceu. E outra coisa aconteceu. Como resultado de suas experiências na existência na França, foi capaz de identificar uma nova área para seu crescimento emocional no presente. Viu que aquelas experiências tinham influenciado sua relutância atual em se expressar e assumir riscos. Elaine decidiu arriscar sua reputação profissional relatando à imprensa e a outros terapeutas suas marcantes experiências em vidas passadas. E em vez de ser enforcada em praça pública, ela foi elogiada. A experiência de Elaine, demonstra como a regressão a vidas passadas está expandindo o repertório de técnicas conhecidas para se ter acesso ao que recentemente foi chamado de "conexão mentecorpo". Tanto os antigos ciclos emocionais quanto os físicos foram rompidos na terapia de Elaine. Embora tivesse vindo buscar na terapia alívio para os sintomas físicos, ela não só conseguiu livrar-se da dor como também de um medo há muito estabelecido. Além disso, identificou e foi em busca de uma nova área de crescimento emocional ao descobrir um bloqueio - o medo de falar a verdade - que anteriormente ignorava. Durante a terapia, foram feitas conexões entre sua mente e seu corpo, interagindo por sinergia e abrindo novas portas de crescimento

e plenitude até um novo nível de bem-estar emergir. Sabemos muito bem que a mente pode influenciar inteiramente o corpo, causando sintomas, doenças, até mesmo a morte. Todo, os médicos conhecem pacientes que desistem da vida por um motivo ou outro. Apesar dos melhores tratamentos médicos e & tecnologia disponível, estes pacientes vão definhando até morrer. Pacientes que desejam fortemente viver têm um resultado muito melhor. Estamos atualmente no processo de definir os mecanismos físicos do "desistir da vida" e da "vontade de viver". Estes são os mecanismos básicos da conexão mente-corpo que em Elaine teve efeitos profundamente curativos, livrando-a da dor no pescoço e nas costas. Neste capítulo relataremos muitos outros exemplos de como a conexão mente-corpo é feita durante a terapia de vidas passadas e algumas das maneiras como ela pode curar doenças físicas.

Dados recentes da Universidade de Stanford indicam que os grupos de apoio aumentam significativamente a qualidade e quantidade de vida das pacientes com câncer de mama. Pesquisadores da Universidade de Harvard descobriram que alguns tipos de meditação podem prolongar a vida dos idosos. No seu excelente livro *Head First: The Biology of Hope*, Norman Cousins documenta cuidadosamente o trabalho realizado na Universidade da Califórnia e em outros lugares que ajudaram a desenvolver a nova área de pesquisa médica conhecida como psiconeuroimunologia, que vem a ser a interação entre a mente e o sistema imunológico.

O Dr. Bernie Siegel também descreveu a relação entre mente e corpo e o grande potencial curativo atingido através desta ligação em seus best-sellers *Love, Medicine and Miracles* e *Peace, Love and Healing*.

Uma pesquisa desenvolvida na Universidade Estadual da Pensilvânia mostrou que a hipnose pode aumentar a quantidade de determinados leucócitos no sistema sanguíneo.

Inúmeros estudos documentam a relação entre a melhora do desempenho atlético e as técnicas de visualização. Muitos pesquisadores e clínicos têm usado a hipnose para eliminar vícios em fumo, comida e até mesmo em álcool e drogas pesadas. As técnicas de meditação também têm sido eficazes em muitos casos.

A terapia de vidas passadas através da hipnose também pode alcançar alguns destes mesmos resultados. Tenho realizado centenas de regressões terapêuticas a vidas passadas desde minhas primeiras experiências com Catherine.

Constato que tanto sintomas físicos quanto psicológicos podem ser rapidamente curados através da terapia de vidas passadas, mesmo sem o uso de remédios. Continuo incapaz de identificar o mecanismo exato das curas físicas que ocorrem como resultado da terapia, embora levante algumas hipóteses. A cura advém do simples ato de recordar e revivenciar um trauma inicial, tal como reexaminar um

trauma de infância durante a psicoterapia convencional resulta em cura emocional. Talvez o grande agente de cura seja a tomada de consciência de que a alma nunca morre, só o corpo. A cura também pode ocorrer à medida que o paciente compreende os fatores originais que desencadearam a doença. Ou o segredo pode residir numa combinação de todos estes processos, típicos da terapia de vidas passadas. Embora eu seja apenas capaz de levantar hipóteses a respeito das razões pelas quais as lembranças de vidas passadas curam, posso testemunhar os resultados desta evocação. Minha experiência demonstrou que a regressão a vidas passadas sob hipnose pode ser parte importante do tratamento, da melhora e até mesmo da cura de certos sintomas e doenças crônicas, especialmente os ligados ao funcionamento do sistema imunológico e os que possuem um componente psicossomático. A terapia de vidas passadas é particularmente eficaz no tratamento de dores músculo - esqueléticas, das dores de cabeça resistentes à medicação, de alergias, asma e dos problemas causados pelo estresse ou relacionados ao sistema imunológico, como gastrite e úlcera. Em alguns casos, parece melhorar lesões ou tumores cancerígenos. Muitos pacientes meus tem conseguido suspender a medicação contra a dor depois de fazerem a terapia de vidas passadas. Ela também resolve problemas emocionais na medida que revela a relação desses problemas com condições físicas originadas em uma vida anterior. A pesquisa médica neste campo está só começando. Contudo, posso afirmar que a terapia de vidas passadas deve ser seriamente considerada como um poderoso e eficaz acréscimo ao rol de terapias holísticas eficazes, ou seja, de terapias que têm por objetivo não só aliviar um sintoma ou um problema, mas curar a pessoa como um todo, corpo e mente. É menos importante saber onde está o segredo do que constatar os resultados e benefícios. Eles podem ser surpreendentes.

Jack é um piloto de carga de quarenta anos que veio buscar minha ajuda para resolver uma série de sintomas físicos e psicológicos. Sofria de enxaquecas, artrite gotosa e hipertensão. Psicologicamente, acumulava ressentimentos durante semanas e explodia de repente com uma intensidade que beirava a fúria. Jack também sofria de uma fobia monossintomática muito específica. Toda manhã, quando se afivelava no assento do piloto e taxiava para decolar, olhava ansiosa e repetidamente pela janela do avião para ver se não faltava a asa direita. Tendo servido na Força Aérea anos antes de se tornar piloto comercial, Jack era um profissional extremamente experiente e responsável. Nunca passara por qualquer situação de emergência que pudesse ter causado sua ansiedade atual. Ainda

assim, toda manhã ao acordar só conseguia pensar se a asa do seu avião ia cair naquele dia.

Na terapia, Jack vivenciou diversas vidas passadas numa combinação de regressão clássica e processo de fluxo de momento-chave. Na primeira sessão, lembrou uma vida como vaqueiro no Velho Oeste. Naquela existência, ele morreria ao ser esmagado por uma rocha que caíra quando cavalgava por um desfiladeiro. Ao reviver a experiência

de morte, Jack lembrou a sensação de sufocamento. À medida que a regressão continuava, entrou numa vida diferente e num segundo momento-chave.

Descobriu que tinha sido piloto da aviação alemã atingido por engano pelo fogo antiaéreo dos seus compatriotas na Segunda Guerra Mundial. O disparo arrancara a asa direita do avião. Jack morreu quando o aparelho danificado

mergulhou em direção ao solo. Ao revivenciar a morte e o estagio de entrevida que se seguiu, Jack também reviveu a terrível raiva e frustração por causa do erro

que lhe tirara prematuramente a vida, forçando-o a abandonar sua jovem família.

Após este processo de regressão, Jack sentiu-se animado, como se estivesse livre de um enorme peso. Agora tinha uma explicação para a angústia irracional que vinha

experimentando em sua presente existência. Em duas semanas, nós dois notamos que sua fobia com relação à asa havia desaparecido completamente. Ele já conseguia entrar

na cabine sem lançar um olhar angustiado para a asa direita do avião. Sua raiva contra o absurdo daquela morte também o ajudou a compreender melhor a origem de seus freqüentes acessos de raiva.

Na segunda sessão, decidimos explorar a causa de sua artrite gotosa. Entrando em transe, Jack deslizou imediatamente de volta ao fluxo de momentos-chave e recordou

uma existência passada, quando sofrera graves lesões nos joelhos ao colidir com uma cerca baixa. Devido a este acidente, teve os dois joelhos rasgados, sofreu infecções

graves e, por fim, atrofia das pernas. Nunca se recuperou plenamente e passou a exigir cuidados constantes. Tornou-se irritado, deprimido e morreu prematuramente.

Outra conexão entre um atual mal-estar físico e emocional fora estabelecida.

Em seguida, Jack rememorou uma existência antiga na qual o chifre de um animal havia perfurado sua cabeça, atravessando o lobo occipital do cérebro e saindo bem

debaixo do olho direito, local das suas enxaquecas atuais.

Desde aquela sessão, Jack não teve mais enxaqueca. Embora só o tempo possa dizer se a terapia de vidas passadas eliminou de fato a enxaqueca, de qualquer forma houve

uma acentuada melhora no seu nível de bem-estar. A gota também diminuiu. E boa parte da raiva de Jack foi substituída por uma sensação de paz.

Seus valores mudaram a partir da vivência de algumas existência anteriores e a

vida passou a ter outro sentido e objetivo. À medida que o medo da morte foi desaparecendo, as coisas que antes irritavam ou enfureciam passaram a lhe parecer tolas, pequenas, irrelevantes. É isto o que geralmente acontece com a maioria dos pacientes submetidos à terapia de vidas passadas.

Selma é uma mulher de 42 anos, dona de uma gráfica. Tal come jack, sofria de alguns problemas crônicos. Tinha uma lesão cancerosa na vulva que fora removida várias vezes, mas que voltava a se manifestar. Quando me procurou, usava para tratamento da lesão um creme quimioterápico que não surtia efeito. Ao relatar sua história médica e psicológica, Selma descreveu os vários desafios físicos e emocionais de sua vida. Sofria de alergias, rachaduras na pele e tinha uma história de úlcera estomacal. Aos onze meses, queimara gravemente a pele da coxa direita e realizara um dos primeiros enxertos de pele na América. Durante a infância, submetera-se a inúmeras operações na coxa, acumulando um total de quinhentos pontos cirúrgicos. Após uma penosa cirurgia aos quatorze anos, o organismo de Selma finalmente reagiu a toda a química que invadira seu sistema, provocando uma erupção vermelha, inflamada e dolorosa por todo o corpo. Depois disso, ficava continuamente enfraquecida, sofria de outras doenças e desenvolveu uma intolerância ao sol. Além disso, o câncer assolava sua família. A mãe e a irmã tinham morrido nos dois anos anteriores - a mãe de câncer no cérebro, a irmã de câncer no pâncreas. E, quando criança, Selma fora molestada sexualmente por um tio.

Apesar de todo seu sofrimento, Selma procurou a terapia com esperança, confiando que poderia transformar sua vida. Na primeira regressão, viu-se como um garoto de cabelo escuro de treze anos, morando no que parecia ser uma aldeia feudal. Selma entrou naquela existência no momento de sua morte, quando cavaleiros com armaduras pilharam e destruíram a aldeia. Um soldado enfiou-lhe uma espada no peito, matando-a. O espírito de Selma imediatamente deixou o corpo. Ela teve uma sensação maravilhosa ao flutuar, um sentimento enorme de paz e alívio ao deixar aquela existência.

Ao entrar depois numa existência séculos atrás na Holanda, Selma contou que um parente que vivia com a família abusara dela sexualmente. Reconheceu o parente como o tio que também a molestara na vida atual.

Os detalhes concretos dessas recordações eram nebulosos e fragmentados, mas a carga emocional das lembranças era muito vívida e dramática, principalmente a lembrança do abuso sexual. No final da sessão, Selma se sentia calma e serena, especialmente ao reviver a história de abuso com o holandês que era agora o seu tio. Experimentou grande alívio ao ser capaz de lidar com lucidez esses detalhes, verificando a

relação de causa e efeito. À medida que descobria esta relação, parecia libertar-se

da traumática experiência da infância.

Oito dias depois, quando Selma chegou para a sessão seguinte, disse que percebia uma melhora na lesão cancerosa. A lesão, antes recalcitrante, encolhera nitidamente

e se tornara muito menos sensível.

Também contou que, durante a semana, sonhara com uma tia que, aos dezesseis anos, morrera queimada, muito tempo antes do nascimento de Selma. Ela se parecia muito

com esta tia e, segundo depoimentos de familiares e de fotos, sabia que tinham os mesmos sinais de nascença. Como o sonho é também um método comum de recordação

de vidas passadas, falamos sobre este sonho antes de prosseguirmos com a sessão.

Na regressão daquele dia, Selma recordou ter sido enfermeira num grande hospital de Londres, provavelmente no século XIX. Quando fazia sua ronda, um soldado entrou

na enfermaria e atirou, atingindo-a no estomago e no peito. Esta sessão foi extremamente importante para Selma, que reviveu a experiência antes de pairar acima do

corpo. Depois da sessão, a úlcera de Selma começou

a melhorar. Mais uma vez, sentiu o efeito libertador da com prensão do nexo entre causa e efeito.

Tanto Jack quanto Selma foram capazes de estabelecer a relação entre o corpo e a mente através da recordação de vidas passadas. Descobriram que a terapia pode não

só melhorar os problemas físicos como curar cicatrizes emocionais. Na terapia de vidas passadas, da mesma forma que a mente cura o corpo, o corpo também pode ajudar

a curar a mente.

Outros médicos me procuraram para relatar aspectos clínicos das experiências de seus pacientes em vidas passadas.

O Dr. Robert Jarmon, de Spring Lake, Nova Jersey,

escreveu-me porque tinha uma paciente que, como Catherine, regressara espontaneamente a uma experiência traumática de vidas passadas. Esta paciente também ficou curada

de seus sintomas. Este caso do Dr. Jarmon ilustra de forma especial como problemas de vidas passadas podem persistir na existência atual.

O Dr. Jarmon utilizara a hipnose como método de redução de peso para uma mulher judia na casa dos trinta. Depois de dois meses de terapia, esta paciente começou

a sentir uma dor muito forte no baixo-ventre. Pensando que seus sintomas pudessem ser causados por uma gravidez tubária, mandou-a a um ginecologista. A área perto

do ovário direito estava dolorida e inchada. Sua menstruação se interrompera, mas ela não estava grávida. Todos os testes foram negativos.

Cinco meses se passaram e os sintomas persistiam. Durante uma sessão de hipnose, o Dr. Jarmon mandou-a "voltar à época em que seu problema começou".

O subconsciente

da mulher escolheu o problema ginecológico.

O Dr. Jarmon ficou pasmo quando ela descreveu uma cena medieval na qual tinha dezenove anos e estava grávida de cinco meses. Estava a ponto de morrer porque "o bebê

estava mal posicionado". Um padre e um médico estavam presentes.

- Ela começou a me falar como se eu fosse um padre - relatou o Dr. Jarmon. -

Eu respondi. Então ela repetiu o ato de contrição católico, palavra por palavra.

A respiração

tornou-se superficial e ela descreveu sua morte.

Mas a mulher era judia. Quando saiu da hipnose, não reconheceu nenhuma das palavras que acabara de pronunciar. Nunca ouvira falar do ato-de-contrição que os católicos

usam para expiar seus pecados. Sua dor abdominal se fora. A menstruação se normalizou naquela noite e a dor não voltou.

O componente espiritual da terapia de vidas passadas tem um grande poder curativo. À medida que os pacientes constatarem, através da vivência pessoal, que não morrem

junto com seus corpos, tomam consciência de possuírem uma natureza divina que transcende nascimento e morte. A vontade de viver, de ser curado e a fé de que a cura

pode e irá acontecer costumam aumentar. Descobrem que todos os homens têm dentro de si um poder superior que nos ajuda a conduzir nossas vidas, para aprender a atingir

o potencial divino a que somos chamados. Tornam-se menos ansiosos, mais relaxados. Sua energia passa a ser direcionada para o processo de cura, afastando-se do medo

e do sofrimento.

A terapia de vidas passadas também parece aumentar o vigor, tendo efeitos na qualidade da saúde, no aumento da resistência às doenças crônicas e no fortalecimento

do sistema imunológico. Ela promove maior felicidade e tranquilidade, fazendo com que os obstáculos sejam encarados como desafios e aventuras. Pacientes que fizeram

terapia de vidas passadas para aliviar problemas físicos se tornam mais cheios de esperança e vivem mais alegre e plenamente. São mais independentes. Dormem melhor.

Saem da depressão.

Dana compareceu a um seminário que dei, queixando-se de um problema na garganta. Sua garganta parecia encaroçada, ela engasgava com frequência, costumava ter infecções

respiratórias

e estava perdendo a voz. Numa regressão em grupo, teve uma vivida lembrança de uma existência na Itália renascentista na

qual era um homem que foi apunhalado na garganta, embora sem saber o motivo.

Depois desta experiência no seminário, marcou uma consulta particular comigo. No consultório, contou que, na infância,

tinha sofrido abuso de seus pais. Sob hipnose

reviveu a experiência de morte na Renascença italiana, desta vez com menos

intensidad Esta é uma reação típica. Sempre que uma vida passada é

revivida a emoção diminui e a possibilidade de obter insights da experiência aumenta. Durante a sessão, Dana descobriu que tinha sido assassinada por saber de um importante segredo que outros temiam que pudesse revelar. Ela ocultara esta informação, temendo as consequências. Ao prosseguir, passando ao estágio de revisão da vida depois de vivenciar a morte, ela aprendeu que terá sempre com trição na garganta e se colocará em risco se não falar a verdade.

Na sessão seguinte, Dana entrou numa vida aparentemente passada numa ilha do Pacífico, talvez na Polinésia ou Havaí. Nesta existência era uma jovem com poderes psíquicos que ficou absorta pela dança tribal. Concentrou-se a tal ponto que descuidou de um fogo que fora incumbida de vigiar. Quando o fogo se alastrou ela não avisou seu povo. A comunidade foi destruída. Uma das vítimas era a mulher que na vida presente é sua mãe.

O tema retor nara. Mais uma vez ela deixara de comunicar uma informação importante. Após estas sessões, a constrição na garganta melhorou. Além disso, passou a encarar a mãe numa perspectiva mais abrangente. Foi capaz de recuar e ver a mãe como alguém com quem estivera, desempenhando diferentes papéis em muitas existências.

Como consequência, livrou-se da tirania que a violência na infância causara, ferindo-a tão profundamente. Esta parte do seu passado e começou a ter um peso cada vez menor no seu presente. Aprendeu também que é necessário dizer a verdade - não importa qual, seja sobre a situação de violência ou sobre um detalhe irrelevante que manter segredos pode ser nocivo e prejudicial.

Nem sempre o processo de cura durante sessões de regressão é tão abrangente. Às vezes é uma simples questão de descobrir a origem física, numa vida passada, de uma dor física atual. Quando não há necessidade de explorar aspectos emocionais como fonte do problema físico atual, isto não será feito durante a terapia de vidas passadas.

A cura pode ser simples e direta. Dores de cabeça crônicas são um dos vários problemas que reagem particularmente bem à terapia de vidas passadas. Minha esposa, Carole, sofreu de enxaquecas pre-menstruais durante muitos anos. A cada mês, como um mecanismo de relógio, tinha enxaquecas fortes e debilitantes que a mantinham de cama por um dia ou dois até que a dor e a náusea cedessem. Além disso, uma lesão no pescoço devido a um acidente de carro em 1976 não apenas exacerbava as dores de cabeça, como também provocava enxaqueca sempre que ela dava um saque no ténis ou fazia certos tipos de movimento elevando o braço direito acima da cabeça. As regras menstruais e os movimentos

com o braço invariavelmente precipitavam as enxaquecas. Ginecologistas e neurologistas afirmaram que não havia solução para o problema e que a dor só poderia ser aliviada com remédios.

No verão de 1988, Carole teve dores de cabeça particularmente fortes. Embora as diminuísse, a meditação não aliviava de todo a intensidade dessas dores. Como não

queria usar narcóticos, ela marcou consulta com um hipnoterapeuta a fim de aprender técnicas para lidar com a dor. Uma vez eu tentara hipnotizar Carole, mas a intimidade

entre nós interferia com a distância necessária numa relação terapeuta-paciente.

Carole não tinha qualquer expectativa enquanto deslizava para um estado de transe. Após um período de relaxamento e redução do estresse, o terapeuta disse-lhe para

perguntar a si mesma por que estava tendo essas dores.

Uma cena relampejou diante de seus olhos e Carole subitamente viu-se fugindo de uma multidão. Ela era um camponês pobre que usava roupas imundas de aniagem marrom e preta. A cena passava-se há cerca de mil anos em algum lugar da Europa central. A turba alcançou-a e passou a dar-lhe pauladas, punindo-a

por suas crenças e heresias. Um golpe atingiu acima do olho esquerdo, o ponto exato onde a dor da enxaqueca era mais forte. De repente, no consultório do hipnoterapeuta,

Carole começou a sentir aquela dor lancinante sobre o olho esquerdo, dor que logo se espalhou por todo o lado esquerdo de sua cabeça. Carole sabia que tinha morrido

em consequência do espancamento. "Você não precisa mais desta dor, deixe-a ir", disse o terapeuta. Imediatamente a dor desapareceu.

Não é possível provar se esta vivência era de fato uma recordação de vidas passadas, mas desde aquela sessão Carole não teve mais enxaquecas tão intensas.

Fantasias

e devaneios não curam sintomas tão graves. Mas a terapia de vidas passadas costuma curar.

Trícia era uma engenheira de 28 anos que sofria de dores na articulação têmporo -mandibular, enxaquecas e torcicolo. Ela recordou uma experiência de morte em algum

lugar de um vale da Ásia Menor no ano 893 a.C. Naquela existência, tinha sido um homem que levava uma vida muito pacífica e feliz, descrita com riqueza de detalhes.

Quando pedi que olhasse para os pés, descreveu as sandálias que usava. Em seguida, mudou para outra existência antiga, onde também era um homem que vivia numa caverna

na Grécia. Desta vez, quando pedi para descrever o que calçava, Trícia viu sandálias de um estilo completamente diferente. Contou que havia um guerreiro de pé sobre

ela com uma lança. O guerreiro cravou-lhe a lança no rosto.

Enquanto revivenciava sua morte, Trícia contou-me que a dor que sentiu então foi muito semelhante à enxaqueca de que sofre na vida atual.

O torcicolo e a dor na JTM melhoraram gradual e expressivamente depois da regressão, e as enxaquecas diminuíram, livrando-a da necessidade de tomar remédios.

Livrar-se dos remédios pode ser tão importante quanto o alívio da própria dor. Alberto, um médico radiologista, durante anos sofrera de graves dores nas costas e

espasmos. Os tratamentos médicos não conseguiram aliviar a dor cruciante. Se não fosse uma pessoa de personalidade forte e bem estruturada, Alberto teria sucumbido

facilmente, viciando-se nos fortes analgésicos de que precisava durante os acessos de dor nas costas.

Caindo num relaxado estado de transe, Alberto descreveu duas vidas passadas onde sofrera ferimentos mortais nas costas. Uma foi especialmente reveladora.

Nessa existência

como soldado, vários séculos atrás, Alberto recordou estar morrendo dolorosamente num campo de batalha europeu e voltou a experimentar a dor do seu ferimento fatal.

A localização deste ferimento correspondia exatamente a sua atual dor nas costas. Após a regressão, a dor nas costas e os espasmos melhoraram rapidamente.

Uma vez mais, mente e corpo se juntavam para facilitar a cura. No caso de Alberto, o resultado era mais focalizado do que em muitos dos outros casos já descritos.

Ele conseguiu alívio para a dor física, atingindo seu objetivo.

Embora esses resultados fossem muito específicos, a influência sobre a vida de Alberto foi muito mais ampla. A terapia de vidas passadas livrou-o dos poderosos analgésicos

que antes haviam sido sua única fonte de alívio.

Betty foi outra paciente que usou a terapia de regressão para pôr fim à dependência de remédios. Ela sofria de asma, alergias e tinha problemas no sistema respiratório

desde a infância. Precisava de injeções de adrenalina e doses de esteróides e outros

medicamentos

para controlar seus acessos e sintomas. Parecia destinada a viver o resto de sua vida isolada por esses terríveis ataques de asma, dependendo dos medicamentos até para respirar. A personalidade e as circunstâncias da vida de Betty eram diferente das de Alberto, e ela se viciou num descongestionante nasal.

Durante a terapia de regressão, Betty começou a sufocar e arfar com falta de ar. Relatou-me que estava sendo queimada

nuna, fogueira em alguma época da Idade Média.

A fumaça era avas saladora, queimando seus pulmões. Betty finalmente flutuou para fora do corpo, pairando acima dele e da multidão, observando seu corpo ser terrivelmente

consumido pelas chamas.

Depois da sessão, sua asma melhorou quase imediatamente. Eu ainda me assombro com o fato de um sintoma tão grave e antigo ser literalmente reduzido da noite para

o dia. Parece um milagre. Mas foi isto que aconteceu: a asma melhorou, assim como as outras alergias. Depois desta experiência, Betty parou de usar o descongestionante

em que se viciara, restando apenas um mínimo entupimento. A aflição desapareceu e a qualidade de sua vida melhorou muitíssimo. Seus medos diminuíram de modo notável.

Betty não é a única dos meus pacientes que se curou de alergias ou problemas respiratórios crônicos através da lembrança de uma experiência de morte por queima dos

pulmões ou sufocação. Da mesma forma, enxaquecas, asma, infecções respiratórias e alergias são problemas físicos da existência atual que parecem ter origem em sofrimentos

vivenciados em existências anteriores. O trauma físico do passado parece deixar um resquício físico no presente.

Lacey era uma professora de ginásio de quase cinquenta anos com uma longa história de asma e pavor de água. Durante nossa primeira sessão, ela reviveu imediatamente

a cena da morte e viu-se como uma menina de oito ou nove anos caindo de um penhasco e se afogando. Lacey recordou esta experiência de afogamento de forma vívida e sensorial, experimentando a friagem e a surpreendente profundidade da água. Logo depois, começou a flutuar serenamente fora do corpo.

A seguir,

descobriu-se lembrando uma vida na qual tinha sido uma jovem escrava de onze ou doze anos no antigo Oriente Próximo. Nessa existência, sua tarefa era ajudar a

fazer tijolos de feno ou palha molhados. Lacey morreu quando uma carroça de palha molhada caiu sobre ela, sufocandoa. À medida que relembra a experiência da morte,

Lacey narrou a agonia, o pânico e o terror que sentiu ao descobrir que não podia mais respirar. Esta experiência de morte foi bem diferente da primeira.

Depois da

sessão, sua asma melhorou consideravelmente, a ponto de, pela primeira vez na vida, ser capaz de passar uma estação do ano em que normalmente tinha problemas alérgicos

sem tomar remédio ou ter qualquer sintoma.

Anne, uma enfermeira de UTI, melhorou de suas alergias respiratórias com uma lembrança de vida passada que começou a fluir espontaneamente durante suas férias. Visitava

Paris pela primeira vez com o marido, quando começou a se sentir ansiosa sem motivo aparente. À medida que a ansiedade aumentava, ela também foi percebendo que,

de alguma forma, conhecia o bairro histórico que estava visitando. Podia se orientar facilmente por seus desvios e atalhos. De repente, ao dobrar uma esquina e olhar

para a pequena praça no fim da rua, Anne teve uma sensação de déjà vu. Viu a si mesma sendo queimada numa fogueira séculos antes por causa de seus poderes curativos.

Posteriormente, Anne veio ao meu consultório para a terapia hipnotica, visando explorar esta experiência. Durante a terapia, Anne lembrou o calor ardente e como

havia morrido ao inalar a fumaça densa e sufocante. Não foram as alergias respiratórias de Anne que a fizeram procurar a terapia e sim a lembrança espontânea. Mas

esta enfermeira informou-me mais tarde que suas alergias tiveram uma melhora sensível, como resultado da exploração desta lembrança.

Outra paciente do Dr. Jarmon, uma executiva de 51 anos, começou a hipnose ao rastrear a origem de seus problemas respiratórios. Chamava-se Elizabeth.

- Agora quero que você vá até uma cena antiga - instruiu o Dr. Jarmon. - Quero que volte até a primeira vez em que não conseguiu respirar, a sensação de não poder

sorver o ar. À medida que observa a cena, descreva o que vê.

Elizabeth começou a tremer. Fez uma careta.

- Aí está - disse o Dr. Jarmon. - Quero que olhe para seus pés.

O que está calçando?

- Sapatos pretos - revelou, numa voz infantil. - Sapatos de senhora.

O médico foi mais fundo:

- Onde você está? O que está fazendo?

- Costurando. Mas sei o que vai acontecer. Vai haver um incêndio. - Elizabeth gaguejou e começou a tossir. Sua respiração tornou-se rápida e superficial. - Ardendo...

os trapos ali naquele canto.

Elizabeth descreveu-se como uma jovem de dezesseis anos chamada Nora e que vivia em Sterling, Massachusetts, em 1879. Nora trabalhava numa fábrica de roupas. Era

surda e muda, e usava aparelhos ortopédicos nas pernas. Trabalhava na fábrica desde os doze anos.

- Fumaça... chamas! - ela tossiu. - Estão tentando apagar o fogo... estão batendo com panos, tentando abafar o fogo. Alguém jogou água, mas não há água suficiente

- gritou. Sua respiração ficou muito difícil. - Todo mundo está tentando escapar - gaguejou.

- E você? Está tentando sair? - perguntou o Dr. Jarmon.

- Não posso - respondeu. - Ninguém me ajuda!

- Por que precisa de ajuda?

- Não posso andar... uso aparelhos nas pernas - Elizabeth gritou, arfando em busca de ar. - Eles não me vêem. Estou

#á. Não consigo respirar. Não agüento mais - arquejou.

De repente, amoleceu. Após varios minutos silenciosos e tensos, o Dr. Jarmon pediu-lhe que descrevesse a cena.

- O fogo continua ardendo? - perguntou.

- Sim... mas estou descansando... estou morta... continuo mal... preciso descansar. Alguns precisam mais de descanso do que outros. Mas tudo bem. Agora está tranqüilo.

Os problemas respiratórios de Elizabeth desapareceram depois que ela revivenciou sua morte no incêndio. Ela perdeu o medo de asfixia que durara uma vida inteira.

Seus valores e sua vida mudaram expressivamente.

Estes casos e muitos outros demonstram que, além do aumento de energia, existe a clara percepção da divindade inerente a cada um de nós e do poder elevado que nos

guia através da vida. Além do reforço do sistema imunológico, existe a possibilidade de levar uma vida alegre e plena, com ânimo e poder. A recuperação decorre também

da compreensão da verdadeira raiz causadora de nossos sintomas, medos, debilidades e dependências.

Quando as razões reais são vistas e vivenciadas, entendidas e resolvidas, os sintomas desaparecem. As doenças cedem.

O estilhaço é removido e a dor se vai. O drama

recorrente finalmente se encerra, e a doença chega ao fim. Não há necessidade de fazer projeções, de se defender, se anestesiá-lo, usar drogas e repetir a doença.

Talvez seja por isso que a terapia realizada neste estado, desta perspectiva mais elevada, pareça tão eficaz.

O processo de aprendizagem se acelera. Às vezes a regressão

à infância ou a uma vida passada pode não ser sequer necessária. Quando a terapia é feita num estado relaxado, meditativo, mais elevado, o aprendizado, a aceitação,

a assimilação e a melhora costumam ocorrer com bastante rapidez.

Os benefícios do estado mais elevado podem ser constatados em outras terapias que não a de vidas Passadas. Venho

incorporando

alguns de seus elementos na psicoterapia tradicional com pacientes de não-regressão. Digo ao paciente para fechar suavemente os olhos e inspirar profundamente

algumas vezes, deixando o corpo relaxar por completo. Então conversamos terapeuticamente. A visão do paciente é direcionada para dentro em vez de dispersar-se externamente,

diminuindo consideravelmente os pontos de distração. A concentração é focalizada.

O subconsciente pode ser acessado e influenciado de maneira positiva e curadora.

É freqüente o paciente ter imagens visuais acompanhando os pensamentos e emoções passados em revista. Estas imagens parecem ser muito importantes e estar diretamente

relacionadas aos sintomas ou bloqueios que o paciente está sentindo.

