ROGER J. WOOLGER, PhD

HEALING YOUR PAST LIVES

Exploring the Many Lives of the Soul

Índice

Folha de rosto

direito autoral

Índice

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO UM: A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

CAPÍTULO DOIS: COMO LEMBRAMOS VIDAS PASSADAS

CAPÍTULO TRÊS: VIDAS PASSADAS, PROBLEMAS PRESENTES

CAPÍTULO QUATRO: O NEGÓCIO INACABADO DA ALMA

CAPÍTULO CINCO: ENTRE VIDAS: A CURA NO BARDO

CAPÍTULO SEIS: COMO NOSSO CORPO LEMBRA VIDAS PASSADAS

CAPÍTULO SETE: COMPLETANDO NOSSAS ALMAS

CAPÍTULO OITO: A HISTÓRIA SECRETA DA REENCARNAÇÃO

RECURSOS

SOBRE O AUTOR

RECURSOS ADICIONAIS DE SOUNDS TRUE

MATERIAL DA CAPA TRASEIRA

ROGER J. WOOLGER, PhD

HEALING YOUR PAST LIVES

Exploring the Many Lives of the Soul


SOUNDS TRUE
Boulder, Colorado 80306

Sounds True, Inc.
Boulder, CO 80306

Copyright © 2004, 2010 Roger Woolger

Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc.
All rights reserved. No part of this book or CD may be used or reproduced in any manner without written permission from the author and publisher.

"Warning to Children" by Robert Graves from *Robert Graves: The Complete Poems in One Volume* published by Carcanet Press, Ltd. 2000.

Published 2010

Cover design by Jennifer Miles

Book design by Karen Polaski

Printed in Canada

ISBN: 978-1-59719-919-1

eBook ISBN: 978-1-59179-823-1

Library of Congress Control Number: 2006925475

10 9 8 7 6 5

Audio learning programs by Roger Woolger from Sounds True:
Eternal Return
Jungian Past-Life Therapy

Índice

Cobrir

Folha de rosto

direito autoral

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO UM: A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

CAPÍTULO DOIS: COMO LEMBRAMOS VIDAS PASSADAS

CAPÍTULO TRÊS: VIDAS PASSADAS, PROBLEMAS PRESENTES

CAPÍTULO QUATRO: O NEGÓCIO INACABADO DA ALMA

CAPÍTULO CINCO: ENTRE VIDAS: A CURA NO BARDO

CAPÍTULO SEIS: COMO NOSSO CORPO LEMBRA VIDAS PASSADAS

CAPÍTULO SETE: COMPLETANDO NOSSAS ALMAS

CAPÍTULO OITO: A HISTÓRIA SECRETA DA REENCARNAÇÃO

RECURSOS

SOBRE O AUTOR

RECURSOS ADICIONAIS DE SOUNDS TRUE

MATERIAL DA CAPA TRASEIRA

INTRODUÇÃO

O que nos torna livres é a Gnose

de quem éramos

do que nos tornamos

de onde estávamos

de onde fomos jogados

de onde estamos nos apressando

do que estamos sendo libertados

do que realmente é o nascimento

do que o renascimento realmente é.

— VALENTINUS (GNÓSTICO)

Se realmente queremos saber quem somos, devemos primeiro saber quem fomos. Nesta experiência de aprendizagem integrada de livro e CD, quero convidá-lo a explorar um caminho específico e altamente eficaz para o autoconhecimento e a liberdade que ele traz. Esse caminho, que chamo de Deep Memory Process™, é uma prática que desenvolvi nos últimos vinte anos, combinando a terapia de regressão a vidas passadas com as técnicas de imaginação ativa da psicoterapia junguiana, mas tem suas raízes em uma tradição muito mais antiga de lembrar "quem éramos" e entender "o que nos tornamos". Ele oferece um conjunto de ferramentas para mergulhar nos recessos profundos de sua mente inconsciente - o que chamamos de *alma* - para descobrir onde as memórias da existência passada estão armazenadas e trazê-las à luz. Os exercícios e práticas com os quais você trabalhará aqui são surpreendentemente simples e fáceis de aprender, mas podem abri-lo para uma nova e profunda autoconsciência, ajudá-lo a curar velhas feridas e mostrar-lhe seu lugar exato no esquema do universo. Eles podem abrir para você, em suma, a realidade transcendente da alma.

O QUE SÃO VIDAS PASSADAS?

Se você imaginar sua psique como um computador, poderá pensar nas vidas passadas como programas antigos e corrompidos que interferem em seu funcionamento. Como arquivos indesejados que você não pode deletar, eles correm continuamente nos recessos

mais profundos de sua psique, esgotando seus recursos e fazendo com que ela opere cada vez mais lentamente, até o ponto de desligar. As práticas simples de meditação que você aprenderá neste livro e no CD funcionam como varreduras de disco para encontrar e reparar aqueles "programas" de vidas passadas com defeito, para que você possa restaurar seu computador psíquico para o desempenho máximo.

O computador da psique é um sistema complexo, com muitos programas rodando perto da superfície, em um nível que conhecemos, e mais profundamente, em um nível invisível para nós (muito parecido com um sistema operacional como o MS-DOS , que depende de muitos arquivos e códigos que nunca vemos até que pressionamos a tecla errada por engano). Podemos chamar o nível superficial de *programa da personalidade* e o nível mais profundo de *programa da alma.* Quando surgem problemas em nosso funcionamento diário, eles podem ser o resultado de erros que cometemos ao executar o programa no nível da personalidade — erro do usuário, se preferir — e tais problemas são fáceis de corrigir. Quando, por exemplo, estamos ansiosos demais por chegarmos atrasados ou nos culpamos excessivamente por não nos arrumarmos o suficiente, geralmente podemos ajustar nossos comportamentos impondo novos hábitos. Mas problemas no nível da alma – como depressão, limpeza compulsiva ou fobias irracionais sobre fogo, lugares altos, roubo e assim por diante – nos quais padrões de vidas passadas estão profundamente enraizados em nossa história psíquica, podem causar o equivalente a uma o "erro fatal" do computador: graves problemas físicos e emocionais em nossas vidas atuais e graves consequências cármicas para a evolução da alma.

Confesso que vim tarde para os computadores e, como muitos da minha geração, não tenho a facilidade que meus filhos têm com eles. Espero que você perdoe o tradicionalista em mim, que se sente mais à vontade com termos como "alma" e "inconsciente" do que com computador – e, à medida que avançamos, espero que você se sinta à vontade para traduzir meus termos para os seus. linguagem preferida. Quer falemos de codificação genética ou memória celular, do sistema operacional da psique ou da história profunda da alma, o ponto essencial é o mesmo: somos todos governados por forças e poderes muito maiores do que conhecemos, e o maior deles é o que podemos simplesmente chame de "passado", um vasto reservatório psíquico de condicionamento anterior que todos nós compartilhamos, criado pela experiência humana, erro e contravenção ao longo de milênios. Como disse sucintamente o filósofo George Santayana: "Aqueles que não conseguem se lembrar do passado estão condenados a repeti-lo" – mas quando aprendemos a lembrar, usando ferramentas como as que você está prestes a descobrir, começamos a nos libertar do poder do passado. passado.

A JORNADA DE UM CÉTICO

Trabalhar com vidas passadas é para mim apenas um passo em uma jornada pessoal maior. Fui levado a estudar diferentes religiões ao longo da minha vida: o hinduísmo e o vedanta me atraíram na adolescência e, mais tarde, comecei a praticar uma forma de meditação budista. Meu foco na pós-graduação na Universidade de Londres foi o misticismo religioso.

Para minha formação profissional, fui ao Instituto CG Jung em Zurique para mergulhar na psicologia de Carl Jung do simbolismo arquetípico e do inconsciente coletivo; depois estudei diretamente com xamãs e curandeiros espirituais na América do Sul. Com eles, aprendi quantos de nossos sentimentos bloqueados e problemas mais profundos podem ser liberados pelo reequilíbrio dos corpos sutis, e que temos muitos recursos espirituais disponíveis nos "mundos superiores" dos ancestrais e outros seres espirituais. O Brasil, em particular, tem uma psicologia espiritual muito avançada de vidas passadas derivada da prática espírita difundida chamada Kardecismo. Nos últimos anos, continuei trabalhando no Brasil, treinando terapeutas em Deep Memory Process, e permaneço bastante próximo das tradições da Umbanda e do Espiritismo daquele país. A música e a poesia sempre me nutriram - Tallis, Bach, Shakespeare, Rilke - assim como os grandes místicos sufi Rumi, Hafiz e Sanai, meus companheiros constantes.

Todos esses encontros e práticas — junto com minhas próprias experiências de vidas passadas bastante devastadoras — me convenceram de que existe uma realidade da alma à qual pertencem todos os fenômenos místicos. Não pode ser provado pela ciência, porque não é uma realidade material; é uma realidade espiritual, acessível apenas por meio de disciplinas espirituais e psicológicas, como a lembrança de vidas passadas, que abrem os portais para a alma.

Como terapeuta e professor que trabalha com regressão a vidas passadas há mais de um quarto de século, sempre me perguntam: "Por que me preocupar com vidas passadas? Já não temos muito com que nos preocupar nesta vida?"

Às vezes eu jogo junto. "Na verdade", respondo, "por que se preocupar com o passado? Por que gastar tanto dinheiro com terapia voltada para a infância? Certamente somos adultos agora?"

"Mas isso é diferente", o questionador pode dizer. "Coisas ruins realmente aconteceram comigo na minha infância e elas me afetam hoje."

Então eu faço o papel de advogado do diabo: "Você pode provar que eles realmente aconteceram?"

"Não, não posso provar", diz meu indagador, "mas me lembro deles nitidamente. Na verdade, gostaria de esquecê-los."

Eu levo perguntas como essas muito a sério, porque quando comecei a me interessar por regressão a vidas passadas, eu mesma me fazia as mesmas perguntas – tanto que meu primeiro livro sobre o assunto, Other Lives, Other Selves, foi originalmente intitulado *"* A Cético descobre vidas passadas." Farei o possível para abordá-los nos capítulos seguintes. Mas devo enfatizar que para mim – como para muitos outros – não é a "prova" que convence, mas a experiência pessoal.

A experiência que me convenceu ocorreu há quase trinta e cinco anos. Eu estava deitado no sofá quando as imagens começaram a se formar, primeiro vagamente, depois muito vivas, e me vi na França do século XIII, no meio da guerra santa que viria a ser chamada de Cruzada Albigense. Eu vi os horrores indescritíveis de um massacre em uma cidade murada onde incontáveis inocentes, considerados hereges pela Igreja, foram massacrados e queimados. O que era pior, vi que, no papel de um soldado mercenário grosseiro, eu mesmo estava cometendo o massacre. Revivi dolorosamente uma tentativa de suicídio - um salto de um precipício que me deixou em agonia, com os membros despedaçados. Eu vi minha própria morte terrível pelo fogo.

Uma recriação de Hollywood? Nenhum filme que eu já vi chega perto. Glamouroso? De jeito nenhum. É uma crítica comum e clichê que as regressões a vidas passadas sempre revelam princesas egípcias, conquistadores ou esposas de Henrique VIII - identidades de prestígio para preencher um currículo da Nova Era - mas minha experiência continha tanta vergonha e violência que eu mal podia falar sobre isso. isto. Eu queria renegá-lo, não me gabar disso. Como essa memória poderia ser minha? Se esta era uma "vida passada", pensei, seria melhor me manter afastado do assunto. No entanto, conforme recuperei a história completa de meu soldado e refleti sobre ela cada vez mais (e confirmei os fatos em uma visita à cidade montanhosa de Béziers, na França, onde cerca de 20.000 pessoas foram massacradas em 1208), vim a ver como o história explicou muitas coisas em minha vida: meus medos inatos de fogo e altura, uma culpa da qual nunca consegui me livrar, uma profunda repulsa pela religião e militarismo mais organizados e imagens fragmentadas de tortura e matança, vistas em sonhos e meditações ao longo dos anos, que nenhuma quantidade de psicoterapia jamais havia realmente tocado.

À luz dessas lembranças - e de outras igualmente vívidas - fui lentamente abandonando meus preconceitos e vim a aceitar, como Hamlet depois de ver o fantasma de seu pai, que há mais coisas entre o céu e a terra do que sonha nossa filosofia. . Desde então, tenho ajudado ou observado literalmente milhares de pessoas passarem por experiências semelhantes - jornadas transformadoras para a memória psíquica que ajudam a iluminar - e curar - os traumas do presente.

VIAGENS DE TRANSFORMAÇÃO

> *Não há fim. Não há começo.*
>
> *Existe apenas a paixão infinita da vida.*
>
> —FEDERICO FELLINI

Céticos ou crentes, aqueles que passam pelo Processo de Memória Profunda quase sempre ficam comovidos. As vidas que recordam contam uma vasta gama de histórias, e nem todas são princesas egípcias; são pessoas reais, muitas das quais nunca poderiam ser identificadas nos livros de história. São indígenas enfrentando invasão, predação ou migração. São chefes de estado manipulando grandes nações. Eles são senhores feudais e

tiranos genocidas; imperadores, traficantes de poder e papas; trabalhadores, escravos e senhores de escravos. São mães morrendo no parto e filhos perdidos, escravizados ou sacrificados aos deuses. Eles são vítimas de todo tipo de desastre e sobreviventes de todo tipo de opressão, seja política, religiosa ou sexual. Eles são heróis, covardes e santos; libertadores, benfeitores e mártires; sacerdotisas intrigantes, xamãs astutos, professores fracassados e reformadores dedicados. Eles são agitadores e seguidores de acampamentos, acadêmicos deprimidos e cirurgiões bêbados, poetas menores e artesãos medíocres, juízes puritanos e assassinos profissionais. A lista é interminável, assim como a vida humana.

Mas em todas as sessões, por mais triste ou violento, insatisfeito ou não reconhecido que o eu da vida passada tenha sentido - por mais frustrado, perdido ou sombrio - o recordador finalmente se vê flutuando do corpo da vida passada e sabendo que essa vida é acabou, que esses problemas e feridas podem ser deixados para trás. Ele ou ela tem a chance de fazer uma revisão consciente da vida; reconhecer e liberar padrões (ou programas, se preferir) que ainda podem estar se repetindo no presente; perdoar ou pedir perdão; e, acima de tudo, buscar entes queridos ou professores perdidos no mundo espiritual, onde a alma sofredora encontra cura, sabedoria e paz.

Ao guiar tantas pessoas pelas alturas e profundezas de tantas vidas, e seguindo-as na grande travessia para os reinos além da morte, naturalmente pensei profundamente sobre o que acontece nessas viagens fantásticas para espaços visionários extraordinários - e cheguei questionar todas as minhas suposições sobre o que realmente são memória e imaginação. Embora treinado na tradição junguiana, que valoriza a imaginação como a linguagem da alma, não sinto mais que as imagens que encontramos nessas regressões sejam meras imagens (ou mesmo imagens arquetípicas), e não me ajuda mais explicá-las como ocorrendo em algum estado alterado de consciência. Muitas das visões são tão vívidas e têm efeitos tão transformadores sobre os que as lembram, que parecem falar de outras realidades maiores do que a nossa.

Lentamente, percebi que quando acompanho com empatia meus clientes e alunos em seus mundos interiores, seguindo sua "imaginação" ou "memórias" em surpreendentes viagens psíquicas, eu realmente me movo com eles para outro mundo: um reino que em muitas culturas é chamado de "mundo sutil", o *mundus imaginalis,* um mundo real em si mesmo. Juntos, eles e eu estamos fazendo o que os xamãs chamam *de jornada,* usando uma forma altamente desenvolvida de consciência imaginativa - uma capacidade visionária intimamente relacionada ao sentido intuitivo que os médiuns e místicos possuem. Descobri, simplesmente, que uma vez que cultivamos essa poderosa forma de consciência, podemos viajar entre as realidades e encontrar diretamente mundos além do mundo físico, onde temos acesso sutil à fonte universal de cura que é o Espírito.

É SÓ IMAGINAÇÃO?

Nossa cultura está acostumada a descartar qualquer coisa que não se encaixe na realidade consensual, dizendo: "É apenas imaginação", o que é quase o mesmo que dizer: "Você

inventou". Quando alguém vê um fantasma, as pessoas consideram isso uma alucinação; quando as crianças veem coisas à noite, os pais dizem: "Você está imaginando coisas; Vá dormir." Nesta visão, a imaginação é algo enganador, algo menos do que real. No entanto, os milhões de pessoas que rezam todos os dias para seres não-físicos, de Jesus a Maomé e Lakshmi, o fazem usando sua "imaginação" – sua capacidade de manter imagens das divindades em suas mentes. Toda pessoa religiosa está alucinando? Dizemos que Isaías, Ezequiel, Santa Teresa, William Blake e Carl Jung foram indivíduos iludidos que "inventaram" suas visões e filosofias? Usar a imaginação em um sentido tão pejorativo e redutor é uma profanação (literalmente, "retirar o sagrado") de seu significado. A imaginação visionária é a faculdade espiritual mais poderosa que temos; o poder de visualizar é a capacidade que nos permite dar forma espiritual às nossas realidades interior e exterior, para o bem ou para o mal.

Na Idade Média, os escolásticos distinguiam dois tipos de pensamento: *ratio* e *intelectus.* Na visão deles, ratio (normalmente traduzida como "razão") pertence à mente inferior, ou racional; intelecto (melhor traduzido como "intuição" e não deve ser confundido com o termo moderno *intelecto)* pertence à mente superior que acessa a verdade universal. Uma forma de consciência espiritual ou visionária, é a fonte de toda criatividade, consciência mística e do que às vezes é chamado de *gnose,* ou conhecimento puro. O falecido sábio e místico britânico Sir George Trevelyan, que tive o privilégio de conhecer, sempre afirmou que esses dois tipos de pensamento correspondiam aos dois lados do cérebro, o esquerdo governando as funções racionais e o direito agindo como um canal para as funções intuitivas, conhecimento místico - um canal direto, ele diria, para o Divino.

Quando falo de imaginação aqui, é isso que quero dizer: não uma fantasia inventada, mas a capacidade visionária que existe em todos nós. Essa capacidade é tanto a linguagem quanto o portal para a alma, transcendendo o tempo e o espaço para nos permitir acessar realidades eternas apenas vagamente conhecidas por nossas mentes racionais. Sempre esteve disponível para visionários, místicos e carismáticos - e considerado por eles como uma faculdade sagrada - mas para muitas pessoas permanece adormecido até ser despertado. Nos capítulos a seguir e nos exercícios do CD, você encontrará maneiras de despertar a capacidade visionária dentro de você e usá-la para fazer sua própria jornada de cura na memória profunda de sua alma. Meu propósito é convidar e capacitar você a fazer sua própria exploração e, a partir do que encontrar, tirar suas próprias conclusões. Não posso oferecer a você uma prova positiva; o que posso oferecer a você é afirmado lindamente pelo romancista visionário Hermann Hesse (que era amigo de Jung):

> *Somente dentro de você existe aquela realidade pela qual você anseia.*
>
> *Não posso lhe dar nada que já não esteja dentro de você.*
>
> *Não posso abrir para você nenhuma galeria de fotos, mas sua própria alma.*

1

A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

Aqueles que não conseguem se lembrar do passado estão condenados a repeti-lo.

— GEORGE SANTAYANA

QUANDO A TERAPIA NÃO FUNCIONA

Muitos dos problemas que levamos a nossos terapeutas podem ser prontamente atribuídos à infância - eventos como perdas, abuso, tragédia e assim por diante - mas há muitas questões que anos de terapia parecem nunca abordar. Muitos de meus clientes chegam com sentimentos profundos de tristeza ou com fobias totalmente inexplicáveis - medo de se afogar em um barco quando nunca estiveram no mar, por exemplo - que são totalmente inexplicáveis em termos de sua experiência de vida atual. Repetidas vezes, eles comentarão que tiveram tal e tal sentimento desde que podiam se lembrar, ou que sempre tiveram fantasias sobre determinados países, ou pensamentos sobre certas formas desagradáveis de morrer, ou fortes convicções de ter sido um tipo diferente de ser humano em outra era.

Tais pensamentos não devem de forma alguma ser descartados. De fato, os muitos casos acumulados de lembranças de vidas passadas, tanto na terapia quanto na pesquisa, constituem uma caso indiscutível para descartar o dogma científico (pois é dogma) da *tabula rasa* — a ideia de que a mente é uma "tábula rasa" no nascimento. Aos poucos, cada vez mais investigadores sem preconceitos e leitores comuns estão percebendo que a maioria de nossos problemas surgem de problemas com os quais nascemos e que a alma tem sua própria história. A partir dessa perspectiva, a "terapia de vidas passadas", como tem sido chamada há alguns anos, é muito mais uma psicologia profunda, uma psicologia da alma e das tribulações mais profundas que herda da história maior da humanidade. Como escreveu o grande filósofo francês Michel de Montaigne em seus *Ensaios:* "Cada homem traz a marca de toda a condição humana".

