

Brian L. Weiss, M. D.

Só o Amor é Real

A história do reencontro de Almas Gémas

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES - *Brian L. Weiss*

SÓ O AMOR É REAL - *Brian L. Weiss*

O PASSADO CURA - *Brian L. Weiss*

A DIVINA SABEDORIA DOS MESTRES - *Brian L. Weiss*

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA - *Shakti Gawain*

VIVENDO NA Luz - *Shakti Gawain*

A VERDADEIRA PROSPERIDADE - *Shakti Gawain*

Os QUATRO NÍVEIS DA CURA - *Shakti Gawain*

Tudo PODE SER CURADO - *Sir Martin Brofman*

MELHORE A Sua Visão – *Sir Martin Brofman*

MANUAL DE REIKI - *Walter Lübeck*

GOSTE DE SI - *Luís Martins Simões*

SIM, Podes SER FELIZ - *Richard Carlson*

O CAMINHO PARA A SOBRIEDADE - *Bert Pluymen*

LIMA CHAVE PARA O REINO DOS CÉUS - *Adrian B. Smith*

MT - MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL DE MAHARISHI MAHESH YOGI - *Robert Roth*

QUEM AMA NÃO ADOECE - *Marco Aurélio Dias da Silva*

MILAGRES DA CURA PRÂNICA - *Choa Kok Sui*

CULTIVE A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - *Daniel Chabot*

A MAGIA DO PRAZER - *Daniel Chabot*

REIKI - O CAMINHO DO CORAÇÃO - *Upanishad K. Kessler*

O Que A Tua DOENÇA TE QUER DIZER - *Kurt Tepperwein*

O Toque DA CURA - *Burmeister com Tom Monte*

OBRAS DO AUTOR

MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES (Many Lives, Many Masters,
Simon & Schuster, 1989) Editora Pergaminho, 1998

O PASSADO CURA A Terapia Através de Vidas Passadas (Through
Time finto Healing, Simon & Schuster, 1993)
Editora Pergaminho, 1999

SÓ O AMOR É REAL A História do Reencontro de Almas Gêmeas (Only Love
is Real, Warner Books, Inc., 1997)
Editora Pergaminho, 1999

A DIVINA SABEDORIA DOS MESTRES Um Guia Para a Felicidade,
Alegria e Paz Interior (Messages From the Masters, Warner Books,
Inc., 2000) Editora Pergaminho, 2000
Tradução de Manuel Bernardes

AGRADECIMENTOS

Os meus agradecimentos a Carole, Jordan e Amy pelo constante amor e apoio.

O meu mais profundo reconhecimento vai para Joann Davis, a minha editora na Warner Books, pelo seu encorajamento, visão e sabedoria. Ela é a melhor.

Estou em dívida para com Joni Evans, extraordinária agente, pela sua energia e entusiasmo sem fronteiras.

E, finalmente, a minha gratidão vai para todos os meus pacientes e participantes dos *workshops* que têm partilhado as suas vidas comigo.

NOTA AO LEITOR

A confidencialidade entre o psiquiatra e o seu paciente é um firme e respeitado princípio da ética psiquiátrica. Os pacientes mencionados neste livro autorizaram-me a escrever as suas histórias verdadeiras. Apenas nomes e outros pormenores de identificação foram alterados para proteger a sua privacidade. As suas histórias são as verdadeiras e não foram de todo modificadas.

PREFÁCIO

A alma do Homem é como a água;
Dos Céus provém
Para os Céus ascende
E depois retorna à Terra,
Para sempre alternando.

GOETHE

Pouco antes da publicação do meu primeiro livro, *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, visitei o dono de uma livraria local para averiguar se ele o tinha encomendado. Verificámos no seu computador. "Quatro cópias" disse-me. "Quer encomendar uma?"

Não estava muito seguro de que as vendas do livro fossem alguma vez atingir a modesta tiragem decidida pelo editor. No fim de contas, era um livro bastante estranho para ter sido escrito por um psiquiatra respeitado. O livro descreve a história verdadeira de uma jovem paciente minha cuja terapia de vidas passadas alterou dramaticamente as nossas vidas. No entanto, sabia que os meus amigos, vizinhos e, certamente, os meus familiares, comprariam mais que quatro cópias, mesmo que o livro não se vendesse em mais lugar algum do país.

"Por favor" disse-lhe. "Os meus amigos, alguns dos meus doentes e outras pessoas que conheço virão à procura do meu livro. Poderia encomendar mais?"

Tive que garantir pessoalmente a centena de livros que ele, relutantemente, aceitou em encomendar.

Para meu enorme espanto, o livro tornou-se num best-seller internacional com mais de dois milhões de cópias impressas, tendo sido traduzido para mais de vinte idiomas. A minha vida deu, mais uma vez, uma reviravolta inesperada.

Depois de me ter licenciado com distinção na Universidade de Colômbia e de ter completado o meu curso na Faculdade de Medicina da Universidade de Yale, também fiz um estágio como interno nos hospitais de formação da Universidade de Nova Iorque e fui psiquiatra residente em Yale. Depois fui professor nas Faculdades de Medicina das Universidades de Pittsburgh e Miami.

Nos onze anos seguintes, fui Director do Departamento de Psiquiatria no Mount Sinai Medical Center em Miami. Escrevera muitos artigos e estudos científicos. Estava no topo de uma carreira académica.

Catherine, a jovem paciente descrita no meu primeiro livro, entrou então no meu gabinete em Mount Sinai. As suas memórias detalhadas de vidas passadas, nas quais eu inicialmente não acreditava, e a sua capacidade para transmitir mensagens transcendentais quando em estado de transe hipnótico, virou a minha vida de pernas para o ar. A minha visão do mundo alterou-se radicalmente.

Depois de Catherine, muitos mais pacientes me procuraram para terapia por regressão a vidas passadas. Pessoas com sintomas resistentes a tratamentos e psicoterapias da medicina tradicional estavam a conquistar a sua cura.

Através do Tempo^{*}, o meu segundo livro, descreve o que tenho aprendido acerca do potencial de cura da terapia por regressão a vidas passadas. O livro está cheio de histórias verdadeiras de casos reais.

* A sair brevemente na Pergaminho.

A mais intrigante de todas encontra-se em *Só o Amor É Real*, o meu terceiro livro. Este fala de almas gémeas, pessoas que estão eternamente ligadas pelo seu amor e se reencontram repetidamente, vida após vida.

A forma como encontramos e reconhecemos as nossas almas gémeas, e as decisões que então temos que tomar, estão entre os momentos mais importantes e comoventes que transformam a nossa vida.

O destino dita o encontro entre almas gémeas. Encontrá-las-emos. Mas o que decidimos fazer após esse encontro cai no campo da livre escolha. Uma escolha errada ou uma oportunidade desperdiçada pode conduzir a incrível solidão e sofrimento. A escolha certa, uma oportunidade realizada, pode levar-nos a um profundo estado de beatitude e felicidade.

Elisabeth, uma bonita mulher do Midwest, iniciou terapia comigo devido ao seu profundo desgosto e ansiedade após a morte da sua mãe. Também estava a ter problemas nas suas relações com os homens, escolhendo vencidos da vida, exploradores e outros parceiros inadequados. Nunca encontrara o verdadeiro amor em qualquer relação com um homem.

Iniciámos a jornada recuando a tempos distantes, com resultados surpreendentes.

Ao mesmo tempo que Elisabeth se submetia comigo à terapia por regressão a vidas passadas, eu também estava a tratar o Pedro, um simpático mexicano que também era presa de desgosto. O seu irmão havia falecido recentemente num trágico acidente. Para além disto, problemas com a mãe e segredos relativos aos seus dias de juventude pareciam conspirar contra ele.

Pedro carregava um pesado fardo de desespero e de dúvidas, e não tinha ninguém com quem partilhar os seus problemas. Apesar de Elisabeth e Pedro fazerem terapia comigo durante o mesmo período de tempo, nunca se conheceram, uma vez que as suas consultas estavam marcadas para diferentes dias da semana. Nos últimos quinze anos, tratei com frequência casais e famílias que descobriram os seus parceiros actuais e entes amados nas suas vidas passadas. Algumas vezes fiz regredir casais que, simultaneamente e pela primeira vez, se encontraram a interagir na mesma vida passada. Estas revelações são frequentemente chocantes para o casal. Nunca tinham tido uma experiência semelhante. No meu gabinete psiquiátrico permanecem silenciosos durante o desenrolar das cenas. É apenas mais tarde, após emergirem do estado relaxado e hipnótico, que descobrem pela primeira vez que estiveram a observar as mesmas cenas, sentindo as mesmas emoções. E só então que eu também me apercebo das suas ligações em vidas passadas. Mas com a Elisabeth e o Pedro tudo se passou ao contrário. As suas vidas, os seus tempos de vida, estavam a desenrolar-se independentemente e separadamente, no meu gabinete. Eles não se conheciam. Nunca se tinham encontrado. Provinham de diferentes países e culturas. Mesmo eu, vendo-os separadamente e não tendo qualquer razão para suspeitar da existência de um elo entre eles, nunca suspeitei de uma ligação. No entanto, ambos pareciam estar a descrever os mesmos períodos de vidas passadas com uma semelhança de pormenores e de emoções espantosa. Poderiam ter-se amado e perdido um ao outro ao longo das vidas passadas? No início, nenhum de nós estava consciente do drama pungente que já havia começado a desenvolver-se na serenidade insuspeita do meu gabinete.

Fui o primeiro a descobrir a ligação entre ambos. Mas, e agora? Deveria dizer-lhes? E se eu estivesse errado? E o respeito pela confidencialidade paciente-médico? E quanto à suas relações actuais? E quanto ao facto de interferir com o destino? E se uma ligação na vida actual não estivesse nos seus planos ou nos seus interesses? Não iria uma nova relação eventualmente fracassada minar tanto os benefícios terapêuticos conquistados como a confiança deles em mim? Durante os anos de faculdade e subsequente prática psiquiátrica foi-me profundamente inculcado o princípio de que nunca deveria fazer nada que prejudicasse os meus doentes. Quando em dúvida, nunca se deve fazer nada que lhes possa trazer qualquer dano. Tanto a Elisabeth como o Pedro estavam a melhorar. Deveria simplesmente esquecer tudo e deixar andar?

Pedro estava a terminar a sua terapia e iria em breve deixar o país. Tinha de tomar uma decisão urgente.

Nem todas as sessões com eles, particularmente as da Elisabeth, estão incluídas neste livro, uma vez que algumas delas não eram pertinentes para as suas histórias. Algumas foram inteiramente dedicadas a psicoterapia tradicional e não incluíram hipnose ou regressão.

O que se segue é baseado em registos médicos, transcrições de cassetes e na memória. Apenas nomes e pequenos pormenores foram modificados para assegurar a confidencialidade. É uma história de destino e esperança. É uma história que, silenciosamente, ocorre todos os dias.

Naquele dia, contudo, alguém escutava.

1

*Saibam, pois, que do grande silêncio retornarei... Não
olvideis que para vós voltarei... Um breve instante, um
momento de descanso sobre o vento; e outra mulher me trará
ao mundo.*

KAHLIL GIBRAN

Há sempre alguém especial para qualquer um de nós. Frequentemente existem dois ou três, ou mesmo quatro. Provêm de diferentes gerações. Viajam através dos oceanos do tempo e das profundezas das dimensões celestiais para estarem novamente connosco. Vêm do outro lado, do Céu. Estão diferentes, mas o seu coração reconhece-os. Coração esse que os teve nos braços de que então dispunha, nos desertos banhados pelo luar no Egipto e nas planícies primitivas da Mongólia. Cavalgaram juntos nos exércitos de um general - guerreiro esquecido, e viveram juntos nas cavernas agora soterradas dos Anciãos. Estão unidos pela eternidade e nunca estarão sós.

A sua cabeça pode dizer: "Mas eu não o conheço." Mas o seu coração sabe que não é assim.

Ele pega-lhe na mão pela primeira vez, e a memória do seu toque transcende o tempo e perturba profundamente todos os átomos do seu ser. Ela olha-o nos

olhos, e você vê nela uma alma que foi sua companheira através dos séculos. O seu estômago revira-se. Os seus braços ficam arrepiados. Tudo o que é exterior a este momento perde importância.

Ele pode não reconhecê-la, mesmo que finalmente se tenham encontrado de novo, mesmo que você o reconheça. Você consegue sentir o laço de união. Consegue ver o potencial, o futuro. Mas ele não. Os seus medos, o seu intelecto, os seus problemas mantêm um véu sobre os olhos do seu coração. Ele não a deixa ajudá-lo a remover esse véu. Você lamenta-se e sofre, e ele segue o seu caminho. O destino pode ser tão volúvel.

Quando ambos se reconhecem, nenhum vulcão poderia entrar em erupção com mais paixão. A energia libertada é tremenda. O reconhecimento das almas pode ser imediato. Um sentimento súbito de familiaridade, a sensação de conhecer esta nova pessoa a uma profundidade muito para além daquela que a consciência poderia conhecer. A uma profundidade geralmente reservada aos familiares mais íntimos. Ou ainda mais do que isso. Saber intuitivamente o que dizer, como vão reagir. Um sentimento de segurança e confiança muito maior que aquele que alguma vez poderia ser conquistado num dia, numa semana ou num mês.

O reconhecimento de almas pode também ser lento e subtil. Uma alvorada gradual à medida que o véu é gentilmente removido. Nem todos estão preparados para o reconhecimento imediato. Há que dar tempo ao tempo, e muita paciência pode ser necessária para aquele que vê primeiro.

Pode despertar para a presença de uma alma companheira através de um olhar, um sonho, uma memória ou um sentimento. Pode despertar pelo toque das suas mãos ou dos seus lábios, e a sua alma é reanimada de volta à vida plena.

O toque que desperta pode ser o do seu filho, de um dos pais, de um irmão ou de um verdadeiro amigo. Ou pode ser o seu amado, procurando através dos séculos beijá-la mais uma vez para lembrá-la de que estão juntos, sempre, para a eternidade.

2

A minha vida, tal como a vivi, muitas vezes me pareceu uma história sem princípio nem fim. Tinha a sensação de ser um fragmento histórico, um excerto para o qual faltava o texto antecedente e subsequente. Facilmente imaginava que podia ter vivido em séculos anteriores e aí encontrara perguntas a que ainda não estava pronto para responder; que eu tinha que renascer porque não tinha cumprido a tarefa de que havia sido incumbido.

CARL JUNG

Alta, magra e atraente, com longos cabelos loiros, Elisabeth tinha uns olhos azuis tristes com pequenas manchas cor de avelã. A melancolia dos seus olhos contrastava com o seu folgado fato azul marinho enquanto nervosamente se sentava na ampla cadeira reclinável de cabedal branco do meu gabinete.

Depois de ter lido *Muitas Vidas, Muitos Mestres* e de se ter identificado a muitos níveis com Catherine, a heroína do livro, Elisabeth sentiu-se compelida a procurar-me em busca de ajuda.

"Acho que não sei bem porque está aqui" comentei, quebrando o impasse habitual do início da terapia. Tinha olhado de relance para a ficha informativa que todos os novos pacientes preenchem. Nome, idade, referências, principais queixas e sintomas. Elisabeth tinha indicado desgosto, ansiedade e distúrbios do sono como as suas principais maleitas. À medida que começou a falar, adicionei mentalmente à sua lista "relacionamentos".

"A minha vida é uma confusão", declarou. A sua história começou a brotar, como se finalmente fosse seguro falar de tais coisas. A pressão interna que fazia jorrar o discurso era palpável. Apesar do drama presente na história da sua vida e das emoções que se percebiam, intensas, logo abaixo da superfície, enquanto discursava, Elisabeth tentava minimizar a sua importância.

"A minha história não é de longe tão dramática quanto a de Catherine", disse. "Não haverá nenhum livro a meu respeito." A sua história, dramática ou não, continuou a fluir.

Elisabeth era uma mulher de negócios bem sucedida, dona de uma firma de contabilidade em Miami. Com 32 anos, tinha nascido e sido criada no Minnesota rural. Cresceu numa grande quinta com os pais, o irmão mais velho e muitos animais. O pai era um homem estóico, muito trabalhador, que tinha grandes dificuldades em expressar as suas emoções. Quando as manifestava tomavam geralmente a forma de raiva e ira. Perdia o controlo de si próprio e descarregava impulsivamente na família, por vezes agredindo o filho. Os abusos infligidos a Elisabeth eram apenas verbais, mas feriam-na intensamente.

No fundo do seu coração, Elisabeth ainda carregava esta ferida de infância. A sua auto-imagem havia sido danificada pelas críticas e rejeições do pai. Uma dor profunda envolvia o seu coração. Sentia-se enfraquecida e de alguma forma carente, e receava que outros, especialmente homens, se apercebessem dos seus defeitos.

Felizmente as explosões de temperamento do pai eram pouco frequentes, e ele rapidamente se retirava para o seu implacável e austero isolamento que caracterizava a sua personalidade e comportamento.

A mãe de Elisabeth era uma mulher progressista e independente. Desenvolveu a autoconfiança de Elisabeth mostrando-se carinhosa e emocionalmente apoiante. Por causa das crianças e dos tempos que então corriam, escolheu permanecer na quinta e tolerar relutantemente a rispidez e distanciamento emocional do marido.

"A minha mãe era como um anjo", continuou Elisabeth. "Sempre presente, sempre preocupada, sacrificando-se sempre pelo bem-estar dos filhos." Elisabeth, a mais nova, era a preferida da mãe.

Tinha muitas boas memórias da sua infância. A melhor de todas era a proximidade em relação à mãe, o amor especial que as unia e que se manteve ao longo do tempo.

Elisabeth cresceu, terminou a escola secundária e entrou para uma faculdade em Miami, para a qual lhe tinham oferecido uma generosa bolsa. Miami era, para ela, uma aventura exótica e deixou-se atrair para fora do frio Midwest. A mãe vivia e divertia-se com as aventuras de Elisabeth. Eram as melhores das amigas, e embora basicamente apenas comunicassem por telefone e pelo correio, a relação mãe-filha manteve-se forte. Férias e feriados eram tempos felizes para ambas, uma vez que Elisabeth não perdia uma oportunidade para voltar a casa.