Procuramos integrar o significado destas imagens, quer sejam simbólicas ou fragmentos reais

da memória. O aprendizado e a melhora clínica são intensificados.

Evelyn tinha uma forma de câncer de mama da pré-menopausa particularmente virulenta e com metástase. Dois anos antes do seu diagnóstico, Evelyn sofreu muito com

a morte da irmã, de câncer. Quando veio me ver, já passara por inúmeras sessões de rádio e quimioterapia.

Submetera-se a uma menopausa cirúrgica a fim de anular influências hormonais sobre o câncer. Estava desanimada, perdendo as esperanças, e seu quadro clínico declinava rapidamente.

Em estado hipnótico, velhos problemas familiares foram lembrados. Neste estado, Evelyn encontrou sua irmã falecida. Conversaram, se abraçaram, expressaram o seu

amor mútuo, sabendo que sempre estariam ligadas de algum modo. Evelyn percebeu que a irmã não estava morta, tinha apenas deixado seu corpo para trás.

Em seguida, visualizou luzes como raios laser atacando seus tumores, limpando seu corpo, adicionando uma supercarga ao seu sistema

imunológico. Espíritos guias vieram ajudar no ataque a laser. Evelyn começou a melhorar. Engordou e o câncer regrediu. Tornou-se mais esperançosa, lutando para viver. Seu pesar e depressão desapareceram rapidamente. Ela sentiu a alegria e a paz reentrarem em sua vida. Sua melhora deveu-se à hipnose e às visualizações curativas? A marcha do tempo sugere uma correlação. Houve também outros fatores. Seus oncologistas puderam aumentar as doses de quimioterapia porque ela se sentia melhor e mais forte. Talvez os remédios acrescentados tenham sido o fator determinante. Ainda assim, sem a hipnose e as visualizações, ela não teria tolerado as doses adicionais das poderosas drogas da quimioterapia. Num estudo publicado em The Lancet, o famoso periódico britânico de medicina, médicos pesquisadores descobriram que uma combinação de dieta, exercício e a prática de redução do estresse podem reverter bloqueios em doenças coronarianas. Mudanças na dieta e exercício não eram suficientes para reverter doenças cardíacas. A redução do estresse era um fator necessário e mais importante do que se acreditava originalmente. O Dr. Claude Lenfant, pesquisador do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue em Bethesda, Maryland, declarou que estas mudanças no estilo de vida "podem começar a reverter até mesmo a doença coronariana grave depois de apenas um ano, sem o uso de drogas redutoras do colesterol". Técnicas de relaxamento são muito importantes. "Esta descoberta sugere que as recomendações convencionais) podem ser suficientes para prevenir a doença cardíaca, mas não revertê-la", comentou o Dr. Ornish, que coordenou o estudo. Em outro estudo de mais de mil vítimas de ataques cardíacos, pesquisadores da Universidade de Stanford apresentaram um relatório no Congresso Internacional de Medicina Comportamental em Uppsala, Suécia. Descobriram que ansiedade, temor, hostilidade e raiva são traços psicológicos que predisõem as pessoas a segundos ataques cardíacos. É interessante notar que a ansiedade e o temor parecem ser mais nocivos às mulheres, enquanto a hostilidade e a raiva são mais prejudiciais aos homens. Relaxamento, visualização, imaginação e regressão são usados a fim de eliminar estresse, tensão, medos e fobias de uma maneira holística - as ramificações da saúde parecem infinitas. Precisamos de mais pesquisa no contínuum mente/cérebro/ sistema imunológico/corpo. Como atitudes e estados específicos da mente ajudam a prevenir, melhorar e às vezes curar vícios, doenças crônicas, infecções, cânceres, doenças cardíacas, distúrbios imunológicos e outros males?

Minha experiência e a de muitos médicos atesta que a terapia de regressão e a visualização hipnótica podem transformar a mente para alcançar estes estados curativos.

Esses métodos podem ser conjugados com tratamentos e remédios da medicina tradicional.

O tratamento de muitos dos pacientes narrado neste capítulo demonstra que esses procedimentos não são excludentes.

Eis um exemplo final. Frances é uma mulher na casa dos quarenta que veio me ver para tratar de alguns problemas de relacionamento. Descobriu recentemente dois caroços

no seio direito. Tinham sido identificados como massas estriadas sólidas, não como os cistos cheios de líquido que podem ir e vir em diferentes estágios do ciclo

menstrual. Fiz a entrevista preliminar, anotando a história clínica e psicológica de Frances, e marcamos uma segunda consulta.

No dia da segunda consulta, Frances chegou agitada. Depois de nossa primeira sessão, ela fora procurar um oncologista por causa de seus caroços no seio.

O oncologista

tentara fazer uma biópsia com uma agulha, mas Frances desmaiara. Os médicos decidiram então partir para uma cirurgia, deixando Frances muito ansiosa não só pela

possibilidade dos caroços se comprovarem cancerígenos, mas também porque tivera uma péssima experiência sob anestesia geral, semelhante a uma experiência de quase

morte, e temia que ela se repetisse.

#Durante a sessão, fizemos um trabalho de visualização com luzes curativas, tal como com Evelyn e muitos outros pacientes. Dei a Frances a fita de áudio com um exercício

de relaxamento e meditação curativa, sugerindo que repetisse o trabalho em casa. Marcamos uma terceira consulta para a semana seguinte.

Frances contou uma história estarrecedora na terceira consulta. Chegara ao hospital para fazer sua cirurgia, como planejado anteriormente, numa segunda-feira de

manhã. Como parte da preparação para a cirurgia, seu radiologista tirara uma última radiografia da mama.

Quando examinou a chapa, os caroços presentes num exame minucioso feito apenas três dias antes haviam desaparecido por completo.

Atônito, o doutor imediatamente pediu uma mamografia de emergência.

Mesmo resultado. Nenhum caroço.

Com Frances deitada na mesa de operação, tomando soro, o radiologista anunciou os resultados ao cirurgião, mostrando-lhe os dados.

O cirurgião disse ao radiologista que ia operar de qualquer maneira, baseado no último conjunto de radiografias.

Os dois médicos estavam a ponto de ter um desentendimento diante da paciente sedada, que aguardava na mesa para ser operada.

O cirurgião teimava, recusando-se a acreditar na evidência, muito embora o radiologista, um profissional altamente qualificado, afirmasse que os dois testes, bastante

confiáveis, mostravam que os caroços no seio haviam desaparecido.

Finalmente, a própria Frances resolveu a questão.

- Não há caroço nenhum aqui - disse -, portanto vou embora para casa.
Mais tarde, Frances mandou-me a seguinte mensagem num cartão comemorativo do Hanukkah:

«Obrigada pela fita de meditação regressiva. Sou a prova viva de que a luz curativa funciona! Vivi um milagre hoje, quando fui ao hospital para a retirada dos nódulos.

Os caroços desapareceram de sexta para segunda-feira. Fiquei cem por cento curada!!! (coisa espantosa e poderosa aquela 'luz branca').

Agora todos os meus amigos e parentes também acreditam, e querem cópias da fita! Todos os céticos e duvidosos, inclusive meu marido, começam a atentar para o valor

da meditação. Sempre lembrarei deste Hanukkah como o 'momento da virada' em minha vida. E sempre celebrarei o 'Festival de Luzes' com um novo significado!

P.S. Aguardo ansiosa por experiências ainda mais maravilhosas na busca da SAÚDE."

Experiências como a de Frances são bem menos raras do que se pensa.

O poder de transformação das atitudes mentais induzida pela regressão e visualização hipnóticas de vidas passadas pode ser de uso prático real para médicos tradicionais.

São forças curativas poderosas e seguras, sem nenhum efeito colateral, porque são por natureza basicamente espirituais e intuitivas. Esta é a autêntica medicina holística.

A Cura de Relacionamentos Conflitivos.

Dan, um executivo no fim da casa dos trinta, veio fazer terapia comigo por várias razões, uma das quais seu relacionamento apaixonado mas turbulento com Mary Lou.

Ele é um ítalo-americano de Boston, veemente, inteligente e idealista. Mary Lou é da Carolina do Sul, de cultura e formação religiosa bem diferentes. Os dois sentiram,

desde o começo, uma forte e apaixonada atração mútua. Não era este o problema deles.

O problema começou com o jeito sedutor de Mary Lou. Depois de beber um ou dois drinques, seu comportamento, em geral rigidamente controlado, desaparecia. Então ela

se divertia abraçando os amigos homens, passando a mão em seus cabelos, acariciando suas nuças, beijando-os ao chegar e partir e às vezes até nesse meio-tempo. Mas

não ia além disso. Nunca houve qualquer abordagem sexual ou caso amoroso, apenas flerte, e este comportamento sempre ocorria em público.

Dan ficava louco. Vociferava e gritava com Mary Lou, exigindo que ela se desse ao respeito e se portasse mais adequadamente. Mal podia conter a raiva. Sua reação

ultrapassava o conceito de orgulho e o sentimento de posse dos homens de sua cultura. Ele fora casado uma vez e se divorciara, namorara bastante e tivera vários

relacionamentos duradouros, mas nunca experimentara uma raiva tão intensa com

nenhuma das outras mulheres.

Durante várias semanas, Dan e eu falamos sobre sua raiva. Depois, numa determinada tarde de quinta-feira, ele chegou para a consulta fervilhando de ódio. Mary Lou

repetira o comportamento! Num jantar festivo, ela havia flertado com um de seus amigos. Dan se sentira a ponto de "quebrar-lhe o pescoço" e Mary Lou ficara apavorada.

Aqui estavam duas pessoas que em outras circunstâncias eram profissionais sofisticados e experientes. Mas ela não conseguia parar de beber, de flertar e de provocá-lo,

e ele se transformava num touro enfurecido cuja reação eramuito desproporcional ao crime" cometido.

Por trinta minutos, Dan e eu falamos sobre a festa e sobre o comportamento deles. Ao relatar a cena, Dan não conseguia controlar a raiva.

Por que ela continua a fazer isso? - vociferava, batendo na mesa. - Está tentando destruir nosso relacionamento?

Apesar disso, Mary Lou estava disposta a se converter à religião dele pelo bem da relação. E estavam planejando casar.

Nossa conversa não levava a lugar nenhum. Expor sua raiva, medos e outros sentimentos não o ajudava, porque seu reservatório de emoções transbordava. Ele concordou

com minha sugestão:

- Vamos tentar voltar à fonte verdadeira, à raiz do relacionamento de vocês.

Talvez você tenha tido uma namorada como Mary Lou. Talvez exista algo mais profundo.

Vamos descobrir.

Dan permitiu ser hipnotizado e logo entrou em transe profundo. Disse-lhe para deixar sua mente recordar as raízes do problema do relacionamento deles, voltando até

suas causas.

Eu nunca sei o que esperar quando uso essa abordagem não direcionada. Não importa a quantidade de pacientes que eu já tenha feito regredir desta maneira, ainda fico

surpreso com o que acontece.

O corpo dele, que no transe se tornara muito relaxado e tranqüilo, voltou a ficar tenso. Parecia estar ouvindo alguma coisa. Posso ver meu primo - sussurrou Dan.

- Posso vê-lo! Está

vestido de robe branco e tem barba escura. Meu tio está com ele. Estão falando comigo.

O primo e o tio haviam morrido há muitos anos.

- Estão me dizendo para deixá-la ir! Dizem: "Deixe-a ir, ela precisa se desenvolver, superar suas atitudes e problemas. Mas isto é para o bem dela, para o desenvolvimento

dela, não para o seu bem ou para o seu conforto.

Este é um teste de amor. Depois ela pode voltar para você, quando já tiver superado seus aspectos negativos. "

Havia mais.

- Agora nós lhe mostraremos - disseram os parentes de Dan. De repente, Dan observou com espanto e horror uma série de vidas passadas com sua amada desfilar diante de sua visão interior.

- Estou apunhalando-a com uma adaga comprida! - falou Dan desesperado. - Ela foi infiel e eu a matei por ódio. - Isto ocorreu por volta dos séculos XVII ou XVIII

e ele era um guerreiro e antigo seguidor de Maorné.

Dan também matou Mary Lou em mais duas existências antigas. Em outras, ele a havia abandonado, geralmente em situações terríveis ou perigosas. Ele já a matara três

vezes e a abandonara

diversas outras, mas ainda assim Mary Lou continuava emergindo de volta em uma nova vida, como uma fênix, pronta a repetir o mesmo roteiro.

Ao todo, Dan repetiu este comportamento com Mary Lou em pelo menos seis existências. Estas foram as vidas nas quais ele era sempre o homem e matava ou rejeitava

a mulher, Mary Lou. Em regressões a outras vidas passadas, descobrimos que os dois tinham também estado juntos em outros relacionamentos de família, de amizade ou

inimizade, com sexos e papéis às vezes invertidos.

A raiva e o ressentimento de Dan desapareceram por completo. Em menos de uma hora, ele sentiu mais amor e ternura por Mary Lou do que fora capaz de sentir e expressar

desde o início de seu relacionamento nesta existência.

Dan mais tarde contou a Mary Lou sobre a sessão de regressão e tentou "deixá-la ir". Mas ela não quis. Queria fazer o esforço necessário dentro do relacionamento,

sem romper o vínculo. Dan se deu conta de que "deixar ir" não significava necessariamente "mandar embora". Há muitos meios de se deixar ir.

Dan também percebeu, à medida que estes e outros padrões de comportamento de vidas passadas eram revelados, que este

«guerreiro" precisava mais da força que vem do amor, da com-

1 paixão, da solidariedade e da compreensão. Ele necessitava mais

da força derivada da sabedoria, esperança e fé e menos da pseudoenergia do ressentimento e da raiva,

Percebeu igualmente que seu primo e tio ainda estavam vivos, muito embora seus corpos tivessem morrido. Ele agora sabia, sem nenhuma dúvida, que também nunca morreria.

Um ano depois, Mary Lou e Dan se casaram. E no momento em que escrevo, já se passaram dois anos.

O problema nunca voltou. Dan parou de acusá-la e Mary Lou deixou de provocá-lo. A comunicação entre eles é de longe melhor do que nos dias dourados em que se conheceram, porque ambos aprenderam uma importante lição sobre a raiva.

Viram o quanto podem ser destrutivos os padrões negativos e o quanto persistem. Agora, sempre que há um problema, não importa quão mínimo seja, eles o discutem e

tentam resolvê-lo. Formam um casal capaz de se comunicar de maneira alegre, profunda e íntima.

Algumas de nossas experiências de vida mais difíceis e desafiadoras ocorrem no contexto do relacionamento familiar, envolvendo os seres que mais amamos. Vivemos em nossos corpos e nos expressamos por meio de nossos relacionamentos. É assim que nós, seres humanos, nos comunicamos. É o nosso método primordial de aprender a evoluir.

Através de minha experiência, aprendi que muitos dos conflitos graves e crônicos que os terapeutas encontram nas terapias conjugais e familiares têm raízes em vidas anteriores. A terapia que explora outras existências pode resolver conflitos de relacionamento que se mostram resistentes às usuais técnicas terapêuticas, como foi o caso de Mary Lou e Dan. Quando a busca da raiz do problema ou seu tratamento é levada além do limitado espaço de tempo do relacionamento presente, muito sofrimento pode ser minimizado ou mesmo evitado. Com frequência, raiva, ódio, medo e muitas outras emoções e atitudes negativas que se manifestam no relacionamento da vida presente podem na verdade ter começado há séculos.

Diana, uma rica mulher de quarenta anos da Filadélfia, veio me ver por causa de sua depressão crônica. Durante a terapia, constatei que o relacionamento tumultuado e permanentemente hostil com a filha era a raiz de sua infelicidade. Minha paciente sentira uma grande rejeição por esta filha desde o primeiro momento em que a pegara, recém-nascida, nos braços. Diana não experimentara nada parecido no nascimento de seus outros três filhos. Longe disso. Alegria e orgulho tinham sido a marca registrada dos nascimentos. Diana ficava perplexa com a raiva e a repulsa que sentia em relação a Tamar, agora com dezoito anos. Na época em que Diana entrou na terapia, as duas tinham sido inimigas por quase duas décadas. Seu relacionamento era marcado por discussões frequentes e violentas, geralmente desencadeadas por algo trivial.

Durante a terapia de regressão, Diana relatou ter sofrido um repentino choque hemorrágico e ficado à beira da morte pouco antes do parto de Tamar. Lembrou ter pairado fora do corpo e observado seu marido correr para chamar os médicos, em pânico. Ela vivenciara então um clássico episódio de quase-morte.

Depois desta sessão, pensei que o relacionamento poderia melhorar. Talvez a paciente houvesse nutrido um ódio inconsciente ou subconsciente pela filha por ter quase morrido no parto. Esta única regressão poderia ter fornecido a catarse necessária para liberar as emoções negativas.

Na sessão seguinte, porém, Diana disse que a vida com Tamar continuava tempestuosa como sempre. Tentamos de novo a terapia de regressão. Desta vez tivemos mais sucesso.

As lembranças de Diana revelaram que esta animosidade de uma vida inteira, sentida igualmente por mãe e filha, tinha sua fonte não na experiência do nascimento, mas numa vida passada. Na vida em questão, Diana e Tamar não

tiveram parentesco. Haviam sido arqui-rivaís disputando o amor do mesmo homem que na vida

atual era o marido de Diana e pai de Tamar!

Lógico que as arqui-rivaís continuavam em guerra nas suas presentes encarnações.

O relacionamento entre elas melhorou um pouco depois de Diana ter tido esta recordação

da rivalidade na vida passada. Diana não contou a Tamar sobre o episódio, já que não se sentia à vontade para partilhar sua experiência fora do comum. Mas quando

Tamar submeteu-se a uma regressão com um outro terapeuta, em outra localidade, regrediu exatamente a mesma vida passada com exatamente os mesmos detalhes.

Neste

momento, Diana sentiu-se com liberdade para partilhar a própria experiência com a filha.

Com esta nova percepção surpreendente e esclarecedora, o relacionamento das duas finalmente transcendeu o roteiro de competição e hostilidade sem fim. Diana e Tamar

são hoje boas amigas.

Numa ensolarada manhã de outubro, fui para meu consultório depois de buscar minha filha Ainy na escola. Na saída, me despedi de Carole, abraçando-a.

- Não se esqueça de trabalhar no capítulo sobre relacionamento

- lembrou-me Carole. Andáramos falando sobre relacionamentos íntimos e terapia de casais durante todo o fim de semana, discutindo os efeitos das ligações de vidas

passadas com os relacionamentos na existência atual. Carole sabia que eu reservara algum tempo no fim do dia para escrever sobre nossas idéias e conclusões.

Às onze, chegou minha única paciente nova do dia. De algum modo, ela convencera minha secretária a colocá-la no topo da lista de espera e o dia de sua consulta finalmente

chegara. Após sua saída, lembrei-me de que não existem coincidências.

Martine, de trinta anos e mãe de dois filhos, declarou que seu

único problema era um terrível casamento de sete anos. Sua infância fora feliz e seu relacionamento com os pais continuava maravilhoso. Os filhos, uma menina de

quatro anos e um menino de dois, eram sua alegria. Gostava de sua casa e tinha muitos bons amigos. Adorava seu trabalho num consultório dentário.

Mas o marido de Martine, Hal, era constantemente crítico, exigente e negativo.

Descobria defeitos em tudo que ela fazia, não perdia uma oportunidade de criticá-la

ou diminuí-la. Hal era como um peso de chumbo para ela, uma âncora em volta do seu pescoço, embora ela insistisse em tentar fazer o casamento dar certo. já haviam

se separado inúmeras vezes, duas delas durante sua segunda gravidez. Martine não quisera engravidar daquela vez, mas Hal insistira. E depois a abandonara.

Voltara,

sem sentimento de culpa, mas logo a abandonara de novo. Martine parecia aceitar passivamente a situação, o comportamento e os ultimatos de Hal. A psicoterapia individual

e de casais não havia melhorado a discórdia conjugal.

Várias semanas antes de nossa sessão, Martine assistira a um seminário que dei em Miami, onde ensinei a um grupo de duzentas pessoas como visualizar e vivenciar

regressões em estado hipnótico. Por duas vezes conduzi todo o grupo numa jornada de vidas passadas. Eles mantinham os olhos fechados e os corpos inteiramente relaxados

à medida que minha voz os guiava na recordação de detalhes da infância e depois até mesmo a lembranças de uma existência anterior.

Martine alcançara um estado de relaxamento profundo durante estes exercícios. Sentia-se serena e tranqüila. Lembrou-se de si mesma como criança nesta existência,

mas não foi além disto. Não tinha qualquer lembrança de vidas passadas. Não via nada.

Martine comprara uma fita de áudio para usar em casa. Na fita, a minha voz conduzia a exercícios de relaxamento e regressão. (Uma versão escrita e modificada desta

fita é encontrada no Apêndice deste livro.) Quando ouviu a fita em casa,

Martine sentiu-se capaz de relaxar profundamente e às vezes até mesmo dormir.

Mas ainda

não conseguira lembrar cenas de vidas passadas.

No meu consultório, ouvi o relato clínico e psicológico de Martine e depois hipnotizei-a num nível profundo. Ela agora podia responder às minhas perguntas e eu

podia guiá-la mais cuidadosa e especificamente. Quando pedi que encontrasse uma recordação agradável da infância, ela transportou-se com facilidade até seu aniversário

de cinco anos.

-Vejo meus pais e meus avós. Há muitos presentes em volta. Martine sorria ao lembrar. Claramente, era uma lembrança muito feliz. - Minha avó fez o bolo de chocolate

que faz sempre. Posso vê-lo.

- Abra alguns presentes e veja o que ganhou - sugeri. Ela ficou deliciada enquanto desembulhava alguns dos presentes, encontrando roupas, uma boneca nova e muito

mais. A alegria da menina de cinco anos se evidenciava no seu rosto radiante.

Decidi ir em frente.

- Agora é hora de ir ainda mais longe, de volta a um tempo em que você e seu marido, ou alguém mais da família, possam ter vivido juntos. Volte ao tempo onde se

iniciaram seus atuais problemas conjugais.

Martine começou imediatamente a franzir o cenho. Aí, começou a chorar, soluçando tristemente.

- Tenho tanto medo. Está escuro, escuro como breu. Não vejo nada. Estou com muito medo. Algo terrível está acontecendo sua voz parecia infantil. Pensei que Martine

estivesse em algum vácuo, em algum lugar entre existências. Mas por que tinha medo? Eu estava confuso.

- Vou bater na sua testa e contar regressivamente de três até um. Quando eu disser um, você verá onde está.

Funcionou.

- Sou uma menina, sentada a uma imensa mesa de madeira numa enorme sala. Não há muitos móveis na sala, na verdade só a mesa. Estou comendo de uma tigela.

Parece

aveia. Uso uma colher grande.

- Qual é o seu nome?

- Rebecca - respondeu. Ela não sabia qual era o ano. Mas quando Martine mais tarde morreu, nesta vida relembrou, ela afirmou que era o ano de 1859.

- Está sozinha? Onde estão seus pais?

- Não posso... não sei... - Ela começou a chorar. - Meu pai está lá, mas não minha mãe. Ela está morta. Eu a matei! - A mãe de Rebecca, Martine explicou, morrera

durante o seu nascimento.

O pai culpava a filha pela morte da esposa.

- Ele é mau comigo, me bate, me deixa trancada sozinha no closet. Estou tão assustada! - gritou ela.

Agora eu entendia por que Martine estivera tão assustada ao ficar no vácuo escuro. Não era um vácuo, afinal. Ela tinha sido uma menina aterrorizada, trancada num

closet escuro como breu. Por quantas horas ela fora forçada a sofrer na escuridão?

O pai de Rebecca, um lenhador que usava um machado, tratava-a como escrava. Dava-lhe uma longa lista de afazeres, constantemente a criticava, encontrava erros, batia

nela e trancava-a no closet assustador. Chorando muito, Martine reconheceu este homem como Hal, seu marido na vida presente.

Rebecca nunca abandonou o pai. Apesar de seu constante comportamento cruel e sem amor, ela ficou com o pai até o fim da vida dele. Levei-a adiante no tempo, ao dia

da morte do pai. Estava com

uns trinta anos. Perguntei a Rebecca o que ela sentira depois.

- Alívio... apenas um imenso alívio. Estou feliz por ele ter ido. Após a morte do pai, Rebecca casou com Tom, um homem que a tratava maravilhosamente. Ela reconheceu

Tom como seu filho na vida atual. Embora Tom quisesse filhos, Rebecca não queria, temendo morrer durante o parto, tal como sua mãe. Não obstante, eram muito felizes.

Tom morreu primeiro, depois foi Rebecca. Avancei-a no tempo até o último dia de sua vida.

- Estou na cama. Sou uma velha senhora de cabelos grisalhos. Não estou assustada. Vou ao encontro de Tom. - Ela morreu e pairou acima do corpo.

- O que aprendeu nessa vida? - perguntei.

- Que tenho de ser decidida - respondeu prontamente. - Tenho de fazer o que é certo para mim... quando estou certa... e não continuar

sofrendo sem necessidade. Tenho de ser decidida.

Ao emergir do estado hipnótico e lembrando-se de tudo, Martine ficou extasiada. Sentia-se mais forte, aliviada e mais leve, como se a pesada âncora em torno do seu

pescoço tivesse sido finalmente retirada.

Estive repetindo o mesmo comportamento - observou, radiante. - Não preciso nunca mais fazer isto!

Notei que Martine estava realmente trêmula com a empolgação da descoberta.

Quando deixou o consultório, eu não sabia o que iria acontecer com o casamento de Martine. Mas sabia que, acontecesse o que acontecesse, ela iria impor muito mais

os termos e condições do relacionamento. Iria agir com muito mais decisão e manter muito mais o controle.

Ia ficar boa.

Dois meses depois, Martine me ligou. Sentia-se ótima e seu casamento melhorara significativamente desde nossa sessão de regressão. Estava "muito mais forte".

Talvez

em resposta à nova atitude de Martine, Hal a respeitava muito mais. Ou talvez alguma lembrança remota tivesse reverberado dentro dele quando ela lhe contou os detalhes

de sua regressão e o papel que ele representara.

É por meio dos relacionamentos que aprendemos a expressar e receber amor, perdoar, ajudar e servir.

Das experiências que alguns de meus pacientes têm no estado de "entrevida", passei a acreditar que é antes do nascimento que escolhemos a família de cada existência.

Escolhemos viver os padrões de comportamento que melhor propiciarão nosso crescimento, com as almas que reproduzirão as situações de aprendizagem. Com muita frequência,

são almas que conhecemos e com quem interagimos de muitas maneiras em outras existências.

As pessoas sempre me perguntam se irão se reunir com os entes

queridos em outra vida. Continuo achando, e muitos outros pesquisadores concordam, que retornamos em grupos várias vezes. Reencarnamos com as mesmas pessoas.

O grupo pode se tornar muito amplo, à medida que o número de existências aumenta, mas o grupo básico permanece pequeno e razoavelmente constante. Os relacionamentos

dentro do grupo básico podem mudar. Por exemplo, um relacionamento mãe-filho em uma existência pode reaparecer como um parentesco mais distante em outra, mas os

espíritos ou almas são os mesmos. Com experiências de regressão, o reconhecimento dos relacionamentos anteriores pode ser trazido à consciência.

O reconhecimento subconsciente de uma pessoa com a qual tivemos uma ligação em vida passada às vezes se manifesta por atração ou repulsa imediatas e pela repetição

do antigo padrão de comportamento da vida passada. O comportamento pode parecer fora de contexto ou fora de equilíbrio nas circunstâncias da vida presente. Isto

ocorre com mais frequência em famílias ou em casais onde os relacionamentos são mais próximos e os elos mais poderosos. Mas o reconhecimento de vidas passadas e

a repetição de antigos padrões de comportamento podem também ocorrer em muitos outros relacionamentos, tais como de patrão- empregado, vizinhos, professor-

aluno

e mesmo no nível de líderes mundiais atacando-se mutuamente.

Hope é uma mulher de 45 anos que descobriu ter conhecido certa vez um membro íntimo da família num contexto completamente diferente. Hope chegou para a terapia queixando-se

de uma depressão que parecia ser estimulada pelos problemas com seu filho adolescente, Steve.

Steve era um estudante pobre numa escola particular de prestígio.

Ocasionalmente matava aulas. Alguns de seus problemas provinham de uma dificuldade de aprendizado.

Ele também tinha o hábito de falar rudemente com Hope, sem dar-lhe ouvidos e testando seus limites, o que a incomodava bastante. Os problemas de Steve não me pareciam tão graves. Hope poderia estar exagerando.

Mas Hope sentia que precisava se defender de Steve. Sentia que ele lhe exauria toda a energia e que tanto sua depressão quanto os problemas de Steve se agravavam

rapidamente. Hope se convencera de que a vida não passava de uma longa luta que sempre a deixaria ansiosa e triste. Convencia-se também de que devia deixar o filho

para se proteger, de que ele a estava desviando da sua própria vida. O relacionamento contaminava cada momento do seu dia. Em consequência, Hope ficou esgotada,

quase como se drenada. Estava no fim das forças.

Contudo, à medida que entrevistava Hope, ficou claro para mim que seus sentimentos de conflito e desesperança não tinham se originado nos problemas com o filho.

Seu pai abandonara a família quando Hope tinha cinco anos. A mãe morrera quando estava com sete anos, deixando órfãos Hope e seu irmão mais novo. Por dois anos ficaram

sem teto. Faziam faxina e tarefas em troca de comida e roupa, complementando estes pequenos ganhos com o que achavam na rua.

Quando Hope tinha nove anos, sua avó finalmente encontrou e acolheu as crianças. Mas quando fez treze anos, a família da avó entrou em dificuldades financeiras e

pôs as crianças em uma instituição do estado, onde passaram dezoito meses.

Finalmente, puderam voltar para a casa da avó, onde Hope ficou até se casar, aos vinte anos.

Nos anos seguintes, Hope e o marido se separaram quatro vezes, mas a família continuava junta. As coisas progrediam em muitos aspectos e a família de Hope estava

muito melhor financeiramente.

Quando tentamos fazê-la regressar à infância, Hope teve grande dificuldade em visualizar e se entregar. Ficou tão ansiosa com a possibilidade de reexperimentar os

sufrimentos da infância que decidi que seria mais construtivo pular este período.

A partir daí, Hope conseguiu regressar com muito mais calma. Logo relatou ser um rapaz caminhando por uma rua da cidade na virada do século. Entrou num pequeno prédio

de apartamentos onde encontrou seu patrão naquela existência. Subitamente e de

forma irritada, enfrentou o homem, dizendo-lhe que ele estava se aproveitando do rapaz

inexperiente que ela era, pagando-lhe uma ninharia e favorecendo outros empregados à sua custa.

Furiosa, deu meia-volta, saiu e não voltou mais. Esta existência continuou, mas ela nunca conseguiu ser feliz, pois carregou pelo resto da vida o rancor e esta sensação

de ser explorada pelo patrão. Percebeu este fato e reagiu a ele como se se tratasse de uma traição muito intensa e proibida, quase como se o patrão fosse na verdade

o seu pai.

Mas ele não era o pai dela. De fato, foi aí que Hope percebeu que o homem que a explorara tanto naquela existência havia reencarnado como Steve, seu filho.

Após a regressão, Hope passou a enxergar seu filho mais claramente. Constatou que seu relacionamento com ele na vida atual é diferente do que teve na existência

passada. Deu-se conta de que estivera reagindo exageradamente às suas transgressões. Steve não era

um homem tentando intencionalmente enganá-la nos negócios, mas

um homem atravessando um estágio da adolescência perfeitamente natural. As transgressões que eventualmente ele cometera contra ela nesta existência eram certamente

banais.

Hope também percebeu que o sentimento de traição e de ser passada para trás são problemas seus, não de Steve. Compreendeu que, de fato, eles tinham aflorado fortemente

em sua infância, muitos anos antes de Steve nascer. Reconheceu que guardar a raiva que sentia do seu patrão naquela vida passada só magoava a si própria e prejudicava

a alegria que podia sentir em seu relacionamento com Steve nesta existência.

Discutimos a possibilidade de que o comportamento agressivo de seu filho nesta existência

fosse consequência do comportamento dela na vida passada, quando ela deu meia-volta e se afastou dele.

A terapia de Hope prossegue e ela continua a ter mais consciência do que lhe cabe resolver e de que sua ansiedade e depressão não dependem de seu filho.