Assim, quando a terapia convencional, com ênfase em nossas experiências nesta vida, não funciona, o motivo pode ser simples: o terapeuta está procurando o trauma, o evento que causou o distúrbio psicológico, no lugar errado.

WENDY: ANSIEDADE DE UMA MÃE

"Eu nunca deveria tê-los deixado sozinhos!"

Uma de minhas clientes — uma mãe que chamarei de Wendy — tinha terríveis ataques de ansiedade toda vez que via os filhos indo para a escola ou mesmo brincando com outras

crianças fora de casa. Ela não suportava que eles ficassem longe dela por muito tempo, nem mesmo para ir a lugares como um acampamento de verão. Ela sabia que isso era injusto e fez o possível para superar seus medos. Mas à medida que seus filhos cresceram, os medos irracionais permaneceram. Ela estava sempre preocupada com eles e ligava constantemente, mesmo quando eram adultos com suas próprias famílias. Ela veio me ver depois que uma amiga trouxe seus próprios filhos pequenos para uma visita, porque os ataques de pânico haviam voltado com força - só que agora os filhos de outra pessoa estavam provocando os profundos sentimentos de pavor de Wendy.

Wendy havia tentado várias terapias ao longo dos anos, mas sua ansiedade nunca havia desaparecido. Naturalmente, ela explorou sua infância, mas tudo o que conseguiu foi uma lembrança terrível de sua mãe colocando-a no ônibus escolar quando ela tinha cerca de seis anos. Nada aconteceu então para explicar o medo; simplesmente parecia que, quando menina, ela tinha medo de deixar sua casa e sua mãe.

Quando investigamos mais profundamente em uma sessão de regressão, descobrimos que em uma vida passada, Wendy tinha sido um menino nativo americano. Em sua releitura da história, o menino foi caçar com o pai aos dez ou onze anos, numa época em que a tribo estava sendo expulso de suas terras por homens brancos e voltou para casa para encontrar o acampamento da família na margem do rio sob ataque. Emergindo da floresta, ele viu sua mãe e seu irmão e irmã mais novos sendo estuprados e mortos diante de seus olhos. Ele e seu pai correram para tentar afastar os atacantes com facas e arcos e flechas, o menino se atirou corajosamente sobre eles, mas os homens brancos com suas armas poderosas os derrubaram. O ponto culminante da regressão veio quando o menino morreu, sentindo-se terrivelmente responsável pela morte de sua família, embora ele e seu pai fossem realmente impotentes. Seu último pensamento foi: “Eu nunca deveria tê-los deixado sozinhos”.

Assim que essa história surgiu na consciência de Wendy, ficou claro que seus medos de infância e sua ansiedade em relação à própria família sempre estiveram inconscientemente associados ao menino nativo americano do passado. Até nossa sessão, ela ainda temia que aquele horror pudesse se repetir de alguma forma. O simples fato de saber que aquela vida era uma velha fita tocando no fundo de sua consciência foi o suficiente para ajudá-la a apagá-la e liberar grande parte de seu medo. Às vezes, é preciso mais trabalho para quebrar hábitos profundos de medo - mas agora, pelo menos, Wendy poderia dizer a si mesma com sinceridade: “Minha família está segura hoje. Isso é apenas uma velha história. Eu posso deixá-lo ir.

BUSCANDO A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

Sabemos que muitas pessoas carregam padrões de medo, culpa e preocupação obsessiva como a de Wendy. Clinicamente, esses padrões são rotulados como “fobias” ou “transtornos de ansiedade”, mas a literatura psiquiátrica raramente consegue identificar como eles surgem. O que é mais intrigante sobre tais sentimentos é simplesmente que eles são

irracionais; seu conteúdo não faz sentido por si só, e não há nada que conecte o medo à nossa experiência de vida real. Um homem que nunca foi esfaqueado ou ferido gravemente pode ter um profundo medo de facas; uma mulher que nunca sofreu uma queimadura grave pode ter um medo terrível de fogo. Procurar na infância explicações para tais medos não parece desalojá-los. Muitas vezes, como no caso de Wendy, o problema já está presente na infância, totalmente formada.

Do ponto de vista da terapia de vidas passadas, nada disso é surpreendente: as coisas que tememos - fogo, afogamento, armas de fogo, explosões, animais selvagens, espaços fechados, multidões, viagens de avião - não são traumas de infância, mas medos psiquicamente herdados. , resíduos de vidas anteriores ainda carregados profundamente no sistema psíquico que chamamos de inconsciente ou alma. Os horrores que mais tememos realmente aconteceram com outra pessoa, mas essa "outra pessoa" ainda está em nós hoje, uma memória impressa de uma vida que acabou, mesmo que a personalidade da vida passada não saiba disso.

Quando reconhecemos que o medo irracional pode vir da experiência de outra vida, então podemos buscar o que chamo de "história por trás da história" — a velha fita, como a de Wendy, tocando no fundo da consciência. Um dos conceitos de Freud pode nos ajudar nesse sentido: a noção de compulsão à repetição, que ele definiu como um desejo incontrolável de repetir velhos comportamentos ou histórias das quais não temos mais consciência. Quando expandimos essa teoria para além de uma única vida, podemos ver rapidamente que o comportamento neurótico de uma pessoa, embora irracional no presente, pode fazer todo o sentido no contexto de uma história de uma vida passada. A mulher com medo de fogo pode ter sido queimada na fogueira; o homem com medo de multidões pode ter sido pisoteado em um tumulto; a criança com medo de barulhos altos pode se lembrar de morrer em um campo de batalha; o adulto com medo de voar pode ter sido abatido em uma vida passada como piloto de caça. Cada uma dessas histórias foi registrada em muitas variações nos anais da regressão a vidas passadas. Eles nos mostram que toda queixa — por mais irracional que pareça quando isolada como um sintoma — pode ser uma pista para uma história enterrada, a maneira pela qual a alma revela sua dor mais profunda.

CHERYL: MEDO DO PÚBLICO

Resíduos de uma vida romana

Uma ansiedade muito comum é o medo de falar ou aparecer diante de muita gente. Essa condição incapacitante pode ocorrer mesmo em pequenos grupos, como foi o caso de minha aluna Cheryl, uma jovem psicoterapeuta profissional que participou de um de nossos workshops sobre o Processo de Memória Profunda. Cheryl era uma terapeuta muito capaz, mas sempre sofria de ataques de pânico incapacitantes quando se tratava de falar em público. Até o terceiro dia do workshop, ela havia evitado com sucesso tal ansiedade enterrando deliberadamente o nariz em seu caderno e falando o mínimo possível. O

assunto daquela manhã, porém, era o medo, e quando a conversa se voltou para o terror em situações de grupo, ela se viu tendo um ataque de ansiedade só de mencionar o assunto. Ela percebeu que precisava falar sobre o que estava acontecendo com ela e, finalmente, superou o medo o suficiente para falar, embora com o coração batendo forte, as palmas das mãos suando e o estômago em um nó. A transcrição a seguir mostra como podemos sondar a "história por trás da história" — neste caso, a história por trás de uma história da infância de Cheryl.

Cheryl É muito difícil para mim dizer isso na frente do grupo, mas tive um forte flashback momentos atrás. Eu me vi em uma festa de Natal com este vestido branco quando era uma garotinha. Toda a família estava na sala. Não posso entrar. Estou apavorado. Eles estão todos olhando para mim. E meu ombro está doendo muito.

Roger Feche os olhos e volte aos quatro anos com seu vestidinho branco prestes a entrar no quarto.

Cheryl *(tremendo, chorosa)* Não posso. Não posso entrar. Estão todos olhando para mim. Odeio este vestido branco. Por que eles querem que eu use isso? Eu estou aterrorizado. Algo terrível vai acontecer. (Ela soluça profundamente.)

Roger *(ajudando-a gentilmente a se concentrar na imagem)* Avance para a sala. Passar por isso. Não pode te machucar hoje.

Cheryl , estou totalmente congelada. Eu estava na sala e todos diziam: "Que vestido lindo. Que adorável." Eu não posso olhar para eles. Estou tão envergonhado e apavorado.

Rogério O que acontece?

Cheryl Nada. Eu me sinto melhor de alguma forma. Não é sobre eles. Era aquela porta, o vestido.

Roger Volte novamente para o momento mais assustador, pouco antes de passar pela porta. Isso mesmo. Fique com o medo. Respire nele. Deixe a pior imagem de algo terrível vir à tona contando até três. Um dois três!

Cheryl *(quase gritando)* Oh, me ajude, é uma multidão enorme. Eles estão gritando comigo lá de cima. Eu sou uma mulher adulta em um vestido branco. É Roma. Eles vão nos matar. Ah! Um leão! Meu braço! Eu não estou mais lá. Estou acima de tudo olhando para baixo. (Ela agarrou o braço e se curvou de dor. Ela soluça, então a dor começa a diminuir e ela se sente aliviada. Depois de muitos minutos de soluços, ela finalmente consegue falar.) Eu me via como uma cristã primitiva. Aquilo era uma arena romana. Não é à toa que odeio vestidos brancos e grupos barulhentos. Graças a Deus acabou.

Na camada mais profunda do medo de Cheryl, sua mente inconsciente associava a exposição pública a uma morte humilhante. Olhando para trás, podemos ver que houve vários "gatilhos" aqui para ela. Uma delas era estar diante de um grupo — o grupo de

treinamento e, antes, sua família. Essa foi a primeira camada da história. O segundo gatilho foram as pessoas olhando para ela de cima, porque nas arenas romanas, como sabemos, a multidão olhava de cima para o espetáculo medonho. O terceiro gatilho foi o vestido branco.

O que chama a atenção aqui é que o terror de Cheryl inicialmente parecia surgir, como a terapia convencional previa, de um evento da infância. No entanto, lembrar de sua infância não revelou a causa do medo irracional; apenas forneceu um exemplo inicial de como o medo foi desencadeado. Claramente, o medo de grupos de Cheryl veio com ela desde o nascimento, permanecendo adormecido até que certas situações, como a festa de Natal, o despertassem. Muitos de nossos medos funcionam dessa maneira. Mas sempre há uma história mais profunda que revelará o motivo da reação debilitante da alma e, quando revivemos a história, removemos sua carga emocional, como uma lasca psíquica profundamente enraizada que sempre foi sensível quando a área ao seu redor é tocada.

Havia outro elemento importante na experiência de regressão de Cheryl: a intensa dor no ombro, que na verdade passou. Essas dores, que ocorrem em muitas regressões, serão discutidas mais adiante no Capítulo 6.

PETER: O DESEJO DE MORTE DE UM ADOLESCENTE

"Não vou viver muito tempo."

Nem todas as jornadas de regressão precisam revelar uma camada de trauma infantil, e nem todas as nossas histórias são sobre medo. Alguns problemas podem permanecer adormecidos durante a infância, apenas para serem desencadeados na adolescência ou muito mais tarde na vida. Meu último exemplo de uma "história por trás da história" é de um adolescente irritado e perturbado que chamarei de Peter.

Por volta dos dezessete anos, Peter tornou-se muito rebelde com seus pais, professores e praticamente qualquer pessoa ao seu redor. Adolescente familiar "agindo", podemos chamá-lo. Metia-se em briga de bar, bebia demais e, quando conseguia pegar um carro, dirigia rápido demais. Na verdade, ele teve alguns acidentes graves de motocicleta. Para os observadores, parecia que ele estava tentando se matar. Ele provavelmente teria negado isso; não era nada consciente. Mas quando investigamos a história por trás da história, descobrimos que ele estava inconscientemente revivendo uma história na qual ele foi realmente morto. Ele se viu em uma vida passada como um recruta militar inexperiente, pressionado a servir no exército britânico. Ele havia sido brutalizado, sodomizado por seus superiores e usado como bucha de canhão em uma batalha horrível em algum lugar da Europa.

Em uma regressão, Peter se viu como o jovem soldado, sangrando até a morte por ferimentos graves, abandonado para morrer no campo dos mortos. "Não é justo," ele gemeu. "Porque é que isto me aconteceu? Eu nunca consegui viver. Eu poderia ter me

casado, tido filhos, administrado minha própria lojinha em algum lugar. Eu os odeio, os bastardos! Suas guerras estúpidas e sem sentido. Eles apenas nos usam. Eles não dão um merda para qualquer coisa, menos para sua própria glória. Hipócritas imundos! Toda aquela porcaria de fazer isso pelo 'país'. É tudo uma grande mentira!" Ele não conseguia deixar de lado seu ódio e desilusão com tudo o que a guerra, e particularmente os líderes, representavam. Esses pensamentos extremamente ressentidos se misturaram profundamente com todo o terror e violência que ele carregava, tanto em si mesmo quanto em todo o caos ao seu redor enquanto morria. Em seu desespero, o soldado moribundo levou consigo o pensamento devastador de que "o mundo é perigoso e não vou viver muito".

Essa história não veio à tona até que Peter era um adolescente simplesmente porque tinha a ver com a adolescência. Na vida passada que ele carregava, ele de fato morreu por volta dos dezessete anos. Toda a "atuação" impensada que ele estava fazendo no presente era uma consequência direta dessa história de vida passada dolorosamente inacabada, uma história que reapareceu em minhas anotações de caso repetidas vezes em inúmeras variações. Mas trazer a "história por trás da história" à consciência foi um grande alívio para Peter. Ele agora podia ver o que o estava levando e como ele estava vivendo em uma raiva e desespero irracionais - mas explicáveis - de que sua vida estava prestes a terminar. Ele rapidamente abandonou todos os seus comportamentos autodestrutivos e passou a canalizar suas poderosas energias adolescentes para praticar esportes e entrar na faculdade - ambos os quais ele fez com grande sucesso.

2

COMO RECORDAMOS VIDAS PASSADAS

Existe para cada homem, uma cena, uma aventura, uma imagem, que é a imagem de sua vida secreta, pois a sabedoria primeiro fala em imagens, e esta imagem, se ele meditar sobre ela toda a sua vida, levaria sua alma, desembaraçada das circunstâncias sem sentido e do fluxo e refluxo do mundo, para aquele lar distante, onde os deuses imortais aguardam todos cujas almas se tornaram simples como a chama, cujos corpos se tornaram tão quietos quanto uma lâmpada de ágata.

—WB YEATS

METAFÍSICA E A LINGUAGEM DA ALMA

A ciência pode nos ajudar a compreender os profundos mistérios do universo material, mas se realmente quisermos compreender os mistérios da memória, da imaginação e da experiência visionária — incluindo a memória de vidas passadas — teremos de ir além do pensamento científico convencional. Curiosamente, a palavra grega para "além" é *meta.* Todos nós conhecemos pelo menos o título da *Metafísica de Aristóteles,* o livro que o grande filósofo grego escreveu depois da *Física* para ir além do estudo do mundo puramente material.

Portanto, quando falamos de memórias de vidas passadas, precisamos estar cientes de que elas não são simplesmente emanações do reino físico, mas derivam de realidades superiores ou sutis. Quando o poeta Wordsworth diz que "seguindo nuvens de glória viemos de Deus, que é nosso lar", sua impressionante linguagem poética nos lembra que a consciência da criança recém-nascida é uma consciência luminosa, que carrega a marca desta realidade sutil, a realidade da alma. Encontramos a mesma ideia em tradições como a astrologia, que afirma que quando uma criança nasce (ou é concebida, na astrologia chinesa), as agendas da alma já estão impressas. Isso não tem nada a ver com fisiologia ou genética. É a impressão de padrões psiquicamente determinados vindos de um nível superior de realidade, a frequência vibracional não material (para usar uma metáfora da ciência) que pertence à mente superior.

Aristóteles reconheceu abertamente, seguindo seu grande mentor, Platão, que havia outro nível a ser estudado, um além, acima e superior ao físico. Observe que todas essas metáforas têm conotações espaciais. Eles sugerem um tipo diferente de espaço: o espaço psíquico, ou seja, a realidade espiritual. Mas para acessar realidades superiores - e nossas próprias mentes superiores - não precisamos subir uma escada ou realizar uma cirurgia cerebral; em vez disso, precisamos alterar nosso estado de consciência. Pois a simples verdade é que, direcionando nossa consciência para dentro de uma maneira silenciosa e

meditativa, em direção ao vasto reino psíquico da imagem onírica, da memória e da visão que cada um de nós carrega, seremos capazes de encontrar essas outras realidades.

A psicologia transpessoal também nos lembra que, para falar sobre a realidade transcendente através da qual a consciência superior e as memórias de vidas passadas nos são transmitidas, temos que distinguir entre diferentes níveis da personalidade. Em outras palavras, precisaremos falar não apenas de um eu comum do dia-a-dia, mas também de um eu superior. E há muitos precedentes para isso na tradição sagrada e na literatura esotérica.

Do ponto de vista da vida terrena, é comum referir-se ao eu que lida com a realidade do dia-a-dia como ego *ou* personalidade *do ego.* Esse ego se desenvolve desde a infância até a idade adulta para se tornar nosso *eu biográfico.* Seus pensamentos, sentimentos, memórias e percepções são o assunto da psicologia convencional, o estudo do que chamamos de nossa *personalidade.* Mas para falar de dimensões que transcendem o mundo físico – de encontros com estados onde as pessoas experimentam arrebatamentos místicos, consciência cósmica e jornadas xamânicas para outros mundos – a psicologia transpessoal propõe corretamente a existência de uma consciência autoconsciente, um Eu maior ou superior. .

ABRINDO O "OLHO DO CÉU"

Quando nossa consciência é alterada ou expandida através do cultivo de estados meditativos, visionários ou de transe, estamos muito mais em contato com esse Eu maior. e sua consciência mais elevada e mais lúcida. Se transcendermos as percepções materiais e unidimensionais de nossas personalidades de ego deste mundo, seremos capazes de nos tornar conscientes de realidades muito além da realidade física; aprendemos a ver de uma forma que os antigos chamavam *de sub specie aeternitatis,* que significa "do olho ou perspectiva da eternidade".

Nos escritos do budismo primitivo, encontramos um sermão no qual o Buda diz algo muito semelhante:

> *Com o olho celestial purificado e fora do alcance da visão humana, vi como os seres desaparecem e voltam a existir. Eu vi altos e baixos, brilhantes e insignificantes, e como cada um alcançou, de acordo com seu karma, um parto favorável ou doloroso.*

Essa visão sutil não é tão difícil de adquirir quanto se poderia pensar. Muitos de nós já o conhecemos trabalhando com nossos sonhos; na verdade, é a mesma consciência que está conosco no estado de sonho, especialmente se a desenvolvemos ao nível do sonho lúcido. Ao longo deste livro, você terá oportunidades de desenvolver seu próprio "olho celestial",

juntamente com os outros sentidos sutis que estão disponíveis para nós em estados de consciência meditativos ou visionários.

A chave para abrir o olho celestial é aprender a trabalhar com imagens, desenvolvendo nossa capacidade de imaginar com vivacidade e profundidade. E imaginar nem sempre significa visualizar. Alguns de nós ouvimos imagens; temos uma imaginação mais auditiva do que os outros. Alguns de nós sentem ou percebem imagens; sabemos como é estar fisicamente em um determinado lugar, sentir o ambiente, sentir um corpo diferente. Dramaturgos e cineastas, por exemplo, costumam ser altamente intuitivos com suas imagens físicas; eles podem criar cenas em sua imaginação com uma precisão incrível antes de realizá-las no palco ou no cinema. Mas todo mundo imagina de uma maneira ligeiramente diferente. Se nossas imagens visuais não forem claras, podemos ter fortes imagens cinestésicas ou físicas.

