BRIAN WEISS

Autor de MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES

MUITAS VIDAS, UMA SÓ ALMA

Descubra o poder de cura das vidas futuras através da terapia de progressão



BRIAN WEISS

MUITAS VIDAS, UMA SÓ ALMA



SEXTANTE

Publicado originalmente com o título:
Same Soul, Many Bodies
Copyright © 2004 por Weiss Family Limited Partnership 1, LLP
Copyright da tradução © 2005 por GMT Editores Ltda.
Publicado em acordo com a Free Press, uma divisão da Simon & Schuster, Inc.
Todos os direitos reservados.

tradução
Clara Carvalho
preparo de originais
Regina da Veiga Pereira
revisão
Luis Américo Costa
Sérgio Bellinello Soares
projeto gráfico e diagramação
Valéria Teixeira
capa
Raul Fernandes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

W456m

Weiss, Brian L. (Brian Leslie), 1944-
Muitas vidas, uma só alma [recurso eletrônico] / Brian Weiss [tradução de Clara Carvalho]. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.
recurso digital
Tradução de: Same Soul, Many Bodies
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-7542-845-0 (recurso eletrônico)
1. Terapia de vidas passadas. 2. Auto-hipnose. 3. Livros eletrônicos. I. Título.

12-5662

CDD: 616.8914
CDU: 615.851

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br
www.sextante.com.br

Sumário

Nota do autor

Prefácio

CAPÍTULO 1 A imortalidade

CAPÍTULO 2 George: controlando a raiva

CAPÍTULO 3 Victoria, Evelyn e Michelle: saúde

CAPÍTULO 4 Samantha e Max: empatia

CAPÍTULO 5 Hugh e Chitra: compaixão

CAPÍTULO 6 Paul: paciência e compreensão

CAPÍTULO 7 Emily, Joyce, Roberta e Anne: a não violência

CAPÍTULO 8 Bruce: relacionamentos

CAPÍTULO 9 Patrick: segurança

CAPÍTULO 10 John: livre-arbítrio e destino

CAPÍTULO 11 Contemplação e meditação

CAPÍTULO 12 David: espiritualidade

CAPÍTULO 13 Jennifer e Cristina: amor

CAPÍTULO 14 Gary: o futuro

Nota do autor

Neste livro, nomes e outras informações – ocupações, profissões e localizações geográficas – foram modificados, mas as sessões são reproduzidas exatamente como ocorreram.

Talvez você estranhe alguns aspectos contidos nos diálogos, como aconteceu com alguns críticos em relação aos meus livros anteriores. Em *Muitas vidas, muitos mestres,* por exemplo, Catherine menciona uma data antes de Cristo que para eles invalida sua história. Mas essa "prova de não autenticidade" para os céticos é irrelevante e facilmente explicável, uma vez que todas as memórias de meus pacientes são filtradas por suas mentes atuais. Eles têm consciência do presente, apesar de suas memórias pertencerem ao passado. Neste livro, elas também pertencem ao futuro.

Há apenas uma única alma em muitos corpos.

PLOTINO

Prefácio

Ultimamente tenho ido a um lugar ao qual eu raramente ia: o futuro.

Quando Catherine se tornou minha paciente, há 24 anos, relatando com espantosa precisão suas viagens a vidas passadas que iam do segundo milênio antes de Cristo à metade do século XX, minha vida mudou para sempre. Ali estava uma mulher contando experiências e fazendo descrições de épocas das quais ela não tinha conhecimento em sua vida atual, e tanto eu – um psiquiatra formado em Colúmbia e Yale, *um cientista absolutamente cético* – quanto outros validamos aqueles relatos. Nada na minha "ciência" conseguia explicar aquilo. Eu só sabia que Catherine estava contando o que ela tinha de fato visto e sentido.

À medida que sua terapia progredia, Catherine começou a trazer lições dos Mestres – guias espirituais ou espíritos de grande sabedoria – que a cercavam quando ela se afastava de seu corpo. Desde então, essa sabedoria transformou minha maneira de pensar e passou a governar meu comportamento. Catherine penetrava tão profundamente no seu passado e tinha experiências tão transcendentes que, enquanto a escutava, eu me sentia cercado por magia e mistério. Eram regiões que eu desconhecia. Ficava maravilhado, perplexo – e com medo. Quem acreditaria em mim? Será que eu mesmo acreditava em mim? Teria enlouquecido? Eu me sentia como um menininho possuidor de um segredo que, quando revelado, mudaria para sempre nossa maneira de encarar a vida. Mas temia que ninguém me escutasse. Demorei quatro anos criando coragem para escrever sobre as minhas viagens e as de Catherine em *Muitas vidas, muitos mestres*. Tinha medo de ser ridicularizado e excluído da comunidade psiquiátrica, mas a cada momento crescia dentro de mim a certeza de que o que eu estava escrevendo era verdade.

Nos anos que se seguiram, minha certeza se solidificou e muitos outros pacientes e terapeutas reconheceram a verdade de minhas descobertas. Até agora já ajudei mais de quatro mil pacientes, conduzindo-os a vidas passadas através da hipnose, de modo que meu fascínio pela descoberta e meu choque diante do *fato* da reencarnação foram passando. Mas agora o choque está de volta e me sinto revitalizado com suas implicações. Agora *posso levar meus pacientes ao futuro* e vê-lo junto com eles.

Na verdade, uma vez tentei levar Catherine ao futuro, mas ela não falou de seu futuro e sim do meu, e viu claramente a minha morte. Foi perturbador, para dizer o mínimo!

"Quando suas tarefas tiverem terminado, sua vida terminará" – ela me disse –, "mas ainda há tempo pela frente. Muito tempo." E então ela passou para um outro nível e a comunicação cessou.

Meses depois, eu lhe perguntei se podíamos voltar ao futuro. Eu es tava falando com a mente subconsciente de Catherine e com os Mestres, e eles me responderam por ela: *Não é permitido*. Talvez ver o futuro pudesse assustá-la demais. Ou talvez não fosse o momento. Eu era jovem e provavelmente não conseguiria lidar com os perigos que uma progressão ao futuro é capaz de trazer.

Para o terapeuta, a progressão é mais difícil do que a regressão, porque o futuro ainda não aconteceu. E se a experiência do paciente for uma fantasia, e não um fato? Como podemos validá-la? Não podemos. Sabemos que, quando voltamos a vidas passadas, os acontecimentos já ocorreram e, em muitos casos, podem ser provados. Mas suponhamos que uma mulher em idade de procriar veja o mundo sendo destruído dali a vinte anos. "Não vou colocar uma criança no mundo", pensará. "Ela vai morrer cedo demais." Quem pode garantir que sua visão foi real? Que sua decisão foi lógica? Ela teria que ser muito amadurecida para compreender se o que viu foi uma distorção, uma fantasia, uma metáfora, um simbolismo, o futuro verdadeiro ou talvez uma mistura de tudo isto. E se alguém vir a própria morte dali a dois anos – uma morte, digamos, provocada por um motorista bêbado? Entraria em pânico? Nunca mais pegaria num carro? Será que a visão geraria ataques de ansiedade? Não, eu disse a mim mesmo. Não vá até lá. Fiquei preocupado com profecias autorrealizáveis e pessoas instáveis. O risco de as pessoas agirem movidas por alucinações era grande demais.

Mesmo assim, ao longo desses últimos 24 anos, desde que Catherine foi minha paciente, alguns poucos pacientes meus foram ao futuro espontaneamente, em geral no final da terapia. Quando confiava na capacidade deles em compreender que o que testemunhavam poderia ser fantasia, eu os encorajava a prosseguir. Eu dizia: "Isto tem a ver com crescimento e experiência, pode ajudar você a tomar decisões melhores e mais sábias. Mas vamos evitar memórias (sim, memórias do futuro!), visões ou conexões com cenas de morte ou doenças graves. Vale como aprendizagem." E a mente deles obedecia. O valor terapêutico era considerável. Descobri que essas pessoas passaram a tomar decisões mais sábias e a fazer escolhas

melhores. Podiam olhar para uma próxima encruzilhada no caminho e pensar: "Se eu escolher esse caminho, o que vai acontecer? E se eu escolher aquele outro?" Às vezes a visão de futuro se concretizava.

Algumas pessoas que me procuram descrevem episódios pré-cognitivos: sabem o que vai acontecer antes que o fato aconteça. Pesquisadores em experiências com pessoas que viram a morte de perto escrevem sobre o assunto; é um conceito que remonta a tempos pré-bíblicos. Vamos lembrar de Cassandra, que previa em detalhes o futuro, mas era desacreditada por todos.