Ficou mais

realista e está compreendendo melhor seus mecanismos. Eu não me surpreenderia em descobrir que ela e Steve partilharam muitas outras existências.

O relacionamento entre pais e filhos tem um peso muito especial, mas sua intensidade e potencial de crescimento não eliminam o poder do humor, outro grande estimulador

de crescimento. Lembro com prazer do dia em que explicava num seminário como selecionamos nossas situações familiares antes do nascimento a fim de termos as melhores

condições possíveis de crescimento. A esta altura, uma mãe no grupo virou-se para a filha, com a qual vinha tendo claramente um certo desentendimento.

- Viu? Foi você quem me escolheu - disse a mulher à adolescente.

- Bem, se fiz isso, foi porque estava com pressa! - replicou a garota num piscar de olhos.

Esta resposta, desnecessário dizer, foi engraçada, e o fato de mãe e filha participarem juntas do seminário indicava que elas, na verdade, tinham um relacionamento muito bom. Membros de uma família, bem como casais, podem fazer regressão individualmente, como em qualquer outra exploração de vidas passadas, ou também simultaneamente para resolverem problemas que partilham ou melhorarem o relacionamento. Às vezes, casais ou membros da mesma família participam juntos dos meus seminários. Ao compararem suas experiências de regressão, por vezes descobrem que regrediram para a mesma existência e lá se encontraram. A melhora no relacionamento depois dessas regressões em grupo costuma ser rápida e significativa, tal como a observada em indivíduos que ficam livres de sintomas crônicos emocionais ou físicos, ao regressar às causas que originaram seus problemas, seja nesta existência ou em outra. De fato, alguns terapeutas de casais e famílias estão usando a terapia de regressão com bastante sucesso em suas áreas. Famílias que adotaram crianças, sob este ponto de vista, não são diferentes das famílias biológicas. Já fiz regressão com vários filhos adotados que descobriram ter partilhado vidas anteriores com os pais adotivos. Nem sempre os pacientes têm que regredir a vidas passadas para melhorar os relacionamentos familiares por meio da hipnose. Uma paciente chamada Betsy estava tendo problemas para resolver seu relacionamento com o pai autoritário, rígido, distante e já falecido. Ele a fizera se sentir desamada. Abusara emocionalmente dela, insultando-a. Era tão distante que Betsy tinha dificuldade em tratar do assunto na terapia. Apesar disso, ainda amava o pai, mas não conseguia fazê-lo descer do pedestal por tempo suficiente para ser capaz de vê-lo claramente e de lidar de maneira eficaz com o relacionamento entre eles. Na hipnose, pedi a Betsy que visualizasse um lugar bastante espiritual na forma de um jardim. Seu pai veio encontrá-la neste jardim. Ele tinha apenas uma mensagem para ela: "Pense em mim como seu irmão." Este recurso funcionou. Assim que consegui pensar no pai como um irmão, um igual, Betsy também se tornou capaz de ver tanto suas virtudes quanto suas falhas com muito mais clareza e tranquilidade. Ela pôde, então, finalmente compreendê-lo, perdoá-lo e deixá-lo ir. A sugestão foi tão eficaz que passei a usá-la na terapia com outros pacientes com problemas com um ou ambos os pais. Em termos freudianos, isto elimina em grande parte a distorção causada pela projeção. Partilhar muitas existências, alegrias e tristezas, realizações e desesperança, raiva e encantamento e, acima de tudo, crescimento infinito com outra alma é o que realmente significa ter uma alma gêmea. Uma alma gêmea é com frequência alguém

com quem nos encontramos e sentimos uma ligação instantânea, como se já conhecêssemos essa pessoa há muito tempo. De fato, provavelmente conhecemos mesmo. Não precisamos estar envolvidos romanticamente com uma pessoa para sentir a satisfação e plenitude da ligação com uma alma gêmea.

Nem temos apenas uma única alma gêmea. A idéia defendida no ocidente, propagada pelo filósofo Platão, de que cada um de nós tem somente uma outra metade perfeita que pode "completar" nossa própria alma incompleta é apenas parcialmente verdadeira.

O fato de várias pessoas parecerem nos completar - partilhando e contribuindo para nosso crescimento, intimidade e alegria -, nos faz crer que temos um grupo de várias almas gêmeas. Pode ser um grupo pequeno que cresce à medida que acumulamos experiências profundas com diversas almas em muitas existências, mas a sensação de se ter conhecido uma pessoa antes ou partilhado sentimentos intensos e insights certamente não fica limitada a uma só pessoa. Podemos até nos relacionar com mais de uma alma gêmea ao mesmo tempo. Nosso parceiro romântico pode completar nossa alma de uma maneira, tal como podem, de outras maneiras, um amigo fiel, um pai ou um filho.

À medida que crescemos interagindo com nossas almas gêmeas, subimos a escada das existências. Transcendemos velhos padrões, chegamos a vivenciar plenamente o amor e a alegria e perdemos os últimos vestígios de raiva e medo. Por fim, chegamos ao ponto em que podemos fazer uma escolha: renascer para ajudar os outros diretamente, ou permanecer na forma espiritual e ajudar o próximo de um outro nível. A reencarnação não é mais necessária para o crescimento emocional. Podemos passar da trilha do crescimento emocional para a trilha do crescimento através do servir.

Perder uma alma gêmea por morte ou separação não é de modo algum uma perda da oportunidade de crescimento. Uma paciente minha perdeu há pouco o marido num acidente. Ficou totalmente arrasada, certa de que perdera sua alma gêmea, de que nada mais na vida teria o mesmo significado e que nada havia a esperar. Sem negar que sua dor seja muito profunda, real e justificada, estamos trabalhando em cima da idéia de que ela pode esperar relacionamentos futuros igualmente plenos de amor, paixão, intimidade e crescimento.

Reunir-se a uma alma gêmea após uma separação longa e involuntária é uma experiência pela qual vale a pena esperar - mesmo que seja uma espera de séculos.

Em férias no Sudoeste, minha ex-paciente Ariel, uma bióloga, conheceu um australiano chamado Anthony. Eram ambos emocionalmente maduros e já haviam sido casados. Apaixonaram-se imediatamente e ficaram noivos. De volta a Miami, Ariel sugeriu

que Anthony fizesse uma sessão de regressão comigo só para saber se ele conseguiria regredir e para "ver o que viria à tona". Ambos ficaram curiosos para descobrir se Ariel apareceria de algum modo na regressão de Anthony. Anthony se revelou um maravilhoso paciente de regressão. Quase instantaneamente, retornou a uma existência muito vívida no norte da África à época de Aníbal, há mais de 2.000 anos. Naquela existência, Anthony pertencera a uma civilização muito avançada. Sua tribo tinha pele clara e eram grandes fundidores, capazes de usar fogo líquido como arma ao espalhá-lo sobre a superfície dos rios. Anthony era um homem de vinte e poucos anos, empenhado numa guerra contra uma tribo vizinha de pele escura muito mais numerosa. A tribo de Anthony tinha, na verdade, treinado alguns membros da tribo inimiga nas artes da guerra e um dos antigos treinandos liderava o ataque. Cem mil inimigos armados de espadas e machadinhas estavam atravessando um rio agarrados em cordas, enquanto Anthony e seu povo espalhavam fogo líquido no seu próprio rio na esperança de liquidar os atacantes antes que alcançassem a margem. Para proteger mulheres e crianças, a tribo de Anthony pos a maioria delas em imensos barcos no meio de um enorme lago. Neste grupo estava a jovem e amada noiva de Anthony, que tinha, dezessete ou dezoito anos. O fogo líquido, porém, espalhou-se os barcos se incendiaram. A maioria das mulheres e crianças da tribo morreu no trágico acidente, inclusive a noiva de Anthony sua grande paixão. Esta tragédia quebrou o moral dos guerreiros, que logo foram derrotados. Anthony foi um dos poucos a escapar do massacre, através de um brutal combate corpo-a-corpo. Finalmente, fugiu por uma passagem secreta que levava a uma série de cômodos debaixo do templo onde eram guardados os tesouros da tribo. Lá, Anthony descobriu mais um sobrevivente, seu rei. O rei ordenou que Anthony o matasse e ele, soldado leal, obedeceu a contragosto. Após a morte do rei, Anthony ficou sozinho no templo às escuras e ali escreveu a história de seu povo, guardando os escritos em grandes urnas ou cântaros. Ele finalmente morreu de inanição e pesar pela perda de sua noiva e de seu povo. Havia mais um detalhe. Sua noiva naquela existência reencarnou como Ariel na existência atual. Os dois amantes se reuniram após dois mil anos. Realizava-se finalmente o casamento adiado por séculos. Anthony e Ariel haviam ficado separados apenas por um hora quando ele saiu do meu consultório. Mas era tão forte a atração entre os dois, que era como se não se tivessem visto durante dois mil anos. Ariel e Anthony se casaram recentemente. Seu encontro súbito, intenso e aparentemente fortuito tem agora um novo significado para os dois, e à paixão

que os une
acrescentou-se um sabor de aventura contínuo.
Anthony e Ariel planejam uma viagem ao norte da África para tentar achar o lugar de sua vida passada em comum e descobrir outros detalhes. Sabem que o que encontrarem,
seja o que for, só poderá aumentar a felicidade que descobriram um no outro.

A cura dos Mecanismos de Defesa

Últimamente tem sido dada enorme atenção à "cura da criança interior". John Bradshaw, entre outros, ajudou a popularizar a
1 técnica de fazer um paciente regredir no tempo, num estado hipnótico leve e relaxado, para descobrir a criança magoada, confusa e vulnerável que trouxe no seu
íntimo enquanto crescia. Esse conceito evoluiu
a partir de técnicas psicanalíticas. Nas livre-associações
feitas durante a terapia tradicional, ocorre freqüentemente uma
catarse emocional intensa de lembranças traumáticas da infância. À
medida que os pacientes vivenciam este processo de recordação e
1 liberação emocional - denominado pelos médicos de ab-reação, -
podem ocorrer mudanças terapêuticas e melhora clínica.
A análise transacional (AT) refinou o conceito psicanalítico de recuperação de
lembranças dolorosas, reprimidas ou esquecidas da infância. No livro I'm OK, You're
OK, o Dr. Eric Berne, o pai da AT, declara que "todo indivíduo foi um dia mais
jovem do que é agora e carrega dentro de si resíduos de anos anteriores que
serão
ativados sob certas circunstâncias.(...) Em linguagem mais coloquial, cada
um carrega um menino ou menina dentro de si".
Quando o sofrimento na infância não foi resolvido e emerge no adulto, pode
produzir uma infinidade de sintomas, incluindo culpa, vergonha, depressão, baixa
auto-estima
e comportamentos auto-destrutivos. Comportamentos infantis, como pirraça,
acessos de raiva e excessiva carência afetiva são engatilhados pela criança
interior. Se
esse mecanismo não é trazido à consciência, o comportamento desajustado que o
paciente sofreu na infância pode se voltar contra ele mesmo ou outras pessoas.
Os filhos
do próprio paciente são especialmente vulneráveis. Descobre-se com
frequência
que um pai que maltrata suas crianças foi ele próprio vítima de maus tratos
na infância. Os terapeutas freudianos rotulam este comportamento de «compulsão
repetitiva". Bradshaw o chama de «regressão etária espontânea".
Na teoria da AT, a constituição psicológica de cada pessoa composta de três
partes: a Criança (a menina ou menino trazido no íntimo), o Adulto (a parte
racional
objetiva da pessoa agora), o Pai (a internalização da figura paterna ou
materna ou de suas ações, sentimentos e pensamentos). Na terapia AT, têm lugar
verdadeiros
diálogos entre a Criança, o Adulto e o Pai. O paciente representa os diferentes

papeis.

Uma variação conhecida como Psicodrama acrescenta ainda, mais papéis para penetrar nos medos e vulnerabilidade, remanescentes da infância durante o processo terapêutico.

Por exemplo, um alter-ego - uma pessoa observando palavras, comportamentos e linguagem corporal - pode comentar os

vários papéis de Criança, Adulto e Pai encenados

por outros. Participantes múltiplos representando simultaneamente podem trocar os papéis, encenar encontros dramáticos e experimentar a intensa liberação emocional

resultante da conscientização de lembranças dolorosas da infância. Bradshaw combinou os conceitos da AT com a teoria de desenvolvimento da personalidade de Erik

Erikson. Assim, ele conseguiu localizar os problemas e adaptar sua teoria a estágios específicos da infância.

O ponto comum entre todas essas técnicas, assim como em outros métodos que empregam o diálogo com a "nossa criança", é a recordação e a liberação emocional de lembranças

dolorosas da infância. Nas técnicas da criança interior - que costumam ser eficazes e usadas frequentemente com adultos que cresceram em famílias desajustadas e

com histórico de abuso de álcool ou drogas -, o contato com as recordações da infância é feito enquanto a pessoa se encontra em estado relaxado. Às vezes, frases

ou palavras-chave são usadas para focalizar determinados pontos na infância dos quais emergem as lembranças mais dolorosas. Às vezes,

os traumas estão em toda parte, em uma rotina de comportamento negativo e destrutivo por parte dos pais ou outras figuras relevantes. Desarmar esse tipo de programação

negativa é parte vital da terapia.

No estado de relaxamento, por exemplo, o adulto é mandado de volta para descobrir a criança que vem carregando no interior de sua psique por todos estes anos. Uma

casa da infância é lembrada e visualizada, os cômodos, a família e por fim a criança pequena.

O adulto, com o aumento da perspectiva e a compreensão adquiridos com a maturidade, fala com a criança, abraça-a e argumenta com ela, promete protegê-la e a traz do meio ambiente traumático para o tempo presente. Em certo sentido,

a criança é resgatada.

Teoricamente, à medida que se amplia a perspectiva do que aconteceu à criança, alteram-se as reações aos traumas infantis. Isto é chamado de re-roteirização. É como

se o roteiro da vida fosse reescrito, o enredo alterado. Agora pode-se esperar que a criança interior compreenda que não é responsável pelo comportamento desajustado

dos pais e possa perdoá-los, ou pelo menos compreender as razões por que agiam de modo tão irracional.

O adulto se torna o pai amado de sua criança interior.

É claro que a realidade dos eventos passados não mudou. A única mudança ocorre

nas reações internalizadas do adulto àqueles eventos. Ele pode liberar a dor, livrar-se da mágoa e curar as feridas da infância. A técnica pode ser poderosa e tornar-se o primeiro passo para a cura. Mas até mesmo estas ab-reações emocionais e mutantes da infância não são suficientes. Às vezes existe mais de uma infância envolvida e as raízes do sofrimento vão mais além no passado.

Linda é uma advogada atraente de 35 anos de uma pequena cidade da Pensilvânia. É divorciada de um marido psicologicamente abusivo. Linda veio ao meu consultório, trajando um costume azul-marinho e uma blusa sem gola. Não usava jóias, exceto um grande anel de brilhante. Parecia fria e controlada e se esforçava para projetar a imagem de uma profissional liberal bem-sucedida.

Enquanto transcorria nossa primeira sessão e Linda contava sua história, fiquei surpreso com a violência de sua infância, pela erupção vulcânica debaixo de um exterior frio. Linda não tinha recordações de antes dos oito anos de idade. Não conseguia sequer se lembrar de como eram seus pais quando era pequena. Mas se lembrava bem de como o pai batia nela com cintos, cabides e pedaços de pau. Muitas vezes lhe apertava o pescoço, chamando-a de „meretriz, desleixada, cadela“, quando não passava de uma garotinha. A mãe de Linda lhe disse que as surras haviam começado muito cedo. Algumas vezes a mãe também participava, batendo nela e arranhando-a com as unhas.

Linda também havia sido molestada sexualmente inúmeras vezes por um tio, com o conhecimento dos pais.

À medida que fui tomando contato com o nível de violência que essa criança havia suportado, comecei a sentir náuseas. Mesmo quando criança, Linda tinha sido tão responsável que assumiu o papel de mãe substituta dos irmãos mais novos e tentou protegê-los. Por isso, sofreu o impacto pior da violência paterna. Linda chegou mesmo a chamar várias vezes o Departamento do BemEstar da Criança para intervir e proteger as crianças, mas sem resultado. Os pais negaram todas as acusações.

Depois, quando a assistente social que investigava foi embora, Linda apanhou até quase desmaiar.

Na adolescência, Linda apresentou asma. Também tinha um medo grave e crônico de asfixia. Não suportava usar nada em volta do pescoço - nem colares, nem echarpes, nem mesmo um suéter. As golas de suas roupas ficavam alargadas de tanto serem puxadas. Nunca fechava o último botão de qualquer blusa.

Linda tentou fugir de casa várias vezes, mas não tinha para onde ir. Finalmente, terminou a faculdade e-se casou muito nova, só para garantir que nunca mais voltaria

para casa.

Durante esta primeira sessão, comecei a tentar desembaraçar os fios da torturada história de Linda, mas ela não conseguia lembrar nada do que acontecera antes da

quarta série. Não fiquei surpreso. Essa perda de memória pode ser uma espécie de indulgência, especialmente quando o passado foi tão violento. Mas ela estava infeliz,

assustada e cercada por uma miríade de sintomas, tais como pesadelos recorrentes, fobias e súbitos ataques de pânico, bem como um pavor esmagador de asfixia e de

que alguém ou alguma coisa lhe tocasse o pescoço.

Eu sabia que teríamos que explorar seu passado.

Dei-lhe uma fita de áudio para ouvir em casa. A fita contém uma meditação relaxante e um exercício de regressão. Minha voz conduz ambas as jornadas. Disse a Linda

que tinha liberdade para ouvir um ou os dois exercícios e me ligar se sentisse ansiedade excessiva ou emoção negativa. Ela ouviu a fita, praticando os dois exercícios

diariamente. Isso a deixou mais relaxada. De fato, sempre caía no sono.

Contudo, seus sintomas e medos paralisantes permaneciam inalterados.

Linda chegou para a segunda sessão disposta a tentar a hipnose. Logo alcançou um estado de transe semiprofundo.

*Guiei-a de volta à infância e Linda conseguiu recordar

mais detalhes da quarta série, tais como a sala de aula e sua gentil

professora. Conseguiu finalmente retratar o rosto do pai tal como lhe parecia quando tinha oito

anos. Começou a soluçar. Trabalhei com a "criança interior", instruindo Linda a enviar seu ser adulto de volta para abraçar, conversar, confortar e resgatar o ser

vulnerável de oito anos de idade. Estava cheia de medo, alívio e gratidão, e sentiu-se confortada. Tentou compreender e perdoar o pai.

Em seguida, usei técnicas desenvolvidas ao longo dos anos para ajudá-la a liberar os medos e a ver as coisas da perspectiva de um adulto. Usei os métodos de John

Bradshaw e outros que haviam funcionado com a criança interior vulnerável e assustada. Conversamos, refletimos, sentimos, projetamos luz e amor, revisamos, choramos,

analisamos, sintetizamos e re-roteirizamos. Por noventa

minutos, a limpeza da infância de Linda continuou. Quando finalmente emergiu do estado hipnótico, sentia-se melhor.

Linda voltou a cantar, algo de que sempre gostou, mas não tinha conseguido fazer desde a infância, quando participava do coro da igreja. Sua memória estava bem melhor.

Estava menos ansiosa e seu estado de espírito havia melhorado. Mas sua vida continuava repleta de medos. Permanecia aterrorizada pela idéia de asfixia e ainda não

suportava ter nada próximo do pescoço. A asma persistia.

Ainda tínhamos mais trabalho a fazer.

Na terceira sessão, usei uma técnica de indução rápida que produz um nível

Profundo de hipnose em trinta segundos. Linda foi imediatamente sacudida por

soluções e

começou a arquear o pescoço.

-Alguém está agarrando meu cabelo e puxando minha cabeça para trás! - gritou.

- Vão me por na guilhotina!

Ela foi diretamente para uma experiência de morte. Presumi que estivesse na França, mas ela me corrigiu. Estava na Inglaterra. (Isto me confundiu, pois supunha que

a decapitação por guilhotina só ocorrera na França. Naquela noite, pesquisei o assunto e descobri que a guilhotina também foi usada na Inglaterra, Escócia e vários

outros países europeus.)

Do estado de transe, Linda observou-se sendo decapitada. Contou que tinha uma filha de cinco anos naquela existência e que esta criança estava no meio da multidão,

assistindo. Após a decapitação, a cabeça de Linda foi posta dentro de um saco de aniagem e atirada no rio próximo. Repassamos a cena da morte várias vezes, reduzindo

a emoção a cada vez, até que ela pudesse contar calmamente tudo que havia acontecido. Seu coração estava partido por ter que deixar sua filhinha.

Uns poucos momentos se passaram. Pude ver seus olhos se movendo sob as pálpebras cerradas enquanto ela parecia estar vasculhando alguma coisa. De repente, recomeçou

a soluçar, jogando a cabeça de um lado para outro.

- É ele! É o meu pai! - Eu sabia o que Linda achava de seu pai na vida presente, um fato que ela me confirmou no final da

regressão

- Ele foi meu marido. Providenciou minha execução para poder ficar com outra mulher. Ele me matou!

Agora Linda entendia por que sua mãe lhe dissera que ela parecia odiar o pai desde o seu nascimento. Gritava e chorava sempre que ele a pegava no colo, só parando

quando a largava. Agora fazia sentido.

Linda lembrou mais duas vidas passadas durante a sessão. Vários séculos atrás, havia sido uma italiana mantendo um casamento feliz com um homem que era o seu avô

na vida presente. Conseguiu ver-se nitidamente no barco do casal, seus longos cabelos pretos agitando com a brisa. Tinha sido uma vida feliz e plena de amor, e ela

morrera pacificamente de velhice. Na existência atual, Linda mantém com o avô um relacionamento caloroso e cheio de afeto.

Num vislumbre de uma terceira existência, viu-se numa imensa fazenda com montes de feno e um moinho de vento. Era uma velha dama com uma família numerosa.

Perguntei a Linda o que ela precisava aprender dessas existências.

- Não odiar - respondeu rapidamente da perspectiva mais elevada da sua mente sup ercons ciente. - Devo aprender a perdoar e não odiar.

A energia do seu ódio e a da violenta raiva do pai os reaproximou na existência atual e as conseqüências foram desastrosas. Mas agora ela recordava.

Agora a cura

podia começar. Linda entendeu por que tinha imediatamente rejeitado o pai e

por que ele, perfurando um poço de culpa, vergonha e violência, havia repetidamente irrompido numa torrente de comportamentos abusivos. Agora podia começar a perdoá-lo. No final da regressão, pedi a Linda que abotoasse o botão de cima da blusa. Ela o fez sem hesitar e sem um traço de ansiedade ou medo. Estava curada. A cura levava três sessões. Os sintomas não voltaram. Até sua asma estava acabando. A segunda sessão intensiva, na qual trabalhamos e resgatamos a criança interior de Linda, foi importante e a ajudou. Mas a regressão à existência da guilhotina foi o que efetivamente a curou. Em casos similares, o trabalho com a criança interior e a catarse decorrente agem como um portal para a cura que é melhor e mais eficazmente consumada através da terapia de vidas passadas. Traumas vivenciados na infância dessa existência são por vezes variações de traumas de outras existências. Estas existências prévias parecem ser a verdadeira fonte deste sofrimento infantil. Revivenciar a fonte do problema pode curar a criança interior da existência atual. Laura, uma gerente de butique de 25 anos, chegou com muitos sintomas. Sofria de depressão intermitente e tinha uma longa história de problemas de comer em excesso, motivo pelo qual vivia buscando apoio em grupos de terapia como os Comedores Compulsivos. Mas talvez o problema que mais a angustiava era a dúvida de ter ou não sofrido abuso sexual na infância. Laura não tinha lembranças nítidas ou mesmo parciais dessa experiência. Era antes uma sensação forte e difusa que tinha às vezes, quando uma pessoa mais velha a tocava. Enquanto eu anotava a história introdutória, ela contou que seus pais pareciam indiferentes e que tinha um relacionamento distante com eles. Passavam longos períodos sem se comunicar e, quando falavam, tanto ela quanto os pais se constrangiam, ansiosos e desconfortáveis, e ela sentia como se estivesse se "afogando". Também descobrimos o que talvez fosse um detalhe mais significativo do seu passado. Quando tentava lembrar qualquer coisa da infância, não conseguia. Não tinha absolutamente nenhuma recordação daquela fase. Decidimos abordar inicialmente este sintoma. Mas primeiro revisamos as lembranças de vidas passadas que Laura teve quando assistiu a um seminário meu poucos meses antes e que a estimularam a explorar seus problemas mais a fundo em terapia individual. Durante a regressão em grupo, Laura recordou ter sido um garoto francês de treze anos, carregando arco e flechas. Foi atingida no peito por uma flecha e morreu. Laura reconheceu que sua avó naquela existência era sua mãe na vida atual. Em outra existência, foi um punquista nas ruas de Londres. E,

numa terceira, uma garota de quinze anos vivendo na Espanha do século XVI. Quando entrou naquela existência espanhola, Laura estava sendo amarrada a um poste para ser queimada como bruxa por ter curado um rapaz na sua aldeia. Viu que o

juiz que decretara sua sentença de morte era seu pai na vida atual. Estas lembranças não a assustaram. Achar que poderia ser eterna deixou Laura muito livre e contente.

Isto a fez acreditar que havia esperança para seus problemas e sua depressão melhorou um pouco.

Na sessão seguinte, Laura ainda não conseguiu acessar lembranças da infância, mas continuava querendo descobrir a origem do seu problema. Como foi tão bem-sucedida

com a regressão a vidas passadas no seminário, decidimos que este era o caminho mais fácil para a sua terapia e que deveríamos novamente abordar seus problemas através da regressão.

Mais uma vez, Laura lembrou-se de estar morrendo ainda jovem. Desta vez era um garoto de quatorze anos no século XV na França, filho de família abastada.

Tragicamente, uma epidemia fatal assolou a comunidade, e a forma de contágio atingiu as maçãs do pomar da família. Mas os membros da família ignoravam esse perigo e não tiveram

qualquer culpa. Laura morreu nessa epidemia, reconhecendo antes que os pais atuais tinham sido seus pais naquela existência.

Enquanto revisávamos a experiência após sua saída da hipnose, questões ligadas à raiva, amor e perdão emergiram. Laura tinha que perdoar seus pais naquela existência

porque não a haviam envenenado de propósito. Ela precisava descarregar aquela raiva.

Em casa, Laura usou minha fita de relaxamento e regressão para explorar as respostas à pergunta do que tinha acontecido

com ela na infância. As respostas intuitivas que obteve eram com frequência de natureza espiritual, mostrando que a experiência envolvia aprendizado de equilíbrio,

moderação e harmonia. Por ter vivenciado existências desequilibradas e imoderadas, ela se tornara paciente e amorosa. E a mente intuitiva lhe dizia que estas experiências

eram realmente a base da verdadeira sabedoria.

Foi como se uma barreira tivesse sido removida. As recordações da infância de Laura na vida atual começaram a aflorar esclarecendo a razão do bloqueio. As impressões

fugazes de abuso eram verdadeiras. Ela fora de fato molestada sexualmente pelo pai e por um tio. Desde que tinha dois anos eles a acariciavam e tocavam, e a tinham

forçado a fazer sexo oral. Este abuso continuou por anos. Pior ainda, Laura lembrou que sua mãe sabia de tudo e nada fez para impedir.

Tais lembranças, especialmente a da cumplicidade de sua mãe, aumentaram os sintomas e problemas de Laura por um breve tempo, após o qual conseguiu integrar estas

experiências e sentimentos na terapia. Enquanto fazia isso, Laura começou a

liberar a raiva proveniente dessas lembranças e sua compulsão de comer melhorou rapidamente.

Laura também conseguiu ver sob outra perspectiva o comportamento abusivo do pai e do tio. E entender que a tortura a que seu pai a submetia era muito antiga. Embora

ele não tivesse especificamente abusado dela naquela existência passada, tinha sido o causador de sua execução. Assim, a percepção que ele tinha dos limites usuais

entre pais e filhos pode ter sido enevoadada na existência atual. Seus impulsos sexuais em relação a ela eram talvez mais fortes por ter havido uma ligação entre os

dois na vida passada. Laura também descobriu que havia vivido uma série de existências nas quais as figuras paternas foram incapazes de protegê-la da morte ou da

pobreza, e que esta série de existências proporcionou lições de amor, paciência e sabedoria.

A ligação da vida passada de Laura com o pai e característica de

relacionamentos abusivos da vida presente. Com frequência,

uma história de vida passada na qual o molestatador, de alguma forma, prejudicou ou colocou em risco a

vítima, aumenta a probabilidade de que o molestatador transponha

limites e tabus de incesto na vida atual. É como se as fronteiras e limites

essenciais que mantêm a segurança e o bem-estar entre os dois

já estivessem enfraquecidos,

já tivessem sido ultrapassados. Parece ficar mais difícil para ambos evitar o

já conhecido padrão de abuso, dor e abandono.

O que não significa que vítimas de abuso

mereçam ou busquem o abuso, ou que estejam destinadas a repetir este padrão

vida após vida. Sempre existe o livre-arbítrio. Tal situação pode criar

condições muito

especiais para acelerar o crescimento espiritual e emocional. Tentações podem

ser superadas e as lições aprendidas.

É significativo que Laura não conseguisse acessar quaisquer lembranças reais

da infância até que o contexto de vidas passadas se estabelecesse. Só depois de

adquirir

esta perspectiva mais ampla é que a lembrança da sua dolorosa infância atual

pôde emergir. Só então a criança interior foi reconfortada. A catarse aconteceu

e o

processo de cura começou.

Foi quase um anticlímax quando descobrimos que a comilança compulsiva de Laura

acabara. Hoje, seu peso continua caindo lentamente e a depressão melhorou.

Ocasionalmente,

se encontra com os pais para tentar resolver seu relacionamento e a ansiedade

que sentia em relação a esses encontros se reduziu bastante. Após muitos anos de

luta

com seus sintomas, tentando compreendê-los através de outras formas de terapia,

Laura descobriu uma cura rápida e duradoura.

A incidência de violência contra crianças nos EUA aumenta assustadoramente.

Cerca de uma em cada três meninas e um em cada cinco meninos é vítima de abuso

sexual

na infância. A terapia de vidas passadas pode ser importante para o processo de cura porque proporciona a muitos sobreviventes adultos um meio rápido

e seguro de revelar e esclarecer a experiência, além de oferecer maior estrutura emocional e espiritual para elaborar e integrar as lembranças e sentimentos

liberados durante o processo de cura. A terapia de vidas passadas fornece às vítimas novos instrumentos e ganchos para abordar e compreender suas experiências.

Nas mãos de um terapeuta experiente, a terapia de vidas passadas não é perigosa para o tratamento de abuso sexual. Nenhuma vítima precisa ter medo de revivenciar

lembranças dolorosas e reprimidas na situação terapêutica. Pela experiência com pacientes como Laura, lembranças revivenciadas neste contexto caracterizam-se por

uma sensação de libertação. A terapia capacita a vítima a reconfortar a criança interior desta existência. Muitos aspectos da vida adulta, especialmente os relacionamentos, são melhorados.

Uma lembrança bloqueada de abuso sexual representa um desafio monumental para nossa capacidade de encontrar alegria, satisfação e intimidade nos relacionamentos

adultos. A tendência dos adultos sobreviventes de abuso é recuarem diante da intimidade em seus relacionamentos, numa tentativa simbólica de se protegerem de revivenciar

a dor sepultada. Esta tendência é outra manifestação da mesma dinâmica que estimula mulheres a se protegerem simbolicamente de mágoas de origem sexual, tornando-se

gordas para mascarar a atração física. Discutiremos este aspecto no próximo capítulo.

O Dr. John Briere, pesquisador do Departamento de Psiquiatria da Escola de Medicina da Universidade da

Califórnia do Sul, disse que um dos insights mais dolorosos

que tem ouvido repetidamente de adultos vítimas de abuso sexual na infância é "saber que papai me magoou em benefício próprio. Estava disposto a sacrificar minhas

necessidades pelas dele". O Dr. Briere também observou que uma vítima de abuso na infância "perde a noção de que pode depender de um protetor caloroso e solícito,

uma experiência de que freqüentemente nunca se recupera". Em vez disso, essa noção é substituída por outra em que a criança sabe

que uma pessoa "aparentemente 'boa' é bem capaz de se tornar 'má'". A sensação de confiança é abalada.