IMAGINAÇÃO: UMA PONTE PARA OS REINOS SUTES

Acredito que em sua forma superior (em oposição à fantasia, sua forma inferior ou relacionada ao ego), a imaginação é a ponte para as realidades transpessoais da alma, aquela parte transcendente da personalidade que chamamos de Self . Este nível de realidade também é chamado de *mundo sutil* ou *mundo espiritual.* platonismo, hinduísmo e budismo, todos os quais concordam com a ideia da transmigração da alma, chamam-no de *mundo intermediário,* uma realidade a meio caminho entre este mundo e o mundo de pura luz. (No budismo tibetano, esse lugar intermediário é chamado de *bardo.)* Esse mundo infinito e imensurável além do mundo material é a fonte não apenas de todas as memórias e experiências da humanidade, mas também de todos os sonhos e visões. Na tradição hindu, acredita-se que seja um substrato cósmico universal ou um campo vibratório sutil, chamado akasha , que percorre e fundamenta cada forma ou evento no tempo e no espaço, seja material ou psíquico. (Edgar Cayce, um médium que lia vidas passadas, falou sobre o *registro akáshico.)* O estudioso Joseph Campbell chamou isso de *realidade mítica.* Os aborígines da Austrália chamam isso de tempo dos *sonhos.*

O tempo dos sonhos permanece em grande parte um mistério para nós no mundo moderno porque, como cultura, não o levamos a sério há muito tempo. Estamos muito envolvidos com o mundo material para percebê-lo, exceto em estados de distração ou retiro. E, no entanto, está sempre lá, sempre esperando para ser visitado. Podemos entrar nela como Alice no País das Maravilhas, através da toca do coelho, como na jornada xamânica, ou podemos cruzar a ponte da imaginação. (Na verdade, na geografia visionária, a maioria das viagens para o outro reino requer uma travessia formal ou rito de passagem: um túnel, uma entrada, um corredor, uma ponte, uma janela ou um portal que se abre para o outro lado.)

VIAJANDO NO TEMPO E NO ESPAÇO VISIONÁRIO

Como um pequeno teste de sua capacidade de imaginar, reproduzi um pequeno poema de um poeta inglês, Robert Graves, chamado “Warning to Children”. É dirigido à criança

brincalhona e curiosa que há em cada um de nós, cuja imaginação não foi totalmente sufocada por muita educação racional:

Crianças, se vocês se atrevem a pensar

Da grandeza, raridade, grandeza

Pouco deste precioso apenas

Mundo sem fim em que você diz

Você vive, você pensa em coisas assim:

Blocos de ardósia encerrando manchas

Vermelho e verde, fechando tawny

Redes amarelas, cercando brancas

E acres pretos de dominós,

Onde um pacote de papel pardo arrumado

Tenta você a desamarrar a corda.

Na parcela uma pequena ilha,

Na ilha uma grande árvore,

Na árvore uma fruta rouca.

Descasque a casca e corte a casca:

No kernel você verá

Blocos de ardósia cercados por manchas

Vermelho e verde, cercado por tawny

Redes amarelas, cercadas por branco

E acres pretos de dominós,

Onde o mesmo embrulho de papel pardo—

Crianças, deixem a corda em paz!

Para quem se atreve a desfazer o pacote

Encontra-se imediatamente dentro dela,

Na ilha, na fruta,

Blocos de ardósia sobre sua cabeça,

Encontra-se cercado por manchas

Verde e vermelho, cercado por amarelo

Redes Tawny, cercadas por preto

E acres brancos de dominós,

Com o mesmo pacote de papel pardo

Ainda desamarrado no joelho.

E, se então ousasse pensar

Da raridade, da quantidade, da raridade,

Grandeza deste infinito apenas

Precioso mundo em que ele diz

ele vive - ele então desamarra a corda.

Ao ler o poema, observe a rapidez com que você se move pelas realidades em sua imagem, como você se move de um terreno para uma ilha, para uma árvore, para uma fruta e vice-versa em frações de segundo. Na imaginação, podemos ir a qualquer lugar, estar em qualquer lugar instantaneamente. Isso não quer dizer que vamos lá fisicamente, mas sim viajando nesse "outro" mundo que espelha este. Segundo o filósofo sufi Al Ghazzali, o O mundo superior é uma imagem espiritual do mundo inferior, de modo que, quando viajamos no reino visionário ou imaginário, estamos realmente nos movendo em outra realidade.

Isso é precisamente o que acontece nas viagens a vidas passadas. Quando acessamos o vasto armazenamento de memória que é tanto nosso quanto de toda a humanidade, podemos nos mover para qualquer lugar na história humana instantaneamente. Não é um processo lento e trabalhoso; não é diferente de lembrar eventos nesta vida. Se eu perguntar a você: "Você se lembra do último Natal?" você pode acessar imagens instantaneamente, quase assim que eu as sugerir. Se eu disser: "Pense na casa em que você cresceu", a imagem aparece imediatamente. Nosso poder de recordação funciona um pouco como um computador - podemos acessar esses programas de memória apenas nomeando-os. Cada imagem tem um nome associado a ela e vice-versa. Se você pode nomear algo com palavras, pode evocar uma imagem disso.

***

CD FAIXA 1

UM EXERCÍCIO DE MEMÓRIA: RE-IMAGINAR BRINQUEDOS DE INFÂNCIA

Neste ponto, você pode estar pronto para começar a treinar na arte da memória e da imaginação. Para a maioria de nós, um bom lugar para começar é a infância, onde nosso senso de brincadeira e nossa afinidade com a fantasia eram especialmente fortes.

Neste exercício, você será orientado a fazer associação livre de volta à sua infância e a reimaginar todos os tipos de coisas que já fez ou experimentou, mas que podem ter esquecido. Você ficará surpreso com a nitidez com que todos os tipos de eventos surgem, de forma bastante espontânea, uma vez que você simplesmente se solta e segue o fluxo de imagens que surgem. Não importa se é fantasia ou memória. O mais importante é entrar em um estado de espírito lúdico e deixar sua "criança interior" assumir o controle do espaço do exercício.

Fones de ouvido são excelentes para esse tipo de exercício. Tenha à disposição um caderno, uma caneta, papel de desenho e giz de cera, caso se sinta inspirado após o exercício para registrar as memórias ou desenhar as imagens que surgirem. Agora encontre um lugar tranquilo onde não será perturbado e ouça a Faixa 1 do CD incluso.

***

UMA NOTA SOBRE O PRIMEIRO EXERCÍCIO DE MEMÓRIA

Ao fazer este exercício, você pode se encontrar em uma cena simples e feliz: talvez trabalhando em um jardim, cuidando de crianças, trabalhando como comerciante ou revivendo uma cena de outra infância em uma vida passada. Mas você também pode encontrar resistência ou tocar em cenas problemáticas. Quando desafiamos a mente inconsciente, quando tentamos entrar profundamente, às vezes "bloqueamos" – é como se as imagens congelassem e não pudéssemos ir a lugar nenhum – e isso geralmente ocorre porque a história que vem à mente tem associações desagradáveis . Pode haver tristeza envolvida. Pode haver perda. Em vidas passadas, como no presente, tantas tragédias acontecem na infância quanto na idade adulta - e o trauma causa uma impressão mais profunda em uma criança do que em um adulto. Portanto, não se surpreenda se sentir fortes emoções ou se sentir um pouco confuso quando começar a fazer este exercício e os seguintes.

Costumo dizer que, quando abrimos a porta para a memória de uma vida passada, meia dúzia de vidas importantes vão querer vir à tona, para começar. Não importa, em minha

experiência, qual exercício ou qual técnica usamos para alcançá-los; as mesmas histórias estarão lá. Na verdade, quando você entra pela primeira vez em uma vida passada, muitas vezes é essa e só ela que aparecerá nas regressões subsequentes. É como se você não pudesse passar para a próxima vida até que tenha explorado completamente a que está à mão.

3

VIDAS PASSADAS, PROBLEMAS PRESENTES

A geleira bate no armário,

O deserto suspira na cama,

E a rachadura na xícara de chá se abre

Um caminho para a terra dos mortos.

— WH AUDEN

SENDO ACIONADO

No último capítulo e no exercício do CD, você foi orientado a evocar imagens de sua infância e depois fazer associações livres com imagens de uma vida passada. Você pode ter visto algumas cenas vívidas, mas essencialmente pacíficas, de outra vida. Mas é possível que também surgissem alguns sentimentos fortes, como tristeza ou medo. Você pode até ter se deparado com uma cena perturbadora que preferia não ver. Ou talvez você bloqueou completamente.

Todas essas reações são comuns e é impossível prever como qualquer indivíduo reagirá ao vasculhar os bancos de memórias de vidas passadas; temos que arriscar o experimento. Mas quando você tem uma reação forte - especialmente bloqueio - é provável que você esteja sendo "acionado". Muitas vezes, o portal para uma memória de uma vida passada é um evento angustiante em nossa vida presente que desperta, ou desencadeia, uma memória mais antiga ou mais profunda. Nos exemplos que exploramos no Capítulo 1 - Wendy's história do ataque indígena, o medo de Cheryl da arena romana e o desejo de morte adolescente de Peter - vimos como os eventos em cada uma de suas vidas causaram caos emocional por muitos anos. Mas também vimos como prestar atenção precisa à situação desencadeadora no presente pode abrir a porta para o passado. O que se segue é a história de uma jovem que entrou por uma dessas portas.

SALLY: A CRIANÇA MORTA

"Foi tudo minha culpa."

Essa mulher, a quem chamarei de Sally, morava na costa da Califórnia e treinava massagem em uma escola em Big Sur. Ela estava na casa dos trinta e viveu uma vida bastante solitária, com poucos relacionamentos íntimos. Mais tarde, ela admitiu que nunca quis ter uma família nesta vida.

Sally estava voltando de San Francisco para Big Sur quando sofreu um terrível acidente de carro. Um carro saiu do acostamento, rolou pela encosta da montanha e ficou preso nas rochas. Várias pessoas pararam seus carros e olhavam horrorizadas. Alguém havia chamado a polícia estadual.

Sally, que tinha um diploma em enfermagem e conhecimentos básicos de primeiros socorros, era do tipo prática, então ela desceu o penhasco e tentou entrar no carro. Lá dentro, havia o corpo de uma mulher, claramente morta. Agora, o interessante é que a visão da mulher morta não perturbou Sally de forma alguma, mas quando ela olhou em volta para ver se havia mais alguém dentro ou ao lado do carro, ela viu algo que a afetou - uma mamadeira. . Foi nesse ponto que ela perdeu o controle - "surtou", como ela disse - e começou a tremer e chorar. Ela ficou tão emocionada que não procurou o corpo do bebê, mas apenas escalou as rochas para fugir. Ela disse ao policial estadual: “Tem uma mulher morta lá embaixo, e acho que é um bebê; você assume, eu não posso fazer nada.” Então ela entrou no carro e dirigiu, tremendo, até em casa.

Essa memória ainda estava com ela três semanas depois, quando Sally foi a um workshop. Pedi a ela que se concentrasse naquele momento em que viu a mamadeira e “surtou”. Eu disse: “O que essa mamadeira faz você pensar?”

“Cheguei tarde demais”, disse ela.

Eu disse gentilmente: “Continue!”

“Cheguei tarde demais para salvar o bebê.”

“Repita essa frase algumas vezes e veja aonde ela te leva.”

"É tarde demais, é tarde demais", disse ela. "Oh, meu Deus, o bebê está morto."

"Onde você está?" Eu perguntei a ela.

Sally se viu na encosta de uma montanha na Escócia. Ela imediatamente sentiu que tinha o corpo atarracado de uma camponesa escocesa. Ela estava cuidando das ovelhas e ouviu tiros da pequena aldeia onde morava. Era o século XVII, quando houve violentas escaramuças entre os ingleses e os escoceses da fronteira. Ela desceu correndo a colina, invadiu sua cabana e encontrou sua irmã e dois bebês - o dela e o da irmã - todos baleados, todos mortos. “Cheguei tarde demais”, disse ela. “Eu deveria ter estado lá para o meu filho. Foi tudo minha culpa."

Apenas o pensamento de um bebê morto levou Sally através de uma porta para outra vida. Assim que a convidei para se concentrar, a transição foi quase instantânea. Quando ela foi acionada pela primeira vez, ela estava muito chateada para continuar com o processo e examinar as imagens, mas elas estavam bem ali, perto da superfície. Bastava dar um passo por aquela porta para se encontrar em outra vida. Foi uma vida dolorosa de se lembrar, mas a ajudou a entender por que nesta vida ela escolheu não ter filhos. Quando nossas sessões terminaram, ela foi capaz de perdoar a si mesma pelo fracasso em sua vida passada e olhar para os relacionamentos de forma mais favorável, e até mesmo considerar a possibilidade de uma família.

A história de Sally é semelhante em muitos aspectos à memória de Wendy do menino nativo americano que não conseguiu salvar sua família do assassinato; na verdade, tais histórias devem ter sido repetidas milhares de vezes em nossa sangrenta história colonial. Mas a escocesa, como mãe da criança, ficou com sentimentos diferentes, embora igualmente devastadores; ela se culpava por não ter salvado o bebê, uma culpa que só uma mãe poderia sentir. Portanto, embora a escocesa tenha morrido pacificamente em sua cama naquela vida, a lembrança daquele dia terrível permaneceu com ela e foi com ela para o reino sutil após a morte, para ser retransmitida como uma das feridas da alma de Sally hoje. Em algum nível, embora nunca tenha verbalizado isso totalmente para si mesma, Sally achava que não seria uma boa mãe. Não importa o quão boa ela possa realmente ser com crianças - e ficou claro por seu trabalho de massagem que ela era uma mulher muito carinhosa - tais pensamentos semi-expressos minaram totalmente sua auto-estima até que fossem trazidos à consciência e suas raízes se tornassem inofensivas.

NOSSOS COMPLEXOS, NOSSO KARMA

Como Carl Jung observou certa vez, todo mundo sabe que temos complexos; o que esquecemos é que os complexos também nos "têm"! As poderosas histórias de vidas passadas por trás dos problemas atuais de Wendy e dos outros são apenas isso - complexos, mas não complexos formados na infância, como diriam os freudianos; ao contrário, complexos construídos em torno das memórias mais profundas que pertencem à alma. Portanto, não é exagero dizer que nossas feridas cármicas do passado distante tornam-se os complexos do presente.

Em cada complexo de vida passada já estudado, jaz congelado ou enterrado uma forte emoção ou sentimento (medo, vergonha, culpa, orgulho, raiva); um pensamento ou suposição enterrada ("Eu nunca consigo fazer o suficiente", "Tenho que fazer isso sozinho", "Todos vão rir de mim"); muitas vezes uma dor corporal (dor de cabeça, bloqueio sexual, erupção cutânea, problemas intestinais); e sempre fragmentos de um roteiro ou história (vítima de uma caça às bruxas, traição no senado, tribo exterminada). Na tabela abaixo, você verá quão ampla é a gama de complexos que a terapia de vidas passadas pode revelar e as histórias típicas por trás de cada um.

***

COMPLEXOS DE VIDAS PASSADAS: TEMAS E HISTÓRIAS COMUNS

• **Insegurança e medo do abandono.** Frequentemente relacionado a memórias de vidas passadas de abandono literal: ser órfão, vendido como escravo, deixado para morrer em tempos de fome, separado de entes queridos durante uma crise ou guerra, etc.

• **Depressão e baixa energia.** Perda de um ente querido ou de um dos pais; luto inacabado; memórias de suicídio; desespero como resultado de guerra, massacre, prisão ou deportação.

• **Fobias e medos irracionais.** Pode ser causado por todo tipo de trauma em uma vida passada: morte por fogo, água, sufocamento, animais, facas, insetos, desastres naturais.

• **Problemas de comportamento sadomasoquista.** Geralmente relacionado a uma memória de tortura em uma vida passada, muitas vezes com perda de consciência, geralmente com conotações sexuais. A dor e a raiva parecem perpetuar o ódio e o desejo de se vingar da mesma forma.

• **Complexos de culpa e mártir.** Geralmente decorrem de memórias de vidas passadas de matar um ente querido, sacrificar uma criança, ordenar a morte de outras pessoas ou sentir-se responsável por suas mortes (por exemplo, em um incêndio). O pensamento arraigado costuma ser: “É tudo culpa minha. Eu mereço isso."

• **Insegurança material e distúrbios alimentares.** Memórias de vidas passadas de fome, colapso econômico ou pobreza inescapável; pode se manifestar como anorexia, bulimia ou obesidade.

• **Acidentes, violência, brutalidade física.** Repetição de memórias de campo de batalha de vidas de guerreiros; buscas não cumpridas de poder; amor pela aventura. Esse complexo é comum na adolescência, época da vida em que muitos soldados historicamente encontraram a morte.

• **Lutas familiares.** Pontuações de vidas passadas a acertar com pais, filhos ou irmãos: traição, abuso de poder, injustiças hereditárias, rivalidades. Inclui a maioria das dinâmicas edipianas.

• **Dificuldades e abuso sexual.** Problemas de frigidez, impotência e infecção genital geralmente têm histórias de estupro, abuso ou tortura em vidas passadas. Até mesmo casos de incesto e abuso podem ser reprises de padrões de vidas passadas onde a liberação emocional foi bloqueada.

• **Dificuldades conjugais.** Estes às vezes derivam de vidas passadas com o mesmo parceiro em um poder diferente, classe ou constelação sexual: por exemplo, como mestre, amante, escravo, prostituta ou concubina, ou onde os papéis sexuais foram invertidos.

• **Doenças físicas crônicas.** Revivendo lesões traumáticas ou mortes. As dores de cabeça podem estar relacionadas a escolhas mentais intoleráveis em outras vidas; doenças da garganta a denúncias verbais ou pensamentos não ditos; úlceras para memórias de terror; dores no pescoço até enforcamento e estrangulamento. A terapia geralmente alivia a dor crônica nessas áreas.

Fonte: Roger J. Woolger, *Other Lives, Other Selves* (Doubleday, 1987)

***

O trabalho de cura da terapia de vidas passadas é, portanto, quádruplo:

1. Para descongelar os sentimentos antigos e congelados e liberar a energia bloqueada

2. Trazer pensamentos e suposições negativas para a consciência, a fim de reconhecer suas origens, ver que eles não pertencem mais à nossa vida atual e deixá-los ir para que possamos substituí-los por pensamentos mais positivos e de afirmação da vida

3. Para liberar dores ou bloqueios mantidos no corpo (mais sobre isso no Capítulo 6)

4. Repetir a velha história e trazer uma solução para a mente do personagem da vida passada

Na maioria dos casos, o ponto de partida mais eficaz é reviver a história da maneira mais realista possível. Os terapeutas sempre conheceram o poder da representação de papéis para desbloquear nossos complexos; no trabalho com vidas passadas, reviver cria uma espécie de psicodrama que por si só oferece oportunidades para liberar emoções bloqueadas. A abordagem psicodramática também nos permite desapegar dos pensamentos negativos ao ver como eles pertencem a um drama antigo e essencialmente desgastado. Descobrimos que vivemos um pesadelo antigo que não precisa mais ter poder sobre nós. E um complexo que já não nos "tem" perdeu a sua carga; sua energia agora pode ser usada de forma mais criativa.

Poucas emoções carregam cargas tão fortes quanto a raiva e a raiva - mas, ao mesmo tempo, nada pode ser tão devastador quanto conter esses sentimentos. Desde o início do século XX, a carroceria de Reich observou os terríveis efeitos energéticos de manter a raiva reprimida o corpo; mais recentemente, os terapeutas desenvolveram oficinas de "redução da raiva" para descarregar a raiva tóxica. Mesmo assim, nem todos os terapeutas se sentem à vontade para ajudar a liberar a raiva, e alguns preferem evitá-la. Mas a terapia de vidas passadas descobriu que lembrar a fonte da raiva antiga e expressá-la dentro do contexto psicodramático da história da vida passada pode ser extremamente eficaz, além de satisfatório para a pessoa que libera a violência reprimida de seu corpo. sistema. Liberações como essa receberam um nome dado pela primeira vez por Aristóteles, que observou os poderosos efeitos da emoção sobre o público nos teatros da Grécia antiga: chorando e gemendo de angústia ao se identificarem com os sofrimentos de Orestes ou

Édipo, eles experimentaram uma espécie de emoção purgação, uma limpeza - em suma, uma *catarse.*

ELMORE: DEPRESSÃO E DOR NAS COSTAS

O antigo ódio de um escravo

Um homem afro-americano chamado Elmore veio a um workshop para explorar as depressões que sofreu ao longo de sua vida adulta. Como psiquiatra, ele tinha tomou vários medicamentos para alívio ao longo dos anos, mas os sintomas nunca desapareceram totalmente. Ao falar sobre si mesmo, ele também mencionou dores recorrentes nas costas que o incomodavam há muito tempo.

Quando ele entrou em uma regressão a vidas passadas, ele se viu como um escravo de corpo forte em uma plantação de cana-de-açúcar. Ele era um escravo amargo e rebelde que fugiu várias vezes. Ele estava sempre planejando como sair. Mas a cada vez, ele era pego, trazido de volta e espancado de forma selvagem, geralmente nas costas. Finalmente, após a quinta ou sexta tentativa, seus mestres ficaram tão zangados que o espancaram até a morte, suas costas recebendo a maior parte do castigo.