A experiência de uma de minhas pacientes demonstra o poder e os perigos da pré-cognição. Ela começou a ter sonhos sobre o futuro e muitas vezes esses sonhos se concretizavam. O sonho que fez com que ela me procurasse mostrava seu filho num terrível acidente de carro. "Era real", ela me disse. Vira claramente seu filho morrer daquele jeito e entrara em pânico. No entanto, o homem no sonho tinha o cabelo branco, e seu filho era um rapaz de 25 anos, de cabelos pretos.

"Veja", eu disse, subitamente inspirado, pensando em Catherine e com a certeza de que meu conselho estava correto, "sei que muitos de seus sonhos se tornam verdade, mas isto não garante que esse também vá se tornar. Existem espíritos – você pode chamá-los de anjos, guardiões, guias ou Deus – que são uma energia superior, uma consciência superior que nos cerca. Eles podem intervir. Em termos religiosos, a intervenção de um ser divino se chama graça. Reze, mande luz, faça o que você puder da sua maneira."

Ela tomou minhas palavras ao pé da letra e rezou, meditou, pensou positivamente e tornou a visualizar. Mesmo assim, o acidente aconteceu. Só que não foi fatal. Seu filho machucou a cabeça, mas não de forma grave. No entanto foi uma experiência traumática para ele: quando os médicos removeram as bandagens de sua cabeça, seu cabelo se tornara branco.

Até alguns meses atrás, nas raras ocasiões em que fiz a progressão de meus pacientes, normalmente penetrávamos no futuro relativo à vida atual de cada um. Eu só fazia as progressões quando achava que o paciente era forte o bastante para lidar com elas. Muitas vezes ficava tão inseguro quanto eles a respeito das cenas que traziam.

Na última primavera, porém, eu estava fazendo uma série de conferências num cruzeiro marítimo. Nessas ocasiões, muitas vezes hipnotizo toda a plateia, conduzindo-a a uma vida anterior e trazendo-a de volta ao presente. Alguns recuam no tempo, alguns adormecem e outros ficam como estavam, não hipnotizados. Naquela vez, um membro da plateia – Walter, um homem rico, um gênio em negócios de software – foi para o futuro. Só que não foi ao futuro da sua vida atual, mas pulou um milênio adiante!

Ele atravessou nuvens escuras e chegou a um mundo diferente. Algumas áreas, como o Oriente Médio e o Norte da África, estavam interditadas por causa dos efeitos de radiação ou epidemias, mas o resto do mundo era belo. Havia muito menos gente, talvez devido a alguma catástrofe nuclear, alguma peste ou uma queda na taxa de natalidade. Como se viu em uma área rural, não podia falar sobre as cidades, mas as pessoas pareciam felizes, contentes, plenas. Ele disse que não tinha as palavras adequadas para descrever o estado delas. O que quer que tivesse diminuído a população teria acontecido muito tempo antes. O que viu era idílico. Walter não sabia ao certo a data, mas tinha certeza de que era mais de mil anos à frente.

Essa experiência o ajudou emocionalmente. Sua grande riqueza lhe permitia sonhar em mudar o mundo, mas naquele momento ele percebeu que ninguém poderia fazer isto sozinho. "Há políticos de mais", ele disse, "que não têm abertura para os conceitos de caridade ou responsabilidade global." A intenção de transformar o mundo em um lugar melhor passou a ser seu investimento mais importante, além dos atos de caridade e doações que poderia fazer pessoalmente. Quando voltou para sua vida no presente, ficou triste, certamente por não estar mais naquele futuro idílico. Ou por afligir-se com a calamidade que está por vir, percebendo a quase inevitabilidade dela, como todos nós percebemos em algum nível.

Quando acordou, Walter descreveu cenas vívidas e poderosas e os sentimentos e sensações que experimentou. Este é um dos motivos pelos quais eu acho que não foi só imaginação. Minha excitação foi ainda maior do que a dele quando finalmente percebi as implicações daquela experiência. Entendi que o passado, o presente e o futuro são uma coisa só, e que o que acontece no futuro pode influenciar o presente, da mesma forma como o passado o influencia. Naquela noite escrevi: "Podemos ir até o futuro se o fizermos com sabedoria. O futuro, próximo ou distante, pode ser nosso guia. O futuro pode repercutir no presente, nos influenciando a tomar decisões e fazer escolhas melhores. Podemos mudar o que estamos fazendo agora com base no que o futuro nos mostra. E isso muda nosso futuro positivamente."

Pense no significado dessa experiência! Assim como temos uma infinidade de vidas passadas, temos também uma infinidade de vidas futuras. Usando nosso conhecimento sobre o que aconteceu antes *e sobre o que pode acontecer depois,* somos capazes de moldar o futuro do mundo e nosso próprio futuro. Isso se relaciona ao antigo conceito de carma: você colhe o que plantou. Se as sementes são melhores, a colheita também será; se agirmos bem, colheremos um futuro recompensador.

Desde então, tenho feito progressão em muitas pessoas. Algumas progridem em suas vidas atuais, outras o fazem num

sentido do futuro global. Ficção científica, satisfação de desejos, imaginação – tudo isto pode explicar o que elas viram e experimentaram, mas não podemos descartar a possibilidade de que tenham estado lá. Talvez a aprendizagem mais importante desta vida seja conhecer o futuro e descobrir como podemos influenciá-lo. Este conhecimento, pelo menos tal como o possuo agora, vai colorir minhas próximas vidas e as de vocês na nossa viagem em direção à imortalidade. O futuro nasce do passado. Quase todos os meus pacientes passam por regressões a vidas passadas antes de viajar para o futuro. É uma estrada que os conduz a uma compreensão maior e lhes permite fazer escolhas sábias no presente.

O futuro é flexível e estaremos *presentes* nele – estes são os conceitos principais deste livro. Compaixão, empatia, não violência, paciência e espiritualidade são lições de vida que todos nós precisamos aprender. Quero aqui mostrar a vocês como elas são importantes, através de exemplos de alguns de meus mais extraordinários pacientes, e vou acrescentar alguns exercícios simples para que vocês possam experimentá-las nesta vida. Alguns até poderiam realizar regressões, mas não se decepcionem se elas não acontecerem. Se você aprender as lições, sua vida presente e suas próximas vidas serão mais felizes, mais fáceis, mais ricas emocionalmente e mais plenas. E, o que é mais importante, se todos nós as aprendermos, o fu turo vai ser progressivamente melhor para todos, porque, sabendo ou não, estamos lutando para atingir o objetivo maior, que é o amor.

Capítulo 1

A imortalidade

Todos nós somos imortais.

Ao afirmar isto não quero dizer apenas que transmitimos nossos genes, nossas crenças e nosso modo de ser a nossos filhos, e eles, por sua vez, a seus filhos. O que quero dizer é que a parte mais importante de nós, a *nossa alma,* vive para sempre.

Sigmund Freud escreveu que a mente funciona em níveis diferentes. Um desses níveis é o que ele chamou de mente inconsciente, que, por definição, não percebemos, mas que armazena toda nossa experiência e nos leva a agir como agimos, pensar como pensamos, reagir como reagimos e sentir como sentimos. Freud descobriu que só acessando o inconsciente podemos aprender quem somos e, assim, nos curarmos. Algumas pessoas já afirmaram que a alma é o inconsciente de Freud. E em meu trabalho, fazendo com as pessoas regressão a vidas passadas e, ultimamente, progressão para vidas futuras, tendo como objetivo a sua cura, também constato a mesma coisa: o funcionamento da alma imortal.

Acredito que cada um de nós possui uma alma que existe depois da morte do corpo físico e que retorna muitas vezes em outros corpos, num esforço progressivo para atingir um plano mais alto. A evidência dos relatos é espantosa e, para mim, incontestavelmente conclusiva.

Já atendi cerca de quatro mil pessoas – sobre algumas escrevi, sobre a maioria, não – cujas almas viajaram através de vidas passadas, levando a parte imortal de suas vidas até o presente. Alguns desses pacientes em suas vidas pregressas falavam línguas estrangeiras que não conheciam nem tinham estudado, prova importante de que o que estavam contando era verdade.

Quando meus pacientes se lembravam de si mesmos em outras vidas, os traumas que os haviam trazido a meu consultório se abrandavam e, em alguns casos, eles eram curados. Este é um dos objetivos primários das almas: progredir em direção à cura.

Budistas e hinduístas têm acumulado casos de vidas passadas há milhares de anos. A reencarnação é um dogma fundamental no misticismo judaico, e em algumas seitas fazia parte dos ensinamentos básicos, até o começo do século XIX.