Durante algumas destas visitas, a mãe de Elisabeth mencionou desejar retirar-se para o sul da Florida para estar perto dela. A quinta da família era grande e cada vez

mais difícil de gerir. Tinham poupado uma quantia considerável em dinheiro, para o que tinha também contribuído a frugalidade do pai. Elisabeth desejava viver de novo com a mãe. Os seus contactos diários não teriam de continuar a ser feitos por telefone.

Assim, Elisabeth manteve-se em Miami após a faculdade. Fundou a sua própria firma de contabilidade, que crescia lentamente. A competição era intensa, e o trabalho absorvia grande parte do seu tempo. As relações com os homens aumentavam o seu stress. Então, veio o desastre!

Cerca de oito meses antes da primeira consulta comigo, Elisabeth ficou devastada com a morte da mãe devida a um cancro no pâncreas.

Elisabeth sentiu como se o seu coração tivesse sido despedaçado e arrancado pela morte da sua querida mãe. Estava a ter grandes dificuldades em ultrapassar o seu desgosto. Não conseguia digeri-lo, aceitá-lo, perceber porque é que tal desastre lhe tinha acontecido.

Elisabeth falou-me da corajosa batalha que a mãe travara contra o cancro virulento que devastou o seu corpo.. O seu espírito e o seu amor permaneceram intactos. Ambas sentiam uma tristeza profunda. A separação física era inevitável, aproximando-se lenta mas inexoravelmente. O pai de Elisabeth, num sofrimento mudo, tornou-se cada vez mais distante, envolvendo-se na sua solidão. O irmão, a viver na Califórnia com uma família recém-formada e um novo negócio, manteve a distância física. Elisabeth viajava para o Minnesota tanto quanto podia.

Não tinha ninguém com quem partilhar os seus medos e a sua dor. Não queria sobrecarregar a mãe moribunda mais do que fosse necessário. Assim, Elisabeth manteve-se fechada no seu desespero, e os dias decorriam cada vez mais pesados.

"Vou sentir tanto a tua falta... amo-te" disse-lhe a mãe. "A parte mais difícil é deixar-te. Não tenho medo de morrer. Não tenho medo do que me espera. Só não queria deixar-te ainda."

À medida que ia ficando mais fraca, a força com que se agarrava à vida foi gradualmente diminuindo. A morte seria bem vinda para a libertar da debilidade e da dor. E o último dia chegou.

A mãe de Elisabeth estava no hospital, o pequeno quarto cheio de família e visitas. A sua respiração tornou-se irregular. Os tubos de urina deixaram de drenar; os seus rins tinham parado de funcionar. Entrava e saía do estado de consciência. A certa altura Elisabeth encontrou-se sozinha com a mãe. Nesse momento os olhos desta abriram-se e recobrou a lucidez.

"Não te vou deixar", disse numa voz subitamente firme. "Amar-te-ei para sempre!"

Estas foram as últimas palavras que Elisabeth ouviu da mãe, que então entrou em coma. A sua respiração tornou-se ainda mais errática, com longas paragens e súbitos e arquejantes reinícios.

Em breve morreria. Elisabeth sentiu um enorme e profundo vazio no seu coração e na sua vida. Parecia que nunca mais poderia vir a sentir-se inteira. Durante meses, chorou.

Elisabeth sentia falta das frequentes conversas telefónicas com a mãe. Tentou telefonar com maior frequência ao pai, mas este manteve-se fechado e pouco comunicativo. Os seus telefonemas duravam apenas um ou dois minutos. Ele não tinha capacidade para lhe dar carinho e apoio emocional. Ele também sofria e o seu sofrimento isolava-o ainda mais. O irmão, na Califórnia, com a esposa e duas crianças pequenas,

também estava devastado pela morte da mãe, mas estava ocupado com a sua família e carreira.

O desgosto de Elisabeth começou e evoluir para uma depressão com sintomas cada vez mais significativos. Elisabeth estava a ter problemas para dormir à noite. Tinha dificuldades em adormecer e acordava demasiado cedo pela manhã incapaz de voltar a dormir. Perdeu o interesse pela comida e começou a perder peso. Tinha uma evidente falta de energia. Perdeu o entusiasmo nas relações e a sua capacidade para se concentrar estava seriamente afectada.

Antes da morte da mãe, a ansiedade de Elisabeth provinha basicamente de pressões relativas ao trabalho, como as provocadas por prazos de entrega e decisões difíceis. Por vezes, também se mostrava ansiosa nas relações com os homens, quanto à forma como deveria agir e quanto às reacções deles.

Os níveis de ansiedade de Elisabeth aumentaram dramaticamente após a morte da mãe. Tinha perdido a sua conselheira e confidente diária, a sua amiga mais íntima. Tinha perdido a sua principal fonte de orientação e apoio. Elisabeth sentia-se desorientada, só, à deriva.

Telefonou a marcar uma consulta.

Elisabeth entrou no meu gabinete com a esperança de encontrar uma vida passada na qual tivesse estado ao lado da mãe, ou de contactá-la através de uma experiência mística. Em livros e palestras tenho mencionado casos de pessoas em estados meditativos que têm experimentado encontros místicos com entes amados. Elisabeth tinha lido o meu primeiro livro, e parecia estar ao corrente da possibilidade de tais experiências.

À medida que as pessoas se abrem à possibilidade, ou mesmo probabilidade, da existência de vida após a morte do corpo físico, da continuação de uma consciência após a libertação do invólucro carnal, começam a ter mais frequentemente estas experiências místicas em sonhos e noutros estados alterados de consciência. Se tais encontros são efectivamente reais é difícil de provar. Mas são encontros vívidos e repletos de sentimento. Algumas vezes as pessoas conhecem informações, factos ou pormenores que eram apenas do conhecimento do falecido. Estas revelações resultantes de visitas espirituais são difíceis de atribuir apenas à imaginação. Acredito, agora, que tal novo conhecimento é obtido, ou tais visitas ocorrem, não porque as pessoas desejem que tal suceda, não porque o necessitem, mas porque esta é a forma através da qual os contactos são efectuados.

Com frequência as mensagens são muito similares, especialmente nos sonhos: Estou bem. Sinto-me bem. Cuida-te. Amo-te. Elisabeth esperava algum tipo de reencontro ou contacto com a sua mãe. O seu coração desfeito necessitava de um bálsamo que amenizasse a dor constante. Durante esta primeira sessão, mais alguma da sua história foi emergindo. Elisabeth tinha sido casada por um curto período de tempo com um empreiteiro local, que tinha duas crianças de um casamento anterior. Apesar de não se encontrar perdidamente apaixonada por esse homem, ele era boa pessoa, e ela pensava que tal relação lhe iria trazer alguma estabilidade à sua vida. Mas a paixão numa relação não pode ser artificialmente criada. Pode existir respeito, pode existir compaixão, mas a química tem que surgir desde o início. Quando Elisabeth descobriu que o seu marido tinha uma relação extraconjugal com alguém que lhe dava mais paixão e excitação, ela saiu relutantemente da relação. Estava triste pela separação, e triste por deixar as duas

crianças, mas não sofreu por causa do divórcio. A perda da mãe tinha sido muito mais severa.

Devido à sua beleza física, foi fácil para Elisabeth sair com outros homens após o divórcio. Mas também nenhuma dessas relações fez brotar uma faísca. Elisabeth começou a duvidar de si própria, tentando encontrar em si a razão da sua incapacidade em estabelecer boas relações com homens. "O que é que tenho de errado?" perguntava a si mesma. E a sua auto-estima ia descendo pouco a pouco.

As agressões psicológicas que sofrera do pai durante a infância tinham deixado dolorosas feridas na sua alma. As relações falhadas com os homens como que esfregavam sal em tais feridas.

Iniciou uma relação com um professor de uma universidade não muito distante, mas ele não conseguia estabelecer um compromisso com ela devido aos seus próprios medos. Apesar de existir uma grande ternura e compreensão, e apesar de os dois possuírem uma muito boa comunicação, a incapacidade que este tinha de se comprometer numa relação e de confiar nos seus sentimentos condenou tal relação a um fim calmo e apagado.

Uns meses depois, Elisabeth conheceu e começou a sair com um banqueiro bem sucedido. Sentia-se segura e protegida nesta relação apesar de, mais uma vez, a química ser limitada. Ele, no entanto, estava fortemente atraído por ela e ficava zangado e ciumento quando ela não retribuía a energia e o entusiasmo esperado. Ele começou a beber cada vez mais e tornou-se fisicamente violento. Também esta relação Elisabeth abandonou.

Desesperava silenciosamente com o receio de nunca vir a conhecer um homem com o qual pudesse manter uma boa relação íntima. Atirou-se ao trabalho, expandindo a firma, escudando-se atrás dos números, cálculos e papeladas. As suas relações consistiam essencialmente em contactos de negócios. E embora de tempos a tempos tivesse convites para sair, procedia de forma a desencorajar o interesse antes que se tornasse em algo mais sério.

Elisabeth tinha consciência de que o seu relógio biológico estava a trabalhar, e mantinha ainda a esperança de encontrar algum dia o homem certo, mas tinha perdido grande parte da sua autoconfiança.

Á primeira sessão terapêutica, dedicada a recolher informação da sua história, formular um diagnóstico e uma abordagem terapêutica e lançar as sementes da confiança na nossa relação, havia terminado. Decidi de momento não utilizar Prozac ou qualquer outro antidepressivo. Apontaríamos para uma cura e não apenas para um tratamento dos sintomas.

Na sessão seguinte, uma semana depois, iríamos iniciar a árdua viagem em conjunto aos tempos idos.

3

Foi há tanto tempo! E, no entanto, sou ainda a mesma Margaret. Só as nossas vidas envelhecem. Estamos onde os séculos se contam como segundos, e após mil vidas os nossos olhos começam a entreabrir-se.

EUGENE O'NEIL

Antes das minhas experiências com Catherine nunca tinha ouvido falar de terapia por regressão a vidas passadas. Tal não era ensinado quando frequentava a Faculdade de Medicina de Yale, nem em nenhum outro sítio, vim a sabê-lo.

Posso ainda relembrar vividamente a primeira vez. Tinha dado instruções a Catherine para viajar para trás no tempo, esperando descobrir traumas infantis que tivessem sido reprimidos ou esquecidos e que eu sentia que eram a causa dos seus sintomas de ansiedade e depressão.

Ela tinha já atingido um estado de transe hipnótico profundo, para o qual eu a tinha conduzido suavemente com a minha voz. A sua atenção estava focada nas minhas instruções. Durante a sessão terapêutica da semana anterior, tínhamos utilizado pela primeira vez a hipnose. Catherine tinha recordado vários traumas de infância com uma emoção e um pormenor consideráveis. Geralmente, em terapia, quando traumas esquecidos são lembrados com as respectivas emoções, num processo chamado catarse, os pacientes começam a melhorar.

No entanto, os sintomas de Catherine continuavam graves, e eu pressupus que tínhamos que descobrir ainda mais memórias de infância reprimidas. Só então ela melhoraria.

Cuidadosamente fiz Catherine regredir até à idade de dois anos, mas ela não recordou quaisquer memórias significativas.

Dei-lhe instruções de forma clara e firme: "Regresse ao tempo onde têm origem os seus sintomas." Fiquei tremendamente espantado com a sua resposta.

"Vejo degraus brancos que conduzem a um edifício, um grande edifício branco com pilares, aberto na frente. Não há portas. Eu uso um vestido comprido... um vestido solto feito de um material grosseiro. Uso tranças e o meu cabelo é comprido e loiro."

O seu nome era Aronda, uma jovem mulher que tinha vivido há cerca de quatro mil anos. Teria morrido subitamente numa cheia ou num maremoto, que devastou a sua aldeia.

"Há ondas gigantescas que derrubam as árvores. Não existe qualquer lugar para onde se possa fugir. Está frio; a água está gelada. Tenho que salvar a minha bebé, mas não consigo... a única coisa que consigo fazer é apertá-la muito contra mim; a água sufoca-me. Não consigo respirar, não consigo engolir... água salgada. A minha bebé é-me arrancada dos braços."

Catherine arquejava e respirava com dificuldade durante esta trágica recordação. De súbito o seu corpo relaxou completamente, e a sua respiração tornou-se profunda e regular.

"Vejo nuvens... A minha bebé está comigo. E outras pessoas da minha aldeia. Vejo o meu irmão."

Ela repousava. Aquela vida tinha terminado. Apesar de nem ela nem eu acreditarmos em vidas passadas, tínhamos sido dramaticamente arrastados para uma experiência antiga.

Incrivelmente, a sua fobia de uma vida inteira, de se engasgar ou sufocar, virtualmente desapareceu após esta sessão. Eu sabia que apenas a imaginação ou a fantasia não podiam curar sintomas crónicos tão profundamente enraizados. Mas a recordação catártica podia.

Semana atrás de semana, Catherine ia recordando mais vidas passadas. Os seus sintomas haviam desaparecido. Estava curada, sem a utilização de quaisquer medicamentos. Juntos, tínhamos descoberto o poder de cura da terapia por regressão.

Devido ao meu cepticismo e ao meu rigoroso treino científico, tinha dificuldade em aceitar o conceito de vidas passadas. Dois factores, contudo, foram minando o meu cepticismo. Um, rápido e altamente emocional, outro, gradual e intelectual.

Numa sessão, Catherine tinha-se lembrado da sua morte numa vida passada, morte causada por uma epidemia que devastou a terra onde vivia. Ela estava ainda num profundo transe hipnótico, consciente de estar a flutuar sobre o seu próprio corpo, e atraída para uma luz maravilhosa. Começou a falar.

"Dizem-me que há muitos deuses, porque Deus está em cada um de nós."

Começou a contar-me pormenores muito íntimos acerca da vida e morte do meu pai e do meu filho pequeno. Ambos tinham morrido alguns anos antes, longe de Miami. Catherine, uma técnica de laboratório no Mount Sinai Medical Center, não sabia nada acerca deles. Não havia ninguém que lhe pudesse ter contado tais pormenores. Não existia nenhum sítio onde ela pudesse ter ido buscar essa informação. Que era espantosamente precisa! Senti-me chocado e arrepiado à medida que ela ia contando estas verdades secretas e ocultas.

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

"Os Mestres", sussurrou, "foram os Espíritos Mestres que me disseram. Contaram que já vivi oitenta e seis vezes no estado físico." Mais tarde, Catherine descreveu os Mestres como almas altamente evoluídas, presentemente desencarnadas, que podiam falar comigo através dela. Deles recebi informação e esclarecimentos profundos e espectaculares.

Catherine não possuía conhecimentos básicos de física ou metafísica. Os conhecimentos que os Mestres transmitiam pareciam ultrapassar de longe as suas capacidades. Ela não sabia nada acerca de planos dimensionais e níveis vibratórios. No entanto, num estado de transe profundo, ela descrevia estes complexos fenómenos. Para além disso, a beleza das suas palavras e pensamentos e as implicações filosóficas das suas afirmações transcendiam em muito as suas capacidades quando consciente. Catherine nunca tinha falado anteriormente de forma tão poética e concisa.

Enquanto a ouvia transmitir os conceitos dos Mestres, podia sentir uma outra força poderosa que lutava com a sua mente e com a sua voz para traduzir tais pensamentos em palavras de forma que eu os pudesse perceber.

No decurso das restantes sessões terapêuticas Catherine retransmitiu muitas outras mensagens dos Mestres. Mensagens de grande beleza acerca da vida e da morte, acerca de dimensões espirituais e do objectivo das nossas vidas na Terra. O meu despertar tinha começado. O meu cepticismo estava a ser vencido.

Lembro-me de pensar: "Uma vez que ela está certa a respeito do meu pai e do meu filho, poderá estar certa acerca de vidas passadas, da reencarnação e da imortalidade da alma?"

Penso que sim.

Os Mestres também falaram de vidas passadas.

"Escolhemos os momentos das nossas reencarnações e quando delas saímos. Sabemos quando cumprimos o que nos foi dado a cumprir no plano material. Sabemos quando o tempo se esgota, e devemos saber quando aceitar a morte. Pois saberemos que

nada mais podemos extrair dessa vida. Quando tiver decorrido algum tempo, quando já tivemos tempo para descansar e recarregar as energias da nossa alma, é-nos permitido escolher o momento do nosso retorno ao estado físico. Aqueles que hesitam, que não estão seguros do seu regresso, podem perder a oportunidade que lhes foi dada, uma oportunidade para realizar o que devem realizar quando estão no seu estado físico."

Desde a minha experiência com a Catherine, fiz já regredir mais de um milhar de pacientes a vidas passadas. Muito poucos, mesmo muito poucos, conseguiram atingir o nível dos Mestres. Apesar disso, tenho observado progressos clínicos espectaculares na maioria destes indivíduos. Vi pacientes lembrarem-se do nome de uma pessoa durante a recordação de uma vida passada recente e subseqüentemente encontrarem velhos registos que validavam a existência de tal pessoa, confirmando os detalhes da recordação. Alguns encontraram mesmo as sepulturas dos seus corpos físicos anteriores.

Já observei alguns pacientes que durante a regressão conseguem falar idiomas que nunca aprenderam, ou de que nunca ouviram falar nas suas vidas actuais. Também estudei algumas crianças que exibiam espontaneamente esta capacidade, que é conhecida por xenoglossia.

Tenho lido relatórios de outros cientistas que estão a praticar por conta própria a terapia por regressão a vidas passadas, e que relatam resultados extremamente semelhantes aos meus. Como foi descrito em pormenor no meu segundo livro, *Através do Tempo*, esta terapia pode trazer benefícios a muitos tipos de pacientes, especialmente aqueles com desordens emocionais e psicossomáticas.

A terapia por regressão é também extremamente útil para o reconhecimento e anulação de padrões destrutivos recorrentes, como a droga, o alcoolismo e problemas relacionais.

Muitos dos meus pacientes recordam hábitos, traumas e relações abusivas que não só ocorreram em vidas passadas, mas que estão de novo a ocorrer nas suas vidas actuais. Por exemplo, uma paciente recordou um marido violento e abusivo numa vida passada que ressurgiu no presente como o seu violento pai.

Um casal em conflito descobriu que durante quatro vidas passadas em comum se tentaram matar um ao outro. As histórias e padrões continuam assim sucessivamente.