O Dr. David L. Corwin, professor de psiquiatria na Escola de Medicina da Universidade de Washington, observou que sentimentos profundos de privação e de auto-estima

seriamente enfraquecida são, com freqüência, resultado de abuso na infância por parte do pai. Em consequência, "essas manifestações e atitudes minam a capacidade

de resistência e auto-proteção da pessoa e de sentir que tem o direito de

esperar e exigir ser tratada de maneira respeitosa, solícita e apropriada". As mulheres

"começam a pensar em si mesmas como mães para preservar a imagem de um pai (...) idealizado". A terapia pode então "ajudar a vítima de abuso na infância a 'desaprender' os autoconceitos negativos e tornar-se sobrevivente em um sentido mais pleno".

O abuso não precisa ocorrer na infância ou vida atual para influenciar os relacionamentos da vida presente.

Emily era uma mulher de 43 anos que veio ao meu consultório sofrendo do que descrevia como "medos irrealistas". Tinha ansiedade e acessos de pânico, medo de abandono

e perda e uma aversão a sexo, particularmente à ejaculação. Em consequência, seu relacionamento com o marido era muito tumultuado. Tinha medo desse homem com quem

partilhara muito de sua vida. Desnecessário dizer que muitos conflitos no relacionamento eram resultado destes sentimentos.

O filho adolescente de Emily tinha morrido recentemente num acidente de automóvel e ela ainda sofria muito. Frequentava os Alcoólicos

Anônimos, onde estava indo bem, sem recaídas.

Na terapia de vidas passadas, Emily retornou a uma época em que era uma mulher de cabelos pretos, usando um vestido vermelho e dançando romanticamente com um jovem

numa festa. Este jovem era seu falecido filho.

Na segunda lembrança-chave desta sessão, Emily recordou ter sido uma jovem mãe pobre no tempo do rei Herodes. A ordem

do monarca para matar todas as crianças de dois anos para baixo acabara de ser emitida e Emily tinha sufocado acidentalmente o próprio filho ao tentar ocultar seu

choro dos soldados do rei.

Na Idade Média, Emily teve outra existência com o filho perdido. Nesta época tinham sido irmãos e muito apegados.

O irmão foi morto a golpe de espada enquanto cavalgava em meio a uma batalha. Tanto ela quanto o pai ficaram arrasados com a sua morte.

O pai nunca se recuperou da perda. Emily se casou com um homem rico para fugir do pai e da tristeza que compartilhavam.

O marido a submeteu a atos amorosos rudes, grosseiros e desagradáveis, sem sensibilidade para seu prazer e bem-estar.

Este relacionamento físico tinha aterrorizado Emily. Também resultou no nascimento de

três filhos.

Numa sessão posterior, Emily recordou ter sido uma cigana e uma camponesa da França, em meados do século XIX. Teve diversos filhos que dependiam dela e fora obrigada

a recorrer à prostituição para alimentá-los. Emily odiava ter de vender o corpo e, embora fosse bem tratada por alguns dos homens, era violentamente abusada por

outros. Num incidente particularmente angustiante, alguns chegaram a cuspir nela durante o abuso e a degradação.

À medida que ficava mais velha naquela existência e os filhos não mais dependiam dela para sobreviver, Emily voltou a beber e por fim cometeu suicídio. Após esta segunda sessão, Emily conseguiu fazer muitas ligações com aspectos da sua existência presente. Percebendo que havia conhecido seu filho muitas épocas antes,

Emily conseguiu aliviar o prolongado pesar pela morte dele.

Um tema muito forte para ela era o amor por crianças. Emily trabalha na ala de pediatria de um hospital e toma conta de crianças voluntariamente.

Outro tema foi o abuso sexual e crueldade. Emily conseguiu ligar as raízes da vida passada à aversão pelo contato sexual na vida presente. Percebeu que nesta constelação

específica de existências

o sexo tinha sido inicialmente um veículo para degradação e dor. Também fez uma ligação entre sua aversão à ejaculação e a humilhação que sofrera na França do século XIX. Emily conseguiu superar parte de seu medo de sexo. Compreendeu que o medo era uma proteção contra um sofrimento que não precisaria suportar nesta

existência, que esse sofrimento pertencia ao passado.

Com a compreensão veio o início da cura. Emily fizera psicanálise tradicional durante anos, sem qualquer melhora nos sintomas. Não foi culpa do seu analista, mas

sim da amplitude do material abordado. A origem dos problemas de Emily simplesmente estava além das experiências da vida presente. Era necessário reportar-se às

lembranças e traumas da vida passada para efetuar a cura. Neste sentido, a terapia de vidas passadas para abuso não passa de uma expansão do campo de ação do pensamento

e tratamento psicanalítico.

Hoje, os medos sexuais de Emily estão diminuindo. Em conseqüência, seu relacionamento com o marido tornou-se menos carregado. Ainda não é um relacionamento perfeito,

mas fortaleceu-se e Emily é capaz de avaliar os prós e os contras a partir de uma perspectiva mais realista. Ela também não receia mais manter um futuro relacionamento

com outro homem, caso faça esta escolha.

As sombras do passado se dispersaram. Seus medos do contato sexual e dos homens se desvaneceram. Seja qual for a escolha que faça a respeito do seu relacionamento

conjugal, será lúcida e realista como resultado das suas lembranças de vidas passadas e não da projeção dos seus próprios medos sobre o casamento.

Uma vez acessadas as lembranças, começa o processo de cura. Alguns padrões típicos de cura de abuso sexual estão documentados no excelente livro de Ellen Bass e

Linda Davis, *The Courage to Heal*. O primeiro passo no processo é a decisão de buscar ajuda e a cura.

Como Laura, as vítimas costumam ter lembranças parciais ou obscuras do abuso sofrido à medida em que as primeiras lembranças começam a aflorar. Com frequência,

como no caso de Emily, existe uma incapacidade sintomática

para aceitar relacionamentos íntimos. E, como todos os casos indicam, existe

um alto nível de desconforto.

Como temos visto, a lembrança de abuso costuma ser acessada mais facilmente durante a terapia de regressão. As vítimas começam a perceber que os elementos assustadores

de seus sonhos e devaneios e os indícios de fragmentos esquivos de memória estão ligados a traumas da infância suprimidos.

Um estágio subsequente no processo de cura é a aceitação de que as lembranças do abuso sejam reais. Essa é uma parte essencial do processo de cura. A regressão hipnótica

à infância e a outras existências é a técnica ideal para a aceitação dessas lembranças. Pacientes vêem e sentem vividamente suas experiências, mas se sentem seguros

e capazes de, mais tarde, integrar as lembranças na situação terapêutica protegida.

O paciente sabe que são lembranças, não fantasias, porque a intensidade das recordações

e emoções acessadas por meio da regressão anula o mecanismo de defesa da negação.

O Dr. Wayne Dyer, autor de *Your Erroneous Zones*, nos lembra que a aceitação mental

costuma ficar atrás da emocional quando diz que "você verá quando acreditar".

Mas para muitos pacientes, ver é o mesmo que acreditar. E ver o passado através da

regressão hipnótica permite que alguns pacientes, de outra forma propensos à negação, aceitem seus passados com menos esforço, acelerando assim o processo de cura.

Sobreviventes de abuso com frequência atravessam outro estágio da cura - o do sentimento de vergonha de suas experiências, vergonha por participar de uma atividade

que é tabu. Mas os pacientes que acessam essas lembranças por meio da regressão

hipnótica conseguem aceitar com maior facilidade o fato de que, enquanto crianças,

não eram responsáveis pelo comportamento dos adultos. A lembrança de vidas passadas também ajuda a dissipar a vergonha por explicar por que as fronteiras que deveriam

ser impenetráveis nos relacionamentos com adultos significativos foram ultrapassadas.

Isto nos leva ao tema altamente carregado da raiva. Os sobreviventes são estimulados a vivenciar sua raiva em relação ao molestador, a sentir que esta raiva tem

poder curativo. A raiva é certamente um estágio que deve ser transposto, mas descobri que com a terapia de vidas passadas ela se transforma rapidamente em compreensão.

Em minha prática, este estágio é relativamente curto.

Não tenho plena certeza do motivo pelo qual isto acontece e certamente é preciso pesquisar muito mais. Talvez a perspectiva maior produzida pela vivência de vidas

passadas permita à vítima relativizar o acontecimento mais rapidamente. Ou, talvez, o componente espiritual da terapia possa, em alguns casos, acelerar o

processo
de cura.

Desde que a Dra. Elisabeth Kübler-Ross delineou os estágios do sofrimento, considerava-se que cada estágio de cada processo tem que ser percorrido cuidadosa e metodicamente

para se alcançar a cura. Mas nem todo indivíduo em processo de cura precisa passar por cada estágio numa seqüência rígida de tempo. Não é essencial, por exemplo,

que a raiva se manifeste por um período prolongado, muito embora o terapeuta possa achar necessário. Depois de revivenciar a revisão visual e empática na terapia

de vidas passadas, a compreensão às vezes ocorre rapidamente. Este tipo de terapia parece ter uma facilidade especial para abreviar a fase da raiva.

Ela estimula um paciente a trabalhar no seu próprio ritmo, seja qual for. Por que experimentar raiva durante meses, quando pode se livrar dela em uma hora, um dia,

uma semana? Os casos de Linda e de Laura demonstram que através da compreensão proporcionada pela terapia de vidas passadas a raiva pode ser reduzida e o trauma

solucionado com mais rapidez.

Isto não é uma promessa de "estabilidade rápida", nem uma "censura" aos pacientes e terapeutas que seguem num ritmo mais lento e, no caso deles, mais apropriado.

Simplemente aponta outra escolha que uma pessoa pode fazer.

Uma vez compreendida a origem de sua raiva, você tem a opção de liberá-la quando quiser. Pode conservá-la, se sentir-se mais à vontade assim, mas também pode deixá-la

a qualquer momento. A escolha é sua. Cada um tem seu ritmo próprio, peculiar e perfeito de cura e crescimento.

Um paciente que libera lembranças de abuso nesta existência, e talvez até em outras, através da regressão hipnótica, não apaga a recordação da raiva. Mas este paciente

parece perdoar a si mesmo e aos outros com muito mais rapidez. Com frequência a lição espiritual de experiências de abuso é o perdão em nível profundo.

Lorraine sabia que o perdão fazia parte de sua lição mesmo antes de vir para a terapia. Enquanto estava sentada no meu consultório, esta professora universitária

e administradora de 37 anos narrou como tinha sido a falta de atenção dos pais quando era pequena. A mãe sofria de um caso grave de artrite reumatóide e a doença

exigia toda a atenção de seu pai. Lorraine sentia que tanto a mãe quanto o pai tinham sido frios e desatentos em relação a ela. Para piorar as coisas, o pai de Lorraine

morreu de ataque cardíaco quando ela estava com seis anos.

Lorraine achava que seu relacionamento com os Pais e a morte de seu pai haviam tornado muito difícil para ela a aproximação com outras pessoas e também a indulgência

consigo e com os outros. Tinha medo de se apegar às pessoas, e depois perdê-las, ou ter raiva delas. Lorraine tinha sido um bebê

DESI' e o medo da esterilidade reforçava

o medo de intimidade.

Na terapia de vidas passadas, Lorraine recordou uma existência Meninas que na vida intra-uterina foram expostas a um hormônio, o di.etilístibestrol, e que correm o risco de tumores vaginais na puberdade e infertilidade.

O uso deste hormônio foi proibido nos E. U.A. a partir de 1971.

na Grécia antiga em que seu pai atual repetia o papel paterno. Naquela vida, ele tinha abusado dela sexualmente na infância. Finalmente, ele foi preso ao ser descoberto.

Lorraine achou que provavelmente tinha sido morto pelas autoridades devido ao que fizera. Era significativo que o pai a deixasse, também naquela existência, quando

ela estava com seis anos.

Além da raiva, Lorraine também sentia enorme culpa por ter sido a causadora da punição do seu pai na existência grega. Percebeu que na atual existência não sentia

apenas raiva dele, mas também culpa por essa raiva. Viu que a origem do comportamento abusivo estava de fato na existência antiga, e que tinha de perdoar a si mesma

e a ele para deixar a raiva passar. Ficou claro também que sua incapacidade de perdoar em outros relacionamentos estava igualmente ligada ao fato de ter sido molestada

pelo pai na existência passada.

Lorraine reconheceu também que tinha que perdoar seu pai "duas vezes" por abandoná-la em idade tão precoce. Ela está trabalhando nisto agora e se sente muito melhor

em seu relacionamento com ele nesta existência. Seus sentimentos, tanto de abandono quanto de raiva, estão diminuindo. Ela tomou consciência que a experiência de

um ataque cardíaco fatal é diferente da prisão por abuso. É capaz de enxergar mais claramente o padrão da vida do pai e ver que muitos dos acontecimentos da existência

atual dele serviram de contraponto cármico à existência na qual ele a molestou. Ela acredita que, de certa maneira, o pai foi forçado a abandoná-la de novo quando

estava com seis anos, como uma espécie de reparação pelo abuso cometido na outra existência, mas que, de fato, ele não queria deixá-la. Também percebeu que o caráter

do pai nesta existência havia melhorado muito em relação à existência grega.

Isto também fazia parte da cura. Lorraine encheu-se de simpatia e compaixão pela difícil

trilha de crescimento do pai.

A capacidade de Lorraine de compreender e perdoar resultou, rápida e amplamente, de ter conseguido ver o fluxo de existências do pai.

O simples fato de perceber um

propósito global ou lógico

para eventos dolorosos pode ser suficiente para curar liberando a raiva e

substituindo-a pelo perdão. Este processo não é necessariamente lógico, mas eu o tenho

visto acontecer muitas vezes.

Lorraine está também muito menos temerosa da intimidade do que antes, porque agora sabe que o abandono e o abuso por parte do pai aconteceram numa situação muito

específica. Não foram causados por um defeito ou imperfeição dela. Por isso, não tem motivo para acreditar que outras pessoas também irão abandoná-la.

Como em muitos outros casos, Mercedes, mulher solteira de quarenta anos, chegou ao

consultório se queixando de estresse, ansiedade, pesadelos e dores de cabeça.

Empresária bem-sucedida, Mercedes foi educada em escolas paroquiais. Era espiritualmente informada em muitas áreas e tinha feito muitos anos de meditação. Contou-me

que um estranho sintoma ocorrera quando meditava. Durante a meditação, senti um súbito e involuntário desvio da cabeça para um lado, como se estivesse se protegendo

de alguma coisa.

Por muitas sessões tentamos métodos tradicionais de terapia, mas houve apenas uma leve melhora nos sintomas. Finalmente, Mercedes decidiu tentar a terapia de regressão.

A terapia, a princípio direcionada para a infância da existência atual, revelou uma mágoa significativa quando recordou ter sido molestada pelo pai bêbado e grosseiro,

um homem que morrera há dez anos. Nesta sessão, ela se descobriu desviando a cabeça, nauseada pelo sexo oral que o pai a forçava a praticar. Esta era a causa do

desvio da cabeça que ocorrera durante as meditações de Mercedes.

Ela recordou também sua vergonha e confusão. Ficava profundamente abalada e deprimida quando terminado o abuso e voltava para sua mãe. Infelizmente, o abuso foi

a única forma de afeição ou atenção que esta criança algum dia recebeu. Quando relembra as emoções da infância ligadas ao abuso, o medo não era a emoção mais forte. O nojo predominava, como se ela já estivesse acostumada com a experiência. Evidentemente, o abuso já durava há algum tempo.

Em sessões subseqüentes, Mercedes revelou lembranças de violência física por parte da mãe, que costumava espancá-la freqüentemente, de modo impulsivo e sem razão

aparente, deixando-a terrivelmente assustada. Mercedes agora entendia por que não confiava em mulheres.

Ela revelou uma lembrança do pai acariciando-a ainda no berço, uma lembrança muito precoce. Mas Mercedes também recordava o quanto amava o pai e quanto ele a amava,

muito embora abusasse dela. Isto a confundia extremamente.

Na sessão seguinte, Mercedes regressou a uma vida passada, onde era uma mulher de 26 anos na Idade Média. Recordou ser uma escrava acorrentada à parede da cozinha

de um castelo onde costumava trabalhar até a exaustão. Nesta existência,

Mercedes só era solta das correntes com um propósito - ser levada a um quarto no castelo

Para se encontrar com um homem que a usava sexualmente. Recordou sentir mais repulsa do que qualquer outra emoção após esses encontros, uma repulsa que não

era diferente
do que sentia ao ser molestada pelo pai que a amava.
Mercedes sentiu alívio imediato após esta sessão. Havia compreendido melhor suas atitudes e preconceitos sexuais. Como outros sobreviventes de abuso, a intimidade
era um desafio esmagador para ela. Gostava de sexo, mas para ela o contato sexual era cheio de defesas e mecânico, não íntimo. Depois desta regressão, sentiu-se
mais feliz e esperançosa. Começava agora a entender e desvendar seu passado e presente, a olhar adiante para o futuro.
Um dos pontos mais interessantes sobre o caso de Mercedes é a experiência de seus parentes. Teve duas irmãs, mas apenas uma delas sofreu abuso do pai. A outra, a
do meio, sempre foi deixada em paz.
Uma explicação possível para isto é que a menina intocada não teve uma história de abuso ou transgressão de tabu com o pai numa existência anterior. A ligação entre
eles, se houve, poderia ter
ocorrido num contexto diferente, uma outra constelação de comportamentos, lições e circunstâncias.
As pessoas criam com frequência a idéia de "carma", ou seja, o que semeamos numa vida é o que colhemos na seguinte. Isto nem sempre é rigorosamente verdadeiro. Acredito
que experiências como estas não sejam necessariamente punições do passado, nem lições ou padrões de vidas passadas trazidos adiante. Ao escolher se juntar a uma
determinada família ou conjunto de circunstâncias, você não concordou em se submeter ao abuso. Mas concordou em participar de uma certa lição ou tipo de drama. Você
continua a ter livre-arbítrio sobre a maneira como uma determinada lição ou ensinamento são passados, da mesma forma que os outros indivíduos que escolheram partilhar
a existência com você. Só porque concordou em representar um papel nesta família, o abuso não é o resultado inevitável. Parte do processo de aprendizado é aprender
a não escolher as trilhas mais nocivas ou destrutivas. O crescimento pode tanto ocorrer fácil e alegremente quanto através de conflito, e existem várias graduações
entre as duas coisas.
O potencial para abuso existirá, mas não é inevitável. Neste sentido, todas as famílias são como pequenos mundos ou universos interativos, pequenos ecossistemas
emocionais e espirituais que interagem constantemente, se reajustam e voltam a interagir. Este é um meio de entender por que abusos ocorrem entre certos membros
da família e não entre outros.
A terapia de vidas passadas promove maior conhecimento de aspectos mais amplos e de situações mais complexas e expansivas. Quando as sombras estão presentes e as
lembranças não são claras, não há nada tangível com que se afligir ou para

liberar. Mas quando surgem as lembranças apropriadas, uma vítima de abuso tem um ponto

de partida" para o crescimento futuro.

Quando entendemos as razões, os padrões e as causas, vivenciamos o que muitos chamam de estado de graça. A graça da compreensão nos permite transcender a idéia tradicional

de carma, de modo que não temos de reencenar os mesmos velhos dramas.

Podemos nos eximir da necessidade de repeti-los e de vivenciar sofrimento.

Entramos num fluxo mais elevado, onde a tônica de nossas existências pode se tornar harmoniosa

e satisfatória.

Finalmente, vítimas de abuso precisam lembrar que, mesmo nestas circunstâncias ameaçadoras, a alma nunca é prejudicada.

O espírito é indestrutível e imortal.

Descobrimo as Origens da Obesidade e o Abuzo de Drogas.

Kathy é uma executiva que veio procurar tratamento para sintomas de ansiedade. Ela sofria de um medo grave e sempre crescente de dirigir automóveis, que se manifestava

por ataques de pânico nas rodovias. As vezes entrava em pânico até mesmo ao viajar como passageira.

Durante estes acessos, Kathy suave, sentia palpitações, batimento cardíaco acelerado, falta de ar e calafrios. Sua visão chegava a ficar turva. Na época em que me

procurou, Kathy tinha tal terror de perder o controle do volante, que precisava tomar tranqüilizante antes de dirigir em auto-estradas.

Ela tentara psicoterapia e biofeedback, mas nenhum tipo de tratamento fora capaz de erradicar os sintomas.

O resultado dos exames neurológicos foi normal. Existe uma doença chamada prolapso da válvula mitral, que costuma ser associada a acessos de ansiedade, mas tampouco era o caso de Kathy. Quando anotei sua história psicológica

durante nossa primeira sessão, descobri que nada relacionado ao seu passado era particularmente traumático ou abusivo. Sua saúde física era boa, apesar de ela estar

quase vinte quilos acima do peso normal.

Durante a segunda sessão, decidi tentar a hipnose. Kathy relaxou, entrando rapidamente em profundo estado hipnotico, e pude ver seus olhos se movendo debaixo das

pálpebras fechadas e trêmulas. Antes mesmo que eu pudesse direcioná-la de volta no tempo para a origem de sua fobia de dirigir, Kathy começou a me contar dois acidentes

de automóvel ocorridos no início da infância, há longo tempo esquecidos, mas muito traumatizantes.

O primeiro

acidente se deu quando o carro em que viajava bateu num bloco de gelo e perdeu o controle. Apesar de não ter se machucado, Kathy ficou apavorada com o choque resultante e os ferimentos sofridos por pessoas de sua família. No segundo

acidente, os freios falharam quando o carro descia uma colina, quase matando todos os

passageiros. Kathy chorou ao recordar estes episódios terríveis, mas tomar consciência desses traumas há muito esquecidos fez a fobia de dirigir desaparecer gradualmente.

Sua auto-confiança aumentou e ela não temeu mais perder o controle ao volante.

Os ataques de pânico se reduziram.

Animada com o sucesso e sentindo-se esplêndida, Kathy logo marcou uma terceira sessão para ver se poderia fazer alguma coisa em relação ao seu peso. Declarou ter

sido obesa "desde que se entendia por gente". Dietas funcionavam por algum tempo, mas em breve ela readquiria o peso perdido.

No amplo divã do meu consultório, Kathy mergulhou no já familiar estado de transe. Ao entrar numa vida passada,

descreveu-se como ---uma mulher muito ossuda, magra

e desproporcional, um esqueleto revestido de pele. Há homens uniformizados lá... tenho queimaduras de ácido no corpo! Estão fazendo experiências médicas, estão me

torturando!"

Kathy chorava ao se ver vítima das desumanas experiências médicas nazistas realizadas nos campos de concentração da Segunda Guerra Mundial. Ela morreu num desses

campos, reduzida a um esqueleto indefeso, mas enfim livre do sofrimento.

Pairou acima do corpo e logo descobriu uma luz brilhante para a qual foi magneticamente

conduzida. Mais reconfortada pela luz, Kathy experimentou um sentimento de inacreditável paz e amor.

A sessão, porém, não acabara. Os olhos de Kathy se moveram de novo.

"Estou num lugar que parece francês. É Nova Orleans. Tive muitos homens, Porque sou uma prostituta." Naquela existência, Kathy contraíra uma doença sexualmente transmissível

e estava morrendo. Ela definhava, morrendo de fome por causa da doença.

Seu corpo tornou-se de novo um esqueleto vivo. Kathy morreu na mesma cama onde contraíra a doença fatal. Mais uma vez, pairou acima do corpo. E, de novo, deparou-se

com a luz brilhante que não feria seus olhos.

- Não encontrei ninguém para amar naquela vida - disse tristemente. Tal como seu corpo, seu espírito morrerá de inanição. Em ambas as lembranças ela terminara a

vida literalmente pele e ossos.

- Existe uma ligação entre estas duas existências e seu atual problema de peso? - perguntei, recordando a intenção original da sessão.

A resposta foi imediata:

- Na vida atual eu precisava pesar mais para me sentir protegida. Queria ter certeza de que não iria passar fome de novo. - Após uma pausa, Kathy acrescentou: -

Mas agora não preciso mais desta proteção.

Como Kathy havia recordado os traumas da inanição, não precisava mais de camadas de gordura para sentir-se protegida. Nos seis ou oito meses seguintes, lenta e firmemente,

Kathy

perdeu todo o excesso de peso e vem se mantendo assim até hoje. E o que é mais importante, iniciou um novo e maravilhoso relacionamento amoroso desde que emagreceu.

Sentir-se bem consigo mesma e gostar da própria aparência foi fundamental para que ela fosse capaz de estabelecer esse novo relacionamento.

Quando Dee, mulher de um banqueiro, me procurou, seu principal sintoma era obesidade. Estava com cerca de 25 quilos a mais e sua luta para perder peso já durava

anos. Dee havia tentado de tudo - dietas especiais, hipnose, psicoterapia, remédios, jejum, spas e vários tipos de exercício. Mas nada funcionara. Era um caso clássico

de dieta "iolô". Ela perdia algum peso, ficava ansiosa e recuperava rapidamente os quilos perdidos.

Resumindo, ao longo dos anos Dee perdera e ganhara dezenas de quilos. Como é uma mulher muito interessante, um terapeuta consultado suspeitava que seu receio fosse de que os homens se sentissem atraídos se ela se tornasse

magra. Contudo, a exaustiva terapia nesta área revelou-se tão inútil quanto as outras.

Em meu consultório, Dee deslizou para um transe e viu-se dois ou três séculos atrás, como uma jovem índia americana seqüestrada por um homem de outra tribo.

Ela

fora escolhida por sua grande beleza. Tinha sido raptada, violada e mutilada por este homem. Dee passara o resto daquela existência em sofrimento e agonia.

Apesar

de ter sobrevivido, a dor que suportara fez com que decidisse nunca mais ser bonita. Para isso, a mulher índia engordou e a sua obesidade persistiu na existência

atual.

O terapeuta tinha razão. Dee temia emagrecer e tornar-se sexualmente atraente para estranhos. Ela só manteve relações sexuais com seu marido depois que o namoro

ficou bem firme, estabelecendo-se um sentimento de familiaridade e segurança.

Mas como a causa geradora do problema não estava na existência presente, a terapia

fracassara.

Em uma única sessão de hipnoterapia, Dee havia lembrado e estava curada. Seu peso diminuiu rapidamente, ficando até abaixo do limite anterior, se estabilizando.

Enquanto emagrecia não sentia mais ansiedade, medo ou compulsão de comer. E, como um prêmio, deixou de temer a morte. Não apenas ficou esguia, como também percebeu

que era imortal. Em apenas uma sessão!

Dee vem se mantendo no peso ideal há quase quatro anos. Sua experiência de regressão também estimulou um interesse por assuntos espirituais e este aspecto da vida

é agora muito importante e gratificante para ela.

Dee e Kathy são apenas duas de um grupo de pacientes, na maioria mulheres, que tiveram sucesso em vencer a obesidade crônica com auxílio da regressão a vidas

passadas.

Na minha experiência, a necessidade de proteger o corpo físico de uma situação anterior de dor, fome, abuso sexual ou violência é a causa da obesidade, cuja origem está freqüentemente em vidas passadas, podendo assim ser resolvida com a regressão.

Algumas pessoas acham que podem usar a obesidade como uma espécie de proteção mágica contra certos tipos de doença. Por exemplo, pessoas que têm medo de câncer costumam

umentar de peso porque acham que gordura é sinônimo de saúde. Outras acham que um acúmulo de peso produz uma camada de proteção entre o "eu" e o corpo, amortecendo

a percepção de qualquer perigo percebido (real ou imaginário), resguardando a pessoa gorda dos duros embates do mundo.

Quando o abuso sexual é a causa da obesidade, a terapia de vidas passadas pode tratar com sucesso tanto o sintoma quanto a causa, que pode ser psicologicamente tão

grave quanto o fardo físico que o sintoma coloca sobre o corpo. A pessoa é tratada por inteiro. Não existe necessidade de readquirir peso, de repetir o processo

vezes sem conta. O trauma causador não está mais oculto. Simultaneamente, são curados o "eu" interior e exterior.

Para alguns pacientes, a regressão à infância na presente existência pode ser suficiente para curar a obesidade crônica que ameaça a saúde. Por um breve período,

há vários anos, fui consultor da Divisão de Gastroenterologia do hospital.

Entrevistei pacientes que sofriam de obesidade aguda antes de iniciarem um programa de

pesquisa envolvendo procedimentos invasivos para promover perda de peso.

Um desses pacientes que entrevistei foi mais tarde encaminhado de volta a mim por um colega. Sharon pesava 130 quilos e, como alguns dos outros participantes do

programa, fracassara na tentativa de emagrecer. Ela também tentara uma forma de hipnoterapia que emprega sugestões positivas para ajudar na perda de peso, mas não

alcançara sucesso. A psicoterapia tradicional também não deu certo. Inúmeras dietas fracassaram. Qualquer progresso era logo revertido e seu corpo retornava aos

habituais 130 quilos.

Na infância e adolescência, Sharon tivera apenas de quatro a oito quilos de excesso de peso. A explosão para 130 quilos começou pouco depois do seu casamento. Durante

o namoro, a intensa paixão que sentia a fizera idealizar o marido. Seu subconsciente bloqueara a percepção (não permitindo ver ou trazer à consciência) de alguns

dos traços menos perfeitos da personalidade dele, tal como flertar

compulsivamente com outras mulheres. Logo após o casamento, porém, Sharon não pôde mais ignorar

a realidade. Um caso do seu marido tornou-se público e deflagrou o início da sua grave obesidade.

A regressão hipnótica revelou que Sharon tinha sido publicamente humilhada no

início da adolescência por um garoto que zombara de seu corpo em desenvolvimento. já

era um progresso, porém havia mais. Em lágrimas e ainda em estado de transe, Sharon lembrou a causa original de sua obesidade. Seu padrasto a apalpara quando era

uma garotinha de quatro anos. Estas lembranças haviam sido profundamente reprimidas por muitos anos.

A traição do marido disparou o gatilho, mas a bala fora introduzida na agulha aos quatro anos e armada quando Sharon sofreu a humilhação aos treze. Ela não podia

confiar nos homens. Tinha que se defender deles. A resposta foi tornar-se obesa para que nenhum homem jamais a achasse atraente e, assim, não voltasse a ser magoada.

Após esta sessão de hipnose, em que recordou o abuso sexual na infância, Sharon começou a emagrecer. Seu apetite voraz reduziu-se e ela se tornou capaz de comer

com moderação. A breve psicoterapia rapidamente reverteu sua desconfiança nos homens. A partir do tratamento, Sharon perdeu setenta quilos e tem mantido essa perda.

Gerald Kelii, um famoso hipnoterapeuta, tratou milhares de pessoas com obesidade durante os 25 anos de sua experiência profissional. Quando pedi sua opinião acerca

deste e de outros casos

semelhantes, ele me disse que, pela sua experiência, a sugestão pós-hipnótica - o tipo de hipnose que Sharon tentara antes de me procurar, sem obter sucesso - não

é suficiente para ajudar o paciente a alcançar a perda de peso desejada, se ele está com quinze quilos ou mais de excesso e tem sido obeso por muito tempo.

Em outras palavras, ele acredita que a hipnose tradicional empregando sugestão direta - ou seja, "Você fará apenas três refeições por dia, sentirá o estômago cheio

entre as refeições, comer somente alimentos nutritivos" - não funciona no tratamento da obesidade crônica. As sugestões poderão ajudar o paciente a fazer dieta e

emagrecer temporariamente, mas quase sempre ele irá recuperar os quilos perdidos.

No entanto, Kein descobriu que a regressão à causa da obesidade crônica - seja ela encontrada em experiências significativas da infância, ou em vidas passadas do

paciente - efetivamente cura o problema. Descobriu também que, quando a obesidade é tratada com sucesso pela terapia de regressão, a perda de peso costuma ser permanente.

Minhas experiências com Kathy, Dee, Sharon e outras pacientes obesas confirmam as observações de Kein. Quando a verdadeira origem da obesidade pode ser descoberta

através da regressão, a fonte, seja na infância nesta existência, seja em fontes da vida passada, o excesso de peso simplesmente desaparece. A maioria dos meus pacientes

de regressão foi capaz de resistir a qualquer aumento significativo de peso, posteriormente. Se um paciente começa a ganhar peso, uma sessão em que uma

lembrança

é revivenciada ou revista costuma ser o suficiente para reverter esta tendência.