Centenas de outros terapeutas registraram milhares de sessões de regressão a vidas passadas, e muitas experiências de seus pacientes foram comprovadas. Eu mesmo verifiquei detalhes específicos e fatos relatados e gravados de vidas passadas – detalhes precisos e fatos que seria impossível atribuir à fantasia ou à invenção, já que a maioria das pessoas desconheciam os fatos históricos que narravam ou os lugares que descreviam. Não tenho mais dúvidas de que a reencarnação é real. *Nossas almas já viveram e viverão de novo.* É dessa forma que somos imortais.

Um pouco antes de morrermos, nossa alma, essa parte de nós que permanece consciente quando deixa o corpo, se detém por um momento, flutuando. Neste estado ela pode diferenciar cores, ouvir vozes, identificar objetos e rever a vida da qual está partindo. Este fenômeno é chamado de experiência extracorporal e foi documentado milhares de vezes, especialmente pela famosa e respeitada médica suíça Elizabeth Kubler-Ross. Todos nós passaremos por essa experiência quando morrermos. Algumas das pessoas que viveram uma experiência de quase morte voltaram para a mesma vida e puderam testemunhar o fato.

Um desses casos me foi relatado não pela própria paciente, mas por seu cardiologista, um cientista de renome do Hospital Mount Sinai, em Miami. A paciente, uma senhora idosa e diabética, havia sido hospitalizada para exames médicos. Durante a internação, ela teve uma parada cardíaca e entrou em coma. Os médicos lutaram freneticamente por ela e pediram ajuda a seu cardiologista. Ele entrou correndo na unidade de terapia intensiva e, com isto, deixou cair sua caneta de ouro, que foi parar debaixo de uma janela. Durante uma rápida pausa no processo de ressuscitação, ele a recuperou.

Mais tarde, a mulher contou que, enquanto a equipe trabalhava, ela flutuara sobre seu próprio corpo e assistira a todo o procedimento de um ponto acima da mesa de remédios, perto da janela. Ela via tudo que estava acontecendo em volta de seu corpo, ouvia tudo o que os médicos diziam, mas, para sua frustração, ninguém podia ouvi-la.

Os esforços dos médicos deram resultados e a mulher voltou à vida.

– Eu assisti a todo o procedimento – ela disse a seu cardiologista.

Ele ficou atônito.

– Não é possível. Você estava inconsciente. Estava em coma!

– Bonita aquela caneta que você deixou cair – ela continuou –,deve ser valiosa.

– Você viu?

– Claro, caiu perto da janela, mas você foi lá recuperá-la – ela contou, e passou a descrever a caneta, a sequência das

pessoas que entraram e saíram da UTI e o que cada um havia feito, coisas que ninguém poderia saber sem ter estado lá.

O cardiologista ainda estava abalado dias depois quando me contou o caso. Ele confirmou que tudo o que a mulher dissera tinha de fato acontecido e que as descrições eram precisas. E não havia dúvida de que ela estava inconsciente. Além disso, ela ficara cega há cinco anos! A *alma* podia ver; seu corpo, não.

Desde então, esse cardiologista começou a me contar casos de pacientes que à beira da morte viam familiares mortos há muito tempo esperando para levá-los ao outro lado. Eram pacientes que não estavam tomando medicações que justificassem uma alucinação. Um deles descreveu sua avó, sentada pacientemente numa cadeira no quarto do hospital, esperando chegar a hora. Uma mulher recebeu a visita do filho que morrera ainda criança. O cardiologista notou que, entre seus pacientes, esse grupo mostrava mais calma e serenidade diante da morte. Ele aprendeu a dizer aos pacientes: "Estou muito interessado em ouvir o que você sente e as experiências pelas quais está passando. Por mais estranhas que possam parecer, confie em mim, fale livremente." Quando eles contavam, o medo da morte diminuía.

É comum pessoas que foram ressuscitadas relatarem ter visto uma luz, em geral dourada e à distância, como se estivesse no fim de um túnel. Andréa, repórter de uma rede de televisão, permitiu que eu a hipnotizasse e fizesse com ela uma regressão filmada ao vivo. Nela, descreveu sua vida como fazendeira, no século XIX. No final daquela vida, ela flutuou sobre seu corpo observando tudo à distância. Então sentiu que estava sendo puxada para cima, para uma luz – que no seu caso era azul –, e que ia se distanciando cada vez mais de seu corpo, em direção a uma nova vida ainda indefinida. Este é um relato clássico, quase comum nas experiências de pessoas que viram a morte de perto, a não ser pelo fato de que Andréa estava descrevendo sua experiência numa vida passada – há mais de cem anos.

Para onde vai a alma depois que deixa o corpo? Não tenho certeza e talvez não haja uma palavra para isto. Eu chamo de outra dimensão, um nível ou um estado mais alto de consciência. A alma certamente existe fora do corpo físico e se conecta não só com as outras vidas da pessoa que acabou de deixar, mas também com as outras almas. Nós morremos fisicamente, mas a alma é indestrutível e imortal. Ela é atemporal. No final, provavelmente existe uma única alma, uma única energia. Muitas pessoas chamam isto de Deus; outras, de amor. Mais uma vez, o nome não importa.

Eu vejo a alma como um corpo de energia que se mistura com a energia universal e depois se separa de novo, intacto, quando retorna numa nova vida. Antes de se fundir com o Uno, a alma olha para baixo, para o corpo que acabou de deixar, e realiza uma retrospectiva da vida que acabou de deixar. Essa retrospectiva é feita num espírito de bondade amorosa e cuidadosa. O objetivo não é o castigo, mas a aprendizagem.

A alma registra a própria experiência. Depois de deixar o corpo, sente o apreço e a gratidão de cada um que ajudou e amou, agora de uma forma aumentada. Do mesmo modo, ela sente a dor, a raiva e o desespero de todos os que feriu ou traiu, também de forma aumentada. Dessa maneira a alma aprende a não ferir ou prejudicar os outros, e a ter compaixão.

Quando a alma termina de fazer sua retrospectiva, ela parece se afastar mais do corpo, e frequentemente encontra a bela luz, mesmo que isto não ocorra imediatamente. Às vezes há outras almas por perto – eu as chamo de mestres ou guias – que são muito sábias e ajudam a alma na viagem em direção ao Uno. Em algum nível, a alma se funde com a luz, mas ainda retém a consciência, de modo que pode continuar aprendendo no outro lado. Ocorre uma fusão simultânea com uma luz maior (no final da viagem imortal, a fusão será completa), acompanhada por sentimentos de bem-aventurança e alegria, da consciência da própria individualidade e de que tem ainda lições a aprender, tanto na Terra quanto do outro lado. Finalmente – esse tempo é variável – a alma decide voltar num outro corpo, e quando reencarna o sentimento de fusão termina. Algumas pessoas acreditam que há uma tristeza profunda no momento em que a alma se separa da glória e da bênção que é a fusão com a energia e a luz, o que é bem possível.

Na Terra, no presente, somos todos indivíduos, mas o sentimento de individualidade é uma ilusão característica deste plano. Sim, estamos aqui, tão concretos e reais quanto essa cadeira em que você se senta agora, lendo este livro. Mas os cientistas sabem que uma cadeira é um conjunto de átomos, moléculas, energia. É uma cadeira e é energia. Nós somos humanos, finitos e imortais.

Acho que num nível mais alto todas as almas estão conectadas. É ilusão pensar que somos indivíduos separados. Ainda que aqui seja assim, estamos conectados a todas as outras almas; dessa forma, numa outra esfera, somos todos um só. Neste mundo, nossos corpos são densos, fisicamente pesados e sofrem de doenças. Mas acredito que em níveis mais elevados as doenças não existem, pois não há nada físico, apenas pura consciência. E para além disto, em domínios que não podemos compreender, todas as almas são uma só, nem o tempo existe. O que significa que as vidas passadas, presentes e futuras podem estar ocorrendo simultaneamente.

Sou médico psiquiatra e curar é minha paixão. Acredito que todos nós temos uma motivação instintiva em direção à cura e ao crescimento espiritual para buscar a compreensão, a compaixão e evoluir. Acredito que espiritualmente nos movemos para frente, não para trás. O inconsciente – ou alma – possui um mecanismo que o direciona para um caminho positivo na evolução espiritual. Em outras palavras, a alma *sempre, em qualquer tempo, evolui em direção à cura*. Em um nível mais elevado, o tempo é medido em lições aprendidas, mesmo que na Terra ele seja cronológico. Nós vivemos no tempo e fora dele. Nossas vidas passadas e futuras convergem para o presente, e se elas puderem nos induzir em direção à cura agora, de modo que nossa vida atual seja mais saudável e espiritualmente mais plena, poderemos progredir. É um circuito contínuo que tenta melhorar nossas vidas futuras, enquanto vivemos a vida presente.