Quando o padrão recorrente é reconhecido e as suas causas são compreendidas, a recorrência pode ser eliminada. Não tem sentido nenhum perpetuar a dor.

Para que a técnica e o processo de regressão funcionem não é necessário que o paciente ou o terapeuta acreditem em vidas passadas. Mas se o experimentam, frequentemente ocorrem progressos clínicos.

De uma maneira geral ocorre um crescimento espiritual.

Certa vez fiz regredir um sul-americano que recordou uma vida passada cheia de sentimento de culpa, já que tinha feito parte da equipa que ajudou ao desenvolvimento e, em última instância, ao lançamento da bomba atómica em Hiroxima de forma a terminar a II Guerra Mundial. Sendo actualmente um radiologista num grande hospital, este homem utiliza a radiação para salvar vidas e não exterminá-las. Ele é, nesta vida, um homem bom, gentil e atencioso.

Este é um exemplo de como uma alma pode evoluir e transformar-se, mesmo tendo vidas passadas das mais ignóbeis. É a aprendizagem que é importante e não o juízo de valor. Ele aprendeu com a sua vida na II Guerra Mundial, e aplicou as capacidades e conhecimentos para ajudar outras almas na sua vida actual. A culpa que

sentiu na sua primeira vida passada não é importante. É apenas importante aprender com o passado e não ruminar sobre ele e cultivar o sentimento de culpa.

Segundo uma sondagem do consórcio Today/CNN/Gallup em 18 de Dezembro de 1994, a crença na reencarnação está a aumentar nos EUA, um país que se tem mantido atrás de todos os outros a este respeito. Vinte e sete por cento dos adultos nos EUA acreditavam então na reencarnação, enquanto que em 1990 eram apenas vinte e um por cento.

E mais. O número de indivíduos que acredita na possibilidade de contactar com os falecidos subiu de dezoito por cento em 1990 para vinte e oito por cento em Dezembro de 1994. Noventa por cento crê no Céu, e setenta e nove por cento acredita em milagres.

Quase que posso ouvir os espíritos a aplaudir.

4

A ideia da reencarnação envolve um confortante entendimento da realidade por meio do qual o pensamento indiano ultrapassa dificuldades que confundem os pensadores europeus.
ALBERT SCHWEITZER

A primeira experiência regressiva de Elisabeth teve lugar na semana seguinte. Rapidamente a coloquei num profundo estado de hipnose utilizando um método de indução rápida de forma a ultrapassar os bloqueios e obstáculos que a mente consciente frequentemente levanta.

A hipnose é um estado de concentração focalizada, mas o ego, a mente, tem a capacidade de interferir nesta concentração trazendo ao de cima pensamentos que distraem. Utilizando um método de indução rápida, consegui colocar a Elisabeth num estado de hipnose profundo num minuto.

Havia-lhe dado uma cassette de relaxamento para que ela pudesse ouvi-la em casa durante a semana, entre sessões. Tinha gravado esta cassette para ajudar os meus pacientes a praticar as técnicas de auto-hipnose. Descobri que quanto mais praticavam em casa mais profundo era o estado hipnótico que atingiam nas sessões no meu gabinete. A cassette também ajuda os pacientes a descansar e, frequentemente, a adormecer.

Elisabeth tentou ouvir a cassette em casa, mas não conseguiu relaxar. Sentia-se demasiado ansiosa. E se alguma coisa acontecesse? Preocupava-se com o facto de estar sozinha e não haver ninguém que a pudesse ajudar.

A sua mente "protegia-a" permitindo que os pensamentos do dia a dia aflúissem ao de cima e a distraíssem da cassette. Entre o seu nervosismo e os seus pensamentos, ela não conseguia concentrar-se.

Ao descrever a sua experiência em casa com a cassette, decidi utilizar um método de hipnose mais rápido de forma a levá-la a ultrapassar os obstáculos criados pela sua mente e medos.

A técnica mais comum utilizada para induzir o transe hipnótico é denominada relaxamento progressivo. Começando por levar o paciente a abrandar o seu ritmo respiratório, o terapeuta utiliza o seu tom de voz para induzi-lo a um estado de

relaxamento profundo dando-lhe instruções para, de forma suave e sequencial, relaxar os músculos. Então é-lhe pedido que visualize ou imagine cenas agradáveis e relaxantes. Utilizando técnicas como a da contagem decrescente, o terapeuta ajuda o paciente a atingir um estado mais profundo.

Por esta altura, o paciente encontra-se num leve a moderado estado de transe, que o terapeuta pode aprofundar se desejar. Todo o processo demora cerca de 15 minutos.

No entanto, durante estes quinze minutos, a mente do paciente pode interromper o processo hipnótico, pensando, analisando ou debatendo ideias em vez de relaxar e se deixar ir com as sugestões.

Contabilistas e pessoas que tenham sido treinadas para pensar num padrão lógico, linear e altamente racional, com frequência permitem que o monólogo das suas mentes interrompa o processo. Apesar de sentir que a Elisabeth podia atingir um nível profundo de transe, independentemente da técnica utilizada, decidi, de qualquer forma, usar o método mais rápido, para ter a certeza do sucesso da operação.

Disse a Elisabeth para se sentar na ponta da cadeira, manter o olhar fixo nos meus olhos, e pressionar para baixo com a sua mão direita, que estava apoiada na palma da minha.

Fui-lhe falando à medida que ela exercia pressão na minha mão, com o corpo ligeiramente inclinado para a frente na cadeira. Os seus olhos estavam fixos nos meus.

De repente, e sem nenhum aviso, retirei a minha mão que estava por baixo da dela. O seu corpo, agora sem apoio, inclinou-se mais para a frente. Neste preciso momento disse muito alto "Durma!"

Instantaneamente, o corpo de Elisabeth caiu para trás na cadeira. Estava já num estado de transe hipnótico profundo. Enquanto a parte consciente da sua mente estava preocupada com a perda de equilíbrio a minha ordem para adormecer passou directamente e sem interferência até ao seu inconsciente. Entrou assim imediatamente num estado de "sono" consciente, que é o equivalente à hipnose.

"Pode lembrar-se de tudo, de todas as experiências que alguma vez viveu" disse-lhe. Agora podíamos começar a viagem de regressão. Queria ver quais os sentidos que predominavam nas suas recordações e assim pedi-lhe para relembrar a sua última refeição agradável, instruindo-a para que utilizasse todos os seus sentidos ao fazê-lo. Ela lembrava-se do odor, do sabor, do aspecto e da sensação de um jantar recente e desta forma soube que ela era capaz de uma recordação vívida. Parecia que, no seu caso, era o sentido da visão que predominava.

Então, levei-a de volta à sua infância para ver se ela podia recordar memórias de um período plácido na sua vida no Minnesota. Ela esboçou um sorriso de contentamento infantil.

"Estou na cozinha com a minha mãe. Ela parece muito jovem. Eu também sou muito jovem. Sou pequenina. Tenho cerca de cinco anos. Estamos a cozinhar. Estamos a fazer tortas... e biscoitos. É divertido. A minha mãe está feliz. Vejo tudo, o avental, o seu cabelo em pé. Consigo sentir os odores. São maravilhosos."

Dei-lhe a instrução: "Vá para outro quarto e diga-me o que vê." Ela foi até à sala de estar. Descreveu a grande e escura mobília de madeira, os soalhos gastos. E

ainda um retrato da mãe, uma fotografia que estava numa mesa de madeira escura ao pé de uma cadeira grande e confortável.

"Vejo a minha mãe na fotografia" continuou Elisabeth. "Ela é linda... tão jovem. Vejo as pérolas à volta do seu pescoço. Ela adora essas pérolas. São para ocasiões especiais. O lindo vestido branco.. , o cabelo negro... os olhos são tão brilhantes e saudáveis."

"Bem" disse eu. "Fico contente por se lembrar dela e conseguir vê-la com tanta clareza."

A certeza virtual de relembrar uma refeição recente ou uma cena de infância ajuda a construir a confiança do paciente na sua capacidade para evocar memórias. Estas mostram ao paciente que a hipnose funciona, não é assustadora, e que pode mesmo ser agradável. O paciente vê que as memórias evocadas são frequentemente mais vívidas e mais detalhadas que as memórias da mente consciente e acordada.

Depois de emergir do transe, os pacientes quase sempre se lembram conscientemente de memórias invocadas durante a hipnose. Só raramente atingem um nível de profundidade tal que fiquem amnésicos relativamente ao que experimentaram em hipnose. Apesar de, frequentemente, gravar as sessões de regressão para assegurar a precisão e para as usar como referência quando necessário, as cassetes são mais para mim do que para os pacientes. Eles lembram-se vividamente.

"Agora vamos viajar ainda mais para trás. Não se preocupe com o que é imaginação, o que é fantasia, o que é metafórico ou simbólico, o que é memória actual ou combinações de tudo isto" disse-lhe. "Deixe-se apenas experimentar. Tente impedir que a sua mente julgue, critique ou mesmo comente aquilo que está a experimentar. Limite-se a viver a experiência, que vale apenas como tal. Depois pode criticar. Mais tarde pode analisar. Mas por agora deixe-se apenas experimentar."

"Vamos agora voltar para o útero, para o período intra-uterino, imediatamente antes de ter nascido. Tudo o que lhe vier à cabeça é óptimo. Deixe-se apenas experimentar."

E contei de cinco para um, tornando o seu estado de hipnose mais profundo.

Elisabeth sentiu-se dentro do ventre de sua mãe. Era quente e seguro, e ela podia sentir o amor de sua mãe. Uma lágrima correu do canto de cada um dos seus olhos fechados. As lágrimas eram lágrimas de felicidade e nostalgia.

Elisabeth já podia sentir o amor que iria saudar o seu nascimento, e isto fê-la sentir-se muito feliz.

A sua experiência no ventre não é uma prova positiva de que a memória é precisa, ou que é de facto uma memória completa. Mas para a Elisabeth as sensações e emoções eram tão fortes e poderosas que para ela eram reais, e tal fê-la sentir-se muito melhor.

Enquanto sob hipnose, uma paciente minha lembrou-se de ter nascido com uma irmã gémea. O outro bebé tinha nascido morto. No entanto, a paciente nunca soube que tinha tido uma irmã gémea. Os seus pais nunca lhe tinham contado acerca da sua irmã morta à nascença. Quando ela contou aos pais a sua experiência sob hipnose eles confirmaram a completa precisão da recordação. Ela era de facto uma de duas irmãs gémeas.

No entanto, em geral, as memórias no ventre são difíceis de validar. "Está pronta para retroceder ainda mais?" perguntei, esperando que Elisabeth não se tivesse assustado com a intensidade das suas emoções.

"Sim" respondeu ela calmamente. "Estou pronta."

"Ótimo", disse. "Agora vamos ver se consegue lembrar-se de alguma coisa anterior ao nascimento, quer num estado místico ou espiritual, numa outra dimensão, quer numa vida passada. Tudo o que lhe vier à cabeça é bom. Não faça avaliações nem críticas. Não se preocupe com isso. Experimente apenas. Deixe-se experimentar."

Fi-la imaginar-se a entrar num elevador, a carregar num botão e lentamente contei de cinco até um. O elevador viajou através do tempo e do espaço, e a porta abriu-se quando disse um. Disse-lhe para dar um passo para fora e juntar-se à imagem, à cena, à experiência no outro lado da porta. Mas sucedeu algo que eu não esperava.

"Está tão escuro" disse, com terror na sua voz. "Eu... eu caí do barco. Está tanto frio. E terrível."

"Se estiver desconfortável", interrompi rapidamente, "flutue sobre a cena e observe-a como se estivesse a ver um filme. Mas se não estiver desconfortável, mantenha-se nela. Veja o que se passa. Sinta o que está a viver."

Mas a experiência era assustadora e ela decidiu flutuar por cima dela. Elisabeth via-se como um rapaz adolescente. Tendo caído do barco, numa tempestade durante a noite, este rapaz tinha-se afogado nas águas escuras. Subitamente a sua respiração tornou-se visivelmente mais lenta, e ela pareceu mais tranquila. Tinha-se libertado do corpo.

"Já saí daquele corpo" disse Elisabeth, quase casualmente. Tudo isto se tinha passado de forma extremamente rápida. Antes de eu ter tido tempo de explorar aquela vida, ela já estava fora daquele corpo. Queria que ela revisse o que se tinha passado, para que me contasse o que podia ver e entender.

"O que é que estava a fazer no barco?", perguntei-lhe, tentando retroceder no tempo mesmo estando ela já fora do corpo. "Estava a viajar com o meu pai" disse ela. "E uma tempestade levantou-se de repente. O barco começou a meter água. Estava muito instável e baloiçava violentamente. As ondas eram enormes e eu fui arrastado para fora."

"O que é que aconteceu às outras pessoas?" perguntei. "Não sei" disse ela. "Fui arrastado borda fora. Não sei o que é que lhes sucedeu."

"Mais ou menos que idade tinha quando isso sucedeu?"

"Não sei" respondeu ela. "Cerca de doze ou treze anos. Era um jovem adolescente."

Elisabeth não parecia muito motivada para fornecer mais pormenores. Tinha abandonado cedo aquela vida, tanto na vida passada como na recordação no meu gabinete. Não podíamos obter mais informações. Então acordei-a.

Na semana seguinte, Elisabeth pareceu-me menos deprimida apesar de eu não ter receitado nenhuma medicação antidepressiva para tratar os seus sintomas de desgosto e depressão.

"Sinto-me mais leve" disse ela. "Sinto-me mais livre, e noto que não me sinto tão perturbada no escuro."

Elisabeth sempre se tinha sentido pouco à vontade no escuro, e evitava sair sozinha à noite. Em casa, mantinha as luzes acesas. Mas na semana que havia passado ela tinha notado melhorias nesse aspecto. Desconhecia que nadar era algo que Elisabeth fazia pouco à vontade e mesmo com alguma ansiedade, mas na semana que havia passado ela já tinha conseguido estar algum tempo na piscina e no jacuzzi do seu condomínio. Apesar de esta não ser a sua principal preocupação, sentia-se contente por ter feito progressos nessa área.

Tantos dos nossos medos estão enraizados no nosso passado e não no nosso futuro. Frequentemente as coisas que mais receamos já ocorreram ou na nossa infância, ou numa vida passada. Porque já o esquecemos ou apenas nos lembramos vagamente, receamos que o acontecimento traumático se possa tornar realidade no futuro.

Mas Elisabeth ainda estava muito triste, e não tínhamos encontrado a sua mãe excepto na sua memória da infância. A busca tinha de continuar.

A história de Elisabeth é fascinante. A de Pedro também o é. No entanto as suas histórias não são de todo únicas. Muitos dos meus pacientes sofreram profundos desgostos, medos, fobias e relações frustrantes. Muitos reencontraram os seus outrora perdidos entes queridos noutros tempos e lugares. Muitos conseguiram curar o seu sofrimento à medida que lembravam vidas passadas ou atingiam estados espirituais.

Algumas das pessoas que fiz regressir são celebridades. Outras são pessoas aparentemente vulgares com histórias extraordinárias. As suas experiências reflectem os temas universais presentes nas viagens em curso de Elisabeth e Pedro à medida que estes se aproximam das encruzilhadas do destino.

Estamos todos a percorrer o mesmo caminho.

Em Novembro de 1992, desloquei-me a Nova Iorque para fazer regressir Joan Rivers como parte do seu programa televisivo. Tínhamos combinado fazer a regressão numa suite privada de um hotel alguns dias antes da gravação ao vivo do programa. Joan chegou tarde, atrasada por Howard Stern, o desinibido locutor de rádio que iria ser o convidado do seu programa naquele dia. Ela não estava muito relaxada, ainda com a maquilhagem da televisão, usando jóias e vestindo uma bonita camisola vermelha.

Em conversa, antes da regressão, soube que ela ainda sofria pela morte da mãe e do marido. Apesar de a mãe ter morrido anos antes, a relação entre elas tinha sido muito intensa e Joan continuava a sentir imensamente a sua falta. A morte do marido tinha sido mais recente. Joan sentou-se rigidamente num confortável sofá bege. As câmaras começaram a gravar uma cena extraordinária.

Em breve, Joan afundava-se no sofá, o queixo precariamente apoiado na palma da mão. A sua respiração abrandou e entrou num profundo estado hipnótico. "Desci fundo, mesmo fundo" disse ela mais tarde.

A regressão teve início, e ela recuou no tempo. A sua primeira paragem foi aos quatro anos. Relembrou o ambiente tenso em casa, devido à visita da avó. Joan podia ver-se a si própria vividamente.

"Estou a usar um vestido de xadrez com uns sapatos Mary Jane e meias brancas."

Partimos para tempos mais distantes. Era o ano de 1835, ela estava em Inglaterra, e era uma mulher da pequena burguesia. "Tenho cabelo preto, e sou mais alta e magra" observou. Tinha três filhas.

"Uma é sem dúvida a minha mãe" acrescentou. Joan reconheceu o facto de que uma das suas filhas naquela vida passada, uma criança de seis anos, tinha reencarnado como a sua mãe actual. "Como é que sabe que é ela?" perguntei.

"Apenas sei que é ela" respondeu com ênfase. O reconhecimento de almas frequentemente transcende a descrição verbal. Existe um conhecimento intuitivo, um saber do coração. Joan Rivers sabia que aquela menina e a sua mãe eram a mesma alma.

Não reconheceu o marido da mulher inglesa, também ele alto e magro, como alguém que existisse na sua vida actual. "Está a usar um chapéu de pele de castor" descreveu. Ele estava formalmente vestido. "Estamos a caminhar num grande parque com jardins" reparou.

Joan começou a chorar e queria sair daquele tempo. Uma das suas filhas estava a morrer.

"E ela!" soluçou, referindo-se à filha que tinha reconhecido como sendo a mãe na sua vida actual. "Terrível... horrivelmente triste!" A criança morreu, e nós deixámos aquele tempo e lugar. Regredimos ainda mais, até ao século dezoito.

"Estamos em mil setecentos e qualquer coisa... Sou um agricultor, sou um homem." Ela parecia surpresa com a mudança de sexo, mas aquela era uma vida passada mais feliz.