Este método também funciona para pacientes com tendências hereditárias à obesidade. Hoje em dia considera-se seriamente a possibilidade de que certos genes herdados

nos predisponham à obesidade crônica. Apesar de tal herança genética poder de fato existir, é importante lembrar que uma tendência é apenas uma tendência - não é uma determinação.

A regressão a vidas passadas dá aos pacientes a força e também os instrumentos para superar qualquer espécie de tendência. Tendências não são inevitáveis, irresistíveis

ou irreversíveis. Com a regressão e a subsequente compreensão, uma tendência física pode ser revertida tão facilmente quanto qualquer tendência psicológica vista

nos capítulos anteriores.

Talvez o conhecimento da fonte da cura já esteja profundamente embutido em nós. Sempre que pergunto a uma pessoa obesa há quanto tempo tem excesso de peso, a resposta

é invariável: "a vida toda".

Os viciados em drogas também costumam estar profundamente conscientes da "eternidade" do seu problema. Às vezes a tendência ao vício já vem de existências anteriores.

Ou talvez os problemas que uma pessoa espera poder mascarar pelo uso de álcool ou drogas tenham sido transportados de outra existência, dando a sensação de atemporalidade e eternidade.

Em ambos os casos, pacientes que enfrentam o desafio da recuperação costumam ter uma necessidade subjacente em comum com o obeso, que é a necessidade de defesa e proteção.

Como o excesso de peso, as drogas e o álcool parecem colocar uma camada entre a pessoa e seus sentimentos, medos e mágoas infligidos por outros. As drogas podem

também impedir que um viciado assuma responsabilidades, pois as pessoas sempre podem culpar as drogas ou o álcool por seus problemas. É fácil usar o vício como desculpa

pelos fracassos, desapontamentos ou erros, em vez de aceitá-los de modo realista e usá-los como oportunidade de crescimento.

Em contraste com a obesidade, a motivação para o consumo abusivo de drogas envolve um elemento de fuga e abstenção. Este abuso oferece um método de supressão de

lembranças ou sentimentos.

Neste sentido, o embotamento da consciência com drogas e

álcool pode ser uma forma de suicídio lento.

Como o suicídio, consumo abusivo de drogas é um meio de evitar ou fugir de questões intoleráveis. Viciados que se

submetem à terapia de regressão, a vidas passadas às vezes descobrem que

cometeram suicídio em outras vidas e que as questões de que queriam escapar anterior mente

ressurgem como uma espécie de vingança. Desta vez,; necessidade de fuga transformou-se no lento suicídio e escapism(do vício.

Em alguns casos, as oportunidades de crescimento numa existência passada foram desperdiçadas quando questões dolorosa! não puderam ser enfrentadas. Talvez, numa

existência anterior aspectos importantes tenham sido encobertos pelo véu de estado., alterados induzidos pelo álcool ou pelas drogas. Embora as questões de agora

possam ser diferentes, a tentação de usar a me= válvula de escape para evitar a dor pode se reproduzir.

De qualquer forma, a única maneira de se livrar tanto da questão central quanto da armadilha do consumo de drogas é enfrentar ambas de frente e resolvê-las de maneira

espiritual e realista.

Uma vez realizada a intervenção necessária, a terapia de vidas passadas pode tratar as causas subjacentes ao vício, talvez enraizadas em relacionamentos familiares

conflitivos e/ou em abuso sofrido na infância. Para alguns pacientes, a questão central pode girar em torno da raiva ou da violência, já que a expressão destes sentimentos

é facilitada pelo uso de álcool ou drogas. Para outros, a questão central pode envolver problemas de coragem ou amorpróprio.

O álcool é capaz de proporcionar uma falsa sensação de auto-confiança.

Raramente trato pacientes muito alcoolizados ou drogados. A hipnose não é eficaz quando uma pessoa está sob a influência destas substâncias. Nesse estágio agudo,

um viciado deveria buscar ajuda em um grupo de apoio como os Alcoólicos Anônimos (AA) ou Narcóticos Anônimos (NA) ou em programas de internação. Os que vêm ao meu

consultório geralmente já completaram o processo de desintoxicação e estão interessados na cura das questões

centrais de suas vidas. Com freqüência, chegam a reconhecer que o consumo de drogas é um sintoma que obliterou ou proporcionou escapatória a traumas dolorosos

da vida. Tais pacientes costumam reconhecer que o vício acaba sendo muito mais doloroso do que o acontecimento traumático original.

Otrabalho com a criança interior e a terapia de regressão a vidas passadas proporcionam um método para liberar tanto a dor original quanto o comportamento desajustado.

Na perspectiva da criança interior, os hábitos nocivos parecem ser compensados pelo alívio da dor. Mas, na visão do adulto, a dor pode ser controlada.

O adulto pode

se libertar da dor, livrando-se ao mesmo tempo de vícios entorpecedores, dessensibilizantes e falsamente protetores.

Os viciados que se recuperam podem ser excelentes candidatos à terapia de vidas passadas, porque o problema do alcoolismo ou do abuso de drogas se situa

freqüentemente

no cerne de um caminho espiritual. A recompensa por superar o vício é preciosa.

O processo pode proporcionar uma trilha ascendente de crescimento. É através do entendimento,

fé e sabedoria que o alcoolismo e o abuso de drogas são superados.

Sarah era alcoólatra há muitos anos. Periodicamente se consumia em bebedeiras terríveis. Contudo, não era maníaco-depressiva e não precisava de lítio. Uma exploração

cuidadosa de sua infância revelou uma disfunção familiar acentuada. Ela viera de uma clássica situação de co-dependência do marido. Oito anos de psicanálise não

mudaram seu comportamento. A terapia em grupo e numa unidade de internação para dependência química também fracassaram.

Só quando passou a explorar vidas passadas é que teve início uma melhora significativa. Sarah descobriu que, em outras existências, ela, seus pais e seu marido tinham

mantido repetidas vezes relacionamentos abusivos e afetados pelo consumo de álcool. Houve violência, crime, suicídio e lesões corporais. Os detalhes não foram tão importantes quanto os padrões recorrentes. Sara resolveu romper esse padrão ao perceber que a família estaria condenada a repetir infinitamente este

comportamento destrutivo até que aprendessem suas lições.

- Tenho que perdoá-los - refletiu, após recordar uma morte traumática anterior -, e só posso fazê-lo através do amor.

Tenho que expressar meu amor deixando-o fluir..

devo perdoá-los... e a mim mesma.

E assim o fez. Sarah hoje em dia medita regularmente, presta ajuda voluntária a pessoas gravemente incapacitadas, não consome mais drogas nem usa dinheiro para satisfazer

o ego.

A compreensão dos padrões repetitivos do comportamento destrutivo de Sarah e de sua família, que abarcavam existências inteiras, ajudou muito na sua recuperação.

A experiência do estado extremamente relaxante e quase bem-aventurado induzido pela regressão hipnótica também a ajudou. Ela parecia estar falando de uma perspectiva

mais elevada, mais destacada e mais consciente. Sarah não estava mais furiosa, ansiosa ou crítica. Podia ver claramente padrões, causas e efeitos, origens de sintomas,

manipulações e assim por diante. Era como se sua percepção da realidade estivesse muito mais aguçada.

Descobri que a experiência da terapia de regressão pode ser apoiada pelo processo de recuperação dos Doze Passos dos Alcoólicos

Anônimos, que relaciono abaixo para informação do leitor:

Passo Um: Admitimos que éramos impotentes em relação ao álcool, e que tínhamos perdido o controle de nossas vidas. Passo Dois: Acreditamos que um Poder Superior

poderia nos devolver a sanidade.

Passo Três: Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus na forma em que

O concebemos.

Passo Quatro: Fizemos um inventário minucioso e destemido de nossas vidas.

Passo Cinco: Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante terceiros a natureza exata de nossas falhas.

Passo Seis: Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos os defeitos de caráter.

Passo Sete: Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

Passo Oito: Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.

Passo Nove: Sempre que possível, reparamos os danos causados a tais pessoas, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a

outrem. í Passo Dez: Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, o admitíamos prontamente.

Passo Onze: Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que

O concebemos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em

1 relação a nós e forças para realizar essa vontade.

Passo Doze: Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem aos

alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Muitos dos aspectos abordados na terapia de vidas passadas correspondem a estes Doze Passos. A base de ambos é a espiritualidade.

Ambos reconhecem a primazia de um poder ou plano mais elevado. Isto não implica necessariamente um contexto religioso formal.

Podemos descobrir esse poder dentro de cada um de nós. A espiritualidade é uma força de importância

vital. Por causa

dela, vidas podem mudar. Valores também. As pessoas se tornam menos violentas, gananciosas e egoístas. Ficam menos temerosas. Tendo vivido estas experiências, contam

aos outros, que por sua vez levam a mesma mensagem adiante.

O mecanismo de cura da obesidade, do consumo de drogas e, na verdade, de qualquer forma de sofrimento, envolve definitivamente o processo de se libertar do medo.

O mecanismo central de cura da terapia de regressão a vidas passadas é a transmutação do medo em amor. Esta é a mensagem de cura que aqueles que experimentaram a

regressão transmitem e que, é de se esperar, praticam.

Como você faz isto? Conhecendo a si mesmo. Olhando para dentro e enxergando claramente. Entendendo e adquirindo sabedoria. Tornando-se mais alegre e

tranquilo. Esta

é a essência de qualquer cura de vidas passadas.

#pulmo-

4 homem de 55 anos estava morrendo de câncer

nar com metástase, no hospital de uma universidade. A quimioterapia

interrompera momentaneamente o progresso da doença, mas por fim o câncer letal

vencera. Leonard esperava a morte. Sempre que podia, passava o tempo conversando com sua esposa, Evelyn, ou com os médicos. Felizmente, eram profissionais que dedicavam algum tempo a ouvi-lo.

- Quanto tempo levarei para morrer? - perguntou Leonard ao seu médico.

- Não sei. Pode ser a qualquer momento, ou demorar um pouco mais - respondeu. Depois, eles falaram sobre desprendimento e da capacidade de morrer. A esposa de Leonard

participou desta conversa e sentiu-se confortada com as palavras e pensamentos.

O casal passou a conversar mais depois deste encontro. Era como se alguma coisa neles tivesse sido destrancada e liberada. Leonard e Evelyn começaram a passar mais tempo juntos.

O nível de vivacidade de Leonard começou a oscilar à medida que seu estado terminal se agravava. Às vezes, ficava semicomatoso. Em outros momentos, vivamente alerta.

Evelyn achava que ele estava tendo alucinações.

- Leonard tem a sensação de que está flutuando - disse Evelyn ao médico.

- Talvez não seja alucinação - ele replicou. - Muitos pacientes me dizem isto.

E o que mais ele diz? Estou interessado em ouvir. Com isto, o oncologista abriu uma

porta simbólica. Colocara

Evelyn à vontade para contar-lhe coisas, não importa quão estranhas ou insólitas parecessem.

No dia seguinte, quando o médico fazia a ronda hospitalar, Evelyn teve algo novo a relatar.

- Ele disse que estava flutuando outra vez e se sentiu bem com isto. Ouviu pessoas falando atrás da porta e flutuou até elas.

O doutor presumiu que Leonard ouvira uma conversa entre enfermeiras do lado de fora do quarto.

- Não - corrigiu Evelyn. - Eram pessoas esperando para darlhe as boas vindas.

No outro dia, Leonard mal se agarrava à vida.

- Ele disse que flutuava outra vez - contou Evelyn ao médico.

- Foi até às pessoas atrás da porta.

No leito, Leonard acenou em sinal de concordância enquanto Evelyn repetia a história.

- As pessoas mostraram um grande livro e nele estava o nome que teria na próxima vida. Parecia um nome hindu ou paquistanês. Ele me disse o primeiro nome, mas não conseguiu ver o sobrenome.

Leonard se animou. - Eles encobriram o sobrenome - sussurrou roucamente. -

Disseram: "Não, você ainda não pode vê-lo". Mais tarde no mesmo dia, Leonard contou a

Evelyn ter visto

um ônibus chegando para levá-lo a algum lugar. Depois pronunciou mais algumas palavras quase inaudíveis.

- Morrer não é uma perda - sussurrou Leonard para a mulher.

é uma parte da vida.

Estas foram suas últimas palavras. Ele morreu naquela mesma tarde. Evelyn chorou sua morte, mas também sentiu-se confortada. Estava certa agora de que a alma dele continuaria a viver. As palavras finais de Leonard haviam mudado suas próprias percepções de morte e agonia. Sentiu-se muito mais tranqüila em relação à inevitabilidade da morte em sua vida. Ela nunca mais voltaria a temer a morte. Por coincidência, o médico de Leonard era meu irmão mais novo, o Dr. Peter Welss. Ele e sua esposa, a Dra. Barbra Horn, eram especialistas em hematologia e oncologia em St. Louis, Missouri. Na clínica particular, dedicavam-se ao tratamento de câncer. Eram também membros da faculdade clínica da Escola de Medicina da Universidade de Washington. As vidas de Peter e Barbra tinham sido transformadas pessoal e profissionalmente pelo seu relacionamento com os pacientes e também pelas discussões que tiveram comigo sobre experiências nossas e de outros colegas com a vida e a morte, experiências que nos ensinaram mais a respeito do que realmente significa morrer. Somos gratos a pacientes como Leonard e muitos outros, porque suas experiências nos deram maiores informações e novas perspectivas em relação ao processo de morte que esperamos poder compartilhar com outros pacientes terminais e com aqueles que sofrem com eles, seja para ensiná-los ou curá-los. Foi com esses pacientes que aprendemos que a morte não precisa ser uma experiência de medo, perda e separação. Esta passagem, a mais desafiadora da vida, também pode ser um momento de cura, expansão e novos começos. Peter estava tratando um paciente chamado Matthew, um estóico professor de 65 anos que relutava em falar de seus sentimentos, enquanto agonizava com um doloroso e avassalador câncer de pâncreas. Em um determinado momento, Peter e ele começaram a se comunicar num nível mais pessoal. Mais uma vez, Peter deu ao paciente uma indicação sutil de que poderiam falar sobre qualquer coisa, não importa quão inusitada parecesse.

- Algo estranho aconteceu, agora que tocou no assunto - admitiu o professor. Um anjo apareceu e me perguntou se eu estava pronto para ir. Perguntei se precisava estar. Ele disse que não e foi embora. Peter perguntou ao professor como ele sabia que o visitante era mesmo um anjo.

- Pela luz brilhante em seu interior e a sua volta, e por ocupar uma posição tão elevada na hierarquia religiosa - foi a enigmática resposta. Poucos dias depois, o anjo reapareceu. -já está pronto? - perguntou gentilmente.

- Ainda não - respondeu o professor.

O anjo ficou ali. Nesta época, o câncer de Matthew estava progredindo rapidamente e ele sentia um desconforto considerável, que exigia analgésicos potentes para aliviar as dores terríveis. Ainda assim, este homem se conservava alerta e lúcido. Matthew viu o anjo tocar seu abdome e remover o que parecia ser um bloco

marrom.

Imediatamente a dor desapareceu e o paciente sentiu-se muito melhor. Depois, o anjo foi embora outra vez.

Gradualmente, a dor de Matthew retornava, mas o anjo também. Outro bloco era removido. Afinal a dor desapareceu por completo e todos os analgésicos foram suspensos.

As visitas do anjo curador reconfortaram e deram esperança a este homem tão lógico

e estóico.

Seu estado de saúde piorou ainda mais e Matthew, que antes padecera de dores lancinantes, morreu pacífica e tranqüilamente. Matthew deve ter finalmente respondido

"sim" à pergunta do anjo.

A maioria dos médicos e terapeutas sabe muito pouco sobre a morte, a agonia e a dor da perda. Os que já tiveram uma

experiência pessoal têm um pouco mais de compreensão,

mas a maioria dos profissionais envolvidos com tratamentos de cura se limita a descrever os estágios da morte e da agonia. Eles não explicam o que acontece com aqueles

cujas agonia está progredindo para a morte e para além dela. Não fornecem as ferramentas para atenuar a tristeza. Claro que não

temos a pretensão de conhecer tudo

a respeito do processo espiritual da agonia, mas experiências como as de Leonard e Matthew começam a fornecer tais ferramentas.

A terapia do pesar tem de incorporar eventos psíquicos bem como pensamentos espirituais. Pessoas que tiveram experiências de quase-morte, de regressões a vidas passadas

e do estado de

entrevidas, experiências fora do corpo e certos fenômenos psíquicos relativos à vida ou consciência fora do corpo, em geral não sofrem tão profundamente.

Sabem

algo mais do que as outras. Sabem que a consciência nunca morre.

Pessoas cientes de que vão morrer costumam entrar no processo de lamentação da própria morte. Este processo pode começar tão logo seja diagnosticada uma doença terminal,

como um câncer com metástase. A pessoa desenganada pode experimentar sentimentos de negação, raiva e desespero. Família e amigos também podem começar a sofrer a

dor da perda bem antes que a morte ocorra.

O pesar pode se transformar facilmente em depressão clínica.

O doente terminal se sente inútil, desesperançado, desamparado ou sem possibilidade de ajuda. A dor psicológica torna-se aguda e onipresente. Os padrões de sono,

a capacidade de concentração, o apetite e os níveis de energia ficam

desintegrados. As tentativas dos amigos de distraí-lo de seu desespero e animá-lo são inúteis.

Mesmo assim, o pesar dos pacientes e de seus familiares pode ser curado antes da morte. À medida que tomam conhecimento das maravilhosas experiências de outros,

tais como as descritas neste livro e em outros lugares, eles podem começar a

se sentir mais esperançosos.

O doente terminal e os que sofrem com a perda podem ser estimulados a dividir suas experiências e insights entre si. Podem falar da possibilidade de se reunirem de novo. Podem expressar seu amor. Podem aceitar a morte

mais fácil e calmamente. Uma experiência terrível pode ser transformada numa ocasião de honestidade, partilha, amor e às vezes, até de humor.

Outra paciente de Peter, a matriarca de uma enorme família italiana, estava morrendo de leucemia. Silvia estava à vontade com a morte que se aproximava, acreditando

que ela era mais iminente do que Peter dizia.

- Vou morrer no sábado - anunciou Silvia um dia.

- Como sabe? - perguntou Peter.

- Simplesmente sei.

Quando Peter entrou no quarto de Silvia no hospital, na manhã daquele sábado, toda a família se amontoava lá dentro. Peter teve a sensação de que via a reprise de

uma cena teatral. Um padre estava presente e ministrava os últimos sacramentos.

A certa altura do drama, o padre disse:

- E agora haverá uma mensagem de Deus. Neste justo momento, o telefone tocou. Não era Deus.

Todos riram e a tensão foi quebrada.

Mais tarde naquele dia, Silvia teve uma vívida experiência fora do corpo, sendo puxada por uma linda, cálida e reconfortante luz. Ela depois descreveria a luz para

Peter como tridimensional e convidativa. Talvez houvesse uma mensagem de Deus, afinal. Silvia morreu uma semana depois.

Peter descreveu outra de suas mais memoráveis experiências com um paciente à morte e sua família.

- Havia dezessete pessoas de uma família irlandesa enorme e muito unida. Todos foram acometidos de medo e raiva quando a morte de um deles se aproximou. Eu me envolvi

com todos, ensinando-lhes sobre a morte, como deixar alguém ir com amor, como dizer adeus, como aceitar o que estava acontecendo. A transformação e a cura que ocorreram

naquela família foi espantosa. Eles começaram a falar, se abraçar e se amar.

Isto me tocou profundamente.

Esse gênero de ocorrências costuma ser tão envolvente e extraordinário que o paciente muitas vezes teme que um médico ou conselheiro, ao ouvi-la, venha banalizar

ou desprezar uma experiência valiosa por considerá-la excêntrica ou estranha.

Quando

o doente tem certeza de que pode discutir essas experiências, a comunicação médico-paciente alcança um novo nível.

O vínculo da cura é fortalecido. Tanto Peter

quanto Barbra dedicam tempo para conversar e ouvir seus pacientes e familiares. Eles acham que sua responsabilidade não se limita a fornecer excelentes cuidados

médicos, mas também apoio psicológico. Isto é gratificante para eles,

reconfortante para os outros e já lhes ensinou muitas lições.

- Eu nunca mais me exasperei - diz Peter - porque hoje sei que a morte é uma parte natural da vida. Continuo me dedicando ao máximo para curar pacientes, mas não

encaro mais suas mortes, quando inevitáveis, de modo tão pessoal ou como fracassos.

Estamos nas fronteiras de uma nova forma de auxílio na qual as pessoas nas profissões de ajuda estão em condições de transmitir uma compreensão mais espiritual,

aberta e esclarecedora da experiência real da morte. Esperamos que haja uma fronteira na qual os agonizantes, aqueles que os amam e os que zelam por eles sejam capazes

de aprender e crescer juntos.

Segundo uma pesquisa realizada em 1990 pelo Centro de Pesquisa Religiosa de Princeton, afiliado ao Instituto Gallup, quase metade da população dos EUA acredita em

percepção extra-sensorial. Assim como experiências extraordinárias podem ocorrer durante o processo de morte, experiências psíquicas relativas à perda de um ente

querido podem igualmente induzir a mudanças profundas na vida de uma pessoa e na sua atitude em

relação a morte e agonia. Cura e crescimento podem ocorrer à medida

que estes eventos transformadores são incorporados. O pesar profundo e o medo da morte diminuem, especialmente quando as experiências psíquicas parecem ter ligação

com o "outro lado".

Um renomado casal de médicos de Miami me procurou a fim de descrever um fenômeno insólito que ambos testemunharam.

O pai da esposa falecera recentemente. Cerca de uma semana após sua morte, ocorrida na Colômbia, tanto ela quanto o marido viram o corpo do pai, reluzindo brilhantemente

e, de alguma forma, translúcido, acenando-lhes da porta do quarto.

Ambos estavam bem despertos naquele momento. Caminharam para tocá-lo, mas quando o fizeram, suas mãos atravessaram o corpo do falecido.

O pai acenou em despedida e desapareceu de repente. Não houve palavras.

Ao comparar mais tarde sua experiência, o casal de médicos descobriu que tinham visto a mesma forma física, o mesmo corpo radiante e o mesmo aceno de despedida.

Em outro caso, um conceituado professor de psiquiatria na Universidade de Miami veio falar comigo depois de ler *Muitas Vidas, Muitos Mestres*.

Esperava que ele fosse educado mas cético. Surpreendi-me.

- Você sabe - começou ele -, durante muito tempo acreditei secretamente que estes fenômenos parapsicológicos fossem reais. Anos atrás, meu pai teve um sonho vívido

com seu irmão. O irmão parecia gozar de boa saúde, embora surgisse para dizer adeus. "Tenho que deixá-lo agora", disse-lhe o irmão, "mas estou bem. Cuide-se".

Quando

meu pai acordou de manhã, soube que o irmão havia morrido.

Um telefonema confirmara a sensação intuitiva. Durante a noite, o irmão, que não tinha um histórico de doença cardíaca, morrera de infarto fulminante numa

cidade

situada a oitocentos quilômetros.

Outro caso interessante me chegou numa carta de uma empresária de Miami:

Por muitos anos tive dificuldades em falar sobre este assunto, mas gostaria de compartilhar com o senhor a experiência que vivi

com a morte de um ente querido. Durante meu curso de pós-graduação, namorei um estudante por dois anos. Rompemos e, dois anos depois, eu estava casada. Nessa época

eu trabalhava em Nova York e fiquei sabendo que ele havia conseguido um emprego em Los Angeles. Vários meses depois, eu descobri que ele havia morrido num acidente

de automóvel. Semanas antes de eu ser informada de sua morte, ele tinha me visitado em sonhos.

Toda vez que aparecia mostrava-se perturbado, choroso e confuso, sem saber onde estava. Pedia-me que o ajudasse, pois não entendia este limbo em que se encontrava

e não tinha certeza de que estava morto. Não fiquei assustada, mas me preocupei com seu bem-estar. Nesta ocasião, eu ainda não sabia de sua morte.

Depois de várias

visitas a um médium/conselheiro espiritual, fui informada que o jovem em questão havia de fato morrido. Como continuava muito apegado a mim e porque estava confuso,

ele naturalmente sentia-se seguro em me procurar.

Aprendi, ao entrevistar pacientes e fazer regressões a vidas passadas, que não raro aqueles que sofrem morte súbita e violenta agarram-se ao plano terreno e ficam,

por algum tempo, confusos, num estado de limbo. Mais cedo ou mais tarde, acabam descobrindo o caminho para a luz maravilhosa e a presença espiritual de um guia ou

amor universal e seguem em frente.

Várias outras pessoas que vieram ao meu consultório descreveram visitas similares pouco tempo depois da morte física de um ente querido. Algumas descreveram até

telefonemas de recém-falecidos, telefonemas que lhes provocaram calafrios. Na minha opinião profissional, as descrições acima e muitas outras que ouvi foram feitas

por pessoas normais e que não sofrem de alucinações.

Parece que o objetivo primordial de experiências como estas é estimular os vivos a curarem seu pesar através da compreensão. Assim como os pacientes de meu irmão

Peter, aqueles que têm estas experiências acabam por compreender que nunca irão

morrer

que somente seus corpos morrerão. Porque a morte é inevitável. É com ela que crescemos, passamos de uma lição para outra, de uma existência para outra. Todos nós morreremos e, baseado no que aprendi com a terapia de regressão a vidas passadas, a maioria de nós já morreu muitas vezes antes desta existência.

É uma boa notícia. Isto significa que a maioria de nós teve um crescimento significativo e que nos foi permitido saborear novas experiências de vida ao mesmo tempo

que mantivemos as forças, talentos e até mesmo amores de outras vidas. Significa também que continuaremos a crescer depois de nossas mortes. Martha foi outra paciente que resolveu sua dor quase como se fosse um prêmio por sua experiência na terapia de vidas passadas. Ela era uma editora de filmes de 26 anos que disse não ter sintomas quando veio me consultar. Disse simplesmente que queria ter uma experiência de regressão só por curiosidade, para ver "o que ia acontecer".

O simples desejo de explorar e saber mais é um motivo maravilhoso para se tentar a terapia de vidas passadas. Os que apresentam sintomas não são os únicos que podem se beneficiar, crescer e tornar-se mais felizes por meio deste método específico de crescimento espiritual.

Martha entrou rapidamente no padrão de fluxo de momentos-chave da regressão. Primeiro, viu-se como um rapazinho assistindo a um enforcamento. Neste momento-chave, Martha estava sendo provocada por seus irmãos mais velhos, o que a deixava pouco à vontade. Depois viu sua casa naquela existência e percebeu que seu pai era o seu falecido pai da existência atual. Mais tarde, naquela mesma vida, foi convocada para o exército, onde permaneceu. Casou-se, teve uma vida sem novidades e finalmente morreu de velhice num leito de pedra. Durante a experiência de morte, Martha descobriu uma luz acima e voou para ela, viajando através do espaço e do tempo com outros espíritos, fundindo-se por fim com uma luz dourada para a revisão da vida. Durante a revisão, comentou que o dia do enforcamento havia sido muito importante para ela, pois descobrira a diferença entre o bem e o mal e a futilidade da violência, apesar de na ocasião estar mais preocupada com a provocação de seus irmãos.

Ao prosseguir para outra existência, Martha viu-se como um velho trajando o que parecia ser uma toga. Tinha barba branca e tocava lira. Foi sua única lembrança daquela existência, embora tivesse a impressão muito nítida de que toda ela fora muito feliz. Na terceira existência lembrada, era uma mulher de cabelo preto e olhos verdes, mãe de dois bebês que lhe deram enorme alegria.

Ao término da sessão, passamos algum tempo integrando a experiência de Martha. Ela me contou o quanto fora maravilhoso recordar ter vivido três existências plenas de alegria e felicidade. Disse que a regressão a tinha ajudado bastante. Ainda no início da idade adulta, Martha estava também aliviada por poder invocar suas existências passadas a fim de criar felicidade duradoura na vida atual. Isto parecia mais real e tangível, menos abstrato.

Também me contou que, para sua surpresa, isto a ajudara a curar um sentimento permanente de pesar e lamentação pela morte do pai, há quatro anos. Também a ajudara a compreender melhor sua concepção da morte. Agora sabia que o havia conhecido

antes e, claro, que ela própria já tivera vida anterior. Existia a possibilidade de se reencontrarem. A experiência lhe provara que a morte não existe como um término definitivo. Seu pai podia não estar mais presente fisicamente, mas ela se sentia

feliz em saber que a consciência dele vivia.

Para Martha, a solução do seu pesar foi como um brinde inesperado do processo de regressão. Outros pacientes, porém, procuram a regressão a vidas passadas especificamente com este propósito.

Rena é uma advogada de 28 anos, casada com um conceituado colunista de jornal de trinta e poucos anos. Só muito tempo depois do casamento é que o marido de Rena descobriu tragicamente ser portador de um câncer terminal. Durante a doença de Jim, ele e Rena tiveram muitas discussões sobre

a vida após a morte e a existência de outras realidades. Rena tinha forte crença nas duas coisas, mas Jim era extremamente cético.

Sendo um jornalista com habilidades superiores de raciocínio, Jim possuía uma propensão profissional de não aceitar nada que não pudesse verificar concretamente.

Não só se recusava a considerar estas possibilidades para si mesmo, como também tentara solapar a fé pessoal de Rena na vida após a morte e na imortalidade da alma,

um dos seus maiores confortos quando começava a sofrer com a morte iminente do marido. À medida que o estado de Jim piorava, suas discussões continuavam. Jim parecia

cada vez mais furioso, tanto por causa de sua doença, quanto pelas crenças de Rena. Também se tornava cada vez mais desagradável.

Finalmente, Jim foi hospitalizado. Tanto ele quanto Rena sabiam que a morte logo viria. Pouco antes de morrer, Porém, algo espantoso aconteceu. Ele contou calmamente

a Rena ter visto um velho sentado numa cadeira em seu quarto, e que o velho lhe dissera que estava esperando para levá-lo em sua jornada. Acrescentou que Rena estivera

certa sobre este assunto o tempo todo e ele errado. Pediu desculpas por ter sido tão teimoso e esperava que ela continuasse a explorar e a aprender mais depois que ele morresse.

Depois de relatar tudo isso à atônita Rena, este homem antes tão furioso, agitado e desagradável tornou-se tranquilo em relação à sua morte iminente. Jim morreu no dia seguinte.

Quando Rena me procurou, disse que se sentia muito grata por ela e Jim terem resolvido suas divergências a respeito de um assunto tão importante antes de ele morrer.

A maravilhosa mudança que o aparecimento do velho produzira em Jim também tinha tido um efeito curador sobre Rena. Trouxera-lhe a confirmação de suas próprias crenças,

e receber confirmação em circunstâncias

tão difíceis e importantes tinha sido uma dádiva preciosa. Rena tinha me procurado por muitos motivos. Ainda sofria com a ansiedade pela perda recente e

inesperada. Precisava continuar a integrar esta importante experiência de morte, não apenas a dor, mas também o profundo crescimento e a cura que começaram a florescer ao mesmo tempo. A visita de Rena a meu consultório também fazia parte da promessa feita a Jim de que continuaria a estudar e explorar a vida após a morte, a espiritualidade e a imortalidade da alma.

É interessante notar que a experiência de regressão de Rena não conduzia diretamente a seu relacionamento com Jim. Aparentemente, suas lembranças de vidas passadas transmitiam-lhe uma mensagem de um campo novo e fértil de aprendizado e crescimento.

Rena regressou a uma existência na qual tinha sido um índio americano que ajudara a tratar e curar crianças peregrinas no século XVII. Após a sessão, Rena recordou

que na escola ela sempre escolhia os trabalhos relacionados aos Peregrinos e parecia saber bastante sobre eles.

Completada a regressão, Rena sentiu que desta vez tinha vivenciado sua própria imortalidade. E o que é mais importante, a regressão pareceu revelar talentos até

então desconhecidos do seu próprio passado e que poderia desenvolver mais uma vez nesta existência.

Se isto inclui cuidados com saúde, trabalho com crianças ou uma sensibilidade para determinados aspectos da história americana, ainda não se sabe. A sabedoria interior

subconsciente que levou Rena a acessar aquela existência específica poderia também estar passando ao seu consciente a mensagem de que ela própria ajudara Jim a enfrentar sua agonia e morte.