Acho que muitos passam tempo demais tentando descobrir como seriam esses níveis mais elevados de compreensão. É fascinante pensar nessa questão, mas nosso objetivo aqui é *nos curarmos* da maneira como existimos no mundo físico. Progredir nas áreas da contemplação e da meditação é importante, mas não se trata de nos tornarmos reclusos. É necessário ter consciência de que somos uma espécie social, e por isso quem não experimentar as alegrias físicas e os prazeres dos sentidos não estará aprendendo por completo a lição que a vida presente tem a nos ensinar.

Cada uma de nossas vidas é uma experiência de aprendizagem. Se acumularmos a sabedoria de nossas vidas passadas, cresceremos em liberdade e poderemos modificar o presente.

São nossas almas que escolhem nossos pais, pois nosso impulso é continuar a aprendizagem para seguir em direção à cura. Escolhemos o que iremos fazer em nossa vida presente para evoluir. Se não aprendermos na vida atual, voltaremos até nos tornarmos seres de amor e compaixão.

Eu escolhi voltar como filho de Alvin e Dorothy Weiss, e me tornar psiquiatra. Em minha vida anterior fui um soldado da resistência checa, morto em 1942 ou 43. Talvez a maneira como morri tenha me levado a estudar a imortalidade no presente. Talvez meu gosto por estudar e ensinar tenha vindo de uma vida anterior, como sacerdote na antiga Babilônia. De qualquer modo, escolhi voltar como Brian Weiss para poder aumentar meu conhecimento e dividi-lo com os outros, tornando-me uma pessoa que ajuda a curar. Escolhi meus pais porque eles facilitaram minha aprendizagem. Meu pai adorava estudos acadêmicos e queria que eu me tornasse médico. Ele também se interessava por religião, e me ensinou coisas sobre o judaísmo, sem me forçar. Com isto eu me tornei um rabino laico, ou seja, um psiquiatra. Minha mãe era amorosa e não julgava as pessoas. Ela me transmitiu uma sensação de segurança que, mais tarde, permitiu que eu arriscasse minha carreira e minha segurança financeira publicando *Muitas vidas, muitos mestres*. Meus pais não acreditavam na reencarnação. Acho que eu os escolhi porque eles me dariam apoio e liberdade para seguir o caminho que eu escolhesse. Haveria mais alguém envolvido em minha decisão? Espíritos, guias, anjos, todos eles partes de uma única alma? Não sei.

É verdade que algumas almas escolhem voltar como Saddam Hussein e Osama bin Laden. Acredito que elas também tenham voltado para ampliar suas oportunidades de aprendizagem, como eu e você. Inicialmente não escolheram voltar para ferir, violentar e explodir pessoas e se tornarem terroristas. Voltaram para *resistir* a esse impulso, provavelmente porque haviam sucumbido a ele em vidas passadas. Voltaram para uma espécie de teste nessa escola em que vivemos e falharam miseravelmente.

Tudo isto é especulação, claro, mas acredito que as almas de ambos voltaram num esforço para encontrar alternativas para a violência, o preconceito e o ódio. Ambos acumularam dinheiro e poder e puderam fazer a escolha entre violência ou compaixão, preconceito ou ensinamento, ódio ou amor. Conhecemos a decisão deles. Terão que voltar, enfrentar as consequências de suas ações e enfrentar de novo as escolhas, até poder seguir adiante.

Perguntam-me por que alguém escolheria voltar para viver numa favela imunda em um país miserável. Quando fiz esta pergunta aos monges budistas que cercam o Dalai-Lama, eles acharam graça, porque encaram a vida como uma apresentação teatral. O homem na favela é apenas um personagem; na próxima vida, o mesmo ator vai aparecer como príncipe. Acho que escolhemos vir para viver num cômodo imundo porque temos que experimentar ser ricos, pobres, homens, mulheres, saudáveis, doentes, grandes, pequenos, fortes e fracos. Se numa próxima vida o morador da favela imunda for próspero, ele provavelmente irá querer ajudar os favelados, por que os compreenderá melhor, e este será um passo para seu próprio crescimento.

Há dois pontos vitais a serem observados até aqui: em primeiro lugar, o fato de que não podemos aprender tudo numa única vida, o que não tem importância, porque numerosas vidas virão. Em segundo, a consciência de que *o objetivo de cada volta é para nos curarmos.*

Nossas vidas são uma série de degraus na escala evolutiva. Então, aonde chegaremos quando estivermos totalmente curados

e atingirmos o topo da escadaria? Provavelmente no mais alto nível espiritual, que alguns chamam de paraíso, e outros, de nirvana.

Acredito que nosso planeta tenha sido criado como um lugar onde podemos experimentar emoções, sensações, sentimentos e relações. Aqui somos capazes de nos apaixonar e sentir grande prazer e alegria. Podemos sentir o cheiro das flores, a textura da pele de um bebê, ver a beleza de uma paisagem e ouvir a música do vento. O propósito foi esse. Que grande escola!

Nos próximos anos, nosso grande teste será saber se desejamos honrar essa escola ou destruí-la, coisa que a tecnologia moderna nos permite fazer. Não tenho certeza de que nosso livre-arbítrio vá poder fazer essa escolha. Talvez seja nosso destino. Se uma inteligência superior decidir que vale a pena preservar nosso planeta, ele não será destruído. Caso contrário, destruiremos o mundo, mas nossas almas resistirão. Elas encontrarão outra escola.

Nossas almas têm todas a mesma idade, ou seja, não têm idade, mas algumas evoluem mais rápido do que outras. Saddam Hussein estaria no segundo ano primário, enquanto que o Dalai-Lama está na faculdade. No final, todos nos diplomaremos com o Uno. A rapidez de nossa evolução dependerá de nosso livre-arbítrio.

O livre-arbítrio de que estou falando aqui é diferente da capacidade da alma que nos permite escolher nossos pais e nossas circunstâncias. Ao contrário, ele é uma vontade humana que está sob nosso controle na Terra. O livre-arbítrio também não é a mesma coisa que o destino, que frequentemente nos aproxima uns dos outros, para o bem e para o mal.

É o livre-arbítrio que nos faz escolher o que comemos, nossos carros, nossas roupas, nossas férias. O livre-arbítrio também nos permite escolher nossos companheiros, ainda que provavelmente seja o destino que nos leva em direção a eles. Conheci Carole, minha esposa, quando trabalhava como ajudante de garçom no hotel em que ela estava hospedada. Isto foi destino. A continuação de nosso relacionamento – assim como a continuação de centenas de milhares de outros relacionamentos – dependeu do nosso livre-arbítrio. Escolhemos namorar e, depois, casar.

Da mesma forma, podemos escolher aumentar nossa capacidade de amar e ter compaixão; podemos escolher realizar pequenos gestos de bondade que nos trazem satisfação; podemos escolher a generosidade em vez do egoísmo, o respeito em vez do preconceito. *Em todos os aspectos de nossas vidas podemos escolher a decisão amorosa.* Fazendo assim, nossas almas evoluirão.

Demorei 24 anos para chegar à simples verdade que é o âmago deste livro. Somos imortais. Somos eternos. Nossas almas nunca morrerão. Sendo assim, deveríamos começar a agir como se soubéssemos que a imortalidade é nossa bênção. Em palavras bem simples: *deveríamos nos preparar para a imortalidade* – aqui, agora, hoje e amanhã, todos os dias, pelo resto de nossas vidas. Se nos prepararmos, nossas almas vão crescer na escala evolutiva e ficarão mais próximas da cura e do estado superior. Caso contrário, teremos que reciclar nossa vida presente – na verdade, marcar passo – e adiar para uma vida futura a aprendizagem da lição que deveríamos ter realizado nesta vida.

Como devemos nos preparar? Como agem pessoas que se sabem imortais? Nesta vida, podemos nos preparar aprendendo a ter relacionamentos melhores; a ser mais amorosos e mais solidários; a ser mais saudáveis tanto do ponto de vista físico quanto emocional e espiritual; a ajudar os outros; a aproveitar a vida neste mundo, contribuindo ao mesmo tempo para sua evolução e sua cura. A preparação para a imortalidade acalma nossos medos atuais, nos faz sentir melhores e crescer espiritualmente. Agindo assim no presente, estamos curando nossas vidas futuras simultaneamente.

Agora, graças às progressões no futuro feitas e relatadas por meus pacientes, nos tornamos capazes de ver as consequências de nosso comportamento e, a partir daí, transformá-lo para o futuro. Aprendi com meus pacientes que acelerar o processo de cura – ou processo evolutivo – é nossa ação terapêutica mais importante, não só para nossas próprias almas, mas para tudo e todos neste mundo.