"Sou um agricultor muito bom porque gosto muito da terra" observou. Na sua vida actual, Joan adora trabalhar no seu jardim, onde encontra paz e alguns momentos de descanso da sua febril vida profissional.

Despertei-a suavemente. O seu sofrimento já tinha começado a sarar. Ela compreendeu que a sua preciosa mãe, que tinha sido a sua filhinha em 1835, em Inglaterra, era uma alma companheira através dos séculos. Apesar de ambas saberem que mais uma vez se encontravam separadas, Joan sabia que viriam a estar juntas de novo, num outro tempo e lugar.

Elisabeth, que não conhecia a experiência de Joan, procurou-me buscando uma cura semelhante. Iria também ela encontrar a sua querida mãe?

Entretanto, no mesmo gabinete e na mesma cadeira, separado de Elisabeth apenas por um ínfimo período de alguns dias, um outro drama decorria.

Pedro sofria. A sua vida estava carregada de tristeza, segredos não partilhados e desejos escondidos.

E o encontro mais importante da sua vida aproximava-se silenciosa mas rapidamente.

5

E ainda assim o seu desgosto não diminuía. Por fim ela gerou uma nova criança, e grande foi a alegria do pai; e alto o seu grito: "Um Filho!" Aquele dia, para seu regozijo - ele era o único. Abatida e pálida jazia a mãe; a sua alma estava dormente... Então subitamente ela chorou com angústia selvagem, Os seus pensamentos menos na nova que na criança ausente... "O meu anjo está na tumba, e eu não ao seu lado!" Falando através do bebé agora preso no seu abraço, ela ouve de novo a voz tão conhecida e adorada: "Sou eu - mas não o digas!" E ele olha-a fixamente nos olhos.

VICTOR HUGO

Pedro era um mexicano extraordinariamente bonito, mais loiro do que esperara, com cabelo castanho claro e olhos azuis maravilhosos que por vezes pareciam quase verdes. O seu encanto e graça escondiam o desgosto que ele sentia pela morte do irmão, que tinha morrido dez meses antes num terrível acidente de automóvel na Cidade do México.

Muitas pessoas me procuram sofrendo com reacções agudas ao desgosto, esperando saber mais acerca da morte ou mesmo encontrar mais uma vez os seus entes queridos já falecidos. O encontro pode ocorrer numa vida passada. Pode ocorrer num estado espiritual entre duas vidas. Ou pode ter lugar num contexto místico, para além dos limites do corpo e do ambiente físico.

Quer sejam reais ou imaginários, os encontros espirituais possuem um poder que é vividamente sentido pelo paciente. Com ele as vidas são alteradas.

A delicada e frequentemente detalhada recordação de vidas passadas não é o cumprir de um desejo. As imagens não são meramente invocadas porque um paciente necessita delas ou porque estas o podem fazer sentir melhor. O que é relembrado é o que aconteceu de facto.

A especificidade e precisão dos detalhes relembrados, a profundidade das emoções expostas, a cura de sintomas clínicos e o poder que tais memórias têm de transformar vidas apontam para a realidade das recordações.

O aspecto pouco usual da história do Pedro era o facto de terem já passado dez meses desde a morte do irmão. Geralmente por esta altura o luto está feito. O anormalmente longo tempo de luto de Pedro sugeria um desespero subjacente mais profundo que o normal.

Na realidade as causas da sua tristeza iam muito para além da morte do irmão. Iríamos descobrir em sessões subsequentes que ele havia estado separado dos seus entes queridos ao longo de muitas vidas passadas, o que o tornara extremamente sensível à perda de alguém amado. A morte súbita do irmão fez emergir, dos recessos mais profundos da sua mente inconsciente, a memória de perdas ainda mais graves, ocorridas milénios atrás.

Na teoria psiquiátrica, cada perda que experimentamos reaviva sentimentos e memórias reprimidas ou esquecidas de perdas anteriores. O nosso desgosto é potenciado pela acumulação de desgostos de perdas anteriores.

Na minha investigação com vidas passadas, estava agora a descobrir que o palco em que estas perdas ocorrem necessitava de ser alargado. Não podemos retroceder

apenas à infância. Perdas anteriores, em vidas passadas, têm de ser consideradas. Algumas das nossas mais trágicas perdas e os nossos mais profundos desgostos aconteceram antes de termos nascido. Antes de mais nada, precisava de saber algo mais acerca da vida de Pedro. Precisava de referências para poder navegar nas águas das futuras sessões.

"Fale-me de si" pedi. "A sua infância, a sua família, e tudo o que achar que é importante. Conte-me tudo o que sentir que eu deva saber."

Pedro suspirou profundamente e encostou-se para trás na larga e macia cadeira. Desapertou a gravata e desabotoou o botão do colarinho da camisa. A sua linguagem corporal dizia-me que tal não ia ser fácil para ele.

Pedro provinha de uma família muito privilegiada, tanto financeira como politicamente. O seu pai possuía um grande negócio e várias fábricas. Eles viviam nas colinas sobranceiras à cidade, numa casa espectacular dentro de um condomínio privado e seguro.

Pedro tinha frequentado as melhores escolas privadas de toda a cidade. Estudara inglês desde os primeiros anos de escola, e depois de muitos anos em Miami, o seu domínio da língua inglesa era excelente. Era o mais jovem de três filhos. A irmã era a mais velha e, apesar de ter mais quatro anos que ele, Pedro era muito protector em relação a ela. O irmão era dois anos mais velho e muito íntimo de Pedro.

O pai de Pedro trabalhava arduamente e, em geral, apenas chegava a casa noite adentro. A mãe, amas, empregadas e outro pessoal governavam a casa e tratavam das crianças.

Pedro estudara gestão na faculdade. Tinha tido várias namoradas, mas nenhuma relação séria.

"De alguma forma a minha mãe nunca gostou muito das raparigas com quem eu saía" acrescentou Pedro. "Ela encontrava-lhes sempre um defeito particular e nunca mo deixava esquecer."

Nesta altura, Pedro olhou à sua volta pouco à vontade. "O que foi?" inquiri.

Ele não respondeu imediatamente, engolindo em seco várias vezes antes de começar.

"Tive um caso com uma mulher mais velha no meu último ano de faculdade" disse-me lentamente. "Ela era mais velha... e casada." Pedro fez uma pausa.

"Tudo bem!" respondi após alguns momentos, mais para quebrar o silêncio. Podia sentir o seu desconforto e, apesar dos meus muitos anos de experiência, continuava a não gostar da sensação. "O marido dela descobriu?"

"Não" respondeu. "Ele não descobriu."

"As coisas podiam ter sido piores, então" aponte, salientando o óbvio, tentando confortá-lo.

"Há mais" acrescentou sinistramente.

Acenei com a cabeça, esperando que Pedro me informasse. "Ela ficou grávida... fez um aborto. Os meus pais não sabem disso." Os seus olhos dirigiam-se para o chão. Ainda se sentia envergonhado e culpado, anos depois do caso e do aborto.

"Eu compreendo" comecei. "Posso dizer-lhe o que aprendi acerca dos abortos?"

Ele anuiu com a cabeça. Ele conhecia a minha investigação sobre hipnose e vidas passadas.

"Um aborto provocado ou espontâneo, em geral implica um acordo entre a mãe e a alma que iria entrar no bebé. Ou o corpo do bebé não seria suficientemente saudável para poder desempenhar as tarefas planeadas na sua vida futura" continuei, "ou o tempo não era o adequado para os seus objectivos, ou a situação exterior modificou-se, como o abandono do pai quando os planos do bebé ou da mãe requeriam uma figura paterna. Compreende?"

"Sim" assentiu, mas não parecia convencido. Eu sabia que as suas fortes raízes católicas poderiam tornar mais difícil a sublimação da sua culpa e vergonha. Algumas vezes as nossas velhas crenças e preconceitos interferem na aquisição de novos conhecimentos. Voltei ao básico.

"Vou falar-lhe apenas da minha investigação" expliquei, "não do que li ou ouvi dos demais. Esta informação vem dos meus pacientes, geralmente quando estes se encontram sob hipnose profunda. Por vezes as palavras são deles, outras parecem provir de uma fonte mais elevada."

Pedro assentiu de novo com a cabeça, mantendo-se calado. "Os meus pacientes dizem que a alma não entra de imediato no corpo. Por volta do tempo da concepção, a alma faz uma reserva.

Mais nenhuma alma pode possuir aquele corpo. A alma que reservou o corpo daquele bebé em particular pode entrar e sair deste como desejar. Não está confinada. Isto é semelhante aos comas das pessoas" acrescentei.

Pedro assinalou estar a compreender, ainda não falando, mas escutando atentamente.

"Durante a gravidez, a alma fica cada vez mais e mais ligada ao corpo" continuei "mas a vinculação apenas está completa por volta da altura do nascimento, pouco tempo antes, durante ou logo depois."

Enfatizei este conceito juntando as bases das palmas das minhas mãos e formando com elas um ângulo de noventa graus. Então fui fechando as mãos de forma a que o resto das minhas palmas e dedos ficassem unidos, como o símbolo universal para a oração, denotando a vinculação gradual da alma ao corpo.

"Nunca podemos magoar ou matar uma alma" acrescentei. "A alma é imortal e indestrutível. Encontrará uma forma de voltar, se esse for o seu plano."

"O que é que quer dizer com isso?" perguntou Pedro.

"Tive casos nos quais a mesma alma, depois de um aborto provocado ou espontâneo, volta para os mesmos pais no seu próximo bebé."

"Incrível!" respondeu Pedro. Um brilho surgia agora na sua face, já não tão culpada ou envergonhada.

"Nunca se sabe" acrescentei.

Após alguns momentos de contemplação, Pedro suspirou de novo e cruzou as pernas, ajustando as calças. Tínhamos voltado de novo à recolha da sua história.

"O que é que aconteceu depois disso?" perguntei.

"Depois de me licenciar voltei para casa. No início trabalhava nas fábricas para aprender mais sobre o negócio. Mais tarde voltei para Miami para gerir o negócio aqui e no estrangeiro. Estou aqui desde então" explicou.

"E como é que vai o negócio?"

"Muito bem, mas ocupa muito do meu tempo." "Isso é um grande problema?"

"Não ajuda a minha vida sentimental" disse Pedro, sorrindo. Ele não estava totalmente a brincar. Agora, com vinte e nove anos, sentia que estava numa corrida contra o tempo para encontrar o amor, casar e fundar uma família. Corria, mas sem perspectivas. "Tem tido relacionamentos com mulheres?"

"Sim", respondeu, "mas nada de especial. Na realidade nunca me apaixonei. . . espero apaixonar-me um dia" acrescentou ele com alguma preocupação na voz. "Em breve terei que voltar para o México e viver lá" devaneou, "de forma a tomar conta dos assuntos do meu irmão. Talvez encontre alguém lá" comentou sem convicção.

Pensei que talvez as críticas da mãe relativamente às suas namoradas e a sua experiência com a mulher casada e o aborto fossem um obstáculo psicológico para uma relação amorosa mais íntima. Trataremos destes assuntos mais tarde, pensei.

"E como é que está a sua família no México?" perguntei, tornando a atmosfera mais leve enquanto continuava a recolher informação.

"Está bem. O meu pai tem já mais de setenta anos, e por isso o meu irmão e eu..." Pedro parou abruptamente. Engoliu em seco e respirou fundo antes de continuar. "Assim, tenho mais responsabilidade no negócio" concluiu ele numa voz calma.

"A minha mãe também se encontra bem." Fez uma pausa antes de emendar a sua resposta. "Mas nenhum deles parece ser capaz de lidar bem com a morte do meu irmão. Consumiu-os muito. Envelheceram muito."

"E a sua irmã?"

"Ela também está triste, mas tem o marido e os filhos" explicou Pedro.

Demonstrei compreender acenando com a cabeça. Ela tinha mais distrações que a ajudavam a lidar com o facto.

Pedro estava numa forma física excelente. A sua única queixa era uma dor intermitente no pescoço e ombro esquerdo, mas esse problema existia há muito tempo e os médicos não encontravam nada fora do normal.

"Aprendi a viver com ela" disse-me Pedro.

Tomei consciência do tempo. Olhando para o meu relógio, reparei que nos tínhamos atrasado vinte minutos. O meu relógio interno costumava ser muito mais preciso.

Devia ter estado muito absorto no drama da história de Pedro, racionalizei silenciosamente, sem saber que dramas ainda mais absorventes estavam apenas agora a começar a desenrolar-se.

O monge e filósofo budista vietnamita, Thich Nhat Hanh, escreve sobre como apreciar uma boa chávena de chá. Temos que estar totalmente despertos no presente para apreciar o chá. Apenas com a consciência no presente, as nossas mãos podem sentir o agradável calor da chávena. Apenas no presente podemos apreciar o aroma, sentir a doçura e saborear a delicadeza. Se estamos a ruminar sobre o passado ou preocupados com o futuro, perderemos por completo a experiência de apreciar a chávena de chá. Olharemos para a chávena, e o chá terá já terminado.

A vida é assim. Se não estamos totalmente no presente, quando olharmos à nossa volta este terá desaparecido. Teremos perdido a sensação, o aroma, a delicadeza e a beleza da vida. Parecerá ter passado a correr por nós.

O passado terminou. Aprendamos com ele e deixemo-lo ir. O futuro ainda não está aqui. Planeemos, sim, mas não gastemos o tempo a preocuparmo-nos com ele. A preocupação é uma perda de tempo. Quando pararmos de ruminar sobre o que já aconteceu, quando pararmos de nos preocuparmos com o que poderá nunca vir a acontecer, então estaremos no momento presente. Só então começaremos a experimentar a alegria de viver.

6

Acredito que quando uma pessoa morre a sua Alma retorna à Terra; Revestida de um novo disfarce carnal, outra mãe a dá à luz. Com membros mais vigorosos e um cérebro mais inteligente, a velha alma retoma o caminho.
JOHN MASEFIELD

Pedro voltou ao meu gabinete uma semana depois para a sua segunda sessão. O desgosto ainda o atormentava, roubando-lhe os pequenos prazeres e interferindo com o seu sono. Começou por me contar um sonho estranho que tinha tido duas vezes na semana anterior.

"Eu estava a sonhar com outra coisa qualquer quando de repente uma mulher mais velha apareceu" explicou Pedro. "Reconheceu a mulher?" perguntei.

"Não" respondeu ele imediatamente. "Ela parecia estar nos seus sessenta ou setenta. Vestia um bonito vestido branco, mas não estava em paz. O seu rosto revelava angústia. Estendeu a mão para mim, e não parava de repetir as mesmas palavras."

"O que é que ela disse?"

"`Dá-lhe a mão... dá-lhe a mão. Saberás. Estende-lhe a tua mão. Dá-lhe a mão.' Foi isto o que ela disse."

"Dá a mão a quem?"

"Não sei. Ela disse apenas `Dá-lhe a mão.'" "Havia mais alguma coisa no sonho?"

"Na realidade não. Mas eu reparei que ela segurava uma pena branca numa mão."

"O que é que isso significa?" perguntei.

"O senhor é que é o médico" lembrou-me Pedro.

Sim, pensei. Eu sou o médico. Eu sabia que os símbolos podiam significar quase tudo, dependendo das experiências únicas do sonhador bem como dos arquétipos universais descritos por Carl Jung ou os símbolos populares de Sigmund Freud.

Este sonho, de qualquer forma, não parecia freudiano.

Reagi ao comentário "O senhor é que é o médico" e à sua implícita necessidade de uma resposta.

"Não tenho a certeza" respondi honestamente. "Pode significar muitas coisas. A pena branca pode simbolizar paz ou um estado espiritual ou muitas outras coisas. Teremos que explorar o sonho." acrescentei, relegando a sua interpretação para o futuro.

"Tive o sonho de novo ontem à noite" disse Pedro. "A mesma mulher?"

"A mesma mulher, as mesmas palavras, a mesma pena" esclareceu Pedro. "Dá-lhe a mão... dá-lhe a mão. Estende-lhe a mão. Dá-lhe a mão."

"Talvez as respostas surjam durante as regressões" sugeri. "Está preparado?"

Ele assentiu com a cabeça, e começámos. Eu já sabia que Pedro conseguia atingir um estado profundo de hipnose, pois já tinha analisado os seus olhos.

A capacidade de revirar os olhos para cima, tentando olhar para o cimo da cabeça, e depois deixar que as pálpebras descaiam lentamente enquanto se mantêm os olhos para cima, está altamente correlacionada com a capacidade de se poder ser profundamente hipnotizado.

Eu meço, assim, a parte de esclerótica, ou a parte branca dos olhos, que está visível quando as pupilas atingem o seu ápice. Também observo a parte branca que se vê enquanto as pálpebras fecham lentamente. Quanto maior a quantidade de branco visível, maior a profundidade do transe que essa pessoa pode atingir.

Os olhos de Pedro reviraram quase completamente nas órbitas quando o testei. Só a parte mais pequena do rebordo inferior da sua íris, a parte colorida do olho, permanecia visível. E enquanto as suas pálpebras fechavam lentamente, a íris não descia de forma alguma. Era óbvio que ele podia atingir um estado de transe profundo.

Por isso, fiquei ligeiramente surpreendido quando Pedro mostrou dificuldade em relaxar-se. Uma vez que o teste do "rolar dos olhos" medeia a capacidade física de relaxar profundamente e de atingir níveis profundos de hipnose, era manifesto que a sua mente estava a interferir. Por vezes, alguns pacientes que estão habituados a ter tudo sob controlo têm dificuldade em deixar-se ir.

"Limite-se a relaxar" aconselhei-o. "Não se preocupe com o que vem à mente. Não importa se hoje acontece alguma coisa ou não. Isto é um treino" acrescentei, tentando anular qualquer tipo de pressão que ele estivesse a sentir. Eu sabia que ele queria desesperadamente encontrar o irmão.

À medida que eu ia falando, Pedro ia relaxando cada vez mais. Começou a entrar num transe profundo. A sua respiração tornou-se mais lenta, e os seus músculos distenderam-se. Parecia afundar-se ainda mais na cadeira reclinável de couro branco. Os seus olhos moviam-se lentamente sob as pálpebras fechadas à medida que ia começando a visualizar imagens.

Lentamente, levei-o para trás no tempo.