O certo é que esta sessão, cuja intenção inicial era ajudar Rena a reduzir seu pesar, tinha, como a própria morte de Jim, favorecido o seu crescimento e a surpreendido

com mais uma pista para a expansão de sua compreensão de si mesma. Apontara as muitas direções e experiências que ainda a aguardavam.

A experiência de Jim e Rena é um exemplo muito profundo do potencial de crescimento e cura contido na experiência da morte. Muitos doentes terminais relatam visitas

de um guia ou sábio.

O estado de alerta do paciente não parece ter sido um fator determinante. Se o paciente está alerta ou não, sob efeito de medicamentos químicos ou não, estas experiências

não devem ser descartadas como mera alucinação. Se um ente querido lhe contar uma experiência assim antes de morrer, você pode esquecer seu ceticismo e sentir-se

positivamente confiante de que a experiência é real.

Philip era um projetista de software que também ansiava pelo processo de regressão a vidas passadas a fim de curar sua dor. Philip e sua esposa, Eva, haviam perdido

dois filhos muito novos, uma menina e um menino de três e quatro anos, de uma deficiência rara. Talvez o aspecto mais trágico da história fosse o fato de que

a perda do segundo filho poderia ter sido evitada. Após o diagnóstico da primeira criança, a menina, disseram-lhes que a deficiência não era hereditária e, portanto, não havia razão para que não tivessem um segundo filho saudável. O conselho, porém, foi impreciso e eles novamente sofreram a perda de um filho, desta vez sabendo que a tragédia e o sofrimento do filho poderiam ter sido evitados. Sentimentos de culpa, perda e pesar entrelaçavam-se de modo devastador.

Vários anos tinham se passado quando Philip veio para a terapia, mas ele ainda estava sofrendo. Sendo técnico de informática com pós-graduação, Philip era altamente treinado no uso do raciocínio lógico e analítico, mas também tinha rígida formação católica, o que o deixava quase à vontade com um amplo espectro de fenômenos e experiências espirituais. Várias vezes Philip recorrera a um famoso médium que parecia capaz de fazê-lo comunicarse com seus filhinhos. Agarrara-se a esta oportunidade para curar sua dor e achava que as sessões com o médium foram úteis. Mas o médium morrera recentemente. Philip achou que agora não tinha mais nenhuma possibilidade de contato com os filhos e esta falta agravara seu sofrimento.

Baseado nos resultados que observei em outros pacientes, achei que uma experiência de regressão daria a Philip uma nova perspectiva para lidar com suas perdas.

Philip mostrou ser um bom paciente para hipnose. Logo entrou em profundo e relaxado estado de transe e pareceu ter uma vívida experiência de vida passada.

Descreveu que estava num lindo prado alpino no alto das montanhas, rodeado por uma profusão de flores silvestres em plena floração. De repente, viu os filhos, agora mais velhos, se aproximando. Correram até Philip e dançaram em torno dele, rindo e cantando. Depois, o pai e a mãe falecidos de Philip se reuniram ao grupo, juntamente com o avô materno, ao qual Philip fora muito apegado.

Primeiro os filhos, depois os pais e o avô de Philip pegaram suas mãos. Ele podia descrever o toque das mãos dos filhos nas suas e como era real a sensação desse

aperto de mão. As crianças estavam mais fortes e crescidas agora. Fitando-c, nos olhos, todos se comunicaram profundamente com Philip. Disseram-lhe que o amavam

e que não se preocupasse, que tudo estava bem, eles estavam bem. Eram muito felizes naquele prado e naquela dimensão. A alegria emanava literalmente de seus olhos e sorrisos.

Estava claro que, apesar da nitidez do cenário, esta não era uma experiência de vidas passadas. Em transe, Philip parecia ter entrado em outra dimensão. Mesmo antes de iniciarmos o processo de integração da sessão, ficou óbvio que a experiência de Philip tinha sido de catarse emocional. Falou-me de sua

felicidade

por ter tido esta experiência de contato direto com os filhos. Ao descrever a sensação das mãos segurando as suas, literalmente chorou de alegria. A experiência

no prado permitiu-lhe por fim liberar a culpa, o pesar e o desamparo que o sobrecarregaram por tantos anos. Adquiriu uma compreensão da imortalidade da alma e começou

a prever uma vida de otimismo e objetivos renovados.

Philip continua sentindo alegria desde a sessão de regressão.

O fardo que suportara por muitos anos desapareceu.

Os críticos podem alegar que reencontros deste tipo não passam de fantasia ou satisfação de desejo. Mas fantasia e satisfação de desejo não produzem as poderosas

forças curativas que podem ocorrer quando um paciente reencontra a natureza eterna da alma e vivencia os vínculos com entes queridos que partiram. Martha, Rena e

Philip, todos se sentiram muito melhor após suas experiências em transe e todos relataram que os sintomas contínuos de pesar e ansiedade se dissiparam. Todos que tiveram sua história contada neste capítulo aprenderam que a morte não é absoluta. Este conhecimento é sem dúvida o grande curador.

O ente querido não

se perdeu. Após a morte, permanece uma ligação com aquela pessoa.

Quem passa por esta experiência ou conhecimento aprende que a morte é menos um fim do que uma transição. É como atravessar a porta de um cômodo para outro. Dependendo

do nível de desenvolvimento ou interesse espiritual ou psíquico, a comunicação com alguém neste

cômodo contíguo pode ser muito clara, intermitente ou pode até mesmo não acontecer. Não obstante, qualquer que seja a natureza da ligação básica, ela pode ser aperfeiçoada desde que se entenda que a separação não é permanente nem

absoluta. Assim como Martha e seu pai, eles e seus entes queridos provavelmente estiveram juntos e foram separados antes. Ainda assim, puderam se reunir outra vez.

Como Philip, aprenderam que a consciência do ente querido morreu apenas na forma física.

Isto dá a quem sofre grande esperança para o futuro, a certeza de que voltará a se encontrar com aquele que se foi. É claro que isso poderá ocorrer dentro de padrões

de relacionamento e circunstâncias diferentes dos da existência atual. Por exemplo, um pai e uma filha podem se reencontrar como amigos ou parentes, ou como avô e neta. Não obstante, as almas podem continuar se encontrando indefinidamente.

De certo modo, a dor do agonizante está relacionada com a perda do "eu" e, neste sentido, a experiência de regressão a vidas passadas também pode ser útil.

Os que

já a vivenciaram, ou aprenderam com ela, entendem que a morte não significa um desaparecimento do "eu" no esquecimento ou nas trevas. Pacientes me mostraram que

isto significa simplesmente que, na sabedoria da alma, o corpo não é mais

necessário. Chegou a hora de a alma sair do corpo e existir num estado espiritual, não-físico.

A consciência é imortal, bem como os aspectos da personalidade.

Com frequência a alma retorna para uma nova existência com os mesmos talentos e capacidades de uma vida anterior. Às vezes, as pessoas descobrem até talentos desconhecidos

na vida atual após recordarem a existência desses talentos em vidas anteriores.

Existem muitos níveis diferentes de individualidade. Somos seres maravilhosos e multidimensionais. Por que deveríamos nos limitar mentalmente, restringindo nossa

própria definição à personalidade e ao corpo que existem aqui e agora?

O espírito pleno não fica encapsulado no corpo e na mente consciente. A parte do ser que existe

aqui é, com toda probabilidade, apenas um fragmento do espírito pleno.

Sem dúvida, existe a possibilidade de que, enquanto Philip se encontrava com seus filhos no prado, outro aspecto das almas do menino e da menina pudesse estar se

desenvolvendo e se expandindo para mais uma encarnação. A versatilidade e o potencial da alma são ilimitados, infinitos. As idéias e experiências esboçadas neste

capítulo são provavelmente apenas a ponta do iceberg em termos da nossa capacidade de entender as dimensões totais da alma.

O místico Yogananda disse que a vida é como uma longa corrente dourada fluando nas profundezas de um oceano, que só pode ser içada para se examinar um elo de cada

vez, enquanto o resto reluz fascinante e inalcançável debaixo d'água. O que sabemos atualmente sobre a morte, a vida e a alma é provavelmente apenas um elo dessa corrente. À medida que integramos nossa dor ao crescimento, somos capazes de trazer cada vez mais para a luz esta corrente dourada de alegria

e sabedoria do oceano do ser.

Abrindo a Mente para o Poder das Experiências Místicas.

Recentemente, participei de um programa de entrevistas numa rádio de Cleveland. Ouvintes ligavam de suas casas, escritórios, celulares e cabines.

Muitos expressaram

sua aprovação ao partilharem experiências pessoais comigo, com o apresentador e com os demais ouvintes. Outros foram menos amáveis. Uma mulher estava furiosa.

- Você não sabe que isso é pecado? - sibilou.

Presumi que ela estivesse se referindo ao conceito de reencarnação. Não estava.

- A hipnose é um pecado - continuou. - Jesus disse que é pecaminosa. Demônios podem entrar no corpo das pessoas!

Eu sabia que Jesus não dissera nada sobre a hipnose. A palavra nem era usada na época. A hipnose só passou a ser usada como instrumento terapêutico por volta do

século XVII, mais ou menos ao tempo de Mesmer. Contudo, sempre recebo perguntas e comentários com seriedade. Ela poderia estar se referindo a algum

estado semelhante

de alteração de consciência ou concentração focalizada, pois a palavra

hipnose, propriamente dita, ainda não havia sido criada. Pensei um pouco.

- Se a hipnose é um pecado - arrisquei -, por que a arquidiocese de Miami nos manda freiras, padres e empregados para hipnose? Reconheço que estas pessoas não eram

enviadas especificamente para terapia de regressão.

Porém, há mais de dez anos vínhamos usando a hipnose para ajudá-las a parar de fumar, perder peso ou reduzir o estresse.

A mulher ficou em silêncio por alguns segundos, enquanto analisava esta informação. Então falou de novo, sem recuar um milímetro:

- Não quero saber de Miami - continuou, triunfante -, mas aqui em Cleveland é pecado!

O apresentador olhou para mim, mal reprimindo uma risada. Acabáramos de ser apresentados ao conceito de pecado regional.

Por que essa senhora estava tão furiosa? Estava com medo porque a idéia de hipnose era novidade para ela e ameaçava seu conceito de como as coisas deviam ser. Eu

desafiava sua visão da realidade, sua compreensão do mundo. Eu a assustara.

Pelo menos, ela foi honesta.

Quando conto essa história em meus seminários, ela sempre provoca grandes risadas. Mas algumas são risadas de auto-reconhecimento, reconhecimento de ter a mesma

visão da realidade daquela pessoa, a mesma compreensão do mundo desafiada por uma nova idéia ou conceito. E esta poderia ser uma idéia importante. De fato, todos

nós provavelmente já nos confrontamos ao menos uma vez com um conceito desses na nossa existência, mesmo que tenha sido diferente para cada um de nós. E também já

nos beneficiamos de novas e ameaçadoras idéias que surgiram em alguma época da história.

A história é o melhor professor de crescimento que se pode ter se superarmos nosso medo de inovações. Algumas idéias novas abriram uma imensidão de caminhos para

a ciência, a economia, a política, a literatura e as artes. Algumas acessaram novas geografias e remapearam o espaço. As idéias têm ampliado enormemente as fronteiras

interiores daquilo que nossos ancestrais puderam conquistar, sentir, saber e compreender.

Em 1633, Galileu foi julgado pela Inquisição ao apresentar a teoria - baseada em sua experiência científica direta e observação com um telescópio de sua própria

criação - de que a Terra girava sobre seu próprio eixo em torno do Sol.

O Sol apenas parecia girar em volta da Terra. Desta forma, Galileu refutava a teoria há muito

sustentada do universo geocêntrico.

Heresia!, acusou a Igreja, e Galileu foi preso numa torre. Para

ser libertado, este brilhante cientista, que se tornara professor de

matemática na prestigiosa Universidade de Pisa com 25 anos, foi forçado a abjurar.

Isaac Newton, que nasceu no dia da morte de Galileu, em 1642, aproveitou o trabalho do seu antecessor para desenvolver sua própria teoria de um universo mecanicista, que funcionava por meio de forças físicas e sem intervenção divina. O trabalho de Newton foi bem recebido e o conceito de universo da humanidade mudou para sempre. Apesar dos esforços da Igreja, a obra de Galileu foi por fim aceita e altamente louvada. Hoje, qualquer estudante lê sobre ele, não só por causa da importância do seu trabalho Científico, mas também por ter demonstrado que a verdade é descoberta no íntimo de cada um ao confiar em suas próprias idéias e experiências e não acreditando no que os outros alegam ser a verdade. A obra de Galileu abriu caminho para novas perspectivas em ciência, religião e história intelectual e cultural, mudando definitivamente a nossa maneira de encarar a realidade. Para aquela senhora de Cleveland, a aceitação da idéia de que a hipnose pode curar era igualmente ameaçadora. Poderia ser uma chave que abrisse a porta para ela perceber a possibilidade de outros tipos de desenvolvimento. Muitos de nós podemos um dia esbarrar numa idéia que, de modo semelhante, seria fator de crescimento em nossas próprias vidas. Anteriormente, falei sobre o papel da mente em nos preparar para a experiência da regressão, mas às vezes ela desempenha um papel bem mais importante no retorno a uma vida passada. Às vezes, durante a terapia, descobrimos que a mente tem um papel decisivo no processo de cura. Por mais preparados que estejamos, podemos descobrir que a abertura de nossas mentes e a transformação dos medos e limitações em força e alegria são as lições principais. Para muitos de nós, a experiência de regressão inclui a percepção de que algumas das crenças que nos foram passadas na juventude - e com as quais talvez nos tenhamos debatido - simplesmente não eram verdadeiras. Essas crenças desconfortáveis podem ser um ensinamento religioso, uma idéia sobre a natureza do universo, podem referir-se à ciência ou a alguma coisa completamente diferente. Seja o que for, como resultado da sua experiência de regressão você pode descobrir que tal crença interferiu na sua própria experiência da verdade. Pode descobrir ainda que ela interfere, sutil e imperceptivelmente, em seu crescimento pessoal e no seu poder ou capacidade de se alegrar. Quando você se liberta desta crença contraditória, a velha maneira de ver e analisar as coisas desaparece. Para começar, como é que se adquire esta crença limitadora? A pessoa que a transmitiu poderia estar equivocada. Ou voce poderia ter aceitado o que lhe ensinaram porque era muito jovem, sem questionamentos e sem capacidade de confirmá-las através de suas próprias experiências. Mas isto não muda a verdade. A verdade é absoluta

e, como o amor, constante.

Quando você aceita a verdade, as possibilidades da vida parecem se expandir. A lição para algumas pessoas é se abrir para a verdade e para o amor.

Anita é uma dona-de-casa de 42 anos, de família italiana, com formação cultural e religiosa bastante rígida. Quando me procurou, "só para ver o que acontece", estava

gravemente deprimida e se tratando com remédios. Anita apresentava os sintomas habituais de uma depressão clínica - abatimento, sono desordenado, sensação de desamparo

e desespero e falta de energia. Este estado costuma indicar um sentimento de impotência, palavra que caía como uma luva em seu caso. Ela se sentia oprimida pela

família, pela sua formação religiosa e especialmente pelo modo como essas duas forças pareciam ditar a sua conduta.

Em nossa primeira consulta, Anita portou-se muito sóbria e timidamente, mas ao mesmo tempo conseguiu confessar que sentia-se

claustrofóbica e estagnada. Estava particularmente deprimida por causa de seu relacionamento com o pai que insistia em se comportar de modo exigente e autoritário

em relação à filha adulta. Anita sentia-se limitada pelas exigências do pai, mas ao mesmo tempo culpada pela própria raiva.

Achava-se incapaz de enfrentá-lo e de remediar a situação, devido à rígida obediência filial imposta pelo catolicismo. Temia que, se desafiasse o pai, não pudesse

mais se considerar uma boa católica.

Por ser profundamente religiosa, a perspectiva de rejeitar ou se afastar de Deus a deixava angustiada. A tensão entre a necessidade religiosa e suas próprias carências

desencadeou uma pré-disposição biológica hereditária à depressão, agravada pelo relacionamento com o pai. Acima de tudo, Anita estava muito perturbada por sua religião

não aceitar a reencarnação, um conceito no qual acreditava fortemente e que motivara sua vinda ao meu consultório.

Embora eu não tivesse expectativas definidas quanto à sessão, não teria me surpreendido se Anita entrasse numa

existência que transmitisse poder. Talvez uma vida

na qual ela tivesse abusado do poder, resultando na sua atual timidez e na submissão depressiva à autoridade, ou uma que espelhasse, ou de certa forma elucidasse,

tanto a presente situação de impotência quanto a sua experiência com o pai.

Mas no início da regressão, algo incomum aconteceu. Quando ela abriu a porta para o passado, Anita não entrou numa outra vida. Em vez disso, foi para um lugar que

parecia estar entre duas vidas. Parecia um jardim pleno de sabedoria. Pulsava de luz púrpura e dourada e estava repleto de gulas sábios. De repente, daquele lugar,

esta mulher retraída e formal começou a me ensinar verdades profundas sobre amor e sabedoria.

- Quando quiser reconfortar uma pessoa, não dê ouvidos às suas palavras que

podem ser enganosas ou erradas. - Anita me aconselhou calmamente. - Vá direto ao coração,

direto ao seu sofrimento. As palavras podem parecer agressivas, mas mesmo assim ela precisa ser reconfortada.

Achei interessante ouvir isto. Outros pacientes que tiveram acesso a um lugar semelhante haviam ecoado estes mesmos pensamentos. Esta mulher, apesar de não ser uma

erudita, nem teóloga, filósofa ou psicóloga, estava me ensinando algo muito importante sobre a natureza humana.

Anita tinha mais a dizer. Continuou sua linda reflexão no estado de entrevidas:

-... Um alinhamento do amor da mente com o amor do coração. Aí entramos em harmonia, em equilíbrio.

Anita acabara de enunciar algo muito próximo de uma definição esotérica clássica de sabedoria, que envolve a união da mente com o coração. Era uma mulher que, sem

qualquer formação ou treinamento nesta filosofia, começara espontaneamente a ensinar sabedoria.

Ao retornar do seu estado alterado de relaxamento, Anita estava profundamente tocada por sua experiência mística. Daí resultaram mudanças muito interessantes.

A

sensação de impotência começou a diminuir, substituída por uma sensação pessoal de poder e fortalecimento. Sua depressão melhorou gradualmente e não houve recaída.

Depois de ter sua própria experiência da verdade, Anita se sente menos oprimida por sua percepção dos valores católicos tradicionais. Está mais confiante para redefinir

o relacionamento com o pai, tarefa que assumiu com prazer. Sente mais amor por ele depois que sua experiência de regressão

permitiu-lhe entender profunda e pessoalmente

o importante papel que o amor representa na graça divina.

Ela conseguiu também enxergar o pai mais claramente, como uma pessoa com seus próprios medos e limitações. Ele voltou ao tamanho normal e ela o perdoou.

Recentemente, Anita confidenciou-me que sua experiência em acessar diretamente a verdade resultou num prêmio inesperado. Descobriu que tinha, habilidade para a cura.

Por exemplo, descobriu que a febre dos filhos reagia ao seu toque. Conheceu alguns curadores famosos e sente que está no verdadeiro início de um longo,

maravilhoso

e excitante caminho.

Portador de deficiências cardíacas congénitas, um menino passou por cirurgias de coração aberto aos três meses, dois anos e meio e aos cinco. Esteve à beira da

morte várias vezes durante as operações e seus médicos não esperavam que sobrevivesse. Aos oito anos, revelou à mãe que, enquanto ainda estava

inconsciente após

uma das cirurgias, fora visitado na UTI por "oito chineses" que trouxeram informações sobre sua recuperação.

O menino observou que um dos chineses "tinha uma espada

que estava sempre rodopiando no ar". Este homem freqüentemente usava a espada para cortar a barba, que rapidamente crescia de novo. Ele descreveu os "oito chineses" com detalhes.

Pesquisando a espantosa história, sua mãe descobriu a representação física e filosófica dos "oito chineses". Eram os Pa Hsien ou Oito Imortais, representação taoísta

de figuras históricas que alcançaram a imortalidade. Segundo a descrição do seu filho, um deles era Lu Tung-Pin, o padroeiro dos barbeiros, que ganhara uma espada

mágica como recompensa por ter superado dez tentações.

O menino afirma que ainda é visitado pelos "oito chineses" que continuam a lhe fornecer informações. Essa é a sua

experiência mística direta com a verdade, que ele

aceita por completo, alegre e inquestionavelmente, e que lhe proporciona conforto em momentos traumáticos e assustadores. Sem a limitação do filtro mental de um

adulto do que seja "certo" ou "errado" pensar ou acreditar, esta criança é capaz de aceitar tanto uma fonte de orientação direta quanto uma

experiência direta de

espiritualidade. Ao contrário de sua mãe curiosa e bem-intencionada, ele não tem necessidade de averiguar os fatos.

Tive recentemente uma paciente da Geórgia. Beth era uma mulher de seus cinquenta anos que dirigia uma empresa do ramo imobiliário. Ela se separara de um marido extremamente

controlador, que vinha tendo um caso amoroso.

Ao mesmo tempo, reconhecia que estava excessivamente envolvida na vida dos filhos adultos. Em conseqüência da separação,

que foi um degrau positivo para a personalidade de Beth, ela assumira os problemas profissionais e de relacionamento dos filhos como se fossem seus.

Sentia necessidade

de compensar a indiferença do marido em relação a eles e esta responsabilidade extra se misturava com seus próprios problemas, deixando-a deprimida e exasperada.

Beth não conhecia literatura esotérica. Tinha lido Muitas Vidas, Muitos

Mestres, mas muito pouco sobre fenômenos psíquicos, vidas passadas ou assuntos similares.

Acima de tudo, estava preocupada com seus relacionamentos e em aliviar os sentimentos de tristeza e desesperança.

Em estado hipnótico, Beth começou a relatar um episódio que me lembrou o que li sobre Edgar Cayce, o lendário médium e vidente.

Beth descobriu-se num jardim mágico repleto de lindos gramados ondulados e encostas, pontilhado de estruturas ou prédios cristalinos de aspecto incomum.

Logo parou

diante de um prédio grande e particularmente lindo, revestido de mármore.

Nesse momento, um guia sábio, usando um manto branco, uniu-se a ela. juntos, subiram a escada que conduzia ao prédio. Beth tinha a sensação de que aqueles degraus

eram vagamente familiares. Uma vez lá dentro, descobriu que o prédio tinha muitas salas, como se fosse uma biblioteca.

O guia mostrou-lhe uma sala ampla e a conduziu até uma estante, onde ela encontrou um livro com seu nome na lombada. Ela o abriu numa página que trazia a descrição de sua vida atual. Beth descobriu que se virasse as páginas do livro, poderia ler sobre suas vidas passadas, e assim o fez. Observei-a examinando o livro com os olhos fechados. Parecia estar vivenciando e absorvendo seu conteúdo inteiramente, mas não sentia necessidade de partilhar este conhecimento comigo. Disse-lhe a Beth que outras páginas do livro continham suas existências futuras, mas seu guia pediu-lhe amavelmente que não as lesse. No livro, Beth também encontrou o que chamou de "o nome" de sua alma. Após uma hora de visita, ela retornou com relutância.

A mulher deprimida e entristecida que entrara no meu consultório havia desaparecido. Ela começou a me dizer o quanto era linda e adorável esta experiência, e sua conduta me mostrou que estava repleta de esperança, que nada restara do seu medo.

Ela contou que lhe disseram que já estivera naquele lugar antes, mas que não tinha sido na hora certa. Por isso os degraus pareceram familiares. No livro, leu o porquê de ter preferido vivenciar a existência presente. Seus obstáculos e dificuldades atuais não eram fortuitos ou acidentais, mas tinham sido programados para acelerar seu progresso espiritual. Estes desafios, disse-lhe o guia, a ensinariam sobre o amor, o ciúme e a raiva. Era em existências difíceis que se adquiria maior crescimento e progresso. Existências tranqüilas, disse, seriam uma espécie de repouso.

Como Anita, Beth estava aparentemente tendo uma experiência mística. Tinha ido ao lugar onde as almas repousam, refletem e se regeneram entre uma existência e outra, um lugar descrito detalhadamente em *Life Between Life*, de Joel L. Whitton e Joe Fisher. Neste lugar, uma alma pode aparecer diante de alguns guias, revisar a existência que acabou de ocorrer e decidir o que vivenciar a seguir.

Enquanto falava, ficou claro para mim que Beth não sabia exatamente qual livro ou registros estava lendo. Não estava consciente de que passava pelo processo esotérico de revisão da vida. Estava simplesmente recebendo as respostas de que precisava, que, nesse caso, não se baseavam em relacionamentos passados, mas sim em lições espirituais. Aí entendi que a verdadeira pergunta que Beth fizera ao chegar para a consulta tinha sido: "Por que escolhi esta existência difícil? "

Através dessa rara experiência de regressão, Beth conheceu a resposta. Também ganhou uma perspectiva maior e uma compreensão especial da espiritualidade. A verdade é que a superação de obstáculos e dificuldades acelera o progresso espiritual. As dificuldades mais sérias de uma existência, tais como doenças psiquiátricas graves ou deficiências físicas, podem ser sinais de progresso na vida, não de

atraso. Na minha opinião, são as almas mais fortes que escolhem carregar os fardos mais pesados, porque eles proporcionam grandes oportunidades de crescimento. Se compararmos uma existência a um ano de escola, existências como essas podem ser comparadas a um ano de curso superior. Talvez por isso as existências difíceis sejam lembradas mais freqüentemente durante as regressões. As existências mais fáceis, os períodos de "repouso", não costumam ser tão significativos.

Beth conquistou uma nova serenidade e confiança em sua própria vida e a capacidade de perseguir o desenvolvimento futuro. Sua percepção mental da realidade mudou profundamente e a percepção do próprio potencial e capacidade de experimentar alegria se expandiram de modo expressivo.

Às vezes, o que nos traz alegria é a superação do nosso medo de comunicar novas idéias ao mundo. Minha primeira experiência com uma reminiscência vívida de uma existência passada ocorreu durante sessões de shiatsu para tratamento de dor crônica nas costas e pescoço.

Poucos meses antes que *Muitas Vidas, Muitos Mestres* fosse publicado, fui a um terapeuta de shiatsu por causa dessa dor. As sessões transcorriam em silêncio e eu usava este tempo tranqüilo para meditar. Na terceira sessão, alcancei um estado de relaxamento muito profundo. Enquanto o terapeuta trabalhava nos meus pés, fui surpreendido pela percepção de uma cena de outra época. Estava desperto. Eu sabia onde estava meu corpo, mas estava assistindo e revivendo um filme além da minha mente.

Nesta cena, eu era mais alto e magro, com uma pequena barba escura pontuda. Usava um manto multicolorido e estava de pé no patamar externo de um estranho edifício, examinando as plantas. Olhando nos olhos deste homem, descobri que aquela pessoa era eu. Senti suas emoções. Podia ver através de seus olhos. Não sei se era fantasia ou não, mas continuei observando, testemunhando.

Era uma época antiga. O homem era um sacerdote, membro da hierarquia religiosa. O prédio era nitidamente geométrico, plano no topo com uma base mais ampla e lados inclinados. Havia sete ou oito terraços, com plantas crescendo pelos lados. Escadas largas ligavam os terraços em certos pontos. Vi a mim mesmo examinando as plantas e pensei: "Estas plantas parecem tropicais, mas não são encontradas em Miami." Muitas eram enormes e verdes e eu nunca as vira antes. Gradualmente, percebi uma palavra em minha mente: zigurate. Eu não sabia o que significava. Olhei de novo para o sacerdote, girando a vista de sua perspectiva e visão

para uma perspectiva externa, separada e global. Conscientizei-me de sua vida e de que seu idealismo e espiritualidade tinham cedido lugar a valores materiais à medida que ascendia a uma posição de grande poder e autoridade. Era ouvido até mesmo pela família real. Em vez de usar sua posição para promover valores espirituais, fraternidade e paz para seu povo, ele a utilizou com ganância, para o sexo e para obter poder cada vez maior. Fiquei triste. Que desperdício. Todos aqueles anos de propósitos idealistas, estudos e esforços jogados fora por causa de desejos tão fortes e mundanos.

O sacerdote morreu de velhice, sem recuperar as virtudes e o idealismo da juventude. Ele teve que deixar para trás sua riqueza, poder, cargo e corpo. Senti de novo imensa tristeza. Uma grande oportunidade tinha sido desperdiçada. Mais tarde naquela noite, recordei a palavra: zigurate. Pesquisei na enciclopédia. Zigurates eram templos da época assírio-babilônica com a mesma forma geométrica daquele que eu visualizara. Os jardins Suspensos da Babilônia são um exemplo de zigurate. Fiquei chocado! Não me lembrava de ter estudado isto. Poucos anos depois dessa experiência, organizei um seminário de treinamento em regressão em Boca Raton, com duração de quatro dias. Participaram cerca de trinta terapeutas, a maioria psiquiatras e psicólogos de todo o país. Trabalhamos de oito a doze horas por dia, fazendo regressão uns com os outros. Um sistema fechado como este, cheio de pessoas brilhantes e altamente carregadas de energia, pode se tornar muito intenso e essa intensidade me afetou. Afetou-me tanto que, na segunda noite, acordei no meio de um sonho vívido. Mesmo consciente, o sonho continuava a se desenrolar à medida que eu mantinha um profundo estado hipnagógico.

Este sonho interceptava uma lembrança de vida passada. Naquela existência eu aparecia como prisioneiro em algum lugar da Europa durante a Idade Média. Estava preso no que parecia um calabouço. Era subterrâneo e feito de pedra. Estava acorrentado à parede por um braço e sendo torturado por minhas crenças, principalmente por ensinar sobre reencarnação, que não era aceita naquele país católico. Meu torturador não estava satisfeito com a tarefa, apenas cumpria ordens. Após vários dias de tortura, morri.

Quando o sonho terminou, eu ainda me encontrava em estado hipnagógico. Nesse estado altamente criativo, recordei a existência que vivenciei vários anos antes, quando fora um poderoso sacerdote no zigurate no Oriente Próximo e abusara do meu poder para proveito material. Então uma voz chegou a mim.

- Quando teve a chance de ensinar a verdade, você não o fez disse a voz amavelmente. - Depois, quando não tinha a chance, você o fez. Naquela

existência, você morreu

sem necessidade por esta crença. Com a mesma facilidade e com sucesso, poderia ter ensinado sobre o amor. Aquele não era o momento de forçar a questão. Desta vez

- continuou a voz, dirigindo-se à minha existência atual -, faça a coisa certa.

Naquela hora, compreendi que parte do propósito da minha vida era o de transformar o medo em amor e sabedoria. Eu não podia ter medo, de ensinar. Envolvidos pela rotina da vida cotidiana, somos às vezes consumidos pela preocupação e ansiedade, tão preocupados com status, aparência e com o que os outros pensam de nós, que esquecemos nosso "eu" espiritual, nossa verdade absoluta, nossa força interior. Estamos tão preocupados com nossas reputações e posições, em sermos manipulados pelos outros para proveito deles e prejuízo nosso,

em parecermos idiotas, que às vezes perdemos a coragem de ser espirituais.

Acabamos ficando medrosos demais para conhecer e experimentar nosso próprio amor e poder.

Os tempos estão mudando. Cientistas com idéias novas e audaciosas não vão mais para a prisão como Galileu. A luta agora é mais interior e pessoal. A fronteira entre

conceito intelectual e experiência mística direta está indefinida.

Alguns médicos de uma famosa universidade me procuraram recentemente. Estavam trabalhando com um mestre taoísta chinês para ver se descobriam um meio de mapear,

explicar e reproduzir a arte do Qi Gong, que promove a cura através de movimentos, meditação e trabalho energético. Era um casamento do misticismo oriental com a

ciência ocidental. Fui convidado para explicar o processo de regressão a vidas passadas, que é um componente essencial da modalidade de cura do Qi Gong. Com minha

chegada, estes homens de mente aberta também começaram a se dedicar à idéia da reencarnação.

Muitos diálogos semelhantes estão ocorrendo agora por todo o país. Físicos e psiquiatras estão se transformando nos místicos da década final do século.