Capítulo 2

George: controlando a raiva

O controle da raiva é uma das habilidades que podemos desenvolver agora para evitar repetições de violência em nossas vidas futuras. O caso a seguir é a história de um homem de quem tratei antes de começar a fazer progressões com alguns de meus pacientes. Se ele tivesse visto o que aconteceria nos anos seguintes, seu tratamento talvez tivesse caminhado mais depressa.

George Skulnick parecia empenhado em se destruir. Apesar da pressão alta e de já ter sofrido um ataque do coração, estava acima do peso, fumava e trabalhava demais, não tirava férias, errava ao tomar seus remédios para o coração, esquecendo de tomá-los ou, para compensar, exagerando na dose seguinte. Já sofrera um ataque cardíaco grave e estava prestes a sofrer outro.

Sua cardiologista, Barbara Tracy, recomendou que ele me procurasse para que eu o ajudasse a controlar o estresse. "George é um caso difícil", ela me disse. "Cuidado com suas explosões."

E ali estava ele, no meu consultório, com sua esposa, uma mulher de seus quarenta e poucos anos que me olhava com ar de súplica.

– Betty vai ficar na sala de espera – George disse –, caso você precise dela.

– Você não se importa? – eu disse gentilmente, virando-me para ela.

– De modo algum. – Ela me lançou um último olhar súplice e saiu.

George era um homem sólido, de aparência poderosa, com um estômago protuberante e pernas surpreendentemente longas e finas. Seu rosto era redondo e avermelhado; em torno do nariz, pequenos vasos denunciavam seu gosto pela bebida. Achei que estivesse na casa dos 60 anos, mas ele tinha 52.

– Então você é o médico da reencarnação – ele disse. Era uma afirmação, não uma pergunta.

– Sou.

– Eu não acredito nessa droga.

Se ele estava tentando me deixar nervoso, não conseguiu.

– Muita gente não acredita.

– Barbara disse que você faz uma coisa chamada terapia de regressão.

– É. Muitas vezes essa terapia leva o paciente a vidas passadas.

– Bobagem – ele parou de falar e levantou a mão. – Não me interprete mal. Eu topo qualquer coisa para não ter outro ataque.

Na verdade, George havia relatado uma vez a Barbara uma experiência de quase morte. Durante seu ataque cardíaco, ele sentira que saía do corpo e ia em direção a uma luz azul. Enquanto flutuava, tomou consciência de um pensamento: tudo ficaria bem. Este pensamento o acalmou e ele quis transmiti-lo à sua família. Do lugar onde estava podia ver sua mulher e seus filhos, extremamente ansiosos. Quis acalmá-los, mas não conseguiu. Em seguida, foi olhar de novo seu corpo, e ao procurar sua família percebeu que eles não estavam mais prestando nenhuma atenção a ele. Era como se tivessem passado anos depois de sua morte. Este episódio o convenceu a me procurar.

– Que tal decidirmos o que fazer depois de conhecê-lo melhor? – perguntei. – A Dra. Tracy me disse que você trabalha com construção.

– Construtora Skulnick. Somos especializados em fábricas, armazéns e prédios de escritórios. Você já deve ter visto nossas placas. Estão espalhadas por toda a Miami.

De fato, eu já tinha visto.

– Dão muitas dores de cabeça – continuou. – É uma pressão constante. Se eu não supervisionar tudo pessoalmente, fazem besteira.

– E se fizerem?

– Fico com muita raiva.

Barbara já tinha me dito que a raiva era o maior perigo que George enfrentava, pois funcionava como uma faca sobre seu coração.

– Fale-me de sua raiva – pedi.

– Eu perco o controle. Grito. Meu rosto fica vermelho e sinto meu coração pulando, quase explodindo. Fico querendo bater, matar alguém; fico louco.

– E se você estiver com sua mulher, sua família?

– É a mesma coisa, até pior. Às vezes, fico furioso com alguém no escritório, bebo um pouco no caminho de casa e entro querendo brigar. O jantar não está pronto? Pou! Alguém não fez o dever de casa? Pou! – Ele colocou a cabeça entre as mãos. – Ficam todos aterrorizados. É claro que eu não bato em ninguém, mas, um dia, sei lá...

– Entendo. Talvez possamos descobrir de onde vem essa raiva.

Ele levantou a cabeça.

– Acho que do meu pai. Ele berrava muito e bebia também.

– Pode ser – eu disse –, mas talvez haja mais coisas.

– Alguma coisa numa vida passada?

– É possível.

– Acha que a regressão pode ajudar?

– Acho que sim, mas posso tentar ajudá-lo também através da psicoterapia tradicional, se preferir. O fato de você ter tido uma experiência de quase morte me faz pensar que você vai fazer a regressão facilmente. Se for desconfortável, dolorosa ou intensa demais, vou perceber imediatamente e nós paramos.

Ele ficou em silêncio um momento e depois perguntou:

– Você vai usar hipnose, certo?

– Vou.

– Se eu estiver hipnotizado, como você vai saber que quero parar?

– Você vai me dizer.

– Lá da minha outra vida?

– Exatamente.

Eu percebia claramente um *sei, sei* se esboçando em sua cabeça, mas tudo o que ele disse foi:

– Está bem. Vamos tentar.

George se sentou num divã pequeno e confortável. Eu me sentei à sua frente, em minha cadeira.

– Relaxe, feche os olhos... – eu disse, e começamos.

Nenhum de nós sabia o que ele iria encontrar.

"Sou dono de uma estalagem", ele disse, "uma estalagem na Alemanha. Eu me vejo deitado na cama num quarto do andar de cima, o nosso quarto. Estou na Idade Média. Sou velho, mais de 70 anos, me sinto muito fraco, mas até pouco tempo atrás eu era forte. Posso me ver claramente. Meu corpo é maltratado, minhas roupas estão sujas. Estou doente. Meus braços, que antes eram fortes, agora são fracos. Os músculos das minhas costas, com os quais eu levantava pedras, se atrofiaram. Mal tenho forças para me sentar." Ele me olhou de uma distância de sete séculos e balançou a cabeça. "Não tenho coração."

Sua família o cercava.

"Fui cruel com todos eles. Mau com minha mulher, com meus filhos. Eu os negligenciei, bebia e tinha casos com outras mulheres. Mas eles precisavam de mim e não podiam me deixar, apesar de meus abusos. Meus acessos de raiva eram violentos. Eles tinham medo de mim."

Há pouco tempo esse velho tivera um derrame ou um ataque do coração e agora dependia da família. Mas, apesar de sua crueldade e negligência, cuidavam dele com compaixão, até amor. Sua mulher na vida atual havia sido seu filho na vida passada, e sua filha no presente fora sua mulher na vida passada.

(Essas trocas são comuns. As pessoas importantes em nossa vida presente foram importantes em vidas passadas e permanecem conosco.)

A família cuidava dele com desvelo, sem queixas. Chegou a hora em que seu corpo, destruído por anos de alcoolismo, desfaleceu, e ele flutuou acima de sua angustiada família, olhando cada um, sentindo culpa de tê-los maltratado tanto.

É na hora da morte do corpo que a pessoa faz uma revisão da vida, e ele relatou que o que mais sentia era culpa por uma vida desperdiçada.

– Abandone sua culpa – eu lhe disse. – Agora ela é inútil. A família está bem e a culpa está prendendo você.

Então repassamos juntos sua vida como estalajadeiro. Que lições ele podia tirar dela? George ainda estava hipnotizado, na estalagem, consciente do instante em que morrera. Ele se expressava por frases entrecortadas, mas os sentimentos por detrás

eram claros e puros.

"O perigo e a violência são erros muito grandes", ele disse. "Os corpos são frágeis e temporários. Há segurança no amor e na compaixão. Todas as famílias precisam de cuidado e amparo. Eu devia ter cuidado deles como eles cuidaram de mim. O maior poder que existe é o poder do amor."

George falou tudo isso com a força de uma revelação. Quando terminou, parecia exausto, e eu o trouxe delicadamente de volta ao presente para conversarmos sobre sua experiência. Ele saiu do consultório atordoado – a primeira regressão é muito intensa – e prometeu voltar na semana seguinte.

Depois que ele partiu, fiz uma anotação: "Vejo as sementes de vida futura plantadas aqui, em sua vida presente. Mais um ataque de coração. Mais maus-tratos à família. O mesmo padrão de comportamento. Há uma lição a caminho."

Fiquei esperando George voltar.