"Para começar, limite-se a regressar ao momento da sua última refeição agradável. Utilize todos os seus sentidos. Recorde-o completamente. Veja quem estava consigo. Lembre-se das sensações" instruí-o.

Ele fê-lo, mas as memórias de diversas refeições atropelavam-se, não se focando apenas numa. Ainda tentava manter o controlo. "Descontraia ainda mais profundamente" disse. "A hipnose é apenas uma forma de concentração focada. Nunca perde o controlo. Está sempre no comando. Toda a hipnose é auto-hipnose." A sua respiração tornou-se ainda mais profunda.

"Mantém sempre o controlo" disse-lhe. "Se alguma vez ficar ansioso enquanto recorda ou experimenta algo, pode flutuar por cima e observar à distância, como se estivesse a ver um filme. Ou pode abandonar a cena e ir para qualquer sítio que deseje, visualizar a praia, ou a sua casa, ou qualquer local seguro para si. Se estiver muito desconfortável, pode mesmo abrir os olhos e estará de novo aqui, desperto e alerta.

"Isto não é o *Star Trek*" acrescentei. "Não será teleportado para um outro local. São apenas memórias, como outras quaisquer, tal como quando recordou as refeições agradáveis. Está sempre em controlo."

Nesse momento ele deixou-se ir. Levei-o de volta à sua infância e Pedro sorriu abertamente.

"Consigo ver os cães e os cavalos da quinta" disse-me. A sua família possuía uma quinta a algumas horas da cidade, e muitos fins-de-semana e férias foram passados aí.

A família estava junta. Ó seu irmão estava vivo, vibrante, ria. Permaneci em silêncio durante alguns momentos, deixando que o Pedro apreciasse a sua memória de infância.

"Está pronto para retroceder ainda mais?" perguntei. "Sim."

"Ótimo. Vamos ver se consegue lembrar-se de alguma coisa de uma vida passada." Contei de cinco para um enquanto Pedro se visualizava a atravessar uma porta magnífica para um outro tempo e lugar, para uma vida passada.

Logo que cheguei ao número um, vi que os seus olhos estremeciam descontrolados. Repentinamente estava alarmado. Começou a soluçar.

"É terrível... terrível!" arquejou. "Eles foram todos mortos... estão todos mortos." Os restos dos corpos estavam espalhados por toda a parte. O fogo tinha destruído a aldeia, com as suas estranhas tendas redondas. Apenas uma tenda se mantinha intacta, incongruentemente em pé na periferia da carnificina e destruição. As suas bandeiras coloridas e as grandes penas brancas agitavam-se fortemente na fria luz do sol.

Os cavalos, o gado e os bois tinham desaparecido. Era evidente que ninguém tinha sobrevivido ao massacre. Os "cobardes" vindos do Leste tinham feito isto.

"Nenhum muro, nenhum senhor da guerra os vai proteger de mim" jurou Pedro. A vingança teria que ser deixada para mais tarde. Ele estava atordoado, sem esperança, devastado.

Aprendi ao longo dos anos que as pessoas na sua primeira regressão gravitam frequentemente para o evento mais traumático de uma vida passada. Tal ocorre por a emoção do trauma estar muito fortemente gravada nas suas psiques e ser carregada pela alma para as futuras encarnações.

Eu queria saber mais. O que é que tinha precedido esta experiência horrenda? O que teria acontecido depois?

"Recue no tempo dentro dessa vida" pedi-lhe. "Recue para tempos mais felizes. O que é que recorda?"

"Há muitos *yurts*... tendas. Somos um povo poderoso" respondeu ele. "Aqui sou feliz!" Pedro descreveu um povo nómada que caçava e criava gado. Os seus pais eram os líderes, e ele era um forte e hábil cavaleiro e caçador.

"Os cavalos são muito velozes. São pequenos com grandes caudas" disse ele.

Casara com a mais bela rapariga do seu povo, com quem tinha brincado em criança e amado desde sempre. Podia ter-se casado com a filha de um chefe vizinho, mas preferiu casar por amor. "Qual é o nome dessa terra?" perguntei.

Ele hesitou. "Acho que vocês lhe chamam Mongólia."

Eu sabia que a Mongólia tinha provavelmente um nome bastante diferente quando o Pedro aí vivera. A língua era completamente diferente. Então como é que o Pedro, falando daquele tempo, conhecia a palavra *Mongólia*? Porque ele estava a recordar, as suas memórias estavam a ser filtradas através da sua mente actual.

Ó processo é semelhante ao de ver um filme. A mente actual está muito consciente, observando e comentando. A mente compara as personagens e temas do filme com aqueles da vida actual. Ó paciente é o observador do filme, o seu crítico e seu actor, tudo ao mesmo tempo. Ó paciente pode assim utilizar o seu conhecimento actual de história ou geografia para ajudar a datar e a situar acontecimentos e lugares. Ao longo do filme ele pode manter-se num estado profundamente hipnotizado.

Pedro podia recordar vividamente a Mongólia que existira há muitos séculos e, no entanto, podia falar inglês e responder às minhas perguntas enquanto o fazia.

"Sabe o seu nome?"

De novo, ele hesitou. "Não, não me recordo."

Pouco mais havia. Ele tinha um filho, e o seu nascimento fora uma grande felicidade não só para o Pedro e sua esposa como também para os seus pais e para o resto do seu povo. Os pais da sua mulher tinham falecido vários anos antes do casamento, assim ela não era apenas a sua mulher, mas também uma filha para os seus pais.

Pedro estava exausto. Ele não queria voltar para a aldeia devastada e mais uma vez confrontar-se com os restos da sua vida destruída e, assim, despertei-o.

Quando uma memória de uma vida passada é traumática e carregada de emoção, pode ser muito útil voltar uma segunda vez, e mesmo uma terceira. Em cada repetição a emoção negativa é atenuada e o paciente recorda ainda mais. Ele também aprende mais, à medida que as distrações e bloqueios emocionais são reduzidos. Eu sabia que o Pedro tinha mais a aprender da sua vida passada.

Pedro tinha dado a si mesmo mais dois ou três meses para resolver os seus assuntos pessoais e profissionais em Miami. Ainda tínhamos tempo suficiente para explorar a sua vida passada na Mongólia mais detalhadamente. Também tínhamos tempo para explorar outras vidas passadas. Ainda não tínhamos encontrado o seu irmão. Em vez disso ele tinha encontrado uma nova série de perdas devastadoras: a sua amada esposa, filho, pais, comunidade.

Estaria eu a ajudá-lo ou estaria a aumentar ainda mais o peso do seu fardo? Só o tempo o diria.

Depois de um dos meus *workshops*, uma participante contou-me uma história maravilhosa.

Quando ela era pequena, se deixasse propositadamente a sua mão pendurada do lado de fora da cama, sentia que uma outra mão segurava carinhosamente a dela, e ficava tranquila independentemente da ansiedade que estivesse a sentir. Muitas vezes, contudo, quando a sua mão acidentalmente descaía para fora da

cama, o aperto de mão surpreendia-a e ela instintiva e abruptamente retirava a mão, quebrando o contacto.

Ela sempre soubera quando procurar o contacto com a mão para se sentir confortada. Não existia, claro, nenhuma forma física debaixo da cama.

Ao crescer, a presença da mão manteve-se. Casou, mas nunca falou ao marido desta experiência, pois parecia-lhe ser muito infantil.

Quando engravidou do seu primeiro filho, a mão desapareceu. Ela sentiu falta da sua familiar e carinhosa companheira. Não existia nenhuma mão real que segurasse a dela daquela mesma forma.

O seu bebé nasceu, uma linda filha. Pouco depois do nascimento, estando deitadas juntas na cama, o bebé segurou-lhe a mão. Um reconhecimento súbito e poderoso daquela velha sensação familiar avassalou a sua mente e corpo.

O seu protector tinha regressado. Ela chorou de felicidade e sentiu-se imersa numa enorme vaga de amor. Era uma conexão que sabia existir muito para além do mundo físico.

7

Foste tu aquela Donzela que outrora Abandonou a Terra odiada, Ó!, diz-me em verdade, E voltaste agora para nos visitar de novo? Ou eras aquele doce e sorridente Jovem?... Ou alguém da prole celestial Descido de um trono de nuvens para fazer o bem ao mundo? Ou pertences às hostes de asas douradas, Que ataviadas com roupagem humana Descem à Terra do seu destinado assento E após breve estadia entre nós, voam de voltam rapidamente Como para mostrar como são as criaturas celestes; E assim incendiar o coração dos homens, Para que desdenhem este mundo sórdido, e aspirem ao Céu?

JOHN MILTON

Ao entrar no meu gabinete para a sua terceira sessão, Elisabeth parecia menos deprimida. Os seus olhos estavam mais brilhantes. "Sinto-me mais leve", disse-me ela. "Sinto-me mais livre..." A sua breve recordação dela própria como um adolescente que havia sido arrastado borda fora tinha começado a atenuar alguns dos seus medos. Não apenas o medo da água e do escuro, mas também medos mais básicos e profundos, como o da morte e da extinção. Ela tinha morado sendo aquele rapaz, mas, no entanto, existia de novo como Elisabeth. A um nível subconsciente, o seu sofrimento poderia estar atenuado, devido ao conhecimento de que tinha vivido anteriormente e viveria de novo, de que a morte não era final. E se ela podia nascer de novo, renovada e revigorada, num novo corpo, então também os seus entes queridos o podiam fazer. Também todos nós podemos renascer para lidar mais uma vez com as alegrias e as agruras, com os triunfos e as tragédias da vida na Terra.

Elisabeth entrou rapidamente num profundo transe hipnótico. Em poucos minutos, os seus olhos moviam-se sob as pálpebras fechadas à medida que ela observava um panorama antigo.

"A areia é linda" começou, recordando uma vida como um índio americano no Sul, provavelmente na costa oeste da Florida. "É tão branca... às vezes quase

cor-de-rosa... É tão fina como o açúcar." Por um momento fez uma pausa. "O Sol põe-se sobre o grande oceano. Para Este existem grandes pântanos, com muitos pássaros e animais. Existem muitas pequenas ilhas entre os pântanos e o mar. As águas estão cheias de peixe. Nós pescamos o peixe nos rios e entre as ilhas." Fez novamente uma pausa, e continuou.

"Estamos em paz. A minha vida é muito feliz. A minha família é grande; parece que tenho parentesco com muita gente da minha aldeia. Conheço as raízes, plantas, ervas. . . Posso fazer medicamentos a partir de plantas... Sei como curar."

Nas culturas dos índios americanos a utilização de poções curativas ou outras práticas holísticas não eram penalizadas. Em vez de ser chamados bruxos e afogados ou queimados, os curandeiros eram respeitados e frequentemente venerados.

Fi-la avançar um pouco ao longo dessa vida, mas não descobrimos quaisquer traumas. Era uma vida pacífica e aprazível. Morreu de velhice, rodeada por toda a aldeia.

"Existe muito pouca tristeza ligada à minha morte" reparou ela após flutuar sobre o seu velho corpo mirrado e examinando a cena de cima, "mas apesar disso toda a minha aldeia parece ali se encontrar." Ela não estava de todo perturbada pela ausência de sofrimento dos que a rodeavam. Havia um grande respeito e carinho por ela, pelo seu corpo e pela sua alma. Apenas faltava a tristeza.

"Nós não choramos a morte, porque sabemos que o espírito é eterno. Ele volta sob a forma humana se o seu trabalho não estiver terminado" explicou ela. "Por vezes, com um exame cuidadoso do novo corpo, a identidade do anterior pode ser conhecida." Ela ponderou este conceito por alguns momentos. "Procuramos sinais de nascença onde antes existiam cicatrizes e outros sinais" elaborou.

"Pelo mesmo motivo, também não celebramos os nascimentos. . . apesar de ser bom ver de novo o espírito." Ela fez uma pausa, talvez para procurar palavras para descrever este conceito.

"Embora a Terra seja muito bonita e mostre continuamente a harmonia e interconexão de todas as coisas... o que é uma grande lição... a vida nela é muito mais dura. Com os grandes espíritos não existe doença, dor, separação... Não há ambição, competição, ódio, medo, inimigos... Existe apenas paz e harmonia. Assim qualquer espírito, ao voltar, não pode estar feliz por deixar tal lugar. Seria errado festejar quando o espírito está triste. Seria algo muito egoísta e insensível" concluiu ela.

"O que não significa que não demos as boas vindas ao espírito acabado de chegar" acrescentou rapidamente. "É importante mostrarmos o nosso amor e afecto nessa altura em que está tão vulnerável."

Tendo explicado este fascinante conceito de morte sem tristeza e nascimento sem celebração, ficou silenciosa, repousando. Aqui, mais uma vez, estava o conceito de reencarnação e o encontro sob forma física da família, amigos e amantes de vidas passadas.

Em todos os tempos e em diversas culturas através da história, este conceito tem surgido de forma aparentemente independente. A vaga memória daquela antiga vida pode tê-la trazido de novo para a Florida, recordando-a a um nível profundo de um lar ancestral. Talvez a impressão da areia e do mar, das palmeiras e dos

pântanos de mangues tenha tocado a memória da sua alma, ajudando-a a recuar ainda mais no tempo, numa sedução subconsciente. Pois aquela vida tinha sido muito agradável, repleta de satisfação, que não existia na sua vida presente.

Talvez tenham sido estes estímulos antigos que a tenham levado a inscrever-se na Universidade de Miami, o que a levou à sua posterior mudança para Miami, ao ganhar a bolsa. Não era coincidência. O destino exigia que ela estivesse aqui.

"Está cansada?" perguntei, voltando a minha atenção para Elisabeth, que ainda descansava tranquilamente na cadeira reclinável.

"Não" respondeu ela calmamente. "Quer explorar uma outra ida?" "Sim." Mais silêncio.

Mais uma vez viajámos para trás através do tempo e, mais uma vez, ela emergiu numa terra antiga.

"Isto é uma terra despovoada" observou Elisabeth depois de ter examinado a cena. "Há montanhas altas... estradas poeirentas... os comerciantes passam nestas estradas... É uma rota para os comerciantes que se deslocam para Este e Oeste.."

"Sabe que país é?" perguntei, procurando pormenores.

Não me queria intrometer com demasiadas perguntas ao lado esquerdo do cérebro, a parte lógica. Tais perguntas poderiam interferir com o carácter imediatista da experiência, que é mais uma função intuitiva, do lado direito do cérebro. Mas Elisabeth estava num estado de hipnose extremamente profundo. Ela podia responder às perguntas e, no entanto, continuar a presenciar vividamente esta cena. Os pormenores também eram importantes.

"Índia... creio" respondeu hesitante. "Talvez a Oeste... Não creio que as fronteiras sejam bem definidas. Vivemos nas montanhas e existem desfiladeiros que os comerciantes têm que atravessar" acrescentou, voltando à cena.

"Vê-se a si própria?" perguntei.

"Sim... sou uma rapariga... com cerca de quinze anos. A minha pele é mais escura, e tenho cabelo negro. As minhas roupas estão sujas. Trabalho nos estábulos... a cuidar dos cavalos e das mulas... Somos muito pobres. O clima é tão frio; as minhas mãos estão tão geladas a trabalhar aqui." A face contorcida num esgar, Elisabeth cerrava os punhos.

Esta jovem era naturalmente inteligente, mas sem educação. A sua vida era dolorosamente difícil. Os comerciantes abusavam dela com frequência, algumas vezes deixavam-lhe algum dinheiro. A família era incapaz de a proteger. Um frio entorpecedor e fome constante atormentavam a sua vida. Havia apenas uma pequena luz que brilhava na existência daquela rapariga.

"Existe um jovem comerciante que passa por aqui muitas vezes com o pai e os outros. Ele ama-me e eu amo-o. Ele é divertido e gentil, e rimo-nos muito juntos. Eu só queria que ele pudesse ficar para podermos estar juntos todo o tempo."

Tal não aconteceria. Ela morreu aos dezasseis anos. O seu corpo, já desgastado pelos elementos e pela dureza da vida, rapidamente sucumbiu a uma pneumonia. A família estava à sua volta quando ela morreu.

Ao rever esta breve vida, Elisabeth não estava triste. Tinha aprendido uma lição importante.

"O amor é a força mais poderosa do Universo" disse ela suavemente. "O amor pode florescer e desabrochar mesmo num solo gelado e nas condições mais duras. Existe sempre e em todo o lado. O amor é uma flor de todas as estações."

A sua face estava radiante com um belo sorriso.

Um paciente meu, um advogado católico, tinha acabado de recordar uma vida na Europa dos finais da Idade Média. Tinha lembrado a sua morte naquela vida, uma vida repleta de avareza, violência e fraude. Tinha consciência de que alguns desses traços tinham permanecido na sua vida actual.

Agora, reclinado na macia cadeira de couro do meu gabinete, apercebia-se de que estava a flutuar fora do seu corpo nessa vida medieval. Subitamente, encontrou-se num ambiente infernal, entre fogo e demónios. Isso surpreendeu-me. Apesar de ter testemunhado milhares de mortes em vidas passadas de pacientes meus, nunca ninguém tinha tido uma experiência com o Inferno. Quase invariavelmente as pessoas eram atraídas para uma luz indescritivelmente bela, uma luz que renova e recarrega as energias do espírito. Mas, o Inferno?

Esperei que qualquer coisa acontecesse, mas ele relatou que ninguém lhe prestava atenção. Ele também esperava. Minutos passaram. Finalmente, uma figura espiritual, que ele identificou como Jesus, surgiu e caminhou na sua direcção. Era o primeiro ser que reparava nele.

"Não percebes que tudo isto é ilusão?" disse-lhe Jesus. "Só o amor é real!" Então, fogo e demónios desapareceram instantaneamente, revelando a bela luz que sempre ali tinha estado, despercebida, por trás da ilusão.

Por vezes temos o que esperamos, mas pode não ser real.

8

É o segredo do mundo que todas as coisas subsistam e não morram, mas apenas se afastem um pouco da vista e depois voltem de novo. Nada está morto; os homens fingem-se mortos, e suportam funerais simulados e obituários lúgubres, e ali se erguem olhando pela janela, são e escorregados, nalgum novo e estranho disfarce.
RALPH WALDO EMERSON

Tanto o Pedro quanto eu precisávamos de aprender mais sobre as origens do seu desespero, que tinha sido ainda mais acentuado pela trágica morte do irmão. Precisávamos de compreender melhor a superficialidade das suas relações. Estariam as constantes críticas da mãe às suas namoradas e a culpa em relação ao aborto a bloquear o seu amor? Ou simplesmente ainda não tinha conhecido a mulher certa?