Estamos confirmando

o que os primeiros místicos sabiam intuitivamente: que somos todos seres divinos. Soubemos disso durante milhares de anos, mas nos esquecemos. E para conhecer nosso

poder e voltar para casa, temos de nos lembrar do que realmente é verdade.

Temos que nos lembrar do caminho.

Enriquecendo sua Vida.

Blair era uma mulher muito rica e atraente que procurou a terapia para ajudá-la a lidar com seus problemas conjugais. Achava que o marido a estava destruindo aos

poucos, deixando-a com uma sensação de impotência.

Na regressão, Blair lembrou ser um índio pertencente a uma tribo das Grandes Planícies americanas. Ela recordou um dia da sua vida como índio, em que estava sozinha,

caminhando para o norte na brancura profunda da neve. Blair descreveu o som rangente de seus pés na neve, como se sentia com a natureza e tudo que a cercava, e com que paz saboreava cada momento do simples ato de caminhar por aquela paisagem, momento por momento. Desfrutava da total e perfeita solidão. Enquanto continuava a caminhar pela neve, Blair se encantava com a força que sentia, com o conhecimento da natureza e seu senso de equilíbrio, harmonia, poder e beleza. Começou a usufruir de sua capacidade de deixar-se absorver pelo fluxo natural das coisas e do prazer que isto trazia. Enquanto integrávamos esta lembrança após a regressão, Blair reconheceu que esta sensação de liberdade e as outras qualidades resultantes eram exatamente o que ela precisava na sua vida atual. Podia ser feliz com ela mesma, podia se deleitar com o isolamento. Sua satisfação não dependia do marido e ela era tão forte e autossuficiente quanto ele. Essas qualidades não eram mais hipotéticas para Blair. Ela as vivenciara. Não importava que fossem apenas lembranças de uma vida passada, ou uma lembrança ampliada por metáfora. A experiência permitiu-lhe penetrar na parte mais forte e mais livre de si mesma e, no processo, transcender o que considerava as circunstâncias limitadoras da sua vida. Hank era um jovem que parecia ter tudo. Com quase trinta anos, era um promotor bem-sucedido e bem remunerado, boa aparência e físico atlético de um americano típico e também muito popular entre as mulheres. Parecia um homem de sorte. Contudo, veio para a terapia relatando insatisfação, mal-estar, depressão e ansiedade periódicos. Hank sentia falta de um objetivo real na vida. Embora a terapia de vidas passadas possa curar problemas físicos e emocionais de vulto com rapidez e profundidade, não é necessário ter um problema sério para extrair benefícios deste processo. Muitas pessoas produtivas e bastante equilibradas, que sofrem de problemas e preocupações aparentemente menores, também podem lucrar. Felice, uma mulher atraente de trinta e poucos anos, apresentava sintomas que, apesar de não serem muito sérios, afetavam sua qualidade de vida. Felice sofria de baixa auto-estima e insegurança. Também tinha medo de escuro. Na regressão, recordou uma existência antiga na qual fora uma garota feia e deformada que vivia numa caverna com seu clã. Era insultada e rejeitada pela comunidade por causa de sua aparência e amargava uma tremenda solidão. Felice recordou como passava a maior parte do seu tempo escondida nos cantos mais escuros da caverna, para que ninguém pudesse vê-la. Esta pobre menina morreu muito jovem. Aquela existência obviamente tinha uma conexão com sua atual falta de auto-estima. Apesar da causa física não existir mais, Felice tinha trazido para a existência

atual parte da dor e da baixa autoestima daquele tempo. Aquela vida também parecia explicar seu medo do escuro.

Tão logo entendeu a origem dos seus sintomas, sua auto-imagem e seu nível de confiança melhoraram.

Na terapia de regressão, Hank acessou uma lembrança do ano de 1874. Naquela existência, ele havia sido um escravo negro alforriado. A lembrança não passou de um

curto e fragmentário momento-chave, mas foi bem vívida. Nela, Hank estava confinado num barracão escuro, sendo açoitado nas costas por uma autoridade desconhecida.

Apesar de sua brevidade, a experiência afetou Hank profundamente. Embora esta lembrança não trouxesse nenhuma solução fantástica para os problemas da sua vida atual,

ele achou que trouxe luz a algumas velhas sombras na história de sua vida, como um grau incomum de rebeldia adolescente.

Após a sessão, Hank sentiu-se muito melhor. A experiência de regressão pareceu dar-lhe um novo direcionamento.

O malestar e a infelicidade evaporaram. Embora as circunstâncias externas de sua vida, anteriormente boas, não mudassem, estava mais contente, sabendo que a vida continha uma sabedoria mais elevada. Percebeu que

as circunstâncias e eventos desta existência tinham um propósito a que a morte não poria fim.

A terapia de vidas passadas pode desencadear fontes ocultas de força, como Blair descobriu. Da mesma forma que Felice, muitas pessoas podem se beneficiar do poder

que esta terapia tem de apontar a origem de distorções na auto-imagem. E o caso de Hank mostra como, ao oferecer uma experiência pessoal direta de espiritualidade

e sabedoria mais elevada, a terapia de vidas passadas pode substituir vagos sentimentos de falta de objetivo e infelicidade por um novo senso de serenidade e direcionamento.

Se sua criatividade está bloqueada, a terapia de vidas passadas pode às vezes revelar a origem do bloqueio em uma vida anterior, deixando-o, com o caminho aberto

para criatividade, habilitação e ação.

Tricia é uma famosa apresentadora de um programa de entrevistas político. É bem sucedida num trabalho que exige muito dela e a coloca sempre sob pressão. É também popular e muito querida. Queria escrever um livro, mas esta

mulher inteligente e versátil, uma improvisadora de mão cheia, sentia-se incapaz de fazer as palavras fluírem sobre uma página. Ansiava por uma terapia que a ajudasse

a resolver seu bloqueio para escrever.

A regressão de Tricia levou-a para uma existência masculina em algum lugar da Europa séculos atrás. Por muitos anos, este homem tinha sido um coletor de impostos

que usava sua pena de escrever para registrar informações num livro volumoso.

Um dia, foi procurado por uma mulher pobre, vestida em andrajos, acompanhada dos filhos

famintos. A mulher implorou-lhe que perdoasse seus débitos. Ela precisava do dinheiro para alimentar a família faminta.

Como o coletor temia as conseqüências caso ignorasse o débito - perdendo o emprego e ficando ele próprio empobrecido -, continuou simplesmente fazendo suas anotações. Todavia, este homem sempre lamentou ter tomado tal decisão.

Tricia conseguiu associar esta lembrança a qualidades positivas na vida presente, incluindo sua preocupação com justiça social. Pôde também ligar seu atual bloqueio de criatividade ao fato de seus escritos terem causado tanto sofrimento na existência anterior.

A sessão não só deu a Tricia mais insight sobre si mesma, como ela também foi capaz de começar a escrever seu livro.

Uma vez regredi um músico famoso que não conseguia mais criar coisas novas. Em conseqüência, suas apresentações e novas gravações se reduziram. Em uma única sessão

detectamos o problema.

O músico entrou rapidamente em profundo estado hipnótico e recordou vividamente uma existência irlandesa no século XIX. Naquela época também tinha sido talentoso,

mas fora severamente punido por negligenciar os estudos e por superar os talentos e habilidades do pai e do irmão mais velho. Era um beco sem saída. Ele não teve força ou coragem para resistir à família, da qual dependia para conforto material e posição social. Assim, abandonou sua vocação, sua paixão,

sua

alegria.

Anos se passaram. Cada vez mais desanimado, o rapaz rompeu os laços familiares e embarcou para a América, mas morreu na viagem vitimado por uma epidemia que assolara o navio.

Discutimos aquela existência a partir da perspectiva mais elevada do seu "eu" superconsciente após a morte a bordo. Ele ainda estava profundamente hipnotizado.

- Desperdicei minha vida - observou ele. - Devia ter tido a coragem e a fé para ir atrás do meu talento. Eu não me amei o suficiente e dei valor às coisas erradas

naquela existência. Desisti por medo, não porque amasse minha família. Temia a rejeição. Eles teriam me amado de qualquer maneira, mas não percebi isto. E foi por

medo que eles me fizeram recuar. Eles também precisavam aprender sobre o amor. O amor é tudo.

Quando voltou do estado hipnótico, ele parecia profundamente tocado pela experiência. Seu bloqueio criativo logo desapareceu e ele voltou a se apresentar brilhantemente e com muito mais freqüência.

O Dr. Robert Jarmon teve um caso fascinante, envolvendo um jovem e atuante executivo que se tornava inexplicavelmente ansioso e temeroso sempre que a lua estava cheia.

A razão para este temor revelou-se mais complicada do que a força da

gravidade, os efeitos das marés ou o equilíbrio dos líquidos.

O Dr. Jarmon regrediu este paciente a um incidente da juventude, quando se absteve de acompanhar amigos num pega porque tinha que trabalhar no turno da noite

como

frentista de um posto de gasolina. Os amigos sofreram um grave acidente e dois deles morreram. A lua estava cheia naquela noite trágica. Parecia haver uma ligação

entre o pesar e o sentimento de culpa do jovem e a lembrança da lua. O Dr. Jarmon começou a explicar

terapeuticamente que o acidente estava no passado, que o pesar e outras lembranças e sentimentos internalizados podiam agora ser liberados.

O paciente hipnotizado o interrompeu:

- Eles podem nos capturar. Temos de ser muito cuidadosos. É noite de lua cheia.

Para grande surpresa do Dr. Jarmon, seu paciente havia voltado espontaneamente a uma existência como soldado americano na Europa durante a Segunda Guerra Mundial.

Seria capturado por alemães. Sua última lembrança foi a de ter sido baleado nas costas diante de um rio, a luz do luar refletindo na superfície das águas.

O paciente conseguiu dar seu nome nesta encarnação como soldado. Também forneceu data, departamento e local da sua formatura na universidade no fim da década de

30. A esposa do paciente pesquisou mais tarde e confirmou que um homem com aquele nome tinha de fato se formado naquele determinado departamento daquela universidade.

Só errou a data por um ano.

Após esta regressão e a lembrança de sua morte como soldado, sua estranha reação à lua cheia desapareceu.

Talvez antigas lembranças sejam a origem de grande parte do folclore em torno dos efeitos freqüentemente profundos e estranhos da lua cheia sobre nossas psiques.

Afinal, há milhares de anos contemplamos a lua cheia.

Ruth era uma policial de trinta e poucos anos. Seu trabalho exigia nervos de aço e cabeça fria, e ela o realizava admiravelmente. No entanto, quando voltava para

casa a noite, tinha pesadelos, sentia raiva e ansiedade. Muitos agentes da lei deviam ter reações similares e seria plausível dizer que isto era um caso de estresse

relacionado ao trabalho. Contudo, quando veio me ver, ela regrediu para uma existência na qual fora uma mulher pálida na Normandia, usando touca branca, e que havia

sido aprisionada injustamente num edifício não-identificado.

Ao que tudo indica, naquela existência Ruth havia aceitado passivamente o confinamento. Ela nunca expressou sua raiva nem corrigiu os enganos que a puseram lá. Percebeu

que isto era uma lição que precisava aprender na existência atual. Como policial, possuía um forte senso de justiça, um traço de personalidade provavelmente influenciado

pela experiência da vida passada. Todavia, aquela experiência também parecia

ter deixado nela uma raiva residual que a impedia de ser feliz. Se por um lado Ruth

parecia estar compensando as experiências da outra existência de um modo saudável, por outro, parecia estar superdimensionando a compensação, dizendo entre dentes:

"De modo algum vou deixar isso acontecer de novo."

As vezes, uma mensagem de causa e efeito como esta é o propósito de uma regressão. Pode haver alguma informação que precise ser aprendida, e uma vez que o paciente

a aprende, está apto a assimilá-la, crescer e simplesmente prosseguir. A lembrança de Ruth ajudou-a a descobrir a razão de sua raiva. Também ajudou a compreender

que o tema recorrente em seus pesadelos - ser presa, confinada ou paralisada - provavelmente se relacionava com seu aprisionamento.

Os pesadelos de Ruth desapareceram e sua ansiedade se reduziu, embora por vezes ainda sinta raiva. Sempre que começa a sentir aquela raiva, porém, está apta a controlá-la

com muito mais rapidez e fica menos assustada com isto. A terapia de vidas passadas ajudou-a a varrer duas sombras da sua vida e a diminuir, controlar e lidar com

a que permanece.

Alice tinha 27 anos e sofria de ansiedade e incapacidade de confiar nos outros, dois problemas muito comuns em nossa sociedade. Seus sintomas começaram na infância.

Um dia foi trancada num closet pelo pai, ficando tremendamente assustada e perdendo para sempre a confiança nos pais.

Na regressão, ela voltou a tempos antigos e contou que tinha sido uma menininha enterrada viva. Alice fora vítima de uma peste que assolara a aldeia. Ficara febril e provavelmente estava inconsciente ou mesmo em coma quando,

por engano, a consideraram morta. Acordou já na sepultura e entrou em pânico.

Ao deixar aquela existência estava furiosa,

só percebendo mais tarde que o erro não

fora de má-fé. No retrospecto da vida, Alice associou aquela experiência com a falta de confiança que sentia na vida atual.

Ela teve mais uma lembrança de pânico quando criança em outra vida, desta vez durante uma guerra. Pessoas tinham caído sobre ela durante um bombardeio, desencadeando

sintomas de claustrofobia e extrema ansiedade. Depois que teve acesso a estas duas lembranças, os sintomas começaram a se dissipar. A compreensão ajudou nos sintomas,

assim como tinha ajudado o músico, Tricia e Ruth.

Revelar a origem de um medo pode não só aliviá-lo, como também revelar talentos de outras existências.

Caryn, uma jovem mãe solteira e bem-sucedida fotógrafa profissional, veio à terapia para explorar diversas questões de relacionamento familiar.

Vinha obtendo algum

sucesso nessa área com a terapia de vidas passadas. Mas tinha um outro problema bastante específico. Era algo incomum para uma mulher tão bem-sucedida e independente.

Caryn tinha pavor de se perder enquanto dirigia. Para sua aflição, com muita frequência errava o caminho. Isto a deixava tão assustada, que arranjava alguém para dirigir quando tinha algum compromisso marcado.

Decidimos tratar também deste medo com a terapia de regressão a vidas passadas. Sob hipnose, Caryn recordou ter sido tripulante de um submarino durante a Segunda Guerra Mundial. Durante uma missão, cometeu um erro que tirou o submarino da rota. Ele se desviou tanto de seu curso que se perdeu em águas inimigas. Detectado, o submarino foi destruído e Caryn e os outros tripulantes mortos.

Após esta sessão, o medo de se perder sumiu por completo. Mais tarde sua filha observou que a mãe ia melhorando e se tornando mais amorosa.

Vários meses depois, Caryn enviou-me um bilhete. Muito embora já fosse bem-sucedida antes da terapia, dizia que agora se sentia plena de amor e em paz consigo mesma.

Não só não tinha mais medo de se perder, como ainda dava informações a outras pessoas. Chegava até a desenhar mapas para que os outros não errassem o caminho! Ela não apenas superou seu medo, como também descobriu seu talento para navegação na existência anterior, acrescentando-o aos da existência atual.

A regressão a vidas passadas às vezes proporciona grande alegria a famílias onde existem crianças adotadas ao mostrar-lhes que, embora não haja nenhum vínculo biológico e o sangue possa falar mais alto, o espírito prevalece sobre o sangue. Tenho feito regressões que indicam que os vínculos entre filhos adotados e seus pais adotivos podem ser mais fortes do que os laços entre estes filhos e seus pais biológicos. Quando vários membros destas famílias onde há adoção são regredidos, costumam reconhecer uns aos outros em existências anteriores.

A prática tem mostrado que se um relacionamento entre pai e filho está destinado a ocorrer, e o caminho físico está bloqueado, outro canal é descoberto. Relacionamentos entre pais e filhos nunca são aleatórios. Um amigo meu, astrólogo, descobriu a mesma coisa. Ele me contou que, se você comparar os mapas astrais de pais e filhos adotados, vai constatar com frequência as mesmas correspondências e ligações que são vistas nos mapas das famílias biológicas.

As vezes, a regressão a vidas passadas representa o início de um caminho espiritual que traz não apenas compreensão e aptidões especiais à consciência, como também paz, contentamento, alegria interior e sabedoria aos mais práticos e inesperados momentos da vida. Como resultado imprevisto da terapia de vidas passadas, muitos dos meus pacientes despertaram para a espiritualidade ou metafísica sem abrir mão de carreiras produtivas e relacionamentos já existentes. De fato, como conseqüência do crescimento espiritual, outros aspectos de suas vidas também são melhorados e

fortalecidos. Muitos relatam mais experiências transcendentais, maior conhecimento intuitivo

que levam ao aprimoramento tanto da vida interior quanto da exterior, trazendo mais paz, calma e concentração às suas vidas, sob todos os aspectos.

Sei o que querem dizer. Como resultado do meu próprio crescimento espiritual, que de

muitas maneiras começou com minhas experiências com Catherine, tive minhas próprias

experiências transcendentais. Logo na primeira, soube que este estado é um objetivo em si mesmo.

Essa primeira experiência teve início quando, há muitos anos, depois de uma jornada de dez horas atendendo pacientes, eu começara a relaxar, meditando numa poltrona

reclinável do meu consultório.

Após alguns minutos, já em profundo estado de relaxamento e sem pensamentos específicos, ouvi uma voz estrondosa dentro de minha cabeça. Era como um trompete telepático

que sacudiu meu corpo todo.

"Basta amá-lo!", trovejou a voz. Acordei imediatamente. Sabia que a mensagem dizia respeito a Jordan, meu filho. Na época, ele era um típico adolescente rebelde,

mas eu não tinha pensado nele no decorrer do dia. Talvez, subconscientemente, estivesse questionando a minha maneira de lidar com ele.

Uma semana depois, bem cedo numa manhã cinzenta, eu levava Jordan à escola. Tentei puxar conversa, mas ele estava especialmente monossilábico. Praticamente resmungava.

Eu tinha duas alternativas: ficar furioso ou deixar passar. Lembrei-me da mensagem, "Basta amá-lo", e escolhi a segunda.

- Jordan, lembre-se de que eu te amo - falei ao deixá-lo na porta da escola.

Para minha surpresa, ele respondeu:

- Eu te amo também.

Foi aí que percebi que ele não estava mal humorado nem resmungão, estava simplesmente com sono. Eu me enganara ao pensar que era raiva.

Continuei a dirigir para o hospital, que ficava a uns 45 minutos de viagem.

Enquanto passava por uma igreja, o sol acabava de se elevar acima das árvores e um jardineiro

cortava calmamente a grama.

De repente, tive uma sensação de grande paz e alegria. Sentime absolutamente a salvo e seguro, e o mundo parecia estar em perfeita ordem.

O jardineiro, as árvores,

tudo o que eu via era luminoso e brilhante. Eu quase podia ver através das coisas, tudo tinha uma qualidade dourada, transparente. Sentia-me ligado a tudo e a todos

- ao jardineiro, às árvores, à grama, ao céu, ao esquilo que subia numa árvore. Havia ausência total de medo ou ansiedade.

O futuro parecia perfeitamente claro...

perfeito.

Devo ter parecido muito estranho aos outros motoristas da hora do rush. Senti também uma espécie de amor desprendido e universal por eles. Sempre que um me ultrapassava,

eu acenava e sorria. Pensei no porquê de as pessoas correrem tanto. O tempo parecia parar e depois desaparecer. Senti-me incrivelmente paciente. Estávamos aqui para aprender e amar, eu podia ver claramente. Nada mais importava de fato. A luminosidade e a transparência dos objetos continuaram enquanto eu dirigia para o hospital, bem como o estado desprendido de amor, paz e alegria e os sentimentos de paciência, felicidade e comunicação com tudo à minha volta. Este estado continuou quando iniciei meu dia de trabalho. Estava incomumente intuitivo com meus pacientes aquela manhã, em especial com dois novos clientes. Eu via a luz dentro e em volta das pessoas: todo mundo parecia brilhar. Eu podia realmente vivenciar o quanto tudo na vida está interligado. Sabia com certeza que não havia esta história de perigo, não havia por que ter medo. Tudo formava uma unidade. A experiência durou até uma reunião administrativa que tive no fim do dia. O tema da reunião - como aumentar os lucros do hospital - me deixou furioso. Mais uma vez, tive que escolher: abandonar a reunião e conservar meu estado de graça, ou ficar e dizer o que achava daquela proposta. Para ficar e falar sobre ética e honestidade, eu precisaria das faculdades lógicas do hemisfério cerebral esquerdo. Imediatamente ocorreu uma profunda mudança. Voltei ao meu eu normal, analítico e de pés no chão. Depois, me senti incapaz de retomar aquele estado tranqüilo e maravilhoso. Ele se fora, não importa o quanto eu tentasse lembrar, rememorar, recriar. Tive esta linda experiência cinco ou seis vezes desde então. Toda vez espontaneamente. A meditação não cria este estado, que não pode ser induzido. Ele é quase uma dádiva. Quando relaxo para um sentimento de amor, sem pedir nada em troca, posso sentir que este estado fica muito próximo. Agora também tento ajudar outras pessoas a alcançar estes estados de paz interior, alegria e contentamento, que são o resultado do caminho de crescimento pessoal que pode começar com a regressão a vidas passadas. Isto é muito importante. Para mim, é realmente o objetivo de toda a terapia. É este estado de paz interior que tem tal poder curativo e terapêutico. Há certas ocasiões em que não é necessário ou mesmo recomendado iniciar este caminho com a terapia de regressão a vidas passadas. Às vezes, a hipnose revela um caminho alternativo a ser seguido. Vez por outra, uma pessoa feliz e sem maiores problemas vem ao meu consultório por causa da curiosidade ou "apenas para experimentar". Em geral tal paciente obtém resultados excelentes, como Martha no Capítulo 8, que conseguiu solucionar o

pesar remanescente que sentia em relação à morte do pai. Mas outras vezes isto não acontece.

Freqüentemente, há uma razão para as lembranças não surgirem. Às vezes estes pacientes tentam ir longe demais.

O próprio

ato de tentar já é um comportamento consciente que pode bloquear o subconsciente. Este bloqueio é facilmente superado à medida que o paciente relaxa e adquire mais

prática em ser passivamente receptivo. Por vezes existe um medo de reviver uma experiência de morte. Como discutimos antes, mostro aos pacientes que eles podem escolher

se vão entrar numa experiência de morte ou não e que, se forem, a maioria das pessoas não acha a experiência traumática. Isto aumenta a margem de sucesso.

Mas há ocasiões em que o paciente tem algo mais importante a fazer.

Armando é um advogado tributário de Nova Jersey que me procurou para a regressão a vidas passadas. É um homem elegante, impecavelmente vestido e charmoso, de mente

atenta e rápida. Não tinha qualquer problema físico ou psicológico

significativo, mas queria desesperadamente a experiência de regressão. Levava muito sério a busca

de crescimento espiritual.

O tipo de personalidade de Armando beirava o obsessivo-compulsivo. Tinha dificuldade em relaxar e preferia gastar o tempo de lazer sozinho ou com sua esposa, em

vez de procurar outras pessoas. Embora sempre educado e atencioso, não era especialmente afetivo nem generoso em relação aos outros. Politicamente, era conservador

e um tanto linha-dura". Quando estudante, havia abandonado suas aptidões e interesses musicais por uma carreira mais prática como advogado.

Durante nossa segunda sessão, hipnotizei Armando profundamente. Ele vivenciou um estado de êxtase, pleno de amor e paz. Viu cores vívidas, em especial lilás, uma

cor profundamente divina e sagrada, tradicionalmente associada à espiritualidade. Mas, por mais que tentasse, não conseguia resgatar nenhuma lembrança de vidas passadas.

Dei-lhe uma fita de regressão para ouvir em casa. Sua esposa, que eu não conhecia, também ouviu a fita. Ela teve visualizações

intensas de várias cenas de existências passadas e contou-as ao marido, que

ficou com inveja. Mas Armando não viu nada de suas existências anteriores. Na semana

entre as sessões, a mulher de Armando continuou a se recordar de vidas

passadas sempre que ouvia a fita de regressão em casa. Armando nada conseguia.

Contudo, nessa mesma fita eu instruí a ouvinte a encontrar uma pessoa sábia - um

guia ou auxiliar -, fazer uma ou duas perguntas a esta pessoa e ouvir a resposta.

O guia se materializou, saído da luz lilás de Armando. Era um rapaz de dezenove anos, de cabelos louros compridos, usando Jeans e camisa quadriculada de lã. Chamava-se

Michael. O estilo, idade, características e vestimenta deste guia não eram o

que um sujeito formal como Armando esperava e ele ficou surpreso. Michael estava sorrindo. Pôs o braço ao redor do ombro de Armando e lhe disse para ficar "calmo, descontraído, não seja tão sério".

Toda vez que Armando ouvia a fita, Michael emergia da luz lilás e falava com ele. Dava conselhos espirituais, ajudava com sabedoria prática em relação à vida profissional e aos relacionamentos pessoais de Armando, e fazia previsões corretas sobre acontecimentos que de fato vinham a ocorrer nos próximos dias.

Mas Armando ainda queria desesperadamente a regressão a uma vida passada. Minimizou a beleza e importância dos encontros com Michael, seu guia.

Armando veio para a terceira sessão, ainda se queixando por não recordar suas vidas passadas. Invejava a esposa pela facilidade com que ela o conseguia. Hipnotizei Armando a um nível profundo e o fiz encontrar Michael.

- Pergunte a ele por que não consegue ter lembranças de suas vidas passadas - instruí.

A resposta de Michael como sempre foi rápida e direta.

- Quando abandonar os seus medos presentes, lhe será permitido, como prêmio, recordar suas existências. Não há nada a recear. Você tem medo das pessoas e não deveria ter. Não se preocupe com os outros eles estarão bem. Não espere que sejam perfeitos. Vá até eles para ajudá-los, mesmo que comece com um de cada vez.

Armando não precisava realmente lembrar outras existências. Seu trabalho era feito no presente. Algum dia, se for capaz de seguir o conselho de Michael, ele conseguirá vislumbrar o passado. Mas este vislumbre será uma recompensa, um prêmio.

A recordação de vidas anteriores não é essencial ou necessária para todos. Nem todo mundo carregou bloqueios ou cicatrizes que sejam significativos na existência presente. Com frequência, a ênfase deve ser colocada no presente, não no passado. Em seu desejo de recordar vidas passadas, Armando quase perdeu a indescritível beleza e importância dos encontros com Michael.

A experiência de Armando também começa a demonstrar o potencial ilimitado e os recursos da mente subconsciente no estado hipnótico. Neste estado relaxado e tranquilo, tudo pode acontecer. De certa forma, quando conduzo uma regressão, sinto-me como um catalisador, um auxiliar. Definitivamente é o paciente quem controla a cura.

Muitos tipos diferentes de estados alterados, insights psíquicos, percepção de lindas cores, sensações, pensamentos e soluções para problemas presentes podem brotar na mente de um paciente durante a regressão, bem como experiências com guias e lembranças de vidas passadas e presentes. Um paciente pode até mesmo vivenciar experiências que parecem acontecer em outros domínios, lindos e sagrados.

O potencial de cura do subconsciente sob orientação de um bom conselheiro ou mesmo da própria pessoa parece ilimitado. Aprendi tanto sobre a cura com meus

pacientes

quanto eles com suas experiências, se não mais. Somos todos mestres e discípulos, somos todos pacientes e agentes de cura. Partilhamos todos a jornada através do tempo para dentro da mente, da alma e dos sentimentos.

As Técnicas de Regressão.

Nem sempre é necessário ou mesmo possível consultar um terapeuta de regressão. Até recomendo que meus pacientes e aqueles que participam de meus seminários enriqueçam

sua terapia ou experiências em grupo com técnicas que podem ser usadas em casa. Você pode usar as mesmas técnicas para explorar suas vidas passadas e acessar sua

sabedoria superior. Os pacientes me dizem que as técnicas descritas aqui têm dado a eles muitos tipos de experiências estimulantes, relaxantes e curativas. No Apêndice apresento um roteiro da versão gravada de meditação que dou aos pacientes para relaxamento e regressão, e ensino a fazer sua própria fita. Este exercício

orientará o subconsciente na descoberta das lembranças mais pertinentes da infância, vidas passadas ou entrevida para você vivenciar. Quanto mais o praticar, melhores resultados terá.

O roteiro é similar ao que uso em meu consultório, mas existem outras técnicas muito valiosas de regressão. Essas técnicas são mostradas neste capítulo e recomendo

que experimente todas elas para ver quais são as melhores e mais agradáveis para você, e que as pratique regularmente.

As outras técnicas que recomendo incluem a manutenção de um diário de sonhos, meditação e visualização, técnicas de autoconhecimento e de representação que você

pode tentar sozinho ou com um amigo. Elas o ajudarão a relaxar e focalizar a mente, permitindo que a informação subconsciente venha à tona.

Todas estas técnicas são seguras. Se você tem um sintoma grave ou está ansioso acerca da experiência, talvez queira começar sua exploração consultando um terapeuta

com boa formação. Respeite

seus sentimentos, mas lembre-se de que o subconsciente é muito sábio. Em geral ele escolherá a

experiência apropriada para o momento e circunstâncias em que você se encontra. Alguns de meus pacientes com sintomas muito perturbadores têm usado com sucesso técnicas de regressão em casa, entre uma sessão e outra.

O processo terapêutico é muito útil para integrar uma experiência importante de vidas passadas com seu atual estágio de crescimento. Por isso, você pode querer consultar

um terapeuta profissional se um dia tiver uma experiência que requeira ajuda para ser integrada com sua vida atual.

Explore, confie e, acima de tudo, seja flexível. Deixe-se surpreender pelos caminhos por onde sua sabedoria superior o conduz, enquanto você começa a penetrar as

muitas camadas de sua mente, corpo, emoções e alma.

Comece a manter um diário de sonhos. Sonhos costumam conter indícios de vidas passadas. Nem todos os sonhos são freudianos com símbolos, distorções e metáforas de

desejo. Alguns trazem lembranças literais de vidas passadas.

Descobri o seguinte método como o melhor meio para manter um diário de sonhos.

Ao acordar, permaneça deitado e imóvel. Procure recordar seu sonho. Repasse-o na mente.

Continue repassando e mais detalhes irão emergir.

Depois, dê um título ao sonho, por exemplo: "Paralisado de medo e correndo sem sair do lugar" ou "Perdido nos labirintos de um castelo alemão". Dar título ao sonho

ajudará a identificar seu tema e o capacitará a organizá-los por categoria para consulta posterior. Escrever todos os detalhes do sonho será uma garantia contra

o inevitável esquecimento do seu conteúdo. Um diário escrito também estimulará sua mente a recordar melhor o sonho e seus detalhes.

Quanto mais sonhos registrar, mais indícios das vidas passadas

receberá. Você pode reconhecer um sonho que contenha um indício de vida passada ao descobrir que estava vestido ao estilo de uma época diferente ou usando ferramentas

ou outros implementos que pareçam pertencer a outro lugar ou tempo. Por exemplo, se sonhar que está vestido ao estilo de um acontecimento histórico, ou que está

consertando antigas moradas indígenas escavadas na rocha, ou que está fazendo velas de sebo, é provável que o sonho contenha indícios de vidas passadas.

Você não precisa determinar de imediato o significado do indício. Simplesmente escreva uma narrativa, dê nome ao sonho e ocasionalmente revise o conteúdo de todo

o seu diário em busca de tendências ou padrões.

Os detalhes parecem inter-relacionados ou aleatórios? Detalhes de outros lugares e épocas que se integram num tema ou quadro podem estar lhe dando indicações das

vidas passadas mais importantes para serem exploradas, enquanto os mais aleatórios podem ser justamente isso, detalhes aleatórios ou fragmentos de lembranças ainda

não organizados.

Quando preferir explorar um detalhe ou tema de vida passada mais plenamente, medite sobre ele. Focalize a sua mente nele como se estivesse fazendo uma auto-regressão.

Visualize esta cena, imagem ou fragmento e deixe que se expanda e se torne mais detalhada. Tente não inibir mentalmente suas impressões. Não as censure.