Em nossa segunda regressão, George era um soldado de 17 anos, lutando por seu país, a França, na Primeira Guerra Mundial. Seu braço esquerdo havia sido arrancado numa explosão, e ao reviver a experiência ele apertou o braço, dizendo que sentia dor. Mas a dor desapareceu, pois ele se deu conta de que morrera em decorrência dos ferimentos. Mais uma vez, no instante dessa morte, ele flutuou acima do corpo e foi capaz de se ver outra vez, naquela mesma vida. Não era mais um soldado, mas um observador distanciado dos acontecimentos que relatava. Agora era um menino de uns 10 anos, levando uma vida de trabalho duro, mas pacífica, numa fazenda, com pais amorosos e uma irmã que o adorava. Antes da guerra, sua vida não fora tumultuada.

Fiquei me perguntando se a dor no braço esquerdo estava relacionada ao ataque de coração que ele tivera bem antes e recentemente, mas não tinha certeza. Às vezes é fácil ver a conexão entre vidas passadas e vidas presentes, mas neste caso eu não tinha certeza.

Não pude refletir sobre isto por muito tempo porque subitamente George ficou muito agitado. Ele havia ligado sua vida na França a uma outra vida. (É raro isto acontecer: normalmente a regressão leva a uma única vida passada, ainda que o paciente possa percorrer períodos e fatos diferentes dessa mesma vida.) Agora ele era um guerreiro mongol ou tártaro e vivia na Rússia ou na Mongólia – ele não tinha certeza. Isto acontecera há novecentos anos. Assustadoramente forte, exímio cavaleiro, ele percorria as estepes matando inimigos e acumulando riquezas. Muitas vezes matava jovens inocentes, muitos dos quais camponeses que haviam sido convocados para o exército contra a vontade, como o menino francês que ele mais tarde se tornaria. Matou centenas de pessoas durante sua vida e morreu velho, sem o remorso que o atormentaria duzentos anos depois, quando era o estalajadeiro alemão. Ele pessoalmente não sofreu. Não aprendeu nada naquela existência; as lições só surgiriam em vidas posteriores. A revisão de vida que fizera como estalajadeiro parecia ser a primeira em que sentiu arrependimento.

A experiência de George como mongol mostrou-me algo que comecei a entender há pouco tempo: a aprendizagem sobre a consequência de nossos atos pode não ser imediata. Ele precisou passar por outras vidas violentas antes de conseguir sentir as consequências de seus atos. Quantas vidas haviam sido necessárias, eu não tinha certeza; só conhecia as que ele havia me relatado.

Talvez ele tivesse sido assassinado na Primeira Guerra Mundial em consequência de sua vida violenta como guerreiro. Talvez o arrependimento do estalajadeiro não fosse suficiente. Se tivesse conseguido mudar antes de cometer atos violentos, talvez não precisasse voltar para ser assassinado na França. Poderia ter vivido uma longa vida como fazendeiro. Discutimos tudo isto quando eu o tirei do estado hipnótico. Acho que ele estava querendo me dizer que, se não tivesse sido tão violento em vidas passadas, não seria tão violento na vida presente. De assassino sem remorso ele se transformara em estalajadeiro cruel, depois em soldado francês morto antes de viver plenamente, até se transformar em empresário enfurecido, com sérios problemas cardíacos e pressão alta.

Nesse dia fiz duas anotações: "A importância da empatia. Ele precisou passar pelas mesmas coisas que havia provocado" e "O coração está conectando essas vidas". O que viria a seguir?

Dessa vez George era um japonês homossexual, magro, de trinta e poucos anos, que vivia no século XIX. Ele me contou que tinha se apaixonado por um rapaz muito mais jovem. Sentiu que a única maneira de conquistar o amor do rapaz era seduzindo-o, e foi o que decidiu fazer. O álcool seria o meio. Ele levou seu amado para um quarto e o embriagou. Meio contra a vontade do rapaz, naquela noite eles se tornaram amantes.

O rapaz ficou envergonhado, constrangido e humilhado. O homossexualismo era um ato vergonhoso e proibido naquela cultura, e o rapaz ficou muito arrependido por ter se deixado seduzir. Sua reação foi de ódio. Ele chegou ao encontro seguinte

com uma faca ou espada e cravou-a no peito do homem mais velho. George era muito fraco e magro para resistir e morreu instantaneamente.

Em sua revisão de vida, o rancor, a raiva, a fúria impulsiva e o álcool estavam todos presentes. George se deu conta de que deveria ter sido mais paciente, que não deveria ter seduzido o rapaz, e sim esperado por um parceiro que o desejasse. Ele não estava julgando sua homossexualidade; seu pecado fora manipular e interferir no livre-arbítrio de uma pessoa.

Uma conexão mais sutil dizia respeito ao peso de George. Apesar de forte, ele era obeso, o que aumentava o risco de ataque cardíaco. Às vezes as pessoas engordam ou ficam acima do peso como proteção. Isto é comum em mulheres que sofreram abuso sexual ou foram violentadas; é uma tentativa simbólica de evitar que a violência se repita. E ali estava George, um estuprador que era também vítima da violência. Sua obesidade tinha origem naquela vida e em alguma outra, não na atual. Assim que George entendeu isto, ficou mais fácil fazer dieta.

Anotei: "A cicatriz da vida passada, talvez fruto da facada, teria relação com a fragilidade cardíaca no futuro?" Eu não tinha certeza, mas é comum voltarmos com ferimentos ou fragilidades em áreas do corpo que sofreram ferimentos fatais ou foram machucadas em vidas passadas. No caso de George, a conexão fazia sentido.

Nessa altura da terapia, George já podia ir muito fundo. Ele parecia abalado e, ao mesmo tempo, estimulado por suas experiências.

Em 1981, quando Catherine, minha paciente, estava em estado hipnótico profundo, lembrando-se de lições importantes de suas vidas passadas, ela trazia mensagens dos Mestres. Então eu perguntei a George, quando ele estava num estado mais aprofundado:

– Há mais alguma coisa? Alguma outra mensagem para você, alguma outra informação ou sabedoria que você possa trazer?

Anotei tudo o que ele disse, como se estivesse fazendo um ditado: "A vida na Terra é um presente. É uma escola que ensina como o amor se manifesta na dimensão física, onde existem corpos e emoções. Mas essa escola tem muitos playgrounds que precisam ser usados. É preciso aproveitar a vida física. Para isso os sentidos nos foram dados. Sejam boas pessoas. Divirtam-se e aproveitem a vida. Desfrutem dos prazeres simples, mas abundantes, da vida, sem prejudicar outras pessoas ou coisas, como faz a natureza."

Quando ele foi embora, eu escrevi: "Quando George saiu da hipnose, sabia que essas mensagens eram muito importantes, porque ele não sente prazer nenhum em sua vida presente, e é também para usufruir das coisas simples que estamos no mundo. Há playgrounds por aqui também. Nem tudo é só trabalho e seriedade. 'Sejam boas pessoas' significa termos compaixão e cuidado em todos os níveis."

Quando voltou para a sessão seguinte, George me contou um sonho miraculoso. Qualquer dúvida que ainda pudesse ter sobre terapia de regressão desaparecera. Ele estava excitado, vibrando. As mensagens que recebera assumiram a forma de uma pessoa, uma criatura espiritual banhada na luz azulada que ele tinha visto em sua primeira regressão. A pessoa na luz azul disse que ele precisava amar a si mesmo, e que os seres da Terra precisavam cuidar uns dos outros, e não fazer o mal. Ele me disse que tinha recebido instruções, ainda que não conseguisse entrar em detalhes. Eram instruções direcionadas a ele, mas que se destinavam a toda a humanidade. Ele precisava se comunicar melhor, explicar seus pensamentos e suas ações, em vez de dar ordens. "Seja mais gentil", disse o espírito. "Não faça mal às pessoas."

Ainda que as mensagens não fossem tão convincentes nem tão abrangentes quanto as que Catherine trouxera, fiquei comovido. Neste caso, mais uma vez o paciente ensinava ao médico.

Conexões diferentes apareceram na regressão seguinte de George. Agora sua vida era a de uma escrava sulista, no começo do século XVIII. George estava casado com um homem particularmente brutal. Esse marido na vida da mulher negra era também o pai de George em sua vida presente. O marido de George na vida passada batia na mulher com tanta violência que quebrara suas pernas e a deixara paralítica.

Na vida presente, o pai de George era fonte de grande força e apoio, especialmente durante a infância do filho, que tinha sido marcada por uma artrite nos joelhos. Mas o pai de George era ao mesmo tempo uma figura assustadora e autoritária, propensa aos mesmos ataques de raiva que George manifestaria mais tarde, e o menino logo aprendeu que, para realizar alguma coisa longe da influência do pai, teria que "se virar sozinho", numa clara relação com sua vida como escrava.