O processo de regressão é como perfurarem busca de petróleo. Nunca se sabe onde o petróleo está, mas quanto maior a profundidade atingida maior a probabilidade de o encontrar.

Hoje regressaríamos a um nível ainda mais profundo.

Pedro só recentemente tinha começado a recordar as suas vidas passadas. Com frequência, no início, as vidas passadas são abordadas nos seus pontos mais traumáticos. Tal aconteceu de novo.

"Sou um soldado... inglês, penso eu" observou Pedro. "Muitos de nós são trazidos em navios para capturar a fortaleza do inimigo.

É gigantesca, com muros muito altos e espessos. Encheram o porto com grandes pedras. Temos que encontrar uma outra forma de entrar." Enquanto a invasão era adiada ele permaneceu em silêncio.

"Avance no tempo" sugeri. "Veja que se passa a seguir." Dei-lhe três pancadinhas leves na testa de forma a focar a sua atenção e ajudá-lo a ultrapassar o lapso de tempo.

"Passámos pelas pedras e abrimos uma brecha na fortaleza" respondeu. Começou a gemer e a suar. "Pequenos túneis. . . corremos por eles, mas não sabemos para onde vamos. . . Os túneis são estreitos e baixos. Temos que ir em fila indiana e dobrarmo-nos enquanto corremos."

Pedro começou a suar profusamente. Respirava muito rapidamente, e parecia extremamente perturbado.

"Vejo uma pequena saída ali à frente... Estamos a passar através dessa porta."

"Ai!" gemeu ele subitamente. "Os Espanhóis estão do outro lado da porta. Eles estão a matar-nos à medida que passamos, um de cada vez... Eles feriram-me com uma espada!" Arquejou, levando a mão ao pescoço. A sua respiração tomou-se ainda mais rápida. Arfava, agora, buscando desesperadamente ar e o suor caía-lhe da cara, ensopando a camisa. Subitamente os seus movimentos cessaram. A respiração tornou-se regular e ele ficou calmo. À medida que eu lhe secava a testa e o rosto com um lenço de papel, a sudação diminuía.

"Estou a flutuar sobre o meu corpo" anunciou Pedro. "Deixei aquela vida... tantos corpos.. . tanto sangue aliem baixo. . . mas agora estou acima disso tudo." Flutuou em silêncio por alguns momentos.

"Reveja essa vida" instrui-o. "O que é que aprendeu? Quais foram as lições?"

Ele ponderou sobre estas questões de uma perspectiva mais elevada. "Aprendi que a violência é fruto de uma profunda ignorância. Eu morri sem sentido, longe do meu lar e dos meus entes queridos. Morri devido à avidez de outros. Tanto os Ingleses como os Espanhóis foram estúpidos, matando-se por ouro em terras longínquas. Roubando ouro dos demais e matando-se mutuamente por isso. Avidez e violência mataram essas pessoas... Todos eles esqueceram o amor."

Ficou mais uma vez em silêncio. Decidi deixá-lo descansar e digerir estas lições incríveis. Também eu comecei a meditar sobre as lições de Pedro. Através dos séculos, desde a morte vã de Pedro numa fortaleza distante do seu lar em Inglaterra, o ouro transformou-se em dólares, libras, ienes, e pesos, mas continuamos a matar-nos por ele. De facto, tal tem vindo a acontecer através da história. Quão pouco temos aprendido ao longo dos séculos! Quanto mais necessitamos de sofrer para nos lembrarmos de novo do amor?

A cabeça de Pedro começou a mover-se de um lado para o outro na cadeira. Ele tinha um sorriso divertido na cara. Tinha entrado espontaneamente numa outra vida, muito mais recente. Depois de Pedro ter começado a recordar vidas passadas, as suas experiências visuais eram particularmente vívidas.

"O que é que está a sentir?" perguntei.

"Sou uma mulher" observou. "Sou bastante bonita. O meu cabelo é loiro e comprido... a minha pele é muito pálida." Com grandes olhos azuis e roupas

elegantes, Pedro era uma prostituta muito requerida na Alemanha após a I Guerra Mundial. Apesar de o país estar a atravessar um período de inflação galopante, os ricos ainda tinham dinheiro para os seus serviços.

Pedro teve alguma dificuldade em lembrar-se do nome desta elegante mulher. "Magda, creio" disse. Eu não o queria distrair da sua avaliação visual.

"Sou muito bem sucedida neste negócio" disse Magda orgulhosamente. "Sou confidente de políticos, líderes militares e homens de negócios muito importantes." Ela parecia um tanto frívola à medida que se ia recordando.

"Eles estão todos obcecados pela minha beleza e pela minha habilidade" acrescentou. "Sei sempre exactamente o que fazer." Magda possuía uma voz excelente e frequentemente actuava em elegantes soirées. Tinha aprendido a manipular os homens.

Provavelmente devido a todas as vidas passadas como homem, pensei eu sem o dizer.

Então a voz de Pedro desceu a um sussurro. "Eu influencio estas pessoas... Consigo fazer com que eles alterem decisões... Eles fazem-no por mim" disse ela, impressionada com o seu status e capacidade para influenciar estes poderosos homens.

"Geralmente sei mais do que eles" continuou ela de certa forma pesarosa. "Eu ensino-lhes política!" Magda gostava do poder e da intriga política. O seu poder político era, no entanto, indirecto; tinha sempre que ser mediado por homens, e isto frustrava-a. Numa vida futura, Pedro não iria necessitar de intermediários.

Um homem jovem, em particular, distinguia-se dos outros. "Ele é mais sério e inteligente que os demais" observou Magda. "Os seus cabelos são castanhos e os olhos muito azuis... Ele revela paixão em tudo o que faz! Passamos muitas horas apenas a falar. Acredito, também, que nos amamos." Ela não reconheceu este homem como alguém na sua vida actual.

Pedro parecia triste e uma lágrima formou-se no canto do seu olho esquerdo.

"Deixei-o por outro... um homem mais velho, poderoso e rico, que me queria em exclusivo... Não segui o meu coração. Cometi um erro terrível. Ele ficou tremendamente ferido com o meu acto. Nunca me perdoou... Nunca compreendeu." A Magda tinha procurado segurança e poder extrínseco, tendo posto estas qualidades à frente do amor, a verdadeira fonte de força e segurança.

Aparentemente, a sua decisão foi uma daquelas que marca um ponto de viragem na vida, uma bifurcação na estrada que, uma vez escolhida, não permite que se volte atrás.

O seu idoso amante perdeu o poder à medida que a Alemanha fazia a brutal viragem para os novos partidos da violência. Abandonou-a. Magda perdera o rasto do seu jovem apaixonado. Depois, o seu corpo começou a deteriorar-se devido a uma doença sexual crónica, provavelmente sífilis. Estava deprimida e não tinha vontade para resistir à implacável doença.

"Vá para o fim dessa vida" pedi-lhe. "Veja o que é que lhe acontece, quem é que está à sua volta."

"Estou numa cama reles... num hospital. É um hospital para os pobres. Há muita gente aqui, doentes e a gemer... os mais pobres dos pobres. Esta deve ser uma cena vinda do Inferno!"

"Vê-se a si própria?"

"O meu corpo está grotesco" respondeu Magda. "Existem médicos ou enfermeiras à sua volta?"

"Eles estão por aí" respondeu ela amargamente. "Mas não me prestam nenhuma atenção... Não estão de forma alguma tristes. Eles desaprovam a minha vida e o que eu fiz. Estão a castigar-me."

Uma vida de beleza, poder, e intriga terminara desta forma terrível. Pouco depois flutuava sobre o seu corpo, finalmente livre. "Agora sinto-me tão em paz" acrescentou. "Quero apenas descansar."

Pedro estava silencioso na cadeira. Iria rever mais uma vez as lições daquela vida. Estava exausto e eu despertei-o.

A dor crónica que Pedro sentia no pescoço e ombro esquerdo desapareceu gradualmente ao longo das semanas seguintes. Os médicos nunca tinham encontrado a origem desta dor. Claro que nunca tinham considerado que uma ferida mortal de uma espada de há vários séculos pudesse ser uma causa provável.

Fico constantemente espantado com a falta de visão da maioria das pessoas. Conheço muita gente diariamente obcecada pela educação dos filhos: qual o melhor infantário, escolas privadas *versus* escolas públicas, quais os mais eficientes cursos de preparação para ingresso no ensino superior, como maximizar as notas e actividades extracurriculares de forma a dar aos filhos uma margem para poderem entrar *naquela* faculdade, *naquela* universidade, *ad infinitum*. Depois o mesmo ciclo recomeça com os netos.

Mas estas pessoas pensam que o mundo está parado no tempo, que o futuro será uma réplica do presente.

Se continuamos a cortar as nossas florestas e a destruir as fontes de oxigénio, o que é que estas crianças irão respirar dentro de vinte ou trinta anos? Se envenenamos o nosso sistema de água e os ciclos de alimentos, o que é que irão comer? Se cegamente continuamos a produzir clorofluorcarbonetos e outros resíduos orgânicos e a abrir buracos na camada de ozono, poderão eles viver ao ar livre? Se sobreaquecemos este planeta através do efeito de estufa, com a subsequente subida do nível dos oceanos e inundação das nossas costas, se exercemos demasiada pressão nas linhas tectónicas oceânicas e continentais, onde é que eles irão viver? E os filhos e netos na China, África, Austrália e todos os outros sítios estão igualmente vulneráveis pois são inexoravelmente residentes deste planeta. E já agora, considere o seguinte. Se e quando reencarnar você for uma dessas crianças?

Assim, como é que podemos preocupar-nos tanto com testes de admissão e faculdades quando talvez não exista um mundo para os nossos descendentes?

Por que está toda a gente tão obcecada em viver mais tempo? Por que espremer mais alguns infelizes anos a um final já de si penoso? Para quê a preocupação com os níveis de colesterol, dietas de farelo, contagens de lípidos, exercícios aeróbicos, e assim sucessivamente?

Não faz mais sentido viver com alegria o agora, tornar pleno cada dia, amar e ser amado, do que preocuparmo-nos tanto acerca da nossa saúde física num futuro que desconhecemos? E se não houver futuro? E se a morte é uma libertação para a felicidade?

Não tome isto como um convite para negligenciar o seu corpo, nem uma desculpa para fumar ou beberem excesso ou usar drogas ou ser imensamente obeso. Estas condições causam infelicidade, desgosto e incapacidade. Apenas o convidado a não se preocupar tanto com o futuro. Encontre a sua felicidade hoje.

A ironia é que, assumindo esta atitude desprendida e vivendo alegremente o presente, provavelmente irá viver mais anos.

Os nossos corpos e almas são como os carros e os seus condutores. Lembre-se sempre que é o condutor, não o carro. Não se identifique com o veículo. A ênfase dada actualmente ao prolongar da duração das nossas vidas, em viver até aos cem anos ou mais, é uma loucura. É como ficar com o seu velho Ford depois deste ter passado os 200.000 ou 300.000 quilómetros. A estrutura metálica do carro está a enferrujar, a transmissão foi reparada cinco vezes, coisas caem do motor e, no entanto, recusamo-nos a trocá-lo. E ali, as virar da esquina, está outro automóvel, novinho em folha, à sua espera. A única coisa que tem que fazer é sair devagarinho do velho Ford e deslizar para dentro do novo automóvel. O condutor, a alma, nunca muda. Apenas o carro.

E, a propósito, até pode ser que, ao longo do caminho, se venha a encontrar dentro de um Ferrari!

9

Tão longe quanto posso lembrar, inconscientemente recorri às experiências de um estado prévio de existência. . . Vivi na Judeia há mil e oitocentos anos, mas nunca soube que existia um Cristo entre os meus contemporâneos. Como as estrelas que me olharam quando eu era um pastor na Assíria, olham-me agora como nativo da Nova Inglaterra.

HENRY DAVID THOREAU

Duas semanas haviam passado desde a última sessão com Elisabeth, dado esta ter de fazer uma viagem de negócios. Viagens para fora da cidade não eram raras para ela. O bonito sorriso com que tinha terminado a última sessão havia-se desvanecido; as realidades e pressões do dia a dia tinham mais uma vez cobrado o seu preço.

No entanto, ela estava ansiosa para continuar a sua viagem através dos tempos idos. Tinha começado a recordar acontecimentos e lições importantes de outras vidas. Experimentara um vislumbre de felicidade e esperança. Agora queria mais.

Facilmente atingiu um estado de transe profunda.

Elisabeth recordou as pedras de Jerusalém com as suas cores particulares, que se alteram de acordo com a luz do dia e da noite. Umaz vezes douradas, outras vezes matizadas de rosa ou bege. Mas a cor dourada voltava sempre. Recordou a sua cidade perto de Jerusalém com as pequenas ruas de terra e pedra, as casas, os habitantes, as suas roupas, os seus costumes. Havia algumas vinhas e figueiras, alguns campos eram de linho e noutros o trigo crescia. A água vinha do poço ao fundo da rua. Junto dele erguiam-se antigos carvalhos e romãzeiras. Era um período de intensa

actividade religiosa e espiritual na Palestina, como sempre parece ter sido, de novas mudanças com a esperança sempre presente, mas também a opressão, a dureza dos dias, a luta pela sobrevivência, o domínio dos invasores de Roma.

Ela lembrava-se do seu pai, de nome Eli, que trabalhava em casa como oleiro. Utilizando a água do poço, ele criava formas do barro, fazendo taças, jarras, e muitos outros artigos para a sua casa e para os aldeões, e mesmo alguns para vender em Jerusalém. Por vezes, mercadores ou outros viajantes passavam pela aldeia e compravam as suas canecas, taças ou recipientes de cozinha. Elisabeth forneceu muito mais descrições da roda do oleiro, do ritmo do pé do pai na roda e pormenores da vida nessa pequena aldeia. O seu nome era Miriam e era uma rapariga feliz que vivia em tempos turbulentos. Em breve a sua vida iria mudar devido ao alastramento dessa violência até à sua aldeia.

Progredimos para o acontecimento seguinte significativo naquela vida: a morte prematura do pai às mãos de soldados romanos. Estes atormentavam com frequência os primeiros Cristãos que viveram na Palestina naquele tempo. Concebiam jogos cruéis apenas para seu divertimento. Um desses jogos tinha morto acidentalmente o querido pai de Miriam.

Os soldados ataram os tornozelos de Eli e arrastaram-no pelo chão puxado por um cavalo montado por um soldado. Depois de um minuto infundável, o cavalo tinha parado. O corpo do pai estava ferido, mas tinha sobrevivido à provação. A filha, aterrorizada, podia ouvir os soldados rir estrepitosamente. Mas eles ainda não tinham terminado.

Dois dos romanos ataram as pontas livres da corda à volta do seu próprio tórax e começaram aos saltos e aos repelões, imitando cavalos. O pai de Miriam tombou para a frente e a cabeça bateu numa pedra grande. Foi assim que ficou mortalmente ferido.

Os soldados deixaram-no na estrada poeirenta.

A falta de sentido de tudo aquilo somou-se à lancinante angústia de Miriam, um ódio amargo e desesperado somou-se à violenta morte do pai. Aquilo fora apenas um passatempo para os soldados. Eles nem sequer conheciam o seu pai. Eles não tinham sentido o seu toque suave quando cuidava dos seus pequenos cortes e nódoas negras de infância. Eles não sabiam do seu bom humor quando trabalhava na roda. Não tinham cheirado o seu cabelo depois dele tomar banho. Não tinham provado os seus beijos nem sentido os seus abraços. Eles não tinham passado todos os dias das suas vidas com aquele homem meigo e carinhoso.

No entanto, em poucos minutos de horror, eles extinguiram uma vida linda e encheram os restantes anos da vida de Miriam com um desgosto que nunca iria realmente sarar, com uma perda que nunca poderia ser substituída, com um vazio que nunca seria colmatado. Por passatempo. A ausência de sentido ultrajava-a e lágrimas de ódio juntaram-se às de dor.

Ficou a baloiçar-se para trás e para a frente no chão poeirento e manchado de sangue, embalando a cabeça do pai no seu colo. Ele já não podia falar. Sangue corria do canto da boca. Ela podia ouvir o estertor no seu peito cada vez que ele lutava para respirar. A morte estava muito próxima. A luz dos seus olhos aproximava-se do crepúsculo, do fim do seu dia.

"Amo-te pai" sussurrou ela suavemente, olhando-o tristemente nos olhos mortiços.
"Amar-te-ei para sempre."

Os olhos sem luz do pai fitaram-na num sinal de compreensão antes de se fecharem para sempre.

Ela continuou a embalá-lo até ao pôr do Sol desse dia, quando a família e os outros aldeões suavemente levaram o corpo para que pudesse ser preparado para a inumação. Na sua mente ela ainda podia ver os seus olhos. Estava certa de que ele a havia compreendido.

Sentado em silêncio, imobilizado pela profundidade do desespero de Elisabeth, reparei que o gravador não estava a funcionar. Pus uma cassette nova e a luz vermelha da gravação acendeu. Estávamos a gravar de novo.

A minha mente relacionou a dor actual de Elisabeth com o desgosto sofrido na Palestina há quase dois mil anos. Seria este mais um caso em que o desgosto antigo se combinava com o actual? Iría a experiência da reencarnação e o conhecimento de haver vida após a morte curar este desgosto?

Voltei de novo a minha atenção para Elisabeth.

"Avance no tempo. Avance para o próximo acontecimento significativo nessa vida" instrui-a.

"Não há nenhum" respondeu ela. "O que quer dizer?"

"Nada mais acontece de significativo. Eu posso ver para a frente... mas nada acontece."

"Nada de nada?"

"Não, nada" repetiu ela pacientemente. "Casa-se?"

"Não, eu não vivo muito mais tempo. Não tenho vontade de viver. Eu realmente não tenho muito cuidado comigo mesma." A morte do pai tinha-a afectado profundamente, levando-a aparentemente a uma profunda depressão e a uma morte prematura. "Deixei o corpo dela" anunciou Elisabeth.