Elmore reviveu a morte do escravo em um psicodrama, auxiliado por outros integrantes da oficina: seus braços foram levemente amarrados em uma toalha para sugerir a luta em seu corpo, e ele foi chicoteado, mas com muita delicadeza, para sugerir a surra. O efeito era óbvio para os observadores quando ele enrijeceu as costas, prendeu a respiração e cerrou os dentes. Naturalmente, o escravo estava com uma raiva tremenda nas costas e nos braços. Como ele não conseguia expressá-lo, ele o levou consigo na morte, tudo congelado naquelas áreas tensas de suas costas, peito, braços e sistema respiratório. Seus últimos pensamentos, presos em seu corpo, foram: “É impossível. Não há nada que eu possa fazer. Eu nunca serei livre. Eu odeio eles. Eu poderia matá-los.

Encorajei Elmore a passar pela morte e lembrar exatamente como era. Uma vez terminado, ele relatou aqueles sentimentos de enorme frustração e a tensão remanescente em suas costas. Mas, acima de tudo, ele ficou desesperado e sem esperança porque era tão impotente para revidar. Estava claro que o escravo havia morrido com uma sensação intensa alojada em suas costas e outras partes de seu corpo, mas elas estavam congeladas, ainda cerradas de raiva e dor.

A história parecia tão mal resolvida, emocional e fisicamente, que perguntei a Elmore: “Se você pudesse lutar contra esses mestres, o que teria feito?” Ele disse: “Eu os teria repelido; Eu os teria jogado de cima de mim e os teria derrotado. Acima de tudo, ele queria usar os cotovelos para tirá-los literalmente de suas costas. Então, em um segundo psicodrama catártico, dei a ele algumas almofadas grossas e o encorajei a nos mostrar como seria essa raiva se ele a dramatizasse fisicamente. Eu dei a ele bastante espaço, e ele bateu nas almofadas com óbvio prazer, fazendo muito barulho no processo e respirando forte e

emocionalmente. Em uma catarse muito poderosa, ele conseguiu liberar a raiva de um escravo impotente que carregou em seu corpo por toda a vida.

Quando Elmore refletiu sobre a experiência, viu claramente que seu trabalho como psiquiatra em um hospital — por causa da estrutura de poder ali — o fazia sentir-se impotente e constantemente ressentido. Ele reconheceu que na verdade se sentiu impotente durante toda a sua vida e que sempre se colocou em situações de trabalho em hierarquias institucionais onde se sentia sob o controle de outra pessoa. Mesmo tendo uma personalidade forte, ele nunca revidou e nunca desafiou a autoridade. Ficou claro para ele agora como ele carregava consigo aqueles sentimentos de impotência e raiva da vida de escravo; ele viu que o desespero que sentira então era um espelho perfeito de suas depressões de hoje. Ele até admitiu que se sentia preso em seu trabalho e que sua incapacidade de deixá-lo o estava deprimindo. Claramente, sua situação de trabalho foi um gatilho contínuo para ele e, como ele nunca expressou esses sentimentos, eles se transformaram em veneno em seu sistema e contribuíram muito para sua dor física e emocional.

***

CD FAIXA 2

EXPLORANDO DIFICULDADES PESSOAIS: UM EXERCÍCIO DE LIBERTAÇÃO EMOCIONAL UM EXERCÍCIO DE LIBERTAÇÃO EMOCIONAL

Este exercício foi concebido para ajudá-lo a usar um problema que causa dificuldades pessoais em sua vida hoje como uma ponte para alcançar o inconsciente mais profundo, onde estão armazenadas suas memórias de vidas passadas. Isso o ajudará a investigar um dos padrões emocionais nos quais você pode estar preso ou uma atitude que de alguma forma o limita. Primeiro, você se concentrará em sua experiência pessoal e nas lembranças de quando esse problema foi problemático para você. Então, como fez no primeiro exercício, você será gentilmente convidado a continuar se aprofundando em diferentes camadas de sua memória. Permitindo-se apenas fazer associações livres, exatamente como fez no primeiro exercício, você descobrirá que imagens e sentimentos semelhantes começarão a emergir de um cenário de vida passada. Simplesmente deixe qualquer coisa vir à tona por conta própria e ignore silenciosamente qualquer pensamento cético ou crítico que possa querer interferir. Você não precisará reproduzir uma vida inteira, mas simplesmente se concentrar em uma cena particularmente forte e liberar a carga nela.

Como você fez no primeiro exercício, use fones de ouvido, se quiser. Mais uma vez, tenha à disposição um caderno, papel e giz de cera para desenhar, caso se sinta inspirado após o exercício para registrar suas imagens e memórias. Para este exercício, também é uma boa ideia tenha à mão uma toalha para torcer, um travesseiro para bater e alguns lenços para as

lágrimas que o trabalho possa provocar. Agora encontre um lugar tranquilo onde você não será perturbado e ouça a Faixa 2 do CD incluso.

4

O NEGÓCIO INACABADO DA ALMA

O Zen não tem outro segredo além de pensar seriamente sobre nascimento e morte.

—TAKEDA SHINGEN

Quem morre antes de morrer, não morre quando morre.

—ABRAHAM DE SANTA CLARA

TRABALHAR COM A HISTÓRIA POR TRÁS DA HISTÓRIA

O valor de se lembrar de vidas passadas é que sentimentos há muito enterrados ou bloqueados podem vir à tona e serem liberados. Velhos medos, como vimos, podem ser repetidos e considerados infundados: descobrimos que eles não se aplicam mais hoje - que são simplesmente velhas histórias de alguma forma alojadas na psique. De um modo geral, é nas vidas em que houve traumas e lutas severas, ou em que o tempo de vida foi interrompido, que os padrões fóbicos ou traumáticos têm maior probabilidade de serem transmitidos. Um dos significados da palavra *karma* é, na verdade, "trabalho"; no uso contemporâneo, muitas vezes traduzo simplesmente como "negócio inacabado da alma". As coisas que deixamos de fazer, os contratempos que experimentamos em uma vida, parecem ser transmitidos como tarefas contínuas da alma — trabalho a ser refeito pela consciência recém-encarnada quando ela retorna a este mundo em novas circunstâncias e com novas oportunidades.

REPRODUÇÃO DE ROTEIROS DE VIDAS PASSADAS

Vimos como velhas histórias, carregadas inconscientemente, podem se tornar a força motriz por trás dos roteiros contínuos e padrões compulsivos que dominam nossas vidas atuais. Nos vemos atraindo infortúnios, relacionamentos ruins ou infelicidade persistente. Todos nós conhecemos pessoas, por exemplo, que vão de um relacionamento ruim a outro, sempre repetindo o mesmo roteiro de traição; todos nós conhecemos pessoas que são cronicamente propensas a acidentes.

Certa vez, fui consultado por um cliente que vivia com um fluxo interminável de acidentes físicos, ossos quebrados e aparente azar. Seus amigos não dirigiam mais com ela porque ela havia sofrido muitos acidentes de carro. Quando ela explorou seu problema em uma regressão, ela se viu em uma vida passada como uma mulher polinésia prestes a ser esmagada por um enorme maremoto. Enquanto a água engolfava toda a sua aldeia, seu último pensamento apavorado, congelado dentro dela, era: "Eu nunca vou escapar disso. Vai me atingir." Com certeza, ao longo de sua vida atual, as coisas continuaram a atingi-la:

carros, cavalos e objetos grandes. Só quando ela se livrou do terror da mulher polinésia é que os acidentes cessaram.

Esses roteiros cármicos terríveis quase sempre podem ser atribuídos a alguma tragédia pessoal, trauma ou cataclismo em uma vida passada: a perda daqueles que amamos. Nossos bens destruídos em revolta ou guerra. Sofrer deportação ou prisão. Ficar órfão quando criança. Morrendo de fome na rua. Invasão, estupro, escravidão — eles apenas arranham a superfície dos "mil choques naturais dos quais a carne é herdeira", nas famosas palavras do Hamlet de Shakespeare. Traumas como esses perturbam profundamente o equilíbrio da alma, deixando partes dela emocionalmente congeladas. Eles criam padrões de sofrimento que em sânscrito são chamados de *samskaras* — cicatrizes profundas e amargas na alma que permanecem de uma vida para outra. Poucos de nós podem escapar da herança de cicatrizes psíquicas de perda emocional e material, violência, abuso, abandono, traição ou bode expiatório em uma vida ou outra. Essas feridas, raramente curadas na vida em que ocorreram, retornam, infelizmente, "como instrumentos para nos atormentar", como Shakespeare escreveu em *Rei Lear,* sua peça mais devastadora (e na qual o carma desempenha um papel fundamental). Ele também escreveu sobre como os samskaras retornam conosco no nascimento:

> *Chegamos aqui chorando;*
>
> *Tu sabes a primeira vez que sentimos o cheiro do ar*
>
> *Nós choramos e choramos.*

Portanto, não é surpresa que nossos primeiros exemplos - o ataque ao acampamento dos nativos americanos, o flashback da arena romana e o campo de batalha - envolvessem morte súbita e violenta. A história da humanidade está repleta de invasões, massacres e atrocidades relacionadas a tempos de guerra e revolta; e, na maioria das vezes, histórias de vidas passadas envolvem morte prematura. Nenhuma dessas histórias é agradável e poucas são heróicas, mas as violentas precisam ser erradicadas da mesma forma que um dentista extrai um dente podre. Neste capítulo, examinaremos mais de perto as cicatrizes de vidas passadas deixadas por mortes prematuras em guerras, violência e catástrofes, e veremos como uma atenção cuidadosa pode liberar seu domínio sobre nós hoje.

PARA ONDE VAI A ALMA APÓS A MORTE

Entendemos a morte, a transição e o renascimento mais profundamente hoje do que nunca, graças ao valioso trabalho em uma ampla gama de tradições. Nos hospitais, o trabalho do movimento hospice nos ajudou a quebrar o hábito da negação e aprender a dar à morte o que lhe é devido; os escritos de pioneiros como Raymond Moody, Kenneth Ring e Elisabeth Kübler-Ross nos deram um vislumbre notável do que nos espera do outro lado. Nestes relatos poderosos de experiências de quase-morte, pessoas que morreram clinicamente, mas voltaram para contar a história, relatam a passagem por túneis para um mundo de luz, onde podem ter revisões profundamente comoventes de sua vida na Terra, encontrar

espíritos de ancestrais e outros seres luminosos, ou encontram-se guiados em fantásticas viagens pelo cosmos. Finalmente, eles retornam aos seus corpos, geralmente com muita dor, mas com suas crenças, sua consciência e suas atitudes perante a vida e a morte transformadas para sempre. Relatos de regressão a vidas passadas — inclusive aqueles em meus próprios arquivos — registram experiências surpreendentemente semelhantes de passagem além da morte, revisão da própria vida, encontro com espíritos e guias e jornada para outras dimensões.

Depois de conduzir ou observar muitas, muitas regressões, notei que existem aproximadamente três estados em que o espírito ou alma que parte pode se encontrar ao deixar o corpo:

• **Earthbound:** O espírito que parte permanece preso na terra, fixo ou vagando, sem saber que sua vida terrena terminou.

• **Inacabado ou perturbado:** O espírito se move para um reino superior após a morte, mas em estado de confusão, ainda obcecado com a vida que acaba de terminar; se essa confusão não se dissipar (e geralmente não ocorre), ela é reciclada em um renascimento subseqüente.

• **Completo ou iluminado:** O espírito está totalmente liberto da escória das memórias terrenas e vai pacificamente para um plano ainda mais elevado, um reino de pura luz.

A maior parte do trabalho que faço como terapeuta trabalhando com vidas passadas naturalmente diz respeito às duas primeiras dessas categorias, simplesmente porque as histórias traumáticas e trágicas, com seus medos, fracassos e "estagnação", nos mostram mais claramente exatamente onde e com que profundidade os padrões cármicos foram estabelecidos e como eles ainda nos incomodam hoje. Seu próprio trabalho de regressão, usando os exercícios do CD, diz respeito à segunda categoria, à medida que você examina suas transições entre vidas e os complexos que carregou consigo até o presente.

Para aprofundar ainda mais nossa compreensão da transição da alma, podemos recorrer à sabedoria da tradição budista tibetana e de seus mestres ocidentais. Quarenta anos atrás, apenas os estudiosos do budismo (e Carl Jung!) sabiam muito sobre o *Bardo Thodol,* ou *O Livro Tibetano dos Mortos,* com suas instruções explícitas para a alma ao deixar o corpo na morte. Hoje temos *o Livro Tibetano do Viver e do Morrer de Sogyal Rinpoche,* uma soberba ampliação do texto antigo, no qual ele explica seus símbolos arcaicos em linguagem psicoespiritual moderna para desmistificar os estágios de consciência pelos quais a psique passa após a morte.

Na visão tibetana, o reino após a morte – chamado de *bardo* (literalmente, "o entre"), um reino intermediário entre as vidas – é um lugar real. A tradição tibetana ensina que quando o espírito deixa o corpo, ele passa um tempo neste reino intermediário e passa por uma série de experiências, em parte para ajudá-lo a se livrar da vida que passou e em parte para prepará-lo, idealmente, para se tornar. completado" ou "iluminado" e deixando o plano

terrestre completamente. O espírito pode se deparar com seres, entidades ou energias que espelham os problemas psicológicos inacabados da pessoa que morreu. A menos que a consciência moribunda possa assimilar essas forças difíceis que encontra, ela renasce e é enviada de volta à Terra. O que é extraordinário nos ensinamentos tibetanos é a maneira como a consciência após a morte é tratada como uma consciência totalmente humana, essencialmente a mesma que era quando estava em um corpo na Terra. Sogyal Rinpoche resume isso em uma declaração notável: "O budismo tibetano nos deixou a visão ainda revolucionária de que o nascimento e a morte estão na mente e em nenhum outro lugar". Em última análise, esteja você em um corpo ou fora dele, a mente é contínua.

Nascimento e morte, portanto, fazem parte de um ciclo profundo e contínuo. O extraordinário trabalho do psicólogo Stanislav Grof e outros sobre regressão intra-uterina revela que, à medida que o feto se aproxima do momento do nascimento e a compressão que ocorre no útero se torna mais forte, memórias sombrias e dolorosas são estimuladas: memórias de desmembramento, crucificação, queimando, esmagando e todos os tipos de morte horrível. O próprio canal de parto é uma imagem espelhada do túnel pelo qual a alma passa quando deixa o corpo. Voltar para o corpo é um túnel reverso e doloroso. Em meu livro *Other Lives, Other Selves,* sugeri que a morte, o nascimento e o reino intermediário formam uma espécie de ciclo pelo qual passamos; a maneira como entramos geralmente reflete a maneira como morremos em uma vida anterior. Para dar o exemplo mais simples: uma pessoa nascida com o cordão umbilical enrolado no pescoço pode, ao regredir espontaneamente, lembrar como, em uma vida anterior, foi enforcada.

NOSSOS PENSAMENTOS MORRIDOS

Na experiência de regressão mais comum de morrer em uma vida passada - seja em uma morte pacífica ou violenta - o lembrador se vê deixando o corpo e simplesmente flutuando para cima. Às vezes, o espírito que partiu paira sobre o corpo, percebendo que tudo acabou; pode ficar olhando para baixo sobre o corpo até que o corpo seja enterrado ou cremado. Mas, ao contrário de um espírito "terrestre", esse espírito que partiu está consciente de ter morrido, e essa consciência libera a alma para viajar para as dimensões superiores do bardo. A transição pode realmente ser muito bonita: a pessoa vê a terra de cima, vê uma visão panorâmica e visionária de sua vida e pode ver o progresso dos entes queridos deixados na terra. Eventualmente, há uma sensação de ter chegado em outra dimensão, outro reino.

Mas se as circunstâncias da morte foram difíceis, ou se a pessoa estava emocionalmente perturbada de alguma forma antes da morte - ressentida, vingativa, culpada, solitária ou medrosa, por exemplo - é a intensidade dessas emoções e pensamentos correspondentes que irá com o espírito que está partindo, obscurecendo os aspectos potencialmente edificantes e tranquilizadores da transição. Alguns anos atrás, fiquei impressionado com um comentário que W. Evans-Wentz fez em sua famosa tradução inicial de *The Tibetan Book of the Dead:* "Tanto budistas quanto hindus acreditam que o último pensamento no momento da morte determina o caráter do próximo. encarnação." A partir de então,

comecei a observar com muito cuidado durante o trabalho de regressão o que as pessoas estavam passando como eles estavam morrendo em uma vida passada. Descobri que a experiência da morte e a maneira como as pessoas se agarram à vida - morrendo com raiva, amarguras ou com pensamentos desesperados - dizem muito sobre suas atitudes em relação à vida atual.

Pensamentos e sentimentos típicos que ocorrem no momento da morte já foram registrados em milhares de regressões. “Eles não me queriam”, “Eles não se importavam comigo”, são os pensamentos de crianças que foram colocadas para morrer ou se perderam em algum tipo de ataque. “Tenho que fazer tudo sozinho”, “Não há ninguém para me ajudar”, dizem as pessoas que lutam e morrem sozinhas. As pessoas que morreram de fome dizem que “não havia o suficiente, nunca havia o suficiente”. As pessoas que foram mortas por falar ou cruzar alguma linha dizem: “Eu deveria ter ficado calado”, “Eu deveria ter guardado para mim”. Outros se sentem culpados: “Eu poderia ter feito mais”, “É tudo minha culpa”, “Não fiz o suficiente”. Os pensamentos podem ser vingativos: “Vou me vingar deles”, “Vou machucá-los do jeito que eles me machucaram”. Podemos ter pensamentos negativos sobre nós mesmos – “Não sou bom”, “Fui inútil”, “Não os ajudei”, “Eu falhei com eles” – ou sobre alguma falha física: “Nunca mais voltarei a andar. ”, “Estou preso”, “Nunca vou sair dessa.” Alguém forçado a um comportamento sexual degradante pode dizer: “Sou nojento”. Alguém que foi traído pode dizer: “Nunca mais vou confiar em ninguém”, “Não é seguro mostrar o que realmente sinto”, “As pessoas vão te decepcionar”, “É tudo mentira”. Quando as pessoas morreram em desespero ou resignadas a situações sem esperança, como encarceramento ou escravidão, ouvimos pensamentos que irão semear as sementes da depressão e da negatividade em encarnações futuras: “Por que se preocupar em fazer qualquer coisa?” "Qual o uso?" “Eles sempre ganham”, “Isso nunca vai mudar.”

MADELINE: DOR CRÔNICA

Um lembrete da brutalidade do passado

Um tipo particularmente devastador de pensamento moribundo, que encontramos com frequência em cenários de morte em vidas passadas, tem a ver com culpa e ódio de si mesmo. Uma mulher a quem chamarei de Madeline sofreu durante grande parte de sua vida com fortes dores no pescoço e na região dos ombros. Ela havia feito todo tipo de trabalho corporal, mas a dor nunca passava. Ela própria era uma assistente social cujos pupilos eram crianças com deficiências de aprendizagem. Ela era uma mulher extremamente gentil e muito preocupada com seus clientes. Mas na história da vida passada que ela descobriu, ela era uma proprietária de escravos que brutalizou tantos escravos que um dia um grupo deles decidiu se vingar. Eles se juntaram contra o mestre, se esconderam atrás de um prédio e, quando ele saiu, agarrou-o e espancou-o até à morte. O golpe final e fatal foi um golpe no pescoço.

Quando o senhor de escravos morreu, ele percebeu muito claramente o que estava acontecendo e quanta raiva foi dirigida a ele; seu último pensamento foi: "Eu os tratei brutalmente. Esses são meus únicos desertos. Quando ele se viu deixando seu corpo e olhando para ele, ainda sendo espancado pelos escravos furiosos, ele levou consigo estes pensamentos: "Eu não deveria ter tratado os seres humanos dessa maneira. Eu mereço ser punido." Não surpreendentemente, era o pescoço e os ombros onde o dono da escrava "recebia o castigo" e onde os resíduos da antiga dor se reimprimiam no corpo de Madeline. Imediatamente, Madeline reconheceu por que carregava essa dor no pescoço a vida toda - a marca física da culpa do proprietário de escravos. Ela ainda estava se culpando por repetir a velha violência contra seu corpo. E ela ainda estava trabalhando nesta vida para compensar os maus caminhos do proprietário de escravos, trabalhando com crianças que precisavam de ajuda. Uma vez que ela pôde ver tudo isso, e uma vez que ela foi capaz de ajudar o antigo dono de escravos dentro dela a falar com os escravos e pedir perdão, ela sentiu um enorme alívio da culpa e da dor.

SARAH: UM IRMÃO PERDIDO E OS NAZIS

"Eu irei te encontrar."