Independência e força tornaram-se as características da vida de George antes do ataque cardíaco, e ele as conservou exageradamente mesmo depois de sair do hospital. A lição que George precisava aprender em sua vida atual era o equilíbrio: ele precisava combinar a autoridade com a capacidade de ouvir os outros, de aceitar sugestões e não só dar ordens.

Ele regrediu rapidamente a uma outra vida, da qual só viu lampejos. Era um homem da Idade da Pedra, vestido com peles

de animais, com mãos e pés cabeludos. Mas morrera muito cedo, de fome. Ali estava mais uma explicação para o excesso de peso em sua vida presente: pessoas que viveram a experiência da inanição – como as vítimas do Holocausto – muitas vezes tornam-se obesas ao reencarnarem, pois precisam do peso para se assegurarem de que não passarão fome de novo.

Coloquei as vidas de George em ordem cronológica: homem da Idade da Pedra, guerreiro mongol, estalajadeiro da Idade Média, escrava paralítica, japonês homossexual assassinado e o francês morto na Primeira Guerra Mundial. Certamente havia outras, mas ele não as acessou em nossas sessões e talvez nunca o fizesse. O espírito envolto na luz azul lhe disse que só vemos as vidas passadas que são importantes para a vida presente.

– A aprendizagem continua do outro lado também – me afirmou George, agora um "especialista", e eu gostei de sua firmeza.

– Você desenvolve habilidades. Aperfeiçoa seus talentos. A aprendizagem não para.

Havia temas coerentes em todas as vidas de que ele se lembrou: violência e raiva, dor física, abuso, ameaça constante de morte. Eram temas que se repetiam em sua vida presente. Vendo suas vidas em conjunto, ficou claro para ele que seu estilo de vida atual o levaria à morte. Ele estava bebendo demais. Sua pressão tinha que ser controlada. Poderia ter outro ataque cardíaco. Seus ataques de raiva seriam capazes de provocar um derrame.

Levamos dois anos numa terapia intensiva (com sessões periódicas daí em diante), mas, à medida que George conseguiu juntar todas as revelações obtidas na regressão a outras ferramentas terapêuticas que lhe dei, como CD de meditação e relaxamento, tive a alegria de vê-lo progredir. Ele começou a conseguir relaxar mais, mesmo tendo dificuldade em fazer a meditação formal que eu havia recomendado. Contou-me que estava se comunicando melhor com as pessoas no escritório, e que conseguia ouvir as divergências sem ficar furioso. Mesmo quando se zangava, era por períodos menores e com menos violência. De vez em quando conseguia relaxar; ouvia um de meus CDs no escritório, na hora do almoço, e pedia à secretária para não ser interrompido. Começou a jogar golfe, voltou a pescar e a assistir a jogos de beisebol, de que gostava especialmente.

Fisicamente também foi progredindo. A pressão baixou e a função cardíaca melhorou. Começou a fazer exercícios, a beber menos e a comer alimentos mais saudáveis, tudo isto acompanhado por sua mulher. Algumas vezes eu a convidava para nossas sessões, e ela constatava o progresso do marido com uma gratidão tão emocionada quanto a dele. O mesmo acontecia com seus filhos: George estava se tornando um pai, um amigo e um guia, não mais um ditador.

Uma mudança leva a outra, e logo começou um movimento progressivo – um sucesso seguindo-se a outro.

– Tive lampejos do outro lado – ele me disse. – Eu me vi numa vida futura como um professor querido por muitas crianças. Era uma vida extremamente feliz, e eu sentia muita alegria. As habilidades que aprendi foram as que eu trouxe de volta para esta vida. Pude ver outro mundo, lampejos dele. Estruturas cristalinas, luzes e pessoas, como raios de luz.

Fiquei assombrado. Como já disse, tudo isso ocorreu antes que eu começasse a levar deliberadamente as pessoas ao futuro. Na época, pensei que a visão de George podia ser uma metáfora, um símbolo do que sua alma, na vida presente, desejava, ou só um sonho influenciado por nosso trabalho com o passado. Mas talvez o que ele viu fosse verdade.

Ao final de nossa última sessão, escrevi: "George curou o coração espiritual e o coração físico." Sua cardiologista, Barbara Tracy, confirmou a cura física, e eu sabia que George estava cheio de esperança. A vida de repente tornara-se importante para ele. A espiritualidade tornou-se parte de seu aparato psicológico. A família passou a ter importância. Os amigos e os colegas de trabalho, também. E o prazer, também.

Ele ficou preparado para o próximo passo em sua evolução. Quando o corpo de George morrer e a alma estiver pronta para voltar, estou convencido de que sua nova vida será num nível mais elevado. Estou quase certo de que ela será melhor do que as que ele viveu até agora. Se não tivesse revisitado e compreendido as lições de suas vidas passadas, ele levaria muito mais tempo para atingir o estágio em que se encontra agora. Teria vivido muito mais vidas violentas e cheias de raiva até aprender sozinho as verdades que as regressões lhe mostraram. Sua terapia terminou, e eu não o vejo mais como paciente. Se ele quiser, ficarei muito feliz em fazer com ele a progressão, não por motivos terapêuticos, mas para sabermos como será sua próxima ou próximas vidas sem violência.

A vida presente de George mudou com sua renúncia ao ódio e à violência, suas características predominantes. As vidas presentes e passadas de outros pacientes demonstram como a mudança é possível em inúmeros aspectos. É raro que alguém possa aprender mais de uma lição em uma vida. Para os objetivos deste livro, isolei as lições em áreas separadas, ainda que elas se sobreponham e a evolução em uma delas possa levar à evolução em outra. As histórias que você vai ler são exemplos notáveis de pessoas evoluindo para novas vidas que as conduzem para planos mais elevados e que, afinal, as conduzirão ao mais alto de todos os planos.

Capítulo 3

Victoria, Evelyn e Michelle: saúde

Como médico e psiquiatra, minha missão é curar doenças físicas e emocionais, algumas vezes separadamente, mas, na maioria das vezes, ao mesmo tempo, já que a mente afeta a saúde do corpo e vice-versa. Para mim a alma é sempre saudável. Na verdade, a alma é perfeita. Quando as pessoas falam sobre curar a alma, não sei do que estão falando. É a distância que colo camos entre nós e a nossa alma que nos faz pensar que ela precisa ser curada.

Uma saúde comprometida tende a nos tornar narcisistas, e o narcisismo nos impede de lidar com a raiva e nos faz incapazes de compaixão, empatia e paciência, que são valores que nos fazem subir na escala evolutiva em direção à imortalidade. Muitas vezes, quando estamos doentes, só conseguimos pensar na doença, e são pequenas as chances de progresso. Por isso, neste capítulo vou falar de doenças físicas e estados mentais doentios – fobias, medos, depressão, ansiedade – e de como aliviá-los. Teriam as vidas passadas algum impacto sobre esses estados? Sem dúvida. E as vidas futuras? Cada vez mais – e as evidências só fazem aumentar – eu acredito que sim.

Vou apresentar duas pessoas notáveis: Victoria e Evelyn. A primeira tinha um câncer que tornava sua vida diária um inferno; a outra sofria de uma ansiedade tão profunda que sua vida, apesar de externamente bem-sucedida, tornara-se insuportável. Curei Victoria levando-a a suas vidas passadas e ajudei Evelyn mostrando-lhe seu futuro.

Já estou acostumado com regressões espantosas e revelações impressionantes, mas o caso de Victoria me fez experimentar uma sensação de milagre que poucas vezes tornei a sentir desde que conheci Catherine, há 24 anos.

Victoria mora em Manhattan e é física – membro renomado da Academia de Artes e Ciências. Eu a conheci quando ela veio me procurar no início de um seminário de cinco dias no Instituto Ômega, um centro de cura e aprendizagem em Nova York. Ela me contou que nos últimos 16 anos sentia uma terrível dor nas costas causada por um câncer que múltiplas operações e séries de quimioterapia e radioterapia não conseguiram curar. Sua dor era incessante; ela a descreveu como o latejar permanente de um abscesso dentário. Todas as noites, por causa da intensidade da dor, ela tomava grandes doses de um medicamento similar à morfina, mas durante o dia conseguia suportá-la e podia trabalhar normalmente. Apesar de não ser velha – tinha seus cinquenta e poucos anos –, seu cabelo se tornara grisalho e ela o tingia de preto. Victoria explicou que tinha parado de tomar seus remédios alguns dias antes do seminário para poder se concentrar em minhas palestras. Mas mostrava-se inquieta:

– Como vou aguentar cinco dias sem remédios? Vou voltar para casa de ambulância!

– Faça o que puder – eu disse –, mas vou compreender se você tiver que sair.