Uma lembrança

de vida passada razoavelmente completa pode evoluir de uma única meditação, de várias ou de nenhuma, afinal. Esta variação é natural. No início é comum receber um

conjunto de fragmentos de vidas passadas que não parecem coerentes. Quanto mais praticar esta técnica, mais hábil se tornará.

As vezes, peço a um paciente em meu consultório para representar os papéis de todas as pessoas de seu sonho. Você pode adaptar esta técnica e utilizá-la. Por

exemplo,
se tiver um sonho de vida passada onde se acha rodeado por uma família estranha,
imagine
e mesmo encene os papéis do pai, da mãe, da irmã mais nova, do namorado etc.
Como se sente como cada um deles?
Com frequência, ao usar a intuição e a imaginação para representar diferentes papéis e diálogos, as pessoas começam a entender melhor o que realmente significam os sonhos. Aprendem mais sobre as motivações de cada personagem. Em sonhos de vidas passadas e também quando trabalhando com material real de regressão, representar cada papel desta maneira pode revelar forte identificação com um personagem em particular.
No caso de já haver uma identificação com determinado personagem, a técnica pode permitir-lhe empatia com as motivações de outra pessoa no sonho. Você pode vir a reconhecer que um dos personagens é alguém em sua vida presente. Por exemplo, você pode dizer: "Esta pessoa é igualzinha ao meu pai."
Ao usar esta técnica de representação de papéis para interpretar seus sonhos mais comuns, você pode descobrir os padrões refletidos em sua vida atual. Outro método clássico para abrir sua percepção de lembranças de vidas passadas é a meditação, uma prática que recomendo com entusiasmo. A meditação clareia a mente e, quando a mente está limpa, insights, percepções e talvez lembranças de outras vidas podem surgir espontaneamente.
Contudo, também recomendo a meditação por seus muitos outros efeitos positivos e de longo alcance. Assim como a manutenção de um diário de sonhos, a meditação é uma técnica que lhe dá uma base de autoconhecimento que pode ser útil em muitas áreas de sua vida. Ensina tranquilidade e alegria. Mostra como se concentrar no momento presente e não se preocupar demais com o futuro ou ruminar o passado. Isto pode lhe ensinar a manter o controle de sua mente e emoções.
A prática da meditação é muito mais fácil e simples do que a maioria das pessoas imagina. A ansiedade do principiante em como fazê-la corretamente, da maneira certa, é que cria dificuldades. Sempre que estiver relaxado, com a mente tranqüila e observadora, quando não estiver reflexivamente engajado em um pensamento, você estará meditando. Pode estar sentado de pernas cruzadas no chão, as costas eretas, ou numa cadeira, ou deitado ou em qualquer outra posição confortável. Qualquer que seja a posição, a mente observadora, consciente e tranqüila é uma mente meditativa. Existe uma percepção ativa na meditação, um estado de receptividade aberta, uma consciência observadora que rompe as barreiras entre o observador e o objeto observado.
Grandes insights e revelações podem ocorrer neste estado. A meditação exige prática e paciência, mas o verdadeiro ato de meditar gera ainda mais paciência.

Como psiquiatra, sei o quanto pode ser difícil aquietar a mente. Pensamentos sempre parecem surgir em nossa consciência. Aliás, a maioria de nós nem sequer está consciente destes pensamentos ou de que estamos pensando constantemente, visualizando ou sonhando acordados. Em meus seminários, peço às pessoas que fechem os olhos e não pensem em nada por trinta segundos nada de pensamentos nem imagens, apenas um vazio mental. Quase ninguém consegue. Após os trinta segundos, peço que me digam se tiveram quaisquer pensamentos e, se tiveram, quais são. ---Por que ele está nos perguntando isto?" "Isto é tolice." "Minhas costas estão doendo." "Será que deixei os faróis do carro acesos?" "Gostaria que aquela pessoa parasse de tossir." Estes são exemplos da constante balbúrdia interior que atravessa a mente dos participantes dos meus seminários. Tente e comprove. Para meditar, procure um lugar silencioso e tranquilo, relaxe e tente acalmar a mente. Preste atenção na respiração. Respire lenta e suavemente, lenta e suavemente, até que a respiração se acomode num ritmo calmo. Tome conhecimento dos seus pensamentos e depois deixe-os ir suavemente. Não julgue a si mesmo. Não fique frustrado ou impaciente. Apenas observe seus pensamentos enquanto eles desfilam. Procedendo desta forma, aprenderá bastante sobre si mesmo e, à medida que praticar as técnicas descritas neste capítulo e no Apêndice, você poderá acessar uma lembrança de vidas passadas. Com o tempo, a meditação pode aperfeiçoar seu sucesso em outras técnicas de regressão. Há quem prefira meditar se concentrando em uma palavra, número ou objeto. A técnica específica não importa. Enquanto mente e corpo relaxam, a atividade elétrica do cérebro se reduz e você entra em estado alfa ou teta, nos quais a atividade da onda elétrica cerebral baixa para um ritmo muito mais lento do que no estado normal de vigília, ou beta. Quando estiver nestes estados relaxados, você estará meditando, renovando, rejuvenescendo. Alguns preferem usar, como técnica de meditação, a visualização, retratando coisas com os olhos da mente. Isto é muito parecido com devanear. Quando meço a atividade da onda elétrica cerebral em pessoas que estão meditando e em outras que estão visualizando, descubro os mesmos estados alfa e teta. Aqueles que visualizam estão também meditando, mas de uma maneira mais direcionada. A visualização pode ser utilizada como técnica curativa poderosa para reforçar o sistema imunológico do corpo, acelerar os mecanismos homeostáticos e curativos naturais e eliminar muitos tipos de doença. Pode também ser usada para melhorar um desempenho físico, como uma forma de oração ou mesmo para alcançar estados transcendentais. Para descobrir uma vida passada a partir de um estado meditativo, visualize-se

num tempo diferente. Deixe as imagens fluírem por sua mente consciente.

O material

que surgir estará brotando de sua mente mais profunda, seu subconsciente. Não analise as imagens. Apenas deixe-as fluir de um lado para o outro e observe-as como

se fosse testemunha dos eventos e cenas retratados. Use a imaginação. Depois que terminar, registre as experiências, talvez numa seção separada de seu diário de

sonhos.

As circunstâncias de sua vida atual costumam conter indícios de vidas passadas. Quando estiver relaxado e dispuser de algum tempo livre, tente um pouco de auto-análise.

A partir de uma perspectiva imparcial, não-crítica, observe e reflita sobre seus talentos e capacidades. De onde vêm? Foram herdados de seus pais ou poderiam estar

ligados a uma vida passada?

Um exemplo clássico de talento potencialmente herdado de uma vida passada foi a capacidade de Mozart para escrever sinfonias com cinco anos de idade.

Facilmente

poderia ser formulada a hipótese de ele ter sido músico em vidas anteriores, desenvolvido seus talentos, trazendo-os até aquela vida.

Facilidade para determinado idioma ou uma afinidade com determinada cultura também podem ter origem em vidas passadas. Por exemplo, numa palestra que dei, conheci

um homem branco de Oklalioma que passa todas as suas férias na jamaica. Ele adora o povo e a cultura locais e os entende tão bem quanto um nativo. E mais: sentiu-se

em casa ao chegar lá pela primeira vez. Você pode focalizar seus talentos atuais para acessar vidas passadas através de técnicas de regressão

hipnótica ou por meio

de visualização.

Os resquícios de experiências negativas de outras existências podem aflorar como medos e fobias na vida presente. Faça um inventário de si mesmo. Torne-se consciente

de seus medos ou fobias. Pergunte-se: "De onde vem o medo? Por que o tenho? Algo me aconteceu na infância para causá-lo? Sempre tive este medo?"

Se não encontrar a origem do medo e perceber que ele sempre existiu, comece a representar, sonhar e visualizar, e talvez descubra a origem numa vida passada.

É importante salientar que, para ser bem-sucedido neste exercício, bem como em todos os outros, você não pode ser crítico ou condenatório. Se expressar um medo de

água dizendo "Tenho pavor de água, sou um

covarde e não há nada mais a fazer", você nunca encontrará uma possível ligação de uma vida passada com um afogamento.

Embora certas pessoas tenham afinidade com determinada cultura, outras sentem repulsa por certas regiões do mundo. Uma dona de casa e mãe de três filhos recordou

ter tido um grave ataque de pânico quando o avião em que viajava pousou no aeroporto de Atenas no início de sua lua-de-mel. Ela quis logo deixar a Grécia.

Voaram

para Roma e mais tarde para Paris, sem recorrência daqueles sintomas terríveis, e passaram uma temporada maravilhosa.

Anos mais tarde, numa sessão de regressão, esta mulher recordou uma existência grega em que foi empurrada de um penhasco por pessoas que discordavam violentamente

de suas crenças. Os críticos poderiam alegar que o pânico desta mulher ao pousar na Grécia foi consequência de medos reprimidos em relação ao casamento recente.

Mas o desaparecimento total dos sintomas ao chegarem em outro país refuta este argumento.

Outros descobrem indícios de vidas passadas através de experiências de déjà vu. Você já teve a estranha sensação de "ter estado aqui antes" ao visitar algum lugar?

Após uma de minhas palestras, um casal cinquentão contou-me uma viagem recente à Itália. Era a sua primeira visita ao país e nenhum dos dois entendia ou falava italiano.

O casal alugou um carro e ficou perdido enquanto viajava pelo norte da Itália.

Cada vez mais ansiosos à medida que a noite caía, entraram numa aldeia.

A mulher teve de súbito uma sensação estranha de déjà vu. A aldeia lhe parecia assombrosamente familiar.

O marido descreveu o olhar vidrado da mulher naquele momento.

Ficou chocado quando ela começou a falar italiano com os aldeões que presumiram que ela conhecesse sua língua. Ela nunca havia estudado ou falado italiano na vida.

Não nesta vida.

Você já teve algum dia uma fantasia espontânea de estar em lugar, época e corpo diferentes? Talvez não tenha sido apenas um

devaneio. Crianças relatam com frequência esse tipo de fantasia que pode ser uma lembrança de vidas passadas. Mas muitos adultos também o fazem.

Já sentiu uma atração inexplicável por alguém ou um desagrado gratuito em relação a outra pessoa? Vocês poderiam ter estado juntos antes.

Observe suas preferências e desagradados, suas roupas, seus hábitos. Quais são seus traços de personalidade dominantes? Observe sua casa. Que motivos de arte ou de

mobiliário estão presentes? Que estilos decorativos? Mantenha a mente clara, calma e aberta enquanto olha à sua volta. Tive uma paciente que não conseguia identificar

um padrão em suas coleções. Ela negava sentir afinidade ou atração por qualquer período histórico ou cultura específicos. Isso bastou para que o amigo que a acompanhava

à sessão declarasse que a casa dela está repleta de arte japonesa do século XIX! Portanto, relaxe e não deixe de enxergar o que está assomando à sua volta.

Não se preocupe se esta informação é real ou não. Sua mente está produzindo este material e o exercício terá os mesmos efeitos que os sonhos. Ou seja, este processo

estimulará sua mente a tornar cada vez mais válido o material de vidas passadas. Sua meta inicial é abrir portas e estabelecer caminhos. Mais tarde, com a experiência,

você poderá ser mais analítico. Você vai saber quando for a hora.

A livre associação com palavras e frases carregadas de emoção pode ajudá-lo a

acessar vidas passadas. Algumas palavras universais transcendem culturas e existências, tendo se fixado através dos tempos. Uma lista parcial delas, adaptada do livro *Discovering Your Past Lives*, aparece a seguir. Sinta-se à vontade para acrescentar a ela suas próprias palavras.

Quando estiver relaxado, feche os olhos e pense ou pronuncie uma destas palavras. Depois observe as imagens mentais, cenas e sensações resultantes. Ou grave em fita

a lista e ponha para tocar. Não se apresse, estendendo-se com cada palavra à medida que as cenas e sensações vão surgindo e fluindo por sua mente.

Guerra Paz

Deserto Soldados Marchando Navios

Armas Facas Multidão Enforcamento Execução Fome

Inanição Escravo Rei

Livro Pena de escrever Céu noturno Estrelas

1 grej a Lança Oceano Montanha Caverna Pôr-do-sol Dor

Música Oficial Cavalo Animal Inundação Veneno Curador Curandeiro Corpo Funeral Nascimento

Em seguida, anote as imagens no seu diário. Use-as mais tarde para procurar padrões ou temas de vidas passadas, ou como indícios para sua regressão e sessões de

visualização. Por exemplo, se fizer uma livre associação com a palavra soldado e depois se vir marchando na Guerra Civil, escreva a imagem no diário e depois medite

sobre ela no dia ou na semana seguintes, ou até meses mais tarde. Seria bom estar aberto e alegre quando tentar este exercício.

A técnica que chamo de "Rostos" é outro método de representação para recordar vidas passadas. Sente-se a pouca distância de um amigo, com uma luz fraca e música

suave ao fundo. Olhe o rosto dele. Observe se ele muda. Descreva as mudanças que vê. As feições parecem mudar com frequência. Olhos, narizes e penteados se dissolvem

e se refazem. Às vezes aparecem acessórios na cabeça.

Você também pode tentar este exercício sozinho, usando um espelho e observando as mudanças que vê em seu próprio rosto. Se notar uma luz branca ao redor da cabeça

do seu amigo, ou

mesmo do seu próprio reflexo no espelho, você pode estar vendo uma manifestação do campo energético se estendendo além do corpo físico. Muitas pessoas dizem ver

esta "aura que as vezes

aparece em cores. Pesquisei com várias pessoas não relacionadas que

descreveram exatamente o mesmo padrão de cores na aura de uma mesma pessoa. Suas descrições também

foram idênticas quando viram o campo energético de outras pessoas.

Tentei este exercício pela primeira vez com varias pessoas no meu consultório e todas conseguiram ver as transformações nos traços faciais, na cor da pele, cabelos,

olhos etc. Apesar disso, eu temia que esta abordagem parecesse boba ou que se tratasse simplesmente de uma distorção perceptiva, e relutava em introduzi-la como exercício nos meus seminários. Até que, ao chegar ao fim de um seminário estimulante com um grupo de centenas de pessoas muito participativas, decidi correr o risco. Mais de cem duplas de participantes sentaram-se frente a frente na penumbra do salão de baile do hotel, fitando-se nos olhos. Depois de algum tempo, foram instruídos a trocar de parceiros e repetir o exercício. Os resultados foram surpreendentes. A maioria viu o rosto do parceiro se transformar numa série de rostos, alguns de aparência muito antiga. Outros tiveram experiências mediúnicas, nas quais viram rostos que mais tarde descobriram ser semelhantes aos de parentes mortos dos parceiros. Alguns viram feições que pareciam ser de guias espirituais. Outros ainda viram faces que seus parceiros tinham visto em uma regressão a vidas passadas, ou que tinham sido descritas por médiuns. Ao trocarmos as duplas, as mesmas faces eram observadas nas mesmas pessoas por novos parceiros. Muita gente viu auras pela primeira vez. Um garoto de quatorze anos conseguiu obter psiquicamente informações sobre os parceiros. Ele nunca havia feito isso antes. Desde então, a técnica "Rostos" tem sido incluída em todos os seminários. Os resultados são espetaculares e muito divertidos. O único segredo é se certificar de que a tentativa será feita à meia luz. Isto libera o cérebro esquerdo e facilita a passagem de impressões intuitivas. A técnica pode proporcionar indícios de muitas vidas passadas diferentes. Assim como em outros métodos, a meditação, a visualização e/ou livre associação das mudanças observadas podem completar a lembrança. Deixe que essas técnicas se expandam e se desenvolvam, sem censurar o material. Uma face pode tornar-se um grupo de faces ou uma cena completa pode se desdobrar por trás dela. Você pode ouvir uma voz ou uma palavra importante. Tente e comprove. Uma outra técnica interessante de recordação que pode ser bastante agradável é visitar um médium confiável, capaz de interpretar a vida passada. Ele pode apontar indícios valiosos ou você pode sentir algo ressoar no seu íntimo à medida que ele fala. Lembranças podem até mesmo ser desencadeadas. Uma leitura psíquica não é tão carregada emocionalmente quanto uma sessão de regressão, quando o banco de lembranças é agitado e suas imagens e sensações inundam a consciência. Em consequência, pode não ocorrer uma mudança terapêutica. Ainda assim, uma sessão com um bom médium pode ser uma experiência agradável e proporcionar alguns indícios instigantes do seu passado. Beatrice Rich, médium famosa em Nova York e Miami, contou-me sobre um cliente que queria mais do que a interpretação psíquica habitual. Este homem, um

executivo,
também queria uma interpretação de vida passada. Trabalhando com psicometria, que é a arte de receber impressões psíquicas segurando um objeto pertencente ao cliente,
Beatrice viu o corpo dele mudar. Seus braços ficaram mais escuros, grossos e musculosos. Percebeu que ele era um soldado e arqueiro habilidoso. Beatrice não sabia
que este homem que vivia em Nova York tinha uma grande paixão - arco e flecha. Será que tinha pinçado o interesse dele quimicamente? Estaria lendo sua mente e elaborando
um roteiro? Ou estaria realmente vendo uma cena de vida passada, uma vida também pertinente ao presente deste homem?
Atendendo uma outra pessoa, Beatrice sentiu a sala ficar enevoada e viu sua cliente se transformar numa mulher turca que vendia pulseiras e bijuteria num bazar,
centenas de anos atrás. Depois, a cliente tirou o casaco e arregaçou a manga da blusa, mostrando um braço coberto de pulseiras. Ambas riram. Seria a visão de Beatrice
apenas uma impressão psíquica do vestuário da cliente? Ou foi uma cena real de vida passada? Nem Beatrice tem certeza.
Em outra ocasião, ela ficou vendo uma mulher mudar de uma antiga vida no Havai para alguém de uma velha cultura nórdica, voltando ao corpo atual e assim por diante.
Essa pessoa só tirava férias em dois lugares: Havai ou Escandinávia.
Beatrice viu outra cliente, uma universitária, vivendo no corpo de um homem em uma cultura primitiva, milhares de anos atrás. Ela descreveu um antigo artefato parecido
com uma colher, com o qual este homem podia arremessar objetos, tais como flechas toscas e dardos. Descreveu também uma longa fileira de cabanas ao longo da margem
de um rio e as tribos belicosas que viviam rio acima. O professor de arqueologia da estudante afirmava que nenhuma arma semelhante tinha existido, mas a jovem finalmente
encontrou um desenho dela num livro didático. Beatrice nunca tinha visto esta arma antes de ter sua visão psíquica.
Outro método para acionar lembranças de vidas passadas é o trabalho corporal. Algumas lembranças parecem estar ligadas a áreas reais do corpo físico, uma espécie
de memória celular. Muitas pessoas tiveram lampejos de cenas de vidas passadas quando submetidas à acupuntura, cinesiologia, reflexologia e outros métodos de estimulação
de áreas-chaves do corpo físico. Alguém que tenha sido perfurada nas costas por lança numa vida passada poderia revivenciar este evento traumático durante uma massagem
vigorosa no mesmo ponto do corpo atual. Às vezes, o ponto de detonação pode estar num local diferente, em geral na parte inferior das pernas e dos pés.
Um bom exemplo deste fenômeno é a experiência que tive durante massagens de shiatsu, descritas anteriormente. Durante uma sessão em que um terapeuta trabalhava nos
meus pés, alcancei um estado profundo de relaxamento. De repente, comecei a

ter uma lembrança vívida e detalhada de ter sido um sacerdote no Oriente
Próximo!

Se tiver uma lembrança assim, ou mesmo um fragmento de lembrança, escreva em seu diário. Mais tarde, verá que ela faz parte de um padrão mais amplo ou poderá ser

desenvolvida com as técnicas que descrevi.

Um detalhe final e importante. Não se surpreenda se estas técnicas ou os exercícios de regressão do próximo capítulo o conduzirem a um lugar que não seja uma vida

passada. Quando regrido pacientes, não sei aonde sua sabedoria superior nos levará. Algumas vezes o destino pode ser uma vida passada ou uma série delas.

Outras

vezes este destino é a infância, um jardim de cura ou o local místico e luminoso que parece existir entre as vidas. Em todo caso, caberá à sua sabedoria subconsciente

decidir qual é o melhor lugar para você. Muitas vezes, ao conduzir uma regressão,

sinto-me como se estivesse apenas acompanhando o paciente em seu caminho.

Você também pode vivenciar novas experiências que não estão descritas neste livro e onde nunca estive. Permita-se ser surpreendido por uma experiência inesperada.

Em geral, são as que costumam induzir o maior crescimento.

Ao invés de vivenciar uma vida passada, você pode ir para um lugar e ler os registros místicos, como fez Beth no Capítulo 9. Pode encontrar num jardim um ente querido

que lhe dá simplesmente uma palavra de conselho, como a que Betsy recebeu do pai no Capítulo 5. Pode ainda vivenciar outras realidades, outras dimensões, além dos

pontos de referência tradicionais de espaço e tempo.

Deixe seu crescimento evoluir intuitiva, não linearmente, se ele assumir esse padrão. Você continuará crescendo enquanto se sentir satisfeito e não censure suas

experiências.

Lembre-se de que se acontecer algo que o ponha realmente em dificuldades, você pode recorrer a um terapeuta. A maioria das pessoas, porém, recorda as experiências

de vidas passadas, da infância ou de onde mais, sem desconforto significativo ou ansiedade. Tenho regredido muitas pessoas em grupos grandes sem nunca ter tido problemas.

Você jamais ficará preso aos lugares para onde for. Sempre existe a opção de abrir os olhos e pairar acima de sua experiência. A escolha é sua. A mente subconsciente

está sempre no controle e não vai permitir que lhe aconteça algo com que você não possa lidar.

Finalizando, essas técnicas para lembrar vidas passadas, ou pelo menos para tornar-se ciente de indícios e sinais ao longo do caminho, de modo algum são as únicas.

Foram realizados estudos de lembranças de vidas passadas ocorridas durante a estimulação elétrica de certas áreas do cérebro, através de lembranças resgatadas sob

o efeito de drogas ou em estados mentais alterados, em coma, experiências de quase-morte e fora do corpo e muitas outras maneiras. São estudos e explorações excitantes.

Há grande contentamento

quando se percebe o quanto se é maior do que os atuais egos ou personalidades confinados.

O "eu" autêntico, imortal, é o que está presente de corpo para corpo, de vida para vida. Como é excitante o encontro consigo mesmo!

Apendice, Gravando sua Própria Fita de Relaxamento e Regressão.

O que se segue é uma versão escrita da fita de relaxamento e regressão que forneço aos meus pacientes e participantes de seminários, para que possam dar seguimento

ao processo em casa. Os pacientes cujas histórias aparecem neste livro usaram este exercício com excelentes resultados.

Você pode usar esta fita para relaxar e adquirir mais tranquilidade, entrando em contato com sua sabedoria pessoal, ou até mesmo para entrar num processo de regressão.

Lembre-se sempre de que você pode ter uma experiência vívida e completa de regressão, experimentar o padrão de fluxo de momentos-chave, começar apenas com fragmentos

ou imagens de vidas passadas ou experiências de entrevida. Pode-se ver num jardim, num templo ou em outro espaço curativo ou espiritual, ou simplesmente sentir um

relaxamento e uma sensação de bem-estar. Aceite a experiência que vier como sendo a correta para você na ocasião. Deixe-se surpreender pelo inesperado, se acontecer.

E tenha em mente que quanto mais se pratica este processo, mais fácil ele fica e mais recompensas virão.

O método da fita não funciona para todos. Alguns precisam ouvir a fita várias vezes antes de experimentarem seus benefícios. Uma incapacidade de reação à fita não

significa que a pessoa não possa ser regredida. Pode significar que ela necessita de atenção individual e orientação de um terapeuta.

O roteiro pretende somente ser um guia, um exemplo, e você só deveria gravá-lo e usá-lo se sentir-se confortável tentando voltar para resgatar lembranças do passado,

já que algumas delas podem ser perturbadoras. Se estiver preocupado com os efeitos de

uma

lembrança traumática, não faça a fita. Ou grave somente a parte de relaxamento do exercício, já que ela é bastante valiosa por si

só. Como disse antes, os riscos de uma reação perturbadora são

mínimos. A maioria das pessoas lida e se integra com as lembranças sem

dificuldade. Na verdade, sentem-se muito melhor. A técnica da fita é poderosa.

Se fizer uma

e usá-la sozinho, existe o risco, embora leve, de um efeito negativo, como

ansiedade ou culpa. Se isto acontecer, procure um terapeuta e resolva quaisquer problemas

que possam ter ocorrido.

Ao gravar a fita, leia o roteiro lenta e calmamente, fazendo pausas leves quando houver reticências (...) e pausas maiores quando a orientação estiver entre

parênteses. As orientações dentro dos parênteses não devem ser lidas em voz alta. Antes de ligar o gravador, pratique a leitura do roteiro várias vezes para encontrar

o ritmo mais adequado e que lhe dê tempo para seguir as instruções.

Não apresse o processo de gravação. Não há um tempo definido para este exercício.

Ponha a fita para rodar quando estiver num lugar tranqüilo e recluso, onde possa relaxar e saber que não será incomodado. **NÃO TOQUE A FITA NO CARRO.**

Antes de começar, deite-se na cama ou sente-se numa cadeira confortável e afrouxe qualquer peça de roupa apertada.

Certifique-se de que não será distraído ou interrompido.

Tire os sapatos, os óculos, lentes de contato. Relaxe por completo. Não cruze as pernas. Se achar relaxante, pode usar música suave ao fundo.

Como alternativa para a fita, pode arranjar um amigo que leia o roteiro para você.

Deixe seus olhos fecharem lentamente.

Concentre-se na sua respiração, que deve ser profunda e regular, baixando e subindo.

Inspire profundamente cinco vezes, deixando o ar entrar pelo nariz e sair pela boca... (faça uma pausa longa).

A cada expiração, ponha para fora as dores, males e tensões armazenados no seu corpo.

A cada inspiração, deixe entrar a energia tranqüila que está à sua volta.

Relaxe cada vez mais profundamente.

Agora visualize, imagine ou sinta todos os seus músculos se relaxando.

Relaxe os músculos do pescoço e dos ombros. Há muita tensão armazenada nestas áreas.

Relaxe seus braços ... Relaxe suas pernas ...

Relaxe os músculos das costas...

Permita que os músculos do estômago relaxem por completo, para que a respiração permaneça suave, profunda e uniforme.

A cada inspiração suave, deixe-se ficar cada vez mais profundamente relaxado.

Visualize, imagine ou sinta uma luz brilhante no alto de sua cabeça, dentro de sua cabeça. Deixe a mente escolher a cor desta luz (pausa).

Tudo o que esta linda luz tocar quando se espalhar pelo seu corpo, cada tecido, órgão e músculo, todas as fibras e células do corpo relaxarão por

completo, livrando-se

de todas as dores, males e doenças.

E a luz aprofundará o nível de seu relaxamento.

Você já está se sentindo profundamente tranqüilo e em paz.

Agora veja, sinta ou imagine a luz se espalhando para baixo, a partir do topo de sua cabeça... descendo por sua testa... por trás de seus olhos... relaxando-o

ainda

mais.

Você pode ver, sentir ou imaginar a luz se espalhando por seu maxilar..

descendo do couro cabeludo... aprofundando seu relaxamento.

Agora a luz está fluindo no seu pescoço, relaxando por completo os músculos do

pescoço e da garganta, suavizando a garganta por dentro. E você relaxa ainda mais

(pausa).

Visualize, imagine ou sinta a luz que relaxa e cura cada músculo, nervo e célula do seu corpo, espalhando-se por seus ombros...

E pelos dois braços, estendendo-se pelas mãos e dedos (pausa).

Veja, sinta ou imagine a luz fluindo no alto de suas costas... e peito... e no seu coração que bombeia a luz através de cada vaso sanguíneo do seu corpo... Nos seus pulmões, reluzindo lindamente...

Os músculos do alto das costas estão completamente relaxados. Agora a luz está se espalhando por sua espinha dorsal, do seu cérebro para a base da espinha, fluindo

ao longo de todo o seu sistema nervoso para cada músculo e célula do corpo.

Você está profundamente calmo e relaxado.

Você está sentindo uma profunda tranquilidade, uma maravilhosa sensação de paz (pausa).

Veja, imagine ou sinta a luz se espalhando pelo seu abdome... e pela parte inferior das costas, relaxando por completo músculos e nervos.. Agora veja-a fluindo por seus quadris...

Por suas pernas e todo o caminho até seus pés e dedos, de modo que todo o seu corpo é preenchido... banhado... com a luz maravilhosa e brilhante. E você se sente

muito, muito tranquilo.

Agora visualize, imagine ou sinta a luz rodear seu corpo por completo, como se estivesse num casulo ou halo de luz. Ele protege e relaxa sua pele e outros músculos...

Você se sente mais tranquilo, calmo e relaxado.

Agora vou fazer uma contagem regressiva, de cinco a um. A cada número, você vai se sentir cada vez mais calmo e tranquilo e seu estado relaxado se aprofundará cada

vez mais, até eu contar <cum e você estará num estado muito profundo, sua mente livre além dos limites normais de espaço e tempo.

Você pode lembrar tudo.

Cinco...

Quatro, sinta-se cada vez mais tranquilo e relaxado... :

Três, mais fundo, mais fundo...

Dois, quase chegando... um...

Você está profundamente relaxado, mas se sentir algum incômodo, agora ou depois, está em pleno controle da situação. Para encerrar a parte de relaxamento do exercício

e não pros-

seguir com a regressão, simplesmente abra os olhos e imediatamente retornará ao estado normal, com pleno controle de todas as suas funções físicas

psicológicas, sentindo-se

maravilhoso, relaxado e revigorado.

Se preferir ir mais longe, visualize, imagine ou sinta-se descendo uma linda escada (pausa).

Ao final da escada há uma porta com uma luz brilhante do outro lado. Você está se sentindo completamente relaxado e em

imensa paz.

Cruze a porta, sabendo que sua mente não está mais limitada pelo espaço ou tempo e que pode lembrar tudo que lhe aconteceu. Quando cruzar a porta para a luz, estará em outra época. Permita que o subconsciente escolha a época, seja desta vida ou de qualquer outra.

Você pode estar voltando a uma época na qual um sintoma seu, um sentimento ou relacionamento complicado surgiram pela primeira vez. A causa original (pausa longa).

Ao emergir para a luz, olhe primeiro para os pés. Veja que tipo de calçado está usando: sapatos, sandálias, pano ou nada... Depois comece a olhar para seu corpo...

Olhe as roupas... Olhe as mãos...

Veja sua aparência... Se é dia ou noite...

Se está dentro ou fora...

Veja se você conhece ou pode descobrir a época (pausa).

Olhe em torno, observando a geografia, a arquitetura, as plantas e árvores e se outras pessoas estão por perto. Se houver outras pessoas, fale com elas, talvez respondam suas perguntas.

Descubra as respostas para suas perguntas, seus sintomas (pausa longa).

Explore mais este período.

Você pode avançar ou recuar no tempo, se precisar,...

Se sentir ansiedade, simplesmente flutue acima do corpo, observando em vez de sentir e

*participar ativamente. Ou simplesmente abra os olhos e encerre o procedimento,

se Preferir.

Explore qualquer evento significativo e entenda, de uma perspectiva mais ampla, por que eles aconteceram e o que realmente significam. Você pode entender agora (pausa longa).

Veja se alguma pessoa dessa existência está com você na sua vida atual (pausa longa).

Se desejar, vá para o fim dessa existência e vivencie sua morte (pausa longa).

Flutue acima do corpo e revise sua vida. Que lições você teve que aprender? (pausa longa).

Agora é hora de voltar.

Daqui apouco, vou contar de um a cinco. Quando a contagem chegara cinco, abra os olhos e estará plenamente desperto, alerta e revigorado, sentindo-se maravilhoso.

Terá pleno controle de todas as suas funções físicas e psicológicas.

Irá se lembrar de tudo. Sempre que fizer este exercício, descobrirá que está relaxando cada vez mais profundamente.

um: Cada músculo e nervo do seu corpo plenamente relaxados. Dois: Despertando gradualmente, sentindo-se maravilhoso. Três: Cada vez mais desperto e alerta.

Quatro: Quase desperto, sentindo-se ótimo.

Cinco: Abra os olhos, desperte plenamente alerta, sentindo-se maravilhoso.

Fim