Os pensamentos moribundos de uma vida passada podem ter consequências muito mais felizes no presente do que a persistente dor no pescoço de Madeline. Um tipo diferente de negócio inacabado veio à tona quando minha cliente Sarah revelou sua vida passada como uma adolescente judia na Segunda Guerra Mundial. Ela se viu revivendo os horrores que sua pequena vila polonesa sofreu quando a comunidade de repente foi vítima dos nazistas. No caos, ela e a mãe tentaram se esconder enquanto o pai e o irmão mais velho, a quem ela era profundamente ligada, fugiram para a mata com outros homens para tentar formar algum tipo de resistência à ocupação nazista, mas não houve tempo. para a jovem e seus outros irmãos escaparem. Eles foram arrastados para fora do esconderijo, muitos deles estuprados, alguns baleados; a maioria das mulheres, crianças e idosos acabou sendo reunida em caminhões de gado e enviada para os campos de concentração.

As palavras de despedida de seu irmão mais velho enquanto ele se dirigia para a floresta soaram em seus ouvidos: "Eu irei e encontrarei você." Mas essa foi a última vez que ela ouviu falar dele. Por fim, ela morreu no campo, pensando enquanto ia para a câmara de gás: "Quero ficar com meu irmão. Eu gostaria que ele tivesse voltado. Então, em sua vida atual, Sarah encontrou sentiu-se fortemente atraída por um colega que era casado e tinha família própria (assim como ela faz nesta vida). Ela começou a trabalhar com esse colega; eles até formaram seu próprio negócio. Eles se sentiram incrivelmente próximos. E quando ela finalmente fez sua regressão, ela reconheceu que este colega não era outro senão o irmão que ela estava procurando naquela vida passada. Eles realmente se encontraram; tal era o poder daqueles pensamentos de despedida e morte.

VIVER BEM, MORRER BEM

No cerne desses pensamentos inacabados na morte estão as paixões humanas mais primitivas. Recrutas inexperientes ainda podem ser amargos; eles morreram muito jovens no campo de batalha; eles estão com raiva das pessoas que os condenaram a uma morte sem sentido. Outros sentem profunda tristeza por deixar para trás entes queridos, lamentam não ter feito mais. Pensamentos obsessivos de vingança podem levar a alma de volta a outra encarnação para terminar o que foi iniciado. Embora a maioria dos relatos de experiências de quase morte sugira uma revisão automática da vida que acabou de terminar, nem sempre é esse o caso em cenários de morte em vidas passadas, pois se os sentimentos de vingança forem muito fortes, eles podem catapultar a alma direto para o renascimento. ignorando qualquer chance de reflexão. Igualmente obsessivos, à sua maneira, são pensamentos moribundos como os de Sarah, ou os de uma mãe que perdeu o filho em um massacre e depois morre pensando: “Preciso encontrá-lo; Eu tenho que estar com ele. Um pensamento assim determinado - "Tenho que encontrá-lo" - inevitavelmente significa que sua alma seguirá a alma de seu filho muito rapidamente em outra vida, muitas vezes sem tempo para rever sua última vida no reino entre as vidas.

No próximo capítulo, consideraremos com mais detalhes os muitos cenários e encontros que ocorrem entre as vidas, mas, no momento, quero enfatizar um fato muito simples que os eus obsessivos de vidas passadas muitas vezes esquecem, a saber: essa vida passada acabou! Como costumo dizer em workshops para pessoas que se prendem demais aos pensamentos e paixões de suas vidas passadas, a melhor razão para lembrar a maioria das vidas passadas é esquecê-las. Ou, para simplificar ainda mais, nas palavras de Jalaludin Rumi: “Um sufi sabe que o passado acabou completamente!”

Apesar da dor, da luta e das marcas cármicas de tantas vidas difíceis, nossos bancos de memória também guardam histórias vívidas de vidas pacíficas nas quais morremos sem dor em nossas camas, cercados por companheiros amorosos – “uma consumação devotamente desejada” (Hamlet novamente) . Pessoas com experiências de vidas passadas desse tipo relatam flutuando suavemente em reinos mais elevados no crepúsculo de uma vida bem vivida, para ser saudado por seres amorosos de luz, muitas vezes ancestrais. A tradição tibetana nos aconselha que a melhor maneira de morrer é deixar este mundo transitório consciente e pacificamente, se pudermos, sem levar nenhum pensamento, nenhum sentimento, nenhuma dor corporal de qualquer tipo conosco; ensina-nos que somente quando nos tornamos completamente vazios podemos conhecer o brilho puro de nossas mentes ilimitadas.

Quando você fizer o próximo exercício do CD, qualquer um dos tipos de vida pode surgir: uma vida de luta ou uma vida de paz. Ambos têm seus aprendizados; ambos têm suas oportunidades de cura. Nestes versículos sábios, William Blake resumiu a profunda reconciliação que podemos alcançar com os picos e vales de nossa vida terrena:

O homem foi feito para alegria e tristeza;

E quando isso sabemos corretamente,

Através do mundo nós vamos com segurança.

Alegria e aflição são bem tecidas,

Uma vestimenta para a alma divina.

***

CD FAIXA 3

EXPLORAR UMA VIDA PASSADA E IR ALÉM DA MORTE

Este exercício o levará mais diretamente a uma vida passada e lhe dará a oportunidade de ver o esboço, se não todos os detalhes, de uma vida inteira. Você também será guiado para vivenciar o fim dessa vida, e para ir além da experiência da morte. Não há nada a temer no exercício em si. Por mais vívida que seja a morte, o que você vê, ouve e sente serão apenas imagens em sua memória. Seu corpo e seu entorno irão lembrá-lo o tempo todo de onde, de fato, você está hoje. Mas esteja preparado para alguns sentimentos fortes, como você faria se estivesse assistindo a um filme muito cativante: talvez medo, talvez tristeza profunda, possivelmente reações físicas. Tudo isso faz parte da velha história. Seu ego estará presente durante todo o exercício como uma testemunha; você sempre pode dizer a si mesmo, se as imagens e reações que você tem são muito fortes: "Isto é apenas uma lembrança", assim como você pode dizer durante um filme poderoso: "Estes são apenas atores em um set!"

No próximo capítulo e no próximo exercício do CD (Faixa 4), você poderá continuar trabalhando com qualquer "negócio inacabado" da vida passada específica que encontrar aqui.

Como nos exercícios anteriores, prepare-se se quiser com fones de ouvido, um caderno e materiais de desenho. Agora encontre um lugar tranquilo onde você não será perturbado e ouça a Faixa 3 do CD incluso.

5

ENTRE VIDAS: A CURA NO BARDO

Ele viveu sua vida novamente em cada detalhe de desejo, tentação e rendição durante aquele momento supremo de conhecimento completo? Ele gritou baixinho diante de alguma imagem, de alguma visão — gritou duas vezes, um grito que não passou de um suspiro: "Que horror! O horror!"

— JOSEPH CONRAD, *CORAÇÃO DAS TREVAS*

...E lá, além do túmulo, diremos que sofremos, que choramos, que tivemos uma vida amarga, e Deus terá pena de nós. E então... começaremos a conhecer uma vida que é brilhante, bela e adorável. Vamos nos alegrar e olhar para trás, para esses nossos problemas, com sentimentos ternos, com um sorriso - e teremos descanso!

—ANTON CHEKHOV, *TIO VANYA*

REVISANDO UMA VIDA PASSADA: TRÊS PERGUNTAS BÁSICAS

No último capítulo, dei vários exemplos de como é possível, em sua regressão a vidas passadas, passar para o reino espiritual, ou estado de bardo, após a morte. A essa altura, você provavelmente já foi capaz de visualizar os eventos essenciais de uma vida passada completa, incluindo sua própria memória da transição para a morte que se seguiu a ela. Você provavelmente já começou a vislumbrar aquele extraordinário estado de consciência que a alma experimenta quando chega ao outro lado. Você pode ter se visto morrendo pacificamente, violentamente ou prematuramente, mas em cada caso você teve a sensação de deixar o corpo morto e ir para outro lugar, outro estado de consciência.

Se você ainda não o fez, espontânea ou deliberadamente, é muito útil rever a vida passada, particularmente as circunstâncias e o estado de espírito em que você morreu. Como enfatizei no Capítulo 4, o estado de espírito do moribundo pessoa produz os padrões cármicos mais fortes para serem transmitidos às vidas subseqüentes. Ao reservar um tempo para revisar consciente e cuidadosamente os temas e questões com os quais você morreu naquela vida, você pode não apenas entender a essência dos negócios inacabados de sua alma, ou karma, daquela outra vida, mas também pode tomar medidas para limpá-los.

A maneira mais eficaz de limpar seus padrões cármicos de uma regressão a vidas passadas é perguntar a si mesmo, ou pedir a um terapeuta de vidas passadas, três perguntas básicas:

1. O que estou pensando no momento da morte?

2. O que estou sentindo no momento da morte?

3. Tenho fortes sensações físicas ou dor no momento da morte?

Essas perguntas simples, mas pontuais, o ajudarão a se concentrar em todas as principais impressões que você levou daquela vida. Eles abordam três níveis de experiência humana que correspondem a três diferentes níveis vibracionais do corpo sutil: o mental, o emocional e o físico. (No Capítulo 6, exploraremos as impressões das memórias do corpo sutil com mais detalhes.)

Essas perguntas também são o primeiro passo para esclarecer o estado de confusão em que a alma que parte freqüentemente se encontra imediatamente após a morte. Sogyal Rinpoche explica esse estado como a atividade tipicamente acelerada do corpo mental, que repete obsessivamente os eventos anteriores à morte – mas, após a morte, faz isso do outro lado, no bardo, sem perceber que a vida realmente acabou. . Tais estados de confusão podem ser eliminados na morte por certos ritos fúnebres, incitando a alma a deixar ir e seguir em frente, mas se a confusão não foi eliminada na vida passada, essa parte da alma ainda se apega às suas memórias de vida e todos os seus negócios inacabados. Esse aspecto, essa parte fragmentada da alma, fica presa em sua condição raivosa, aterrorizada ou confusa, fixada, diríamos em termos freudianos, nesse estado de obsessão mental e emocional. Os padrões pertencentes a esse fragmento não integrado são reimpressos e repetidos repetidamente em outras vidas, muito depois de seu contexto original ter sido esquecido.

ÚLTIMOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS NO ESTADO DO BARDO

> *A mente é seu próprio lugar, e em si mesma*
>
> *Pode fazer um Heav'n of Hell, um Hell of Heav'n.*
>
> —JOHN MILTON, *PARAÍSO PERDIDO*

Quando alguém é morto violentamente ou morre prematuramente, ele ou ela inevitavelmente terá muitos pensamentos e sentimentos conflitantes e não resolvidos no momento da morte; somente um Gandhi ou um Cristo pode enfrentar a morte com total compaixão e equanimidade. Quer haja ou não trauma físico na morte, geralmente há uma emoção poderosa: profundo pesar pela perda de filhos ou entes queridos, raiva pela injustiça da traição ou exílio e, muitas vezes, votos de terrível vingança. Podemos morrer envergonhados e humilhados após algum castigo ou banimento. Durante toda a vida como um líder fracassado, podemos nos sentir tão agonizantemente responsáveis pelo sofrimento e pela morte de outras pessoas que morremos consumidos pela culpa. Nossas mentes reagem com grande paixão e com grande angústia: não podemos deixar de lado nossos momentos de horror, agonia ou desespero, e nos apegamos às lembranças dessas cenas dolorosas, criando inexoravelmente novo carma e nos amarrando cada vez mais firmemente à roda. de renascimento.

Tais pensamentos e sentimentos, se estiverem presentes com grande intensidade quando morrermos, nos seguirão com intensidade inalterada no reino pós-morte do primeiro bardo. A sabedoria hindu e budista sempre conheceu esse fato triste, mas fundamental, da transição. Emmanuel Swedenborg, o grande visionário sueco a quem DT Suzuki chamou de "o Buda do Ocidente", redescobriu-o no século XVIII e escreveu em seu livro *Heaven and Hell:*

> *Após a morte, uma pessoa está envolvida em todos os sentidos, memórias, pensamentos e afeições com as quais estava envolvida no mundo: ela não deixa nada para trás, exceto seu corpo terreno.*

Portanto, não é surpresa que grande parte da confusão que as almas enfrentam no bardo seja gerada principalmente por seus estados emocionais e pensamentos negativos, que podem ser tão poderosos que cegam a alma em trânsito para seu novo estado de ser. Muitos se sentem presos na interminável reiteração de raiva de seus perseguidores; outros parecem perdidos em uma nuvem de desespero ou depressão; outros ainda parecem determinados a se esconder, atormentados por pensamentos de culpa avassaladores, como "eu poderia ter evitado a dor deles".

HEDDA: LIBERANDO O BLOQUEIO DO ESCRITOR

Um filósofo grego cujos livros foram queimados

A história de Hedda oferece um exemplo impressionante de como a limitação pode ser um pensamento que restou de uma vida passada. Hedda queria desesperadamente escrever romances. Ela era muito talentosa, mas tinha um forte bloqueio criativo e não conseguia terminar nenhum de seus romances. Em vez disso, ela seria tomada por uma lassidão inexplicável e um desespero que minou toda a sua criatividade. Quando Hedda foi para uma vida passada, ela se viu como um tipo diferente de escritora, uma filósofa da Grécia antiga, numa época em que os romanos estavam invadindo. O filósofo passou toda a sua vida acumulando, copiando e criando textos filosóficos, e ele colecionou uma biblioteca notável - até que os romanos chegaram, atacaram sua aldeia e incendiaram a casa com todos os manuscritos dentro. O escritor morreu perturbado, todas as suas obras de filosofia se foram. Ele estava tão deprimido, tão zangado e infeliz que disse, no final de sua vida: "Nunca mais escreverei".

Na regressão, Hedda tornou-se muito consciente desse pensamento – "nunca mais escreverei" – e viu que não pertencia a ela, mas à personalidade da vida passada que vivia dentro dela, a personalidade do antigo filósofo grego. Ela tinha que falar com ele, barganhar um pouco com ele e dizer: "Os romanos não virão hoje. Não há problema em escrever novamente; é seguro." Quando ela fez isso, descobriu que era capaz de continuar

escrevendo e, de certa forma, continuar com a escrita *dele* , porque era um negócio inacabado, com alguns insights filosóficos que ainda precisavam surgir.

Testemunhei mais de mil regressões e cheguei à conclusão de que a alma que partiu em aflição precisa muito do mesmo tipo de terapia que faltou na Terra: uma chance de desabafar sentimentos, liberar tristeza ou vergonha, perguntar para o perdão, ou simplesmente para encontrar alguma reconexão espiritual com o que foi perdido. O bardo torna-se um lugar onde temos a oportunidade de cura através de psicodramas espirituais simples que permitem a libertação catártica de sentimentos, a possibilidade de reconciliação com inimigos com os quais tivemos conflitos na Terra, ou onde temos um reencontro com aqueles de quem nos separamos .

WENDY: ALÉM DO MASSACRE

Um Retorno Espiritual

Quando conhecemos Wendy no Capítulo 1, vimos como a trágica história do menino nativo americano de não conseguir salvar sua família teve um impacto devastador em sua vida hoje, deixando-a com ataques de pânico ao longo da vida quando ela foi separada de sua própria família. Sua história ilustra quão complexos podem ser os estados emocionais e os pensamentos negativos transportados para o bardo. Ao mesmo tempo, também mostra como eles podem ser resolvidos através do psicodrama simples, da reflexão e do que as antigas tradições espirituais chamavam de metanóia, ou seja, uma mudança de coração.

Na história de Wendy, você deve se lembrar, o menino e seu pai voltaram para casa bem a tempo de ver a mãe e os filhos mais novos mortos por soldados. Apesar de um ataque heróico, pai e filho foram massacrados. Durante a regressão, fiz as perguntas-chave para trazer à luz os padrões impressos: “O que você está pensando e sentindo ao morrer?” As emoções moribundas do menino eram uma terrível mistura de angústia e dor, medo e culpa; seu pensamento dominante era: “Eu nunca deveria tê-los deixado sozinhos”.

Por um tempo, no bardo, Wendy descarregava uma enorme quantidade de dor enquanto repassava as imagens da mãe, do irmão e da irmã do menino caídos no chão. Seu corpo ainda tremia com o terror do menino quando ele próprio foi agarrado e morto. Ela soluçou incontrolavelmente, dizendo: “Eu nunca deveria tê-los deixado! Como eu poderia fazer isso?

"Onde você está agora?" Eu perguntei a ela.

“Ainda estou lá, olhando os corpos”, ela soluçou. “Eu simplesmente não posso acreditar!”

Perguntei quanto tempo ela ficou lá. “Muitos dias,” ela disse, “mas agora os abutres quase terminaram com eles. É horrível."

"O que acontece?"

“Estou saindo agora. Estou flutuando acima, bem acima da vila. Mas não consigo parar de pensar no que fizemos, em como fomos tolos.”

"Você está sozinho?" Perguntei.

“Eu não noto mais ninguém. Só consigo pensar em como os deixamos morrer. É tudo culpa nossa.”

“Está tudo acabado agora,” eu tentei tranqüilizá-la. “Esteja ciente disso.”

"Eu nunca vou esquecer", disse ela. “Isso nunca deve acontecer novamente.”

Para tirar Wendy da auto-absorção negativa da culpa do menino, eu disse a ela: “Você não está em um corpo agora. Nem eles. Olhe a sua volta? Quem você vê?"

Ela começou a chorar novamente enquanto o menino falava: “É meu pai. Ele está me alcançando. Ele está me dizendo para não me preocupar. Não havia nada que pudéssemos ter feito. Estávamos totalmente em desvantagem. É difícil ouvi-lo, mas então ele me chama. 'Olha', diz ele, 'estão todos aqui!' E eles são! Minha mãe e os pequenos. Eles são todos brilhantes e bonitos; seus rostos estão radiantes. Eles parecem saber que acabou melhor do que eu. 'Você nunca vai nos perder', eles estão dizendo. Meu bondade! Eu os reconheço: são meus três filhos desta vida!” Imediatamente ela viu, em um nível mais profundo do que nunca, o motivo de sua ansiedade e por que ela se sentiu tão desolada quando as crianças saíram de casa, uma a uma.

Nesse psicodrama comovente, dei uma almofada para Wendy segurar, e ela pediu mais almofadas enquanto abraçava todos os espíritos da família perdida. Presa entre risos e lágrimas, ela exclamou: “Eles estão me dizendo que não tenho culpa, não tenho culpa! A aldeia inteira está lá. Eles estão tendo uma grande dança ao redor do fogo. É como se eles estivessem me recebendo em casa.” E assim foram!

LIBERANDO SENTIMENTOS: O PODER DA CATARSE

Na maioria das vezes, em nossos cenários de morte mais dramáticos em vidas passadas, nossos sentimentos se fundem indistinguivelmente com nossos pensamentos quando morremos. À medida que você começa a reconhecer suas próprias histórias de vidas passadas, pode começar a ver como fortes sentimentos ligados a situações em sua vida atual, como ódio, ressentimento, insegurança, ciúme ou suspeita, têm origem em vidas passadas. A segunda pergunta básica - "O que eu estava sentindo no momento da morte naquela vida?" - nos ajuda a perceber quantos de nossos complexos de sentimentos persistentes são realmente projetados de uma "história por trás da história". Pergunte a si mesmo:

- Ainda estou zangado com as pessoas que brutalizaram minha família?
- Ainda estou desesperado por ter sido separado de meus entes queridos?
- Sinto-me infeliz porque a vida de alguma forma foi um fracasso?
- Ainda estou remoendo algo de que me arrependi profundamente?
- Meus sentimentos de vergonha ainda me impedem de viver plenamente a vida?

Ao rever suas vidas passadas, tome consciência dos sentimentos que ainda carrega. Você precisará dizer a si mesmo que a vida em que eles surgiram acabou. Essas emoções não são mais apropriadas; não passam de resíduos emocionais dos quais é hora de se livrar, se puder. Você pode precisar expressar esses sentimentos para liberá-los totalmente. Talvez haja algum choro para fazer. Talvez haja alguma fúria. Talvez você precise se perdoar por algo que fez e se arrependeu. Você tem a oportunidade agora de refletir sobre o passado e tirar sua carga emocional.

MAXINE: CARMA PROFISSIONAL

Um jornalista movido pela injustiça de vidas passadas

Quando conheci Maxine, não foi difícil ver como ela era movida pela raiva. Ela se importava apaixonadamente com todas as injustiças que via ao seu redor. Morando na América do Sul e trabalhando como jornalista investigativa, ela nunca teve falta de trabalho e passou grande parte do tempo desenterrando histórias de escândalos políticos e diplomacia secreta. Em sua vida passada, ela se viu como uma revolucionária mexicana em uma das guerras do final do século XIX. Esse revolucionário havia sido capturado pelos espanhóis e executado sem julgamento — amarrado a um poste e baleado.