"O que é que está a sentir agora?"

"Estou a flutuar... estou a flutuar..." A sua voz arrastava-se. Em breve recomeçou a falar, mas as palavras já não eram dela. A sua voz era agora grave e muito forte. Elisabeth podia fazer o que Catherine e muito poucos dos meus pacientes podiam fazer. Ela podia transmitir mensagens e informações dos Mestres, seres não-físicos de um nível mais elevado. O meu primeiro livro está repleto da sabedoria destes.

Eu podia apreender mensagens semelhantes quando meditava, mas as palavras pareciam sempre mais cheias de sentido quando provinham dos meus pacientes. Eu sabia que tinha que desenvolver a confiança nas minhas próprias capacidades de ouvir, receber, e perceber esses mesmos conceitos provenientes dessas mesmas origens.

"Lembra-te" disse a voz. "Lembra-te de que és sempre amado. Estás sempre protegido e nunca estás só... Também és um ser de luz, de sabedoria, de amor. E nunca poderás ser esquecido. Nunca poderás passar despercebido ou ser ignorado. Tu não és o teu corpo; tu não és o teu cérebro, nem mesmo a tua mente. És um espírito.

Tudo o que tens a fazer é despertares de novo para a memória, para recordar. O espírito não tem limites, nem os limites do corpo físico nem o alcance do intelecto ou da mente.

"Quando a energia vibratória do espírito é reduzida para que meios ambientes mais densos, como o teu plano tridimensional, possam ser experimentados, o resultado é que o espírito sofre uma espécie de cristalização e é transformado em corpos cada vez mais densos. O mais denso de todos é o estado físico. Neste estado a razão vibratória é a mais baixa de todas. O tempo parece ser mais rápido neste estado pois está inversamente relacionado com a razão vibratória. À medida que a razão vibratória aumenta, o tempo torna-se mais lento. É por esta razão que pode haver dificuldade na escolha do corpo certo bem como da altura certa para a reentrada no estado físico. A oportunidade pode ser perdida devido à disparidade do tempo... Existem muitos níveis de consciência, muitos estados vibratórios. Não é importante que conheças todos estes níveis.

"O primeiro nível de sete é aquele que é mais importante para ti. É importante experimentar no primeiro plano em vez de abstrair e intelectualizar sobre os planos mais elevados. Eventualmente terás que experimentá-los todos... A tua tarefa é ensinar a partir da experiência - pegar naquilo que é crença e fé e transformá-lo em experiência, de forma que a aprendizagem fique completa, porque a experiência transcende a crença. Ensina-os a experimentar. Remove o seu medo. Ensina-os a amar e a ajudar-se mutuamente...Tal envolve o livre arbítrio dos demais. Mas alcança-os com amor, com compaixão, para ajudar outros - é isto que deves fazer no teu plano.

"Os seres humanos pensam sempre neles como sendo os únicos seres. Tal não é o caso. Existem muitos mundos e muitas dimensões... muitas, muitas mais almas do que invólucros físicos. Além disso, uma alma pode dividir-se se o desejar e ter mais que uma experiência ao mesmo tempo. Tal é possível, mas requer um nível de desenvolvimento que a maior parte não atingiu. Eventualmente verão que, como uma pirâmide, existe apenas uma alma. E toda a experiência é partilhada simultaneamente. Mas isto ainda não é para agora.

"Quando olhas para os olhos de outra pessoa, qualquer pessoa, e vês a tua própria alma devolver o olhar, então saberás que atingiste um outro nível de consciência. Neste sentido a reencarnação não existe, uma vez que todas as vidas e experiências são simultâneas. Mas no mundo tridimensional, a reencarnação é tão real quanto o tempo, as montanhas ou os oceanos. É uma energia como outras energias e a sua realidade depende da energia daquele que a apreende. Enquanto o que apreende percebe um corpo físico e objectos sólidos, a reencarnação é real para ele. A energia consiste em luz, amor e conhecimento. A aplicação deste conhecimento com amor é sabedoria... Existe, actualmente, uma grande falta de sabedoria no teu plano."

Elisabeth calou-se. Tal como Catherine, ela podia recordar os pormenores das suas vidas físicas passadas, mas nada das mensagens que transmitia a partir de um estado entre vidas. Ambas estavam em estados muito mais profundos quando transmitiam estas mensagens. Muito poucos pacientes atingem uma profundidade tal que a amnésia é induzida. Tal como acontecia com Catherine, as mensagens de Elisabeth podiam ajudar a corrigir a "falta de sabedoria" no nosso plano.

Muito conhecimento ainda iria ser recolhido antes que Elisabeth terminasse.

O meu contacto com a sabedoria dos Mestres tem sido limitado desde que Catherine se curou e a sua terapia terminou. No entanto, em sonhos ocasionais,

inacreditavelmente vívidos e quase lúcidos, recebo mais informação, tal como as expus nas últimas páginas de *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. E, por vezes, as mensagens vêm quando estou num estado de profunda meditação, semelhante ao do sonho. Por exemplo, foi-me apresentado um sistema de psicoterapia para o século XXI, um sistema de natureza psico-espiritual e que pode substituir as já excessivamente utilizadas e gastas técnicas do passado.

As mensagens e imagens encheram o meu cérebro a grande velocidade com uma clareza e um brilho perturbadores. Infelizmente não podia "gravar" a minha mente, a estação receptora. As ideias são como pedras preciosas, mas os seus engastes - as minhas palavras a tentar definir e explicar os pensamentos rápidos e incisivos - são como coisas sem valor. O início era uma mensagem clara.

"Tudo é amor...Tudo é amor. Com o amor vem a compreensão. Com a compreensão vem a paciência. E então o tempo pára. E tudo é agora."

Imediatamente, compreendi a verdade destes pensamentos. A realidade é o presente. O conflito no passado ou no futuro causa dor e doença. A paciência pode parar o tempo. O amor de Deus é tudo.

Pude também compreender de imediato o poder curativo destes pensamentos. Comecei a compreender.

"O amor é a resposta final. O amor não é uma abstracção, mas uma energia real, ou um espectro de energias, que podes "criar" e manter no teu ser. Basta que te abras ao amor. Estarás a começar a tocar Deus dentro de ti mesmo. Sente-te cheio de amor. Expressa o teu amor.

"O amor dissipa o medo. Não podes ter medo quando estás a sentir amor. Uma vez que tudo é energia e o amor contém todas as energias, tudo é amor. Este é um forte indício para a natureza de Deus.

"Quando dás amor, sem medo, podes perdoar. Podes perdoar os outros e podes perdoar a ti mesmo. Começas a ver na perspectiva correcta. Culpa e raiva são reflexos do mesmo medo. A culpa é uma raiva subtil dirigida para dentro. O perdão dissipa a culpa e a raiva. São emoções desnecessárias que provocam sofrimento. Perdoa. Perdoar é um acto de amor.

"O orgulho pode ser um obstáculo no caminho do perdão. O orgulho é uma manifestação do ego. O ego é um 'eu' falso e transitório. Tu não és o teu corpo. Tu não és o teu cérebro. Tu não és o teu ego. Tu és maior que todos eles. Necessitas do teu ego para sobreviver no mundo tridimensional, mas apenas daquela parte que processa a informação. O resto - orgulho, arrogância, desconfiança, medo - é pior do que inútil. O resto do ego separa-te da sabedoria, alegria e Deus. Tens que transcender o teu ego e encontrar o teu verdadeiro 'eu'. O verdadeiro 'eu' é a parte permanente, a mais profunda de ti mesmo. É sensato, pleno de amor, seguro e alegre. "O intelecto é importante no mundo tridimensional, mas a intuição é-o ainda mais.

"Inverteste a realidade e a ilusão. A realidade é o reconhecimento da tua imortalidade, divindade e eternidade. A ilusão é o teu mundo transitório tridimensional. Esta inversão está a prejudicar-te. Anseias pela ilusão da segurança em vez da segurança da sabedoria e amor. Anseias por ser aceite quando, na realidade, nunca podes ser rejeitado. O ego cria a ilusão e esconde a verdade. O ego deve ser eliminado para que então a verdade possa ser vista.

"Com amor e compreensão vem a perspectiva da paciência infinita. Qual é a pressa? De todas as formas o tempo não existe; apenas parece que existe. Quando não estás a viver o presente, quando estás absorvido pelo passado ou preocupado com o futuro, infliges a ti próprio grande desgosto e angústia. Também o tempo é uma ilusão. Mesmo no mundo tridimensional, o futuro é apenas um sistema de probabilidades. Por que te preocupas tanto?"

"Pode ser feita terapia ao `eu'. Compreensão é terapia. Amor é a maior das terapias. Terapeutas, professores e gurus podem ajudar, mas apenas por um tempo limitado. A direcção é para o interior e, mais cedo ou mais tarde, o caminho interior deve ser percorrido sozinho. Apesar de, na realidade, nunca estares sozinho.

"Se isso te é necessário, mede o tempo em lições aprendidas, não em minutos, horas ou anos. Podes curar-te em cinco minutos se atingires o conhecimento devido. Ou em cinquenta anos. É tudo o mesmo.

"O passado deve ser lembrado e depois esquecido. Deixa-o ir. Isto é verdadeiro para os traumas de infância e para os traumas de vidas passadas. Mas também é verdadeiro para atitudes, ideias erradas, sistemas de crenças metidos à força na tua cabeça, para todos os velhos pensamentos. De facto, para todos os pensamentos. Como é que podes ver de uma forma clara e renovada com todos esses pensamentos? E se necessitasses de aprender alguma coisa nova? Com uma nova perspectiva?"

"Os pensamentos criam a ilusão da separação e da diferença. O ego perpetua essa ilusão, e esta ilusão gera medo, ansiedade e um sofrimento tremendo. Medo, ansiedade e sofrimento geram por sua vez raiva e violência. Como pode existir paz no mundo quando estas emoções caóticas predominam? Simplesmente liberta-te. Volta à origem do problema. Estás de volta a pensamentos, antigos pensamentos. Pára de pensar. Em vez disso, utiliza a tua sabedoria intuitiva para viver de novo o amor. Medita. Vê que tudo está interligado e interdependente. Vê a unidade, não as diferenças. Vê o teu verdadeiro `eu'. Vê Deus.

"A meditação e a visualização ajudar-te-ão a parar de pensar tanto e a iniciares a viagem de volta. A cura acontecerá. Começarás a usar a mente que não usavas. Verás. Compreenderás. E tornar-te-ás mais sábio. Então haverá paz.

"Tens uma relação contigo mesmo e com os outros. Viveste em muitos corpos e em muitos tempos. Então pergunta ao teu `eu' actual porque é que é tão receoso. Por que tem medo de assumir riscos razoáveis? Tens medo pela tua reputação, medo do que os outros possam pensar? Esses medos são condicionados na infância ou mesmo antes dela.

"Faz a ti mesmo as seguintes perguntas: O que é que há a perder? O que é que pode acontecer de pior? Estou feliz por viver o resto da minha vida desta forma? É isto assim tão arriscado tendo como pano de fundo a morte?"

"No teu crescimento, não tenhas medo de despertar raiva nos outros. A raiva é apenas a manifestação da sua insegurança. Ao temeres essa raiva estás a impedir a tua evolução. A raiva seria meramente estúpida se não criasse tanto sofrimento. Elimina a tua própria raiva em amor e perdão.

"Não deixes que a depressão ou a ansiedade atrasem o teu crescimento. Depressão implica esquecimento, perder a perspectiva e tomar as coisas como

garantidas. Torna-te mais perspicaz. Restabelece os teus valores. Lembra-te do que não deve ser tomado por garantido. Muda a tua perspectiva e lembra-te do que é mais e menos importante. Sai da calha. Lembra-te de ter esperança.

"Ansiedade é estar perdido no ego. É perder as próprias referências. Existe uma vaga recordação de perda de amor, um orgulho ferido, uma perda de paciência e paz. Lembra-te, nunca estás só.

"Nunca percas a coragem de arriscar. És imortal. Nunca poderás ser ferido."

Por vezes as mensagens são muito menos psicológicas e parecem ter uma origem mais antiga, mais didáctica. O estilo é bastante diferente. É quase como se eu estivesse a fazer um ditado.

"Existem muitos tipos de karma, dívidas a ser saldadas. O karma individual pertence às obrigações próprias dessa entidade, exclusivamente dela. Mas existe também o karma de grupo, as dívidas colectivas desse grupo, e existem muitos grupos: religiões, raças, nacionalidades, e assim sucessivamente. Num nível mais abrangente, existe o karma planetário que com o tempo irá afectar o destino do planeta. No karma de grupo as dívidas individuais não vão sendo apenas acumuladas e contabilizadas, mas o resultado é, eventualmente, aplicado ao grupo, país ou planeta. A aplicação desse karma de grupo determina o futuro do grupo ou país. Mas também se aplica ao indivíduo que reencarna, tanto dentro do grupo ou país, ou simultaneamente e interceptando mas não dentro, ou num ponto mais tardio no tempo.

"A acção torna-se acção correcta quando se transforma numa acção ao longo do Caminho, ao longo da Senda que conduz a Deus. Todas as outras sendas são becos sem saída ou ilusões, e a acção ao longo destes não é acção correcta. Assim a acção correcta promove a espiritualidade do indivíduo e o seu retorno. A acção que promove justiça, piedade, amor, sabedoria e os atributos que chamamos divinos ou espirituais é inevitavelmente acção correcta. O fruto da acção correcta é o objectivo desejado. Os frutos das acções ao longo de outros caminhos, são transitórios, ilusórios e falsos. Tais frutos são armadilhas enganadoras, não sendo o que realmente desejamos. Os frutos da acção correcta englobam todos os nossos objectivos, desejos e tudo o que necessitamos ou desejamos.

"A fama é um exemplo. Aquele que procura a fama como um fim em si mesmo pode atingi-la por algum tempo. Mas essa fama será temporária e não será gratificante. Se, no entanto, a fama vem sem ser convidada, como resultado de uma acção correcta, acção dentro do Caminho, essa fama perdurará e será apropriada.

Mas para a pessoa no Caminho, tal não terá importância. Esta é a diferença entre a fama procurada de forma egoísta, para o indivíduo, e a fama não procurada ou desejada, um subproduto da acção correcta. A primeira é ilusão e é passageira. A segunda é real e permanente, aderindo à alma. A primeira agrava o karma e deve ser saldada; a segunda, não."

Por vezes as mensagens surgem muito rápida e sucintamente. "O objectivo não é ganhar, mas abrir-se."

Depois, como se fosse de novo a sua vez, vem mais informação da fonte psicológica e as impressões curtas e incisivas como um relâmpago.

"Deus perdoa, mas tu também tens que ser perdoado pelas pessoas. . . e tens que perdoá-las. O perdão também é da tua responsabilidade. Deves perdoar e ser

perdoado. A psicanálise não repara os estragos. Assim, tens que ir para além do compreensível e efectuar mudanças, melhorar o mundo, reparar relações, perdoar os outros e aceitar o seu perdão. Ser activo na procura da virtude é de extrema importância. Não basta falar. Compreensão intelectual sem a aplicação do remédio não é suficiente. Expressar o teu amor é."

10

*Já aqui estive antes, Mas quando ou
como não sei dizer; Conheço a relva para lá da porta, O cheiro doce e
penetrante, O som sussurrante, as luzes junto à costa. Já antes foste
minha - Há quanto tempo, não sei dizer: Mas no momento em que ao
voo daquela andorinha O teu pescoço curvou assim, Algum véu caiu, -
soube tudo dos tempos antigos.*
DANTE GABRIEL ROSSETTI

Pedro entrou a meio de uma vida passada difícil. Por vezes as vidas mais difíceis oferecem as melhores oportunidades para aprender, para progredir mais rapidamente ao longo dos nossos caminhos. Por vezes, as vidas passadas relativamente fáceis oferecem menos oportunidades para o progresso. São tempos para repousar. Esta não era, definitivamente, uma vida fácil. De imediato, Pedro ficou irado cerrando com força os maxilares.

"Eles estão a obrigar-me a ir e eu não quero... eu não desejo aquele tipo de vida!"

"Aonde é que o obrigam a ir?" perguntei-lhe, procurando um esclarecimento.

"Para o sacerdócio, para ser um monge... eu não quero!" disse ele insistentemente. Permaneceu em silêncio durante um momento, ainda zangado. Então começou a explicar.

"Eu sou o filho mais novo. É suposto que o faça. Mas eu não quero deixá-la... Estamos apaixonados; se eu for, alguém que não eu ficará com ela... Não consigo suportar tal coisa. Antes morrer!"

Mas ele não morreu. Em vez disso, gradualmente, resignou-se ao inevitável. Tinha que se separar do seu amor. O seu coração estava destroçado, mas ele continuou a viver.

Anos passaram.

"Agora não é assim tão mau. A vida é pacífica. Sou muito dedicado ao abade e decidi ficar com ele..." Depois de mais silêncio, um reconhecimento.

"Ele é o meu irmão... o meu irmão. Eu sei que é ele. Somos muito próximos. Posso ver os seus olhos!"

Pedro tinha finalmente encontrado o irmão morto. Eu sabia que agora a sua dor começaria a sarar. De facto, os irmãos tinham estado juntos antes. E, como tal, poderiam estar juntos outra vez. Mais anos passaram. O abade envelheceu.

"Ele deixar-me-á em breve" predisse Pedro. "Mas estaremos juntos de novo, no Céu... Rezámos para isso." Pouco tempo depois o abade morreu e Pedro sofreu.

Rezou e meditou e a hora da sua morte aproximou-se. Tinha contraído uma tuberculose e tossia. Respirar era difícil. Os seus irmãos espirituais permaneceram à sua cabeceira.

Deixei-o passar rapidamente para o outro lado. Não era necessário voltar a sofrer.

"Aprendi sobre a ira e o perdão" começou ele, nem esperando que eu lhe perguntasse sobre as lições dessa vida.

"Aprendi que a ira é uma tolice. Corrói a alma. Os meus pais fizeram o que achavam que era melhor tanto para eles como para mim. Não entendiam a intensidade das minhas paixões nem que eu tinha o direito de determinar a orientação da minha vida e não eles. Tinham boas intenções, mas não compreendiam. Eles eram ignorantes... mas eu também fui ignorante. Também eu já dirigi as vidas de outros. Assim, como é que os posso julgar ou estar zangado com eles, se eu fiz o mesmo?"