Enquanto repassávamos a história em um psicodrama, o revolucionário em Maxine reviveu a morte rebelde, esticando com raiva as cordas que prendiam seus pulsos, com os olhos vendados e cheio de raiva e ódio. O último pensamento foi: "Nunca mais vou deixar isso acontecer". De fato, era isso que Maxine tentava fazer hoje em seu trabalho como jornalista. Não foi necessariamente uma transferência ruim, profissionalmente falando, mas ela precisava liberar muito da raiva que carregava nos pulsos e no queixo, que nem tudo pertencia aos escândalos políticos de hoje. Confrontar os tiranos espanhóis no bardo deu ao revolucionário de Maxine muita satisfação, bem como a percepção de que ainda havia carma a ser completado.

JUAN: MEDO DE UM ERRO FATAL

O menino que foi enforcado por roubar pão

Juan, um assistente social, consultou-me porque sofria de forte ansiedade de desempenho: detestava falar em público. O maior desafio para ele era relatar seus casos de assistência social para um grupo de colegas. Ele sempre teve pavor de que o ridicularizassem, o criticassem pelas costas. Ele estava convencido de que cometeria algum erro terrível na frente deles - embora nada remotamente parecido com isso tivesse acontecido.

Iniciamos a regressão de Juan com a frase mais carregada para ele: “Vou me enganar. Eu vou entender errado.” Ao se deitar no tatame, sua ênfase mudou rapidamente: “Cometi um erro”, disse ele. “Eu fiz algo errado. Vou morrer!" Todo o seu corpo ficou rígido e suas mãos espontaneamente foram para trás das costas.

"O que está acontecendo?" Perguntei. "Onde você está?"

“Eles estão todos olhando para mim. É horrível. Estou tão envergonhado. Eu fiz algo que eles me dizem que é errado.”

"O que você fez?"

"Eu roubei", disse ele. “Era pão. Eu estava faminto. E agora eu vou morrer.”

Juan se viu em uma cidade medieval da Europa como um menino de dez anos que foi pego roubando e arrastado até um magistrado. Condenado à forca, ele foi conduzido pela rua enquanto uma multidão de pessoas da cidade zombava dele. Ele abaixou a cabeça de vergonha. Enquanto subia no cadafalso, seu corpo ficava cada vez mais tenso. Em um psicodrama em miniatura, sugeri delicadamente a corda do carrasco com uma toalha dobrada em volta do pescoço de Juan (sem nenhuma pressão). De repente, ele convulsionou, arqueando as costas. Ele engasgou, ficou completamente azul por um momento e caiu de costas no tatame, mole.

Então vieram as lágrimas — e a raiva! "Como eles puderam fazer aquilo? Eu nunca machuquei ninguém. Nunca houve trabalho. Ninguém dava a mínima para nós na rua. Eu odeio eles! Eu odeio eles!"

"Veja todos eles", eu o instruí.

“Vejo aquele juiz pomposo e hipócrita! Seu porco nojento e sem coração! E os burgueses - tão gordos e confortáveis em suas peles e roupas elegantes. Por que eles se importam conosco, pobres?

Deixei Juan se enfurecer por um tempo, sabendo que esse sentimento de injustiça estava na raiz de todo o medo e de toda a humilhação. Então eu perguntei: “Eles são todos assim?”

“Não, de jeito nenhum. Muitas pessoas da cidade me conhecem e gostam de mim. Estão me dizendo que não foi nada! São apenas os ricos protegendo seus interesses. Eles não me culpam. A vida não é justa! Os ricos roubam e roubam impunemente.”

“As pessoas comuns estão todas se reunindo ao meu redor agora no mundo espiritual,” ele continuou. “Eu me sinto bem com eles. Eles realmente me admiram, como sobrevivi por tanto tempo nas ruas; Vejo que fiquei órfão. Não é à toa que hoje escolhi serviço social como profissão! Eles estão me dizendo que devo falar contra os males sociais, que devo me orgulhar do meu trabalho. Eu me sinto muito mais forte agora. Ufa, pensar que eu estava carregando tudo isso.” Ele sentiu seu pescoço. “Isso sempre foi rígido”, disse ele, “e eu odeio suéteres de gola alta e gravatas!”

Apertei um pouco a toalha em seu pescoço. “Tire isso,” eu disse. Ele o fez, com firmeza. “Agora seu pescoço está livre,” eu disse a ele.

Juan me ligou algum tempo depois para dizer que toda a sua ansiedade em apresentações públicas havia desaparecido - e adivinhem? Ele havia sido convidado para dar palestras em um centro juvenil local e realmente gostou!

Em ambas as histórias de vidas passadas, o bardo, ou pós-morte, era essencialmente um lugar para abandonar velhos padrões emocionais, mentais e físicos. Formas simples de psicodrama ajudaram Maxine e Juan a expressar sua dor, sua raiva e sua dor, encorajando-os a ir além de seu medo para um lugar onde eles soubessem com grande clareza e segurança que o passado realmente havia acabado. Muito mais do que isso, ao se conectarem com os espíritos daqueles que conheceram na Terra, eles quebraram velhos padrões e começaram a forjar novos comportamentos fortes que os arrancaram da repetição compulsiva de antigos sofrimentos.

***

CD FAIXA 4

LIMPANDO MEMÓRIAS DE MORTES DE VIDAS PASSADAS E ENCONTRANDO RECONCILIAÇÃO NO BARDO RECONCILIAÇÃO NO BARDO

No exercício anterior, você encontrou — e superou — sua morte em uma vida passada. Você provavelmente está confortável agora em estar acima ou além da cena da morte da vida passada. Você começou a desenvolver o “olho celestial” e a trabalhar no estado do bardo.

Mas pode haver muitas coisas que ainda parecem inacabadas da vida passada que você explorou. Este exercício o ajudará a esclarecer essas questões, sugerindo uma ampla gama de perguntas a fazer a si mesmo, elaborando as três perguntas básicas sobre pensamentos, sentimentos e sensações físicas inacabadas. Você também será ajudado a entrar em contato com guias e professores espirituais para obter percepções ainda mais profundas de sua experiência.

Como antes, prepare-se com fones de ouvido, se quiser, além de caderno, caneta e materiais de desenho para registrar sua jornada e as mensagens que receber. Agora encontre um lugar tranquilo onde você não será perturbado e ouça a Faixa 4 do CD incluso.

6

COMO NOSSO CORPO LEMBRA VIDAS PASSADAS

Entramos na casa da realização,

Testemunhamos o corpo.

—YUNUS EMRE

O corpo mantém a pontuação.

—BESSEL A. VAN DER KOLK

MEMÓRIAS DO CORPO SUTIL: A IMPRESSÃO ETÉRICA

Quando entramos profundamente em uma regressão, muitas vezes temos memórias extraordinariamente vívidas de dor física, contorção, luta ou perda de poder, e experimentamos tudo isso em uma consciência totalmente incorporada. Sentir a dor fantasma de ter uma espada na lateral, ou de ser estuprado ou decapitado, nos coloca em contato com o nível mais profundo de resíduo traumático que persistiu ao longo das vidas. No capítulo anterior, Juan reviveu vividamente uma morte por enforcamento, que estava congelada no torcicolo que sofreu durante toda a vida. A dor crônica nas costas de Elmore retinha a memória de uma surra violenta (Capítulo 3); A culpa de Madeline por sua vida como mestre de escravos imprimiu uma memória igualmente mórbida em seu pescoço e ombros (Capítulo 4).

Essas memórias físicas muitas vezes nos chocam quando vêm à tona em uma regressão, especialmente quando não há nada que as justifique na vida atual. A explicação mais útil é que essas memórias estão embutidas no corpo sutil - literalmente, as camadas de energia sutil que envolvem e penetram o corpo físico. (Alguns pesquisadores a chamam de "memória celular", mas infelizmente essa metáfora levanta mais questões do que respostas. A pesquisa russa sobre as auras bioelétricas em torno de plantas, animais e corpos humanos, que podem ser registradas com a técnica da fotografia Kirlian, é mais descritivo, falando de "campos de energia" dentro e ao redor do corpo, como campos magnéticos). do corpo sutil - que também chamarei de *campo etérico* ou *projeto* - consistentemente reimpresso no corpo vivo como erupções cutâneas, deformidades, marcas de nascença, fraqueza em certos membros ou distúrbios orgânicos, como bexiga fraca, coração fraco, problemas ginecológicos problemas, e assim por diante.

FERIDAS DO PASSADO

O efeito devastador das feridas físicas de vidas passadas impressas no corpo sutil no nível etérico não pode ser subestimado. Em muitos aspectos, é a descoberta mais radical a ser feita no trabalho de regressão a vidas passadas e tem o potencial de revolucionar a maneira como abordamos a cura física. Aqui estão alguns exemplos de como a cura, de fato, ocorre quando a ferida da vida passada é lembrada e liberada no campo etérico:

• Sophie sofria de enxaqueca há muitos anos. Durante um workshop, ela recuperou uma vida passada quando jovem em uma cidade mineira do século XIX no oeste. Seu pai, um alcoólatra, freqüentemente a molestava e brutalizava. Em uma ocasião, ela respondeu de volta, e ele pegou uma barra de ferro e a atingiu na cabeça, esmagando seu crânio. Quando Sophie reviveu essa morte horrível, ela sentiu uma breve "dor de cabeça lancinante" quando a barra abriu seu crânio. Então ela estava além do corpo, olhando para ele e para seu pai agora arrependido. Enquanto seu espírito se afastava da cena terrível, ela sentiu uma enorme elevação de energia ao redor de sua cabeça. Daquele dia em diante, suas enxaquecas nunca mais voltaram.

• Pedro sofria de ombros cronicamente rígidos e costas muito tensas que nenhuma quantidade de quiropraxia ou trabalho corporal parecia aliviar. Em uma regressão a uma vida passada pré-histórica como um camponês sul-americano, ele se viu cativo de uma antiga tribo sacerdotal que estava usando mais de sua tribo para o trabalho escravo para construir templos e pirâmides. Ele sofreu muitos anos de dificuldades, carregando pesadas cestas de pedras pelas encostas. Ele estava sempre sob os olhos dos capatazes, que açoitavam violentamente qualquer escravo que tropeçasse ou diminuísse o ritmo de trabalho. Um dia seu corpo cedeu e ele desmaiou, parcialmente paralisado, com as vértebras da coluna compactadas, para nunca mais trabalhar. Deixado para morrer de fome, ele morreu amargamente, com dores terríveis nas costas e nos ombros. Mas uma vez que seu espírito alcançou o bardo, ele pôde olhar para baixo e ver seu corpo e saber que não precisava mais fazer aquele trabalho literalmente árduo. Depois de um psicodrama de cura em que simulou tirar um peso das costas, Pedro relatou que seus ombros e costas estavam totalmente diferentes. As dores não voltaram.

• Flavio sofria de dores artríticas crônicas nos quadris e na perna direita. Embora grande parte da dor fosse nas articulações, ele também relatou que sua perna direita estava sempre tensa do joelho ao quadril. Em vez de tentar afastá-lo de sua dor, como fazem muitas terapias, optei por permitir que a perna dolorida produzisse uma história exagerando a tensão. Flávio rapidamente se viu como um marinheiro do século XVIII cujo navio estava sendo bombardeado. Sua perna direita havia sido estilhaçada por uma bala de canhão e o cirurgião do navio a estava amputando acima do joelho. Dois marinheiros fortes o seguraram enquanto ele gritava em agonia. Essa era a tensão que causava a dor terrível na perna direita e nos quadris: ele tentava com todas as forças afastar a perna da serra do cirurgião.

Ele morreu não muito depois de uma grande perda de sangue e trauma, mas seu corpo lutou até o fim. Quando Flávio se viu acima do navio e da batalha naval, não ficou de forma alguma fora da história; seu corpo ainda tremia com a dor fantasma.

No psicodrama da oficina, fiz com que três homens fortes representassem o cirurgião e seus ajudantes. A tensão redobrou imediatamente enquanto seguravam Flavio.

“Eles estão pegando minha perna!” ele gritou.

Eu perguntei a ele: “O que seu corpo está tentando fazer?”

“Estou tentando segurar minha perna!”

Eu o deixo puxar e puxar para experimentar a extensão de sua luta para segurar sobre. Então eu instruí os jogadores a se soltarem, para que Flavio pudesse puxar a perna deles. Ao fazer isso, ele desmaiou, exausto. Toda a tensão se foi. “Olha,” eu disse. “Você não perdeu a perna hoje; ainda está aqui!” Mas ele precisava completar aquela enorme batalha inacabada para salvar sua perna: uma velha luta que havia sido travada em sua perna e nos músculos do quadril pela marca etérica daquela morte terrível.

A cura do trauma físico/etérico ocorre no bardo por meio do desapego da velha cena - sabendo que acabou, decidindo deixar ir - e usando uma variedade de estratégias espirituais ou imaginárias para reorganizar o próprio corpo sutil. Nos casos de Pedro e Flávio, um psicodrama de remoção da carga ou recuperação da perna foi suficiente para transformar o resíduo congelado de dor para ambos; apagou o antigo programa, a velha fita que estava rodando em suas mentes e corpos inconscientes.

RECONHECIMENTO E LIMPEZA DE FERIDAS ETÉRICAS

Capturar os últimos momentos de luta física antes de morrer, por mais angustiante que seja, é fundamental no processo de cura. A terceira pergunta-chave que sugeri para revisar

suas experiências de regressão a vidas passadas é extremamente útil para reconhecer esses padrões físicos/etéricos: “Tenho fortes sensações físicas ou dor no momento da morte?”

Ao revisar uma memória de morte em uma vida anterior (Faixa 4 do seu CD), você foi convidado a se ver deixando o corpo da personalidade da vida passada e encorajado a se perguntar: “Ainda estou carregando alguma coisa neste corpo lembrado? ? Ainda estou sentindo alguma dor por causa dessa morte ou de uma experiência física anterior naquela vida, possivelmente abuso, possivelmente abandono, possivelmente fome?” Se você descobrir que está, tente falar muito gentilmente com essa parte do seu corpo. Diga simplesmente: “Acabou. Você pode deixar de lado a dor agora. A dor embutida em seu campo de energia pode não “saber” em seu próprio nível de consciência que a experiência acabou. O padrão de autoproteção (costas e ombros rígidos) ou o padrão de terror (estômago tenso, produzindo úlceras) ainda está sendo reproduzido no corpo como um bloqueio somático, tensão ou doença. Mas você pode dizer a essa parte da memória da sua alma: “Está tudo acabado. Você não é mais um escravo sendo abusado. Você não é mais um aldeão tribal sendo atravessado pela espada de um conquistador.” Quem quer que seja esse personagem, precisamos diga a ele ou ela que é hora de abandonar a história e suas marcas em todos os níveis, nos campos de energia mental, emocional e físico onde elas são mantidas.

Existe um segundo tipo de psicodrama que pode ser útil para curar ferimentos etéricos profundos. Muitas pessoas que morrem gravemente feridas em uma morte em uma vida passada são conduzidas por espíritos ajudantes no reino do bardo a uma espécie de hospital espiritual, onde recebem várias formas de cura, muitas vezes envolvendo luz. Às vezes, um espírito animal vem para sugar veneno, limpar uma ferida ou fortalecer uma área do corpo sutil com um pouco de sua própria energia. (A cura desse tipo é bem conhecida entre os xamãs tradicionais, muitos dos quais falam em trabalhar com o corpo luminoso; o conhecimento de que a cura pode ocorrer no corpo sutil ou luminoso é axiomático para eles.) Da mesma forma, na cura por regressão em o bardo, muitas vezes podemos ajudar a substituir cabeças decepadas, membros decepados ou pele queimada, ou fechar feridas abertas usando transfusões de luz administradas por curandeiros espirituais e animais espirituais. A imaginação espiritual tem um tremendo poder de cura nesses reinos superiores, ou bardos, que vibram em uma frequência mais alta que o mundo material.

CURA ESPIRITUAL DE ROSANNA

Rosanna sofria de vários problemas ginecológicos e uma difícil história de gravidez; cada uma de suas gestações foi repleta de complicações que levaram a cesarianas. Embora ela adorasse ter filhos, estar grávida sempre foi uma série de pesadelos para ela. Ela queria outro filho, e seu marido também, mas não com tanta dor no processo. Quando ela fazia algumas sessões de vidas passadas, ela se via em mais de uma vida morrendo no parto – cenários que, por si só, a deixavam com muito medo – mas a pior lembrança era de uma mulher grávida cujo filho lhe foi tirado para um sacrifício ritual. Tão cruel era essa sociedade que eles cortaram a criança dela antes que ela chegasse a termo. Essa era a

marca mais profunda e dolorosa que ela carregava, e estava claramente associada às repetidas cesarianas.

Nas regressões, a princípio Rosanna saiu do corpo na cena da morte, o que era muito compreensível, mas quando ela finalmente reviveu a morte no corpo, sentiu o quão profundamente havia mantido a tensão e o terror em seu abdômen durante todo o seu tempo. vida e como isso explicava seus problemas naquela parte de seu corpo hoje. Quando ela foi para o mundo espiritual, um grupo amoroso de ancestrais - as avós, vou chamá-los - veio conhecê-la. Seu bebê perdido estava lá, e ela se reuniu em lágrimas com ele. Então as Avós a levaram a uma cachoeira sagrada, onde curaram seu corpo sutil costurando sua barriga mutilada e limpando suas feridas pélvicas e genitais. Enquanto isso, eles cantavam gentilmente para ela suas antigas canções tribais.

OS QUATRO CAMPOS DE ENERGIA SUTIL

Quando visualizamos o corpo sutil como vários campos de energia diferentes, isso nos ajuda a ver com maior precisão os diferentes tipos de "negócios inacabados" que podem ser impressos durante uma morte difícil em uma vida passada e vir à tona em uma regressão a uma vida passada. Para ajudá-lo à medida que avança em seu próprio trabalho de regressão, pode ser útil revisar os campos ou corpos aos quais me referi com mais frequência, delinear as questões tipicamente associadas a eles e mostrar novamente como eles interagem para formar um poderoso marca de uma vida passada.

Com base nos ensinamentos tradicionais de ioga do antigo sábio indiano Patanjali, podemos distinguir:

• **O campo etérico ou vital** Ele carrega as marcas de todas as feridas físicas, lesões, mutilações, doenças ou dores corporais não curadas ou resolvidas em uma determinada vida. Este campo está bastante próximo do corpo físico e carrega todos os meridianos conhecidos pela acupuntura chinesa e sistemas similares. Sua principal forma de energia é *qi* ou *prana* ou simplesmente *força vital.* Quando está bloqueada ou carregando cicatrizes do passado, a energia viva não pode fluir e surgem doenças ou disfunções.

• **O campo emocional (ou corpo astral)** Ele carrega memórias vívidas de todos os estados emocionais não resolvidos e traumas emocionais de vidas passadas, como medo de violência física, raiva por injustiça, depressão por uma situação desesperadora, tristeza por perda profunda, culpa por crueldade comportamento, vergonha de abuso ou humilhação, ou inutilidade por ter falhado de alguma forma. Esse campo se estende de meio a um metro ao redor do corpo físico e pode ser sentido ou "visto" pela clarividência como a *aura de uma pessoa,* muitas vezes em cores que correspondem a estados emocionais ou humores.

• **O campo mental (ou corpo mental)** Isso carrega todos os pensamentos obsessivos e repetitivos, como "Vou me vingar deles", "Ninguém se importa comigo", "Eu deveria ter feito mais" ou "Nunca seja suficiente." Ele também carrega pensamentos que têm um

impacto negativo ou limitante sobre o eu, pensamentos que muitas vezes perpetuam diretamente estados no corpo emocional: “Não sou bom, falhei com eles”, “Todos estão me observando” ou “Nunca mais confiarei em ninguém”. Esse campo tem muitos metros ao redor do corpo, às vezes ocupando uma sala ou até mesmo um auditório.

Já estamos familiarizados com esses três campos porque correspondem à ênfase das três questões básicas sobre pensamentos, sentimentos e sensações físicas na morte. Mas há um quarto campo que transcende os três inferiores:

• **O campo espiritual (ou corpo causal)** Este campo sutil não pertence, estritamente falando, ao indivíduo, mas se relaciona com o que Jung chamou de *inconsciente coletivo* além da consciência individual; por meio dela, forças espirituais externas influenciam ou penetram nos outros corpos sutis. Nesse campo, encontramos resquícios de conexões psíquicas e espirituais, positivas ou negativas, com os espíritos de pessoas com as quais estivemos fortemente envolvidos em uma determinada vida passada. Esses são os laços cármicos que nos unem aos outros e podem ter repercussões profundas em nossa vida atual quando os reconhecemos. O campo espiritual pode conter energias que interagem com qualquer um ou todos os outros corpos de várias maneiras. Por exemplo, espíritos de crianças mortas de uma vida passada podem se ligar à área uterina do campo etérico; espíritos de seres solitários ou infelizes que conhecemos podem se ligar a partes de luto do campo emocional; espíritos injustiçados ou abandonados podem se apegar com raiva ao campo mental, que ainda se sente culpado por tê-los traído.