Mais uma vez ficou em silêncio, depois resumiu. "Esta é a razão por que o perdão é tão importante. Todos nós fizemos coisas pelas quais condenamos os demais. Se queremos ser perdoados, então temos de perdoar. Deus perdoa-nos. Também nós devemos perdoar." Ele ainda estava a rever as lições.

"Eu não teria conhecido o abade se tivesse seguido o meu caminho" concluiu. "Existe sempre compensação, graça, bondade, basta apenas procurarmos. Se eu tivesse permanecido zangado e amargo, se tivesse ficado ressentido com a minha vida, teria perdido o amor e a bondade que encontrei no mosteiro."

Havia ainda outras pequenas lições.

"Aprendi sobre o poder da oração e da meditação" acrescentou ele. Estava em silêncio mais uma vez e ponderava sobre as lições e implicações daquela vida santa.

"Talvez tenha sido melhor sacrificar o amor romântico" conjecturou, "pelo amor maior de Deus e dos meus irmãos."

Tanto eu como ele não estávamos seguros a este respeito. Muitas centenas de anos depois, na Alemanha, a alma de Pedro, em Magda, tinha escolhido um caminho muito diferente.

O passo seguinte na caminhada de Pedro em busca do ponto de encontro entre o amor espiritual e o romântico deu-se imediatamente depois da sua recordação do monge.

"Estou a ser puxado para uma outra vida" anunciou abruptamente. "Tenho que ir!"

"Deixe-se ir" incentivei-o. "O que é que está a acontecer?" Ele ficou em silêncio durante alguns minutos.

"Estou estendido no chão, gravemente ferido... Há soldados ao meu lado. Eles arrastaram-me sobre o chão e as rochas... estou a morrer!" arfou ele.

"Dói-me muito a cabeça e o lado do meu corpo" murmurou ele numa voz fraca. "Eles já não estão interessados em mim."

O resto da história deste pobre homem surgiu lentamente. Quando ele deixou de dar acordo os soldados partiram. Podia vê-los acima dele com os seus uniformes curtos de couro e botas. Não estavam contentes. Tinham apenas querido divertir-se e não matá-lo deliberadamente. Também não estavam tristes. Para eles estas

pessoas não valiam muito. No final de contas, tinha sido uma brincadeira pouco satisfatória.

A sua filha correu para ele, gritando e chorando, e suavemente colocou a sua cabeça no seu colo. Embalou-o ritmadamente, e ele podia sentir a vida a esvaír-se do seu corpo despedaçado. As costelas deviam estar partidas, porque cada vez que respirava sentia uma dor aguda. Sentia o sangue na boca.

Agora, as suas forças esvaíam-se rapidamente. Tentou falar com a filha, mas não conseguiu dizer uma palavra. Um estertor distante subia das profundezas do seu corpo.

"Eu amo-te, pai" ouviu-a dizer docemente. Estava demasiado fraco para responder. Amava muito esta filha. Iria sentir a falta dela para além do humanamente suportável.

Os seus olhos fecharam-se pela última vez e a incrível dor desapareceu. Mas de alguma forma ele ainda conseguia ver. Sentiu-se imensamente leve e livre. Deu por si a olhar para o seu corpo despedaçado, a cabeça e os ombros pousados, inertes, no colo da filha. Ela soluçava, sem qualquer consciência de que ele agora estava em paz e de que a dor tinha desaparecido. Ela concentrava-se apenas no corpo dele, um corpo que já não o continha, embalando-o para a frente e para trás.

Ele podia agora deixar a sua família, se o quisesse. Eles ficariam bem. Só teriam que se lembrar que também eles deixariam os seus corpos quando o seu tempo chegasse.

Tornou-se consciente da luz maravilhosa, mais bela e brilhante do que mil sóis. No entanto, podia olhar directamente para ela. Alguém dentro ou perto da luz lhe acenava. A sua avó! Ela parecia tão jovem, tão radiante, tão saudável. Desejou ir ter com ela e, no mesmo momento, estava com ela junto da luz.

"É bom ver-te de novo, meu filho" pensou ela, surgindo as palavras na consciência dele. "Já lá vai tanto tempo."

Ela abraçou-o com os seus braços de espírito e caminharam juntos para a luz.

A assombrosa história de Pedro absorveu-me por completo. Comovido pela sua dor ao deixar a filha, podia sentir a tristeza profunda nas suas palavras de despedida. No entanto, alegrei-me com o encontro com a sua avó.

Se eu não estivesse tão envolvido pelas emoções do momento, que também evocavam a memória trágica da morte do meu filho, talvez a minha mente tivesse estabelecido a ligação entre Pedro e Elisabeth.

Eu tinha ouvido antes as palavras da filha. Como Miriam, Elisabeth tinha-se baloiçado para trás e para a frente no chão ensanguentado, embalando o seu pai moribundo e tinha sussurrado o mesmo lamento. As histórias eram perfeitamente similares.

Naquele momento, para além da emoção que obscurecia a minha compreensão, tinham passado várias semanas e dúzias de doentes desde o relato de Elisabeth, o que atenuava ainda mais a minha consciência do facto.

A descoberta da forma como os seus destinos estavam entrelaçados ficaria adiada para um outro dia.

A minha mente recuou até à curta vida do meu filho mais velho, Adam. Penso que foi a vivacidade do desgosto da filha de Pedro, naquela vida antiga, que despoletou esta memória.

Eu e a Carole tínhamo-nos confortado nos braços um do outro depois daquele telefonema do médico do hospital logo pela manhã. A vida de Adam tinha terminado aos 23 dias. Uma notável cirurgia de coração aberto não o tinha podido salvar. Chorámos e consolámo-nos. Não havia mais nada que pudéssemos fazer naquele momento.

O nosso desgosto parecia esmagador, muito para além do que é física e mentalmente suportável. Até respirar se tornou difícil. Doía respirar fundo, o ar passava dificilmente, como se existisse um espartilho apertado à volta dos nossos peitos, um espartilho de dor, mas sem atilhos para desapertar.

Com o tempo, a intensidade lancinante da nossa tristeza foi-se embotando, mas o vazio nos nossos corações permaneceu. Tínhamos o Jordan e a Amy, crianças únicas e especiais, mas que não substituíam Adam.

A passagem do tempo ajudou. Como a ondulação num lago depois de uma pesada pedra perturbar a sua calma superfície, as ondas de dor dissiparam-se lentamente. Como as primeiras ondas que apertadamente cercam a pedra, tudo nas nossas vidas estava ligado a Adam.

Mas com o tempo, novas pessoas e experiências entraram nas nossas vidas. Eles não estavam tão directamente ligados a Adam e à nossa dor. As ondas atenuavam-se a afastavam-se. Mais novos acontecimentos, mais novas coisas, mais novos conhecimentos. Espaço para respirar. Já podíamos respirar fundo novamente. O sofrimento nunca se esquece, mas, à medida que o tempo passa, pode-se viver com ele.

Reencontrámos Adam novamente dez anos mais tarde em Miami. Ele falou connosco através de Catherine, a paciente descrita em *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, e as nossas vidas nunca mais foram as mesmas. Depois de uma década de dor, começámos a compreender a imortalidade das almas.

11

Muitas vezes o homem vive e morre Entre as suas duas eternidades, A da raça e a da alma, E a velha Irlanda sabia-o bem Quer o homem morra no seu leito Ou uma bala o derrube, Uma breve separação dos entes queridos É o pior que tem a recear. Embora a labuta dos coveiros seja pesada, Afiadas as suas pás, fortes os seus músculos, Mais não fazem que devolver os homens que enterram, Mais uma vez à memória humana.
W B. YEATS

Elisabeth soluçava em silêncio sentada na já familiar cadeira reclinável. A sua maquilhagem arrastada pelas lágrimas, corria-lhe face abaixo. Dei-lhe um lenço de papel que ela passou distraidamente pelos olhos enquanto os rastos do negro *rimel* lhe traçavam o rosto até ao queixo.

Ela tinha acabado de relatar uma sua vida anterior como uma mulher irlandesa, uma vida que tinha decorrido pacificamente e com muita felicidade. No entanto, o forte contraste com a sua vida actual, com as suas perdas e desespero, magoava-a. Por isso ela chorava, apesar do final feliz. Eram lágrimas de tristeza e não de alegria.

A sessão daquele dia tinha começado com muito menos dramatismo. Elisabeth só recentemente tinha reunido a coragem e a autoconfiança para arriscar uma relação, desta vez com um homem mais velho que conhecera há pouco tempo. Inicialmente, Elisabeth sentiu-se atraída por ele devido ao facto de ele ter dinheiro e posição. Mas não havia uma atracção "química", pelo menos da sua parte. A sua cabeça pedia-lhe para assentar, para aceitar a segurança que ele lhe oferecia. Ele parecia gostar bastante dela e, afinal, que alternativas é que estavam ali para ela?

O coração de Elisabeth disse não. Não te deixes ir. Tu não o amas e sem amor o que é que existe?

O argumento do seu coração venceu por fim. Ele pressionava-a para aprofundar a relação, para ter relações sexuais, para estabelecer compromissos. Elisabeth decidiu terminar. Estava aliviada, triste por estar de novo só, mas não deprimida. Resumindo, ela estava a lidar com o fim desta relação de uma forma muito apropriada. E, no entanto, aqui estava ela, olhos vermelhos, nariz a correr e a pintura a desfazer-se cara abaixo.

Quando começámos o processo de regressão, Elisabeth caiu num transe profundo e, mais uma vez, a fiz recuar no tempo. Desta vez ela emergiu na Irlanda, há muitos séculos atrás.

"Sou muito bonita" comentou logo depois de se observar. "Tenho cabelo escuro e olhos azuis claros. Visto-me de forma muito simples e não uso pinturas ou jóias... como se estivesse a esconder-me. A minha pele é tão branca, como leite."

"A esconder-se de quê?" inquiri, seguindo a deixa.

Ela permaneceu em silêncio por alguns momentos procurando a resposta. "Do meu marido... sim, dele. Oh, ele é grosseiro! Bebe demasiado e torna-se violento. . E tão egoísta. .. eu amaldiçoo este casamento!"

"Por que o escolheu?" perguntei inocentemente.

"Eu não o escolhi... Nunca o escolheria. Foram os meus pais que o fizeram e agora estão mortos... Eles estão mortos, mas eu continuo a ter que viver com ele. Ele é tudo o que eu tenho agora", disse, com uma frágil tristeza que se juntava à raiva na sua voz.

"Têm filhos? Vive mais alguém consigo?" perguntei.

"Não." A sua raiva diminuía, mas a tristeza era agora mais evidente. "Eu não posso. Eu tive um... aborto. Houve uma grande hemorragia. . . e infecção. Dizem que não posso ter filhos... Ele também está zangado comigo por isso... ele culpa-me... por não lhe dar filhos. Como se o *quisesse!*" Ela estava de novo perturbada.

"Ele bate-me" acrescentou numa voz subitamente suave. "Ele bate-me como se eu fosse um cão. Eu odeio-o por isso." Parou de falar e formaram-se lágrimas nos cantos dos olhos.

"Ele bate-lhe?" ecoei.

"Sim" respondeu ela simplesmente.

Esperei por mais, mas ela estava relutante em pormenorizar. "Onde é que ele lhe bate?" insisti.

"Nas costas, braços, cara. Em todo o sítio." "Pode fazê-lo parar?"

"Por vezes. Costumava reagir e bater-lhe, mas assim ele magoava-me ainda mais. Ele bebe demasiado. O melhor que posso fazer é deixar que ele bata. Eventualmente, acaba por se cansar e parar. . . até à próxima vez."

"Olhe para ele com atenção" incitei-a. "Olhe para os olhos dele. Veja se o reconhece como alguém da sua vida actual."

Os olhos de Elisabeth estreitaram-se e franziu a testa como se estivesse a fazer um esforço para ver melhor, apesar de as suas pálpebras permanecerem fechadas.

"Eu conheço-o! É o George... é o George!"

"Ótimo. Está de volta a essa vida. Os espancamentos pararam."

Ela tinha reconhecido George, o banqueiro, com o qual tinha tido uma relação um ano e meio antes. Essa relação tinha terminado quando George se tinha tornado fisicamente violento.

Padrões como os maus tratos físicos podem persistir por muitas vidas, se não forem reconhecidos e quebrados. Num nível subconsciente, Elisabeth e George tinham-se lembrado um do outro. Mais uma vez se tinham encontrado e ele tinha tentado maltratá-la de novo. No entanto, Elisabeth aprendera uma importante lição ao longo dos séculos. Desta vez ela tinha a força e o respeito por si mesma para terminar a relação logo depois dos maus tratos começarem. Quando as origens nas vidas passadas são descobertas é ainda mais fácil romper com os padrões destrutivos.

Olhei para a Elisabeth. Ela estava silenciosa. Parecia tão triste e desiludida. Eu já tinha informação suficiente sobre o seu marido violento e decidi levá-la para a frente no tempo.

"Vou contar de três para um e tocar-lhe na testa" disse-lhe. "Quando o fizer, avance no tempo para o próximo acontecimento significativo dessa vida. Enquanto conto, concentre-se completamente nele. Veja o que lhe acontece."

Quando cheguei a um, ela começou a sorrir feliz. Fiquei contente de que existisse um pouco de luz naquela vida triste.

"Ele morreu, graças a Deus, e eu estou tão feliz" disse ela efusivamente. "Estou com um homem que amo. Ele é tão bom e meigo. Nunca me bate. Estamos felizes juntos." O seu sorriso de felicidade nunca se desvaneceu.

"Como é que o seu marido morreu?" inquirei.

"Numa taberna" respondeu, à medida que o seu sorriso desaparecia. "Foi morto numa rixa. Disseram-me que ele tinha sido esfaqueado no peito com uma faca comprida. Deve ter perfurado o coração. Disseram-me que havia sangue por todo o lado."

"Não estou triste por ele ter morrido" continuou. "De outra forma não teria conhecido o John. John é um homem maravilhoso." O seu sorriso radiante tinha voltado.

Mais uma vez a pressionei para avançar no tempo. "Avance no tempo" instruí, "e veja o que acontece a si e a John. Vá para o próximo acontecimento significativo nas vossas vidas."

Durante uns momentos ficou silenciosa, a examinar os anos. "Estou muito fraca. O meu coração está muito irregular" arquejou ela. "Não consigo recuperar o fôlego!" Ela tinha avançado até ao dia da sua morte.

"O John está perto de si?" perguntei.

"Oh, sim. Está sentado na cama a segurar a minha mão. Está muito preocupado, muito solícito. Sabe que me vai perder. Estamos tristes por isso, mas felizes por termos vivido tantos bons anos juntos." Fez uma pausa recordando a cena em que John estava

sentado na cama. Só a relação de Elisabeth com a mãe se tinha aproximado deste incrível nível de amor, alegria e intimidade que ela partilhava com John.

"Olhe atentamente para o John. Olhe para o seu rosto e olhos. Veja se o reconhece como sendo alguém da sua vida actual." Frequentemente, o reconhecimento ocorre de imediato com uma certeza absoluta, quando a pessoa olha para os olhos do outro. Os olhos podem realmente ser a janela da alma.

"Não" disse ela simplesmente. "Não o conheço."

Fez mais uma vez uma pausa e, então, disse alarmada.

"O meu coração está a ceder" declarou. "Está muito irregular. Sinto que tenho que deixar este corpo agora."

"Não faz mal. Deixe esse corpo. Diga-me o que acontece." Depois de alguns momentos ela começou a descrever os acontecimentos que seguiram a sua morte. O seu rosto estava em paz e a respiração calma.

"Estou a flutuar acima e ao lado do meu corpo, junto do canto do tecto. Posso ver o John sentado junto do meu corpo. Ficou ali sentado. Não se quer mexer dali. Agora ficará sozinho. Só nos tínhamos um ao outro."

"Então nunca tiveram filhos?" perguntei para esclarecer. "Não, eu não podia. Mas isso não era importante. Tínhamo-nos um ao outro e isso era suficiente para nós." Recaiu no silêncio. O seu rosto estava em paz, esboçando um sorriso.

"Isto é tão bonito. Tenho consciência de uma luz maravilhosa à minha volta. Ela atrai-me e eu quero segui-la. É uma luz linda. Restaura a nossa energia!"

"Siga-a" concordei.

"Estamos a viajar ao longo de um bonito vale com árvores e flores por todo o lado... Estou a aperceber-me de muitas coisas, muita informação, muito conhecimento. Mas não quero esquecer John. Eu devo recordar John e se aprender todas estas coisas poderei esquecê-lo e não quero isso!"

"Também se lembrará de John" afirmei, mas não tinha realmente a certeza. O que era esse outro conhecimento que estava a receber? Perguntei-lhe.

"É tudo acerca de tempos de vidas e energias, de como usamos as nossas vidas para aperfeiçoar as nossas energias, para que possamos passar para níveis mais elevados. Eles estão a falar-me sobre energia, sobre amor e de como estes são a mesma coisa... quando compreendemos o que o amor realmente é. Mas eu não quero esquecer John!"

"Eu lembro-lhe tudo sobre o John." "Ótimo."

"Há algo mais?"

"Não, é tudo por agora ..." Então ela acrescentou "Podemos aprender mais sobre o amor ao dar atenção às nossas intuições." Talvez este último comentário tivesse mais do que um nível de significado, especialmente para mim. Anos antes, os Mestres, falando através da Catherine, disseram-me no final das sessões com ela e das espantosas revelações: "O que te dizemos fica por aqui. Agora terás que aprender através da tua própria intuição." Não haveria mais revelações através da hipnose de Catherine. Elisabeth descansava. Também hoje não haveria mais revelações. Acordei-a e, logo que a sua mente se reorientou para o tempo presente, ela começou a chorar de mansinho.

"Por que está a chorar?" perguntei-lhe com carinho.

"Porque eu o amava tanto e acho que nunca mais amarei ninguém daquela forma. Nunca conheci nenhum homem que pudesse amar assim e que me amasse com a

Apoiamos os direitos autorais.
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



umanovatterra.pt