Os três primeiros níveis de energia — os corpos mental, emocional e vital ou etérico — decolam como um envelope total de energia na morte. Elas são um pouco como as bonecas matryoshka russas, onde você pega uma boneca de avó e a abre e há uma mãe menor dentro, e então você a abre e há ainda uma menor, e finalmente você chega a um bebezinho em o meio. Então imagine que o corpo físico é como o bebê. O primeiro nível a se desprender no processo da morte é a camada externa, o corpo mental. Este é o campo de energia que carrega, assim diz Patanjali, os pensamentos impressos e embutidos. Depois vem o corpo emocional, que carrega os sentimentos impressos. O nível final para decolar, o nível mais próximo do físico corpo - a menor boneca que envolve o bebê no modelo de boneca russa - é o que chamamos de *corpo etérico,* o corpo vital ou de energia vital.

Assim, quando uma pessoa morre, esses três níveis de impressão vão com ela. Se alguém foi esfaqueado nas costas, o corpo etérico, o menor dos corpos, carregará consigo uma marca dessa punhalada, que se torna um projeto etérico, influenciando vidas futuras no nível físico. Mesmo uma imagem da faca ficará incorporada no corpo sutil no nível etérico. Agora, se a pessoa que foi esfaqueada estava muito zangada na hora - se, por exemplo, foi morta em uma briga em um bar - haverá uma impressão profunda de raiva no corpo emocional ligada profundamente àquela ferida no corpo etérico. . (A raiva pode ser vista clarividentemente como energia vermelha ao redor do local onde a pessoa foi esfaqueada.) Essa energia raivosa está mais distante no campo do que a impressão física/etérica da facada, mas as impressões são conectadas por imagens do evento . Pode haver também outros resíduos no campo emocional, não necessariamente ligados ao trauma da morte. Por

exemplo, se a pessoa viveu uma vida muito solitária, sozinha em sua aldeia sem amigos, pode haver amargura no campo emocional ligada a imagens de solidão.

O terceiro nível de impressão que se eleva na morte carrega os pensamentos – todo o universo mental – do indivíduo que está morrendo. (Sem dúvida, isso explica o mito de que toda a vida de um homem que está se afogando passa diante dele.) O homem que morre na briga de bar com uma faca nas costas está pensando com raiva: "Vou me vingar dele. Eu vou matá-lo. Como ele ousa fazer isso comigo? Esses pensamentos são carregados emocionalmente, mas ainda assim são pensamentos. São ideias específicas de vingança mantidas, assim diria Patanjali, no invólucro externo do corpo energético, o corpo mental. Quando tais pensamentos vingativos pertencem à impressão mental, eles dirigem o campo emocional e se inserem no projeto etérico que é levado para as vidas subseqüentes.

Não se pode dizer que o quarto nível de energia, o corpo espiritual, "decole", porque está fora do indivíduo, pertencendo ao inconsciente coletivo e não a uma consciência individual, mas sua influência é sentida após a morte em memórias de negócios inacabados. , restos de relacionamentos e conexões com a psique de outras pessoas que morreram. (Um general que morre consumido pela culpa pelas mortes que causou pode ser assombrado por memórias e até mesmo pelos espíritos daqueles soldados caídos no campo espiritual.)

Todas essas energias, impressas na aura de um corpo futuro, contêm imagens congeladas ou compactadas da vida em que ocorreram. O trabalho de regressão, assim como a transmissão de energia, meditação e muitos tipos de trabalho corporal e cura, podem trazer fragmentos dessas imagens, geralmente carregadas de sentimento, à superfície. E quando entendemos as formas pelas quais a energia de uma vida passada – mental, emocional, física, espiritual – se imprime nos diferentes campos do corpo sutil, podemos regredir e revisar com atenção ainda mais matizada, acrescentando uma quarta pergunta à três básicos:

"O que estou pensando no momento da morte?"

"O que estou sentindo no momento da morte?"

"Tenho fortes sensações físicas ou dor no momento da morte?"

“Com quem estou inacabado no momento da morte?”

Termino com um exemplo que mostra claramente os diferentes níveis de impressão do corpo sutil e como cada um influencia os outros no resíduo de uma vida passada.

CARMELLA: UM MURMUR DE CORAÇÃO

Lealdade sem fim a um grande líder

Carmella, uma jovem jornalista, era muito meticulosa em seu trabalho, mas era uma pessoa bastante solitária, ainda procurando o homem certo em sua vida. Ela estava bastante preocupada com a dimensão física do trabalho com vidas passadas quando a viu demonstrada em um workshop e me perguntou se era seguro, já que estava tomando remédios para um leve sopro no coração. Eu disse a ela para não se preocupar, e ela passou por uma regressão que de fato se concentrou em sua dor no coração. Ela se viu como uma soldado leal a um pretendente escocês ao trono inglês no início do século XVII. O pretendente invadiu a Inglaterra, mas a campanha fracassou, e o leal soldado foi deixado para morrer com uma lança no peito, perto do coração. Ele morreu em agonia, pensando em seu delírio: “Não devo deixar meu amado senhor; Devo ficar com ele. Não devo deixar meu posto. Quando o soldado deixou seu corpo, seu espírito não foi para o reino espiritual, mas pairou ao redor do corpo que acabara de deixar, repetindo: “Não devo deixar meu senhor”. Nesse estado de confusão, o espírito do soldado leal realmente não sabia que ele estava morto.

Primeiro, lembrei ao espírito do soldado que ele estava, de fato, morto. Então fiz a Carmella as três perguntas básicas: “Que dor você ainda carrega daquela vida inteira em seu corpo?” e "O que você está sentindo?" e "O que você está pensando?" Ela identificou a lança no coração do soldado e sugeri que ela imaginasse um espírito ajudante para retirá-la. Agora Carmella começou a chorar, e ficou claro que a enorme dor física na região do coração foi agravada pela miséria emocional que o soldado sentiu ao perder seu amado mestre. E no nível mental, pensamentos de que “eu tenho que estar com meu senhor” mantinham seu espírito preso em uma repetição imaginal dos momentos finais no campo de batalha. Ele não conseguia seguir em frente porque - como repetia obsessivamente - "não devo deixar meu posto". Eventualmente eu o convenci a ir e encontrar seu senhor no mundo espiritual, e ser reconhecido por ele. Ao fazer isso, ele foi capaz de responder à quarta pergunta - "Com quem você está inacabado?" - e curar a ferida cármica dessa conexão cortada no campo espiritual. Houve alegria quando ele se viu mais uma vez a serviço de seu amado mestre - a quem Carmella reconheceu como um mentor em sua própria vida hoje.

Depois de desabafar com tanta tristeza, Carmella sentiu-se muito liberta na região do coração. Alguns meses depois, ela me ligou para dizer que havia parado completamente de tomar remédios para o sopro no coração. Ela até escreveu sua história em uma revista local.

7

TORNAR NOSSAS ALMAS INTEIRAS

Inúmeras vidas nos habitam.

Não sei, quando penso ou sinto,

Quem é que pensa ou sente.

Eu sou apenas o lugar

Onde as coisas são pensadas ou sentidas.

Eu tenho mais do que apenas uma alma.

Existem mais eus do que eu mesmo.

—FERNANDO PESSOA

Um homem para ser muito bom, deve imaginar intensa e compreensivamente;

deve colocar-se no lugar de outro e de muitos outros;

as dores e os prazeres de sua espécie devem tornar-se seus.

—PERCY BYSSHE SHELLEY

AS MUITAS MÁSCARAS DA ALMA

Quanto mais trabalhamos com nossas vidas passadas, mais percebemos que carregamos dentro de nós todo um elenco de personagens - um conjunto de eus que uma escritora junguiana, Jolande Jacobi, chamou de "máscaras da alma". Tornar-se plenamente humano é reconhecer, e até mesmo experimentar, extremos de nossa natureza que podem variar de sublimes alturas heroicas às profundezas da depravação.

Para crescer moral e espiritualmente, devemos ver que temos em nós tanto o herói quanto o vilão, tanto a sedutora quanto a santa; que tanto o criador quanto o destruidor, o tirano e o exílio fazem parte do repertório de nossa alma. Devemos aprender a ver nossa própria sombra. Como disse Carl Jung: “Não nos tornamos iluminados imaginando seres de luz, mas tornando a escuridão consciente”.

Quando nossas explorações de vidas passadas trazem à tona uma vida passada difícil, uma vida sombria, podemos querer rejeitá-la ou suprimi-la, especialmente se ela não se assentar. confortavelmente com a imagem mais favorável que temos de nós mesmos. Mas

se pudermos encontrar uma maneira de viver com esse "outro" desagradável, eventualmente surge dentro de nós uma espécie de tensão criativa entre os eus opostos. "Sem contrários não há progressão", escreveu William Blake, e o mesmo é verdade na alma: por mais dolorosa que seja essa tensão, ela põe em movimento uma dinâmica espiritual através da qual a alma pode crescer em seu potencial mais elevado de amor e compaixão.

Agora que você começou a registrar e revisar suas próprias histórias de vidas passadas, pode perceber como o tema de uma vida muitas vezes se inverte em outra vida em um jogo de opostos psicológicos. Você pode se lembrar de uma vida passada como um camponês em uma vila devastada por brutais senhores da guerra e, na próxima vida, encontrar-se como um Conquistador implacável invadindo, estuprando e pilhando. É como se sua alma tivesse invertido o papel de vítima impotente para agressor poderoso.

De todos os casos de regressão que eu e meus colegas registramos, fica claro que os pólos gêmeos de qualquer complexo arquetípico - neste caso, o poder - realmente se invertem dessa maneira, oscilando entre as vidas como um pêndulo de uma extremo ao outro. Essa dinâmica de ação e reação é, claro, o que os ensinamentos orientais chamam *de carma.* Ao relembrar nossas vidas passadas, experimentamos em primeira mão como o karma que carregamos hoje foi originalmente estabelecido e transmitido através de várias vidas. Podemos ver, por exemplo, como nossa dificuldade de ganhar dinheiro hoje surge de uma vida em que esbanjamos muito dinheiro e morremos culpando a nós mesmos, dizendo: "Eu nunca deveria ter tido todo esse dinheiro! Não me deixou feliz."

DE PROCONSUL A CAMPONÊS

> *cetro e coroa*
>
> *Deve cair*
>
> *E no pó seja feito igual*
>
> *Com a pobre foice e pá tortas.*
>
> — JAMES SHIRLEY

Guy foi um exemplo típico de como, no trabalho de regressão, as polaridades extremas que estão em conflito dentro da alma se manifestam vida após vida, compensando (ou supercompensando) umas às outras. Embora ele tivesse uma tendência pronunciada à arrogância em sua vida atual, Guy nunca subiu muito na hierarquia da corporação onde trabalhou por muitos anos. Ele parecia inexplicavelmente contido, apesar das visões grandiosas - embora não impraticáveis - de como ele administraria a empresa se alguma vez coubesse a ele.

Então, em uma grande sessão de regressão, Guy teve a lembrança de ter sido o procônsul da Espanha na época romana — praticamente o ditador da Espanha em nome do Império

Romano. Ele tinha poder sobre todo aquele território e respondia apenas ao imperador. Havia uma sensação de grandeza e vastidão na vida de Guy. Ele era um homem grande fisicamente e tinha um poder enorme, com milhares de subordinados, legiões de soldados e toda uma estrutura política abaixo dele. Mas na vida seguinte, ele lembra, ele se viu como um camponês na Holanda medieval, morando em uma pequena cabana em um pequeno terreno de apenas seis metros por seis. Ele passou toda a vida em sua pequena aldeia, ganhando a vida nas circunstâncias mais miseráveis, com algumas galinhas e um porco. Ele passou de um extremo de poder e controle sobre vastos territórios para o extremo oposto de restrição e limitação. A alma de Guy precisava experimentar esses opostos como parte de uma longa lição de humildade.

Outras histórias de meus arquivos de casos mostram a mesma dinâmica no trabalho:

• Ramona lembrou-se da dolorosa experiência de uma vida passada de ser estuprada por soldados em um campo de batalha. Ela estava impotente e humilhada, e morreu com muita raiva. Seu último pensamento foi: "Nunca mais vou deixar isso acontecer comigo. Eu quero matá-los." Na vida seguinte, ela teve um flash, ela se viu vestida com roupas ásperas e couro e armadura de metal. Ela era uma guerreira, na verdade uma viking, invadindo aldeias no norte da Europa, matando e estuprando. Ela havia passado de vítima para perpetradora e estava se certificando de que isso nunca acontecesse novamente - pelo menos com o viking. Reconhecer essa progressão ajudou Ramona a ver como ela estava com raiva dos homens em sua vida atual e como fortemente defendida - blindada - ela estava em seu corpo.

• Dagoberto se via como um judeu vítima da Inquisição, profundamente humilhado, depois torturado até a morte como herege. Então ele se viu voltando em uma vida subseqüente para ser um poderoso juiz em uma pequena cidade alemã, onde tinha o poder de condenar as pessoas a morte, tortura e outras punições cruéis. Nessa progressão, ele viu a fonte da profunda compaixão que sente hoje por todas as vítimas de perseguição, mas também reconheceu um lado crítico em sua personalidade atual - por exemplo, em relação aos ataques suicidas árabes aos judeus em Israel.

• Helga, que havia passado por uma cirurgia de coração aberto não muito tempo antes nesta vida, viu-se em uma vida passada como um padre em uma cultura sul-americana. O trabalho do padre era sacrificar crianças, e isso era feito cortando seus corações. A conexão inevitável com sua própria cirurgia levou a uma catarse. Helga percebeu que carregava inconscientemente uma enorme culpa da vida do padre e que, apesar de todo o trabalho altruísta que vinha fazendo com crianças muito doentes e moribundas como enfermeira em um hospital infantil, ela nunca fora capaz de colocá-lo para descansar. . Na verdade, ela havia causado seu problema cardíaco por excesso de trabalho, precipitando o que se transformou em uma feliz crise de cura.

EXPLORANDO AS POLARIDADES DA SUA ALMA

O oposto é o que é bom para você.

— HERÁCLITO

O próximo exercício do CD lhe dá a oportunidade de explorar algumas das polaridades de vidas passadas na história mais profunda de sua alma. Você começará com uma das vidas que já acessou e será guiado a olhar para uma vida que representa o seu oposto. Então, se você já viu uma vida dolorosa, vou encorajá-lo a experimentar uma mais agradável. Mas se você já viu uma vida simples e tranquila, o exercício o desafiará a olhar para uma vida mais complexa, possivelmente difícil. Esse trabalho com opostos confirma a ideia de Jung de que o eu oposto, o eu sombrio, precisa vir à luz. Nem sempre é fácil olhar para uma vida sombria - uma vida em que fizemos coisas duras, uma vida em que nos sentimos indignos ou culpados - mas, se você puder fazer isso, será profundamente curador. É como encontrar um pedaço de você que estava escondido na escuridão, esperando, se você quiser, ser redimido.

***

CD FAIXA 5

EQUILÍBRIO DE VIDAS PASSADAS

Neste exercício, você será guiado a relembrar um dos exercícios que já fez, aquele em que você encontrou seu caminho profundamente em uma vida passada ou em que obteve uma visão geral de uma história, compreendendo a maioria dos eventos dessa vida e para onde eles o levaram. Você será encorajado a se lembrar de como morreu naquela vida e também de como passou para o outro lado, para o reino do bardo.

Você se lembrará de como, possivelmente, precisou conversar com os espíritos de pessoas que conheceu naquela vida, terminar coisas que estavam incompletas, expressar certos pensamentos ou sentimentos, curar certas feridas em seu corpo sutil. Em seguida, você será ajudado brevemente a revisar a vida e seu tema principal da perspectiva do bardo. Finalmente, você receberá sugestões para mudar para um tipo de vida muito diferente - uma vida oposta - para ver como sua alma reverteu esse tema.

Como você fez em todos os exercícios anteriores, prepare-se, se quiser, com fones de ouvido, caderno e caneta e materiais de desenho para registrar sua jornada e quaisquer mensagens que receber. Agora encontre um lugar quieto onde você não será perturbado, assim como faria para meditar, e ouça a Faixa 5 no CD incluso.

***

INTEGRAÇÃO E CURAÇÃO DO SEU EU DE VIDAS PASSADAS

Nos desertos do coração

Deixe a fonte de cura começar.

— WH AUDEN

Quando começamos a integrar um par de histórias de vida opostas, seja revendo-as no bardo ou refletindo sobre elas ao longo do tempo, iniciamos um grande trabalho espiritual. Ao trazer à consciência aquela parte da alma que ficou inacabada em sua vida ou morte anterior, nós a infundimos com energia renovada, para que possamos abraçar a vida com uma perspectiva mais nova e sábia. Uma parte ferida da alma é curada; uma parte perdida e pródiga é encontrada. À medida que nossa prática de lembrança de vidas passadas progride, podemos descobrir diferentes níveis de compreensão em diferentes estágios da jornada. o trabalho pode estendem-se por muitos anos, tornando-se o que Jung chamou de *opus magnum,* a verdadeira transformação alquímica da alma.

Em um nível energético, se pudermos entrar em contato profundo com as emoções e sensações que surgem quando nos lembramos de nossas vidas passadas, também podemos trazer de volta ao equilíbrio as energias emocionais e físicas dentro do corpo sutil. Ao trabalhar conscientemente em cicatrizes de feridas de vidas passadas e ao descongelar memórias trancadas em lugares assustadores em nossos corpos atuais, podemos promover a liberação de fortes "correntes" de energia em nossos corpos sutis. Áreas crônicas de rigidez podem se dissolver à medida que deixamos de lado os fardos físicos e emocionais que carregamos de vidas passadas, não mais relevantes para nossa vida atual. A libido bloqueada pode começar a fluir naturalmente novamente à medida que deixamos de lado a velha amargura e ressentimento que bloqueavam nossa capacidade de nos entregar livre e apaixonadamente ao outro - resultado de traição ou abuso em uma vida anterior.

No nível psicológico, uma cura igualmente importante ocorre quando reconhecemos os padrões de autoculpa, autolimitação, vingança, vergonha ou autocrítica que temos abrigado em nossas histórias de vidas passadas. Passamos a ver esses padrões como reações amargas, mas profundamente humanas, de vidas passadas dolorosas — vidas em que fizemos coisas terríveis, tomamos decisões vergonhosas ou falhamos miseravelmente com nossos semelhantes. Quando encaramos essas histórias honesta e abertamente, vendo-as no contexto humano em que surgiram, podemos entretê-las com compaixão e deixá-las ir. Reconhecemos que nossas vidas passadas são exatamente isso: passadas. E descobrimos que temos em nós não apenas perdoar os outros, mas, em última análise, perdoar a nós mesmos (outros).

Como os mestres tibetanos sempre souberam, o processo de morte consciente nos oferece a oportunidade suprema de abandonar os padrões cármicos negativos enterrados

profundamente em nossas almas. Tudo o que podemos deixar de lado quando cruzamos o limiar da morte para o bardo é deixado para trás, não repassado. E da mesma forma, quando retrabalhamos as memórias da morte em vidas anteriores, temos uma segunda chance de apagar esse resíduo psíquico da lousa cármica. Sogyal Rinpoche ensina que o nascimento e a morte são um processo cíclico, tudo parte das transformações infinitas da Mente Universal. Uma vez que entendemos isso – e uma vez que nos lembramos do passado de nossa alma "intensa e compreensivamente", nas palavras de Shelley – podemos começar a deixar que o rio sempre fluindo do ser lave os acréscimos negativos de nossa natureza inferior e egocêntrica. Por meio desse processo de purificação, nossos campos de energia tornam-se mais leves, menos densos, à medida que eliminamos os resíduos cármicos e detritos psíquicos que carregamos por vidas.

Os grandes mestres também nos dizem que, se pudermos abrir mão de nosso apego a toda a questão da personalidade — nesta vida e em muitas vidas — nosso ego acabará sendo despojado de todas as suas obsessões e ilusões paralisantes. Tal prática de "auto-nada", dizem os místicos, marca o início da jornada final da alma para conhecer o Divino. Então passamos a ver que todos esses personagens, todas essas histórias que carregamos de nossas vidas passadas, nada mais são do que as máscaras da alma, jogadas fora quando o drama termina. Quando vemos isso, estamos prontos para fazer como diz Rumi:

> *Renuncie a todos os rostos em seu coração,*
>
> *Para que o rosto sem rosto venha até você.*

8

A HISTÓRIA SECRETA DA REENCARNAÇÃO

Roupas gastas

São eliminados pelo corpo:

Corpos desgastados

São derramados pelo morador

Dentro do corpo.

Novos corpos são vestidos

Pelo morador, como roupas.

— O BHAGAVAD GITA II

Não faz muito tempo, vi um slogan em um adesivo de pára-choque: "A reencarnação está voltando". É um triste fato que o estabelecimento científico nos Estados Unidos ainda marginaliza a maior parte do trabalho que até sugere realidades além da nossa, incluindo terapia de regressão, parapsicologia e um vasto corpo de pesquisa sobre fenômenos paranormais, de experiências fora do corpo, às lembranças espontâneas de vidas passadas das crianças. Ao se apegar a um protocolo tão estreito, a psicologia dominante corre o risco de se tornar, na frase memorável de George Orwell, uma das "pequenas ortodoxias fedorentas que agora lutam por nossas almas". Felizmente, na maioria dos países onde lecionei, o público em geral está muito à frente dos acadêmicos. Quase todo mundo já ouviu falar da doutrina da reencarnação, e pesquisas recentes mostram que quase um em cada três americanos agora acredita nela, embora a maioria das igrejas cristãs a rejeite.

Nos últimos anos, várias influências trouxeram vidas passadas para a consciência presente. Os escritos amplamente lidos de Edgar Cayce, por exemplo, foram surpreendentemente influente na América, dando credibilidade à ideia de que vidas passadas podem contribuir para doenças, dificuldades emocionais, dificuldades de relacionamento e assim por diante. (Digo "surpreendentemente" porque Cayce canalizou milhares de leituras de vidas passadas enquanto estava em estado de transe, embora seu eu consciente cristão fundamentalista não acreditasse inicialmente em vidas passadas!) Muitas pessoas, graças a Cayce, agora entendem a ideia de karma. como a precipitação espiritual do bom ou mau comportamento do passado da alma. Outros ainda encontraram os ensinamentos hindus, nos quais a ideia de reencarnação é central, por meio da prática de ioga ou da leitura de obras populares de autores como Caroline Myss e Barbara Brennan sobre os chakras, os

corpos sutis e a medicina energética. O famoso texto hindu *O Bhagavad Gita* está à venda hoje em quase todas as livrarias.

E quem esperaria ver o Dalai Lama competindo com o Papa nas listas dos mais vendidos? A presença de alto nível de lamas budistas tibetanos em toda a América e no mundo alterou profundamente a paisagem espiritual da sociedade ocidental. A realização de um filme como *O Pequeno Buda,* com a história de um lama tibetano renascido no corpo de um jovem americano, seria impensável em Hollywood há uma geração, mas agora recebe grande aclamação. Tampouco um ator como Richard Gere hesita em professar publicamente suas afiliações budistas. Muitas pessoas, inclusive eu, voltaram-se para a meditação e mudaram radicalmente nossos estilos de vida após a exposição a esses poderosos emissários da sabedoria antiga.

QUEM ACREDITA EM REENCARNAÇÃO?

Uma pergunta melhor poderia ser: "Quem não quer?" O influxo de professores e ensinamentos tradicionais do Oriente claramente explica em parte nossas mudanças de atitude em relação à reencarnação, mas ao longo dos séculos o Ocidente teve muitos crentes distintos. Veja o seguinte exemplo encantador:

O corpo de B. Franklin,

Impressora,

Como a capa de um livro antigo,

Seu conteúdo arrancado

E

Despojado de suas Letras e Douramento,

mentiras aqui,

Comida para Vermes

Mas a Obra não será Perdida,

Pois será como ele acreditou

aparecer mais uma vez

Numa nova e mais elegante edição

Revisado e Corrigido

pelo autor

O espirituoso epitáfio de Benjamin Franklin para si mesmo, escrito supostamente quando ele tinha 21 anos, nunca foi usado em sua lápide, mas continua sendo um dos resumos mais sucintos e memoráveis da ideia de reencarnação já escritos. Franklin também não tinha língua na bochecha. Aos oitenta e oito anos, ele escreveu a um amigo: "Considero a morte tão necessária à constituição quanto o sono. Levantaremos revigorados pela manhã".

Franklin também não foi o único ocidental famoso a acreditar que a alma não apenas sobrevive à morte, mas retorna em um novo corpo para continuar ou retificar a vida anteriormente vivida na Terra. Evidências dessa crença podem ser encontradas nos escritos de poetas, escritores e filósofos ao longo dos séculos: Dante Alighieri, Marsilio Ficino, Paracelsus, William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, William Wordsworth, Emanuel Swedenborg, David Hume, Arthur Schopenhauer, George Sand , Walter Scott, Victor Hugo, Ralph Waldo Emerson, Richard Wagner, Walt Whitman, Emily Dickinson, WB Yeats, Aldous Huxley, Somerset Maugham, DH Lawrence, Rainer Maria Rilke, Pearl S. Buck, Carl Jung, Winston Churchill, Norman Mailer, e Shirley MacLaine, para citar alguns.

REENCARNAÇÃO, CRISTIANISMO E PAGANISMO

A reencarnação nunca foi oficialmente tolerada pela Igreja Católica ou por nenhuma das principais igrejas protestantes, mas era uma crença quase universal entre as muitas seitas gnósticas e pagãs que proliferaram nos primeiros três séculos de nossa era. A maioria dos gregos e romanos educados do período helênico o subscreveu, especialmente aqueles iniciados nas grandes escolas de mistério de Elêusis, Mithras, Dionísio ou Osíris. Nós o encontramos nos ensinamentos da irmandade pitagórica, um desdobramento dos mistérios órficos e, é claro, nas doutrinas que Platão ensinou em sua famosa Academia. O filósofo e iniciado Plutarco, que se tornou sacerdote em Delphi, escreveu: "Sabemos que a alma é indestrutível e devemos pensar em sua experiência como a de um pássaro em uma gaiola. Se foi mantido em um corpo por muito tempo e se tornou domesticado para esta vida como resultado de todos os tipos de envolvimentos e longa habituação, ele voltará a um corpo novamente após o nascimento e nunca deixará de se enredar nas paixões e oportunidades deste mundo."

Muitos escritos gnósticos sobreviventes, cujas origens são acaloradamente debatidas pelos estudiosos, mostram semelhanças impressionantes com os ensinamentos budistas e hindus sobre a jornada da alma após a morte, sem dúvida por causa de muitos séculos de contato entre as culturas oriental e ocidental após as conquistas de Alexandre, o Grande. (Sabe-se, por exemplo, que os budistas ensinaram em Alexandria e que os iogues chegaram a Atenas, onde foram apelidados de "gimnofísicos".)

Antes do terceiro século EC, as crenças pagãs e cristãs primitivas existiam lado a lado no Império Romano, mas quando o imperador Constantino adotou o cristianismo como a religião do estado, os gnósticos e as escolas de mistérios foram perseguidos e a reencarnação passou a ser visto como uma heresia. A reencarnação foi finalmente

extirpada do pensamento da Igreja Romana em 553, quando os ensinamentos de Orígenes sobre a preexistência da alma foram anatematizados pelo imperador Justiniano. Depois disso, desapareceu da história da Igreja por quase mil anos, entrando brevemente na Europa como parte dos ensinamentos dos cátaros, o grupo gnóstico tardio que floresceu no norte da Itália e no sul da França nos séculos XII e XIII. Considerados uma ameaça à ortodoxia, os cátaros foram brutalmente extirpados pela Igreja na notória Cruzada Albigense, que gerou a Inquisição (e na qual meu mercenário de uma vida passada desempenha um papel pequeno, mas ignominioso).

ENSINAMENTOS SECRETOS E INICIADOS

No Oriente, a reencarnação sobrevive, enterrada nos ensinamentos herméticos e platônicos que foram secretamente preservados por certas ordens monásticas durante a ascensão da Igreja Ortodoxa em Bizâncio. Esses ensinamentos, junto com centenas de manuscritos perdidos, voltaram para o oeste no século XV, quando Cosimo de Medici adquiriu a coleção para sua famosa Academia em Florença, modelada no próprio Platão. Essa inestimável biblioteca de textos antigos - entre eles, notoriamente, os livros perdidos de Platão - lançou as bases intelectuais e espirituais da Renascença.

Mas os terríveis anos dos séculos dezesseis e dezessete, as guerras religiosas na Europa, forçaram muitos dos ensinamentos herméticos a se esconderem mais uma vez. Eles foram cuidadosamente disfarçados no simbolismo opaco da alquimia e nas alegorias Rosacruzes que só os iniciados podiam penetrar; um desses iniciados, que certamente conhecia a reencarnação e muito mais, foi William Shakespeare. (Outros foram os pintores Albrecht Durer, Sandro Botticelli e Leonardo da Vinci, o poeta Edward Spenser e o mago inglês Dr. John Dee.)

A partir da Renascença, com a ascensão do racionalismo e da ciência primitiva, a psique do Ocidente começou a se dividir. Cada vez mais, os filósofos racionalistas atacavam qualquer coisa espiritual como superstição. No século XVIII, John Locke proclamou que a mente é uma tabula rasa, uma lousa em branco, no nascimento. Com base nesse dogma, como vimos no Capítulo 1, a florescente "ciência" da psicologia acabaria por decidir descartar qualquer ideia de herança psíquica, memórias ou traços inatos, rompendo assim com três mil anos de sabedoria recolhidos da filosofia antiga. da alma. (Talvez não seja coincidência que essa doutrina tenha surgido no momento em que toda a Europa e seus colonos grileiros tentavam repudiar atos flagrantes de agressão colonial, genocídio e os horrores da escravidão. Com eventos como esses para lembrar, a memória coletiva pode provar embaraçoso!)

A HERANÇA DOS ROMÂNTICOS

Mas lado a lado com o crescimento do racionalismo científico, cujas realizações dentro de seu próprio domínio nunca devem ser subestimadas, vemos o surgimento dos grandes exploradores iluministas da alma - Emanuel Swedenborg, Franz Anton Mesmer, Johann

Wolfgang von Goethe, Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling — seguidos pela "companhia visionária" do movimento romântico, como Harold Bloom os chamou: William Blake, Samuel Taylor Coleridge, Percy Bysshe Shelley, John Keats e William Wordsworth. Uma geração após a tabula rasa de Locke, Wordsworth escreveu uma das grandes afirmações do "eterno retorno" da alma:

Nosso nascimento é apenas um sono e um esquecimento;

A alma que nasce conosco, estrela da nossa vida,

Hath teve em outro lugar sua configuração,

E vem de longe;

Não em total esquecimento,

E não em total nudez,

Mas arrastando nuvens de glória nós viemos

De Deus, que é a nossa casa.

Na verdade, é essa filosofia "alternativa" (na verdade, neoplatônica) da alma, declarada pelos poetas românticos de toda a Europa e posteriormente retomada pelos transcendentalistas na Nova Inglaterra, que lança as bases para o estudo da alma mais profunda que os filósofos do século XIX começaram a chamar de *inconsciente.* E toda essa rica tradição, alimentada pelo desmantelamento da psique cristã de Freiderich Nietzsche e pelo sentido de uma Vontade divina de Arthur Schopenhauer (importado dos *Upanishads hindus),* nos leva diretamente a Sigmund Freud, Carl Jung e ao movimento psicanalítico: a coisa mais próxima que o mundo moderno viu uma autêntica ciência da alma.

AS QUESTÕES PERENAIS

De onde nós viemos? O que nós somos? Onde estamos indo?

-PAUL GAUGUIN

Em vários pontos de sua história cada vez mais conservadora, a psicologia dominante, com um zelo digno da Igreja primitiva expulsando hereges, jogou fora a alma, jogou fora experiências espirituais e psíquicas e chegou perto de jogar fora o testemunho pessoal da experiência subjetiva. - tudo com aquele mortal movimento behaviorista que ainda hoje sufoca a pesquisa.

Até hoje, a psicanálise freudiana é herética na maioria das universidades; Jung é ensinado vivo. Graças ao best-seller de Thomas Moore, *Care of the Soul,* inspirado em parte por ele apenas em instituições mais radicais. No entanto, não precisamos ir muito longe para ver que a ideia da mente inconsciente como o repositório da experiência da alma ainda é muito grande mentor James Hillman, agora podemos falar mais abertamente sobre a alma. E graças à psicologia transpessoal, com sua apreciação dos "estados alterados de consciência" (Charles Tart); os benefícios manifestos da meditação; o "espectro da consciência" por trás de nossa evolução espiritual (Ken Wilber); as memórias da alma antes do nascimento (Stanislav Grof); as jornadas psíquicas do xamã (Michael Harner); e o poder curativo das imagens (Joan Borysenko), podemos gabar-nos seriamente de uma ciência crescente que não é estreita nem dogmática.

Essas são as tradições a partir das quais escrevo e que influenciaram meu pensamento e minhas práticas por várias décadas. Com Jung e os transpersonalistas, acredito que somente estudando a dimensão religiosa da psique podemos apreciar plenamente os maiores mistérios de nosso ser. E uma vez que realmente reconhecemos a realidade primordial da alma, que transcende de longe nossas limitadas personalidades humanas, acredito que podemos abordar as questões que sempre desafiaram a humanidade: "De onde viemos?" "O que nós somos?" "Onde estamos indo?"

RECURSOS

LIVROS

BOWMAN, Carol. *Vidas passadas das crianças: como as memórias de vidas passadas afetam seu filho.* Nova York: Bantam, 1997. Um belo relato do que as crianças têm a nos dizer. Contém muitas histórias provocativas e resume o trabalho do Dr. Ian Stevenson.

Salão, Judy. *Princípios Thorsons da Terapia de Vidas Passadas.* Nova York e Londres: Thorsons, 1996. Um excelente relato curto da regressão a vidas passadas como uma ferramenta terapêutica.

Head, Joseph e Cranson, SL *Reencarnação: O Mistério do Fogo da Fênix.* Nova York: Warner, 1979. Livro enciclopédico indispensável para quem pesquisa a reencarnação na história mundial.

*Lucas, Winafred Blake. *Terapia de Regressão: Um Manual para Profissionais.* 2 vol. Califórnia, 1993. Permanece o compêndio de última geração tanto da teoria quanto das técnicas de terapia de regressão para qualquer terapeuta ou curador.

Sogyal Rinpoche. *O Livro Tibetano da Vida e da Morte.* Nova York e Londres: HarperCollins, 1992. Este livro lindamente escrito (em co-autoria de Andrew Harvey) é de longe o trabalho mais acessível sobre os ensinamentos do bardo do budismo tibetano por um mestre vivo praticante.

*Woolger, Roger J. *Outras vidas, outros eus.* Nova York: Doubleday, 1987. Leitura essencial para uma compreensão mais profunda de todo o processo de regressão. Considerado por muitos o trabalho oficial sobre terapia de regressão a vidas passadas.

ÁUDIO

Woolger, Roger J. *Eterno Retorno: Como Lembrar e Curar Suas Vidas Passadas.* Boulder, Colorado: Sounds True, 2001. Uma versão bastante expandida de grande parte do material deste livro. Este programa de áudio falado inclui uma poderosa sessão ao vivo de uma sessão de regressão completa.

DVDs

*Introdução ao processo de memória profunda. Trechos de um workshop. DVD (60 minutos) disponível na Woolger International.

*Seminário de Dois Dias sobre Terapia Regressiva (Lisboa, 2007). Quatro DVDs com palestras e demonstrações de DMP pelo Dr. Woolger. Disponível na Woolger International.

*Estes títulos podem ser encomendados diretamente através de deepmemoryprocess.com.

ESCRITOS RELACIONADOS DO DR. WOOLGER

"Psicoterapia corporal e regressão: o corpo se lembra de vidas passadas." Em *Body Psychotherapy,* editado por Tree Staunton. Londres: Brunner-Routledge, 2002.

"Processo de Memória Profunda e a Cura do Trauma." Woolger Internacional, 2010.

"A Presença de Outros Mundos na Psicoterapia e na Cura." Em *Pensando Além do Cérebro,* editado por David Lorimer. Edimburgo: Floris Books, 2002.

"Além da Morte: Transição e Vida Após a Morte." Transcrição editada de uma palestra proferida na Conferência de Um Dia do Royal College of Psychiatrists: *Além da Morte; A consciência sobrevive?* no King's College, Herne Hill, Londres, 16 de abril de 2004.

Todos esses artigos podem ser baixados em deepmemoryprocess.com.

WORKSHOPS, FORMAÇÃO PROFISSIONAL E SESSÕES COM O DR. WOOLGER

Roger J. Woolger oferece workshops públicos e treinamento profissional nos Estados Unidos, Europa e Brasil em Deep Memory Process, sua forma de terapia de regressão. Por favor, visite seu site em rogerwoolger.com.

Informações sobre workshops, treinamento e sessões privadas de regressão podem ser obtidas nos seguintes escritórios ou no site oficial do Dr. Woolger em deepmemoryprocess.com.

Woolger Training (Reino Unido)

Briarwood, Long Wittenham OX14 4QW

Telefone e fax: 01865-407996

E-mail: woolger.uk@talk21.net

Woolger Internacional (EUA)

Rua N. Chestnut, 54

New Paltz, Nova York 12561

Telefone: 845-255-0516

Fax: 845-255-0517

E-mail: woolgertraining@aol.com

SOBRE O AUTOR

Roger Woolger, PhD, é um analista junguiano, terapeuta de vidas passadas e palestrante profissional formado em psicologia, religião e filosofia pela Universidade de Oxford e pela Universidade de Londres. Ele treinou como analista no CG Jung Institute, Zurique. O Dr. Woolger atuou como professor visitante no Vassar College, na University of Vermont e na Concordia University em Montreal. Ele é o autor de *Other Lives, Other Selves* e co-autor, com Jennifer Barker Woolger, de *The Goddess Within.*

RECURSOS ADICIONAIS DE SOUNDS TRUE

Sounds True é uma editora multimídia cuja missão é inspirar e apoiar a transformação pessoal e o despertar espiritual. Fundada em 1985 e localizada em Boulder, Colorado, trabalhamos com muitos dos principais professores espirituais, pensadores, curandeiros e artistas visionários de nosso tempo. Nós nos esforçamos com todos os títulos para preservar a "sabedoria viva" essencial do autor ou artista. É nosso objetivo criar produtos que não apenas forneçam informações a um leitor ou ouvinte, mas que também incorporem a qualidade de uma transmissão de sabedoria.

Para aqueles que buscam uma transformação genuína, a Sounds True é sua parceira de confiança. Em SoundsTrue.com, você encontrará diversos recursos gratuitos para apoiar sua jornada, incluindo entrevistas em áudio semanais exclusivas, downloads gratuitos, ferramentas interativas de aprendizado e outras economias especiais em todos os nossos títulos.

Para saber mais, visite SoundsTrue.com/bonus/free_gifts ou ligue gratuitamente para 800-333-9185.


SOUNDS TRUE
P.O. Box 8010
Boulder CO 80306

MATERIAL DA CAPA TRASEIRA

Práticas baseadas em pesquisa para investigar suas memórias de vidas passadas

Através de milhares de casos, o Dr. Roger Woolger testemunhou o poder da terapia de vidas passadas para tratar sintomas misteriosos e inexplicáveis. Como diz o Dr. Woolger, “muitos casos de depressão 'incurável', fobias, ansiedades e doenças físicas encontram resolução completa quando a causa é curada além da vida atual.” Com *Healing Your Past Lives,* o Dr. Woolger fornece instruções passo a passo para usar seu seguro e eficaz Deep Memory Process ™ para explorar nossas próprias memórias de vidas passadas - e resolver bloqueios emocionais que podem afetar profundamente nossa saúde e felicidade atuais. . Junte-se ao Dr. Woolger para explorar:

• Os principais sinais e sintomas de traumas de vidas passadas

• Como obter insights sobre o propósito de sua vida hoje a partir de memórias de vidas passadas

• Estudos de caso e pesquisas sobre carma, reencarnação e o fenômeno de vidas passadas em todo o mundo

• Um CD de áudio com cinco regressões guiadas a vidas passadas para liberar raiva, vergonha, autocrítica e crenças limitantes

“Qualquer um que percorra o grande caminho do desenvolvimento pessoal e espiritual será ajudado pela abordagem sábia e eficaz de Roger Woolger à terapia de vidas passadas.”

— Dr. William Bloom, o principal educador holístico do Reino Unido

Roger J. Woolger, PhD, é analista junguiano, terapeuta de vidas passadas e conferencista profissional formado em psicologia, religião e filosofia pelas universidades de Oxford e Londres. Ele treinou como analista no CG Jung Institute, Zurique. Ele é o autor de *Other Lives, Other Selves* e co-autor, com Jennifer Barker Woolger, de *The Goddess Within.* Para saber mais, visite deepmemoryprocess.com.