Ela permaneceu em todas as sessões e, quando acabou, veio me fazer seu relato. Era tão importante que pedi que o dividisse com o grupo. Durante aquela semana ela fizera várias regressões, todas a uma mesma vida que acontecera em Jerusalém no tempo de Jesus. Ela era um camponês pobre, um homem forte, com braços e ombros sólidos, espiritualmente sensível, e que gostava de pássaros e animais. Morava numa casa de madeira ao lado da estrada, com sua mulher e sua filha, sem incomodar ninguém. Victoria reconheceu a filha: era sua filha da vida atual. Um dia o camponês encontrou uma pomba com a asa quebrada e ajoelhou-se para cuidar dela. Um soldado romano que vinha marchando com uma tropa de elite irritou-se com aquele homem bloqueando seu caminho e chutou-o brutalmente nas costas, quebrando-lhe várias vértebras. Os outros soldados incendiaram sua casa, matando sua mulher e sua filha. Daí em diante, a amargura e o ódio contra os romanos passaram a corroer a alma do camponês. Nunca mais confiou em ninguém e suas costas nunca ficaram curadas.

Desesperado, destruído física e emocionalmente, ele foi morar junto ao templo principal, dentro das muralhas de Jerusalém, onde passou a viver num casebre, comendo apenas os vegetais que plantava. Não conseguia mais trabalhar e vagava pela cidade apoiando-se numa muleta, com seu único animal, um burro. As pessoas pensavam que estivesse senil, mas era apenas um homem velho e destruído.

Um dia, notícias de um rabino que estava ficando famoso por suas curas chamaram a atenção do camponês, que fez uma longa viagem para ouvir um sermão desse homem: era o Sermão da Montanha. Ele não esperava cura ou alívio, era só curiosidade. Os seguidores do rabino se assustaram ao ver o camponês e o enxotaram de lá, mas ele se escondeu atrás de um arbusto. Em determinado momento seus olhos cruzaram com os de Yeshi. Foi como olhar num poço sem fundo, cheio de infinita compaixão. Sem se dar conta, Victoria chamou-o de Yeshi, que é o diminutivo de Yeshua, nome do rabino em aramaico. Jesus, nome pelo qual o conhecemos, é a de nominação grega. Victoria nunca ouvira ou conhecera a palavra Yeshi,

até fazer sua regressão.

Yeshua disse ao camponês: "Não se afaste." E ele obedeceu durante o resto do dia.

O encontro não curou o camponês, mas lhe trouxe esperança. Ele voltou a seu casebre inspirado pelo sermão do rabino, que achou "tocante e verdadeiro".

Quando soube que o rabino ia voltar a Jerusalém, o camponês foi tomado de ansiedade. Ele sabia que Yeshua corria perigo, pois ouvira rumores do que os odiados romanos planejavam fazer com ele. Tentou alcançar o rabino e avisá-lo, mas era tarde demais. Na próxima vez em que se encontraram, Yeshua estava carregando uma enorme tora de madeira, a caminho da crucificação. O camponês sentiu que ele estava extremamente desidratado e, surpreso com sua própria coragem, pegou um pedaço de pano, embebeu-o em água e correu para molhar a boca do rabino, mas não conseguiu alcançá-lo. Ficou arrasado, mas Yeshua virou-se para trás e olhou para ele, com olhos de infinita compaixão, apesar da exaustão física e da sede. Yeshua não falou, mas o camponês compreendeu as palavras dele, que o alcançaram telepaticamente: "Está tudo bem. Tinha que ser assim." E Yeshua seguiu em frente. O camponês acompanhou-o no calvário e na crucificação.

Em seguida, Victoria viu-se como o camponês, sozinho, de pé, sob uma chuva torrencial, soluçando, minutos depois de Yeshua morrer na cruz. Yeshua, a única pessoa em quem ele confiara depois que sua família fora assassinada, agora também estava morto. Subitamente sentiu o que Victoria chamou de "eletricidade" no topo de sua cabeça. Essa eletricidade desceu por sua espinha e ele percebeu que suas costas estavam retas: ele deixara de ser corcunda ou aleijado. Tinha recuperado sua força.

"Olhem!", Victoria gritou para as pessoas do grupo. "Vejam isto!"

Ela começou a dançar, movendo os quadris, sem dor nenhuma. Quando o camponês voltou a ficar ereto, não havia testemunhas; dois mil anos depois, todos no seminário viram Victoria dançar. Algumas pessoas choraram. Fiquei com os olhos cheios de lágrimas. Às vezes, quando revejo algum caso e releio minhas anotações, me esqueço da magia, do mistério e do espanto que essas regressões provocaram em mim, mas neste caso tudo era palpável. Não se tratava de sugestão hipnótica. Tanto as lesões vertebrais quanto a perda de cartilagem estavam registradas nas ressonâncias magnéticas e em outros exames que Victoria me mostrara.

Eu me lembro de ter pensado: "Como essa cientista vai assimilar o que aconteceu em sua vida?" Era uma pergunta intelectual que com o tempo seria respondida. Naquele momento, olhando para ela, eu só conseguia sentir sua alegria.

Algo mais espantoso estava para acontecer.

Em *Só o amor é real,* escrevi rapidamente sobre uma lembrança de uma das minhas vidas passadas. Eu era um rapaz que pertencia a uma família muito rica de Alexandria, dois mil anos antes. Adorava viajar e percorri desertos ao norte do Egito e ao sul da Judeia, procurando grutas onde os essênios e outros grupos espirituais viviam naquele tempo. Na verdade, minha família contribuía para a subsistência desses grupos. Durante uma viagem, conheci um homem um pouco mais jovem do que eu, excepcionalmente inteligente, e nós acampamos e viajamos juntos durante cerca de um mês. Ele absorvia os ensinamentos dessas comunidades espirituais muito mais rápido do que eu. Apesar de termos nos tornado amigos, acabamos tomando caminhos diferentes.

Na época, resolvi não contar o resto dessa história porque era muito pessoal e eu não queria que as pessoas pensassem que eu escrevia buscando autopromoção, coisas do tipo "Dr. Weiss na época de Jesus". Logo vocês verão por que estou contando isto agora, porque é a história de Victoria, não a minha.

Encontrei novamente meu companheiro em Jerusalém, para onde eu ia com frequência, pois minha família tinha vários negócios lá. Vivenciei minha estadia nessa cidade histórica dessa vez como estudioso, não como homem de negócios, ainda que eu continuasse rico. Naquela época eu ostentava uma barba bem-cuidada e usava uma túnica extravagante, minha "marca registrada". Posso vê-la agora claramente, como a vi na regressão.

Naquele tempo havia por lá um rabino viajante capaz de inspirar muita gente, e, como isso representava uma ameaça para Pôncio Pilatos, este o condenou à morte. Eu tinha me misturado à multidão que se juntara para ver o rabino a caminho da execução. Para meu espanto, quando olhei em seus olhos, vi que tinha reencontrado meu amigo, mas era tarde demais para tentar salvá-lo. Tudo o que pude fazer foi vê-lo passar, ainda que mais tarde eu tenha ajudado financeiramente alguns de seus seguidores e sua família.

Estava pensando nisso enquanto Victoria, totalmente no presente e ainda exaltada, continuava falando, por isso não ouvi direito quando ela afirmou:

– Vi você lá.

– Onde? – perguntei.

– Em Jerusalém. Quando Jesus estava caminhando para a cruz. Você era alguém poderoso.

Uma corrente elétrica percorreu minha espinha.

– Como você sabe que era eu?

– Pela expressão de seus olhos. É a mesma expressão.

– Que roupa eu estava usando?

– Uma túnica bege-clara com costuras cor de vinho, muito elegante. Você não fazia parte das autoridades nem do grupo de Pilatos, mas eu sabia que era rico por causa da túnica e da sua barba bem-aparada, diferente da do resto do povo. Ah, era você, Brian! Não tenho dúvida. – Ficamos arrepiados, olhando pasmos um para o outro.

Algum psiquiatra diria: "Bem, é uma projeção. Você estava dando um curso num lugar importante, é uma autoridade no assunto e alguém que cura. Como a dor de Victoria passou, é claro que ela acredita que o viu durante a regressão." É verdade, mas ela descreveu a túnica, a barba, minha aparência, a cena e a situação exatamente como eu a tinha visto, muitos anos antes, em minha própria regressão. Eu só havia contado a três pessoas a história completa dessa minha regressão; era impossível Victoria saber como eu era ou o que eu vestia.

Há algo notável nesse caso, para mim algo inexplicável que fica além da saúde e da cura. Está no terreno do transcendental. "Tinha que ser assim", lhe disse Jesus, aquele que cura. Intuo que essas palavras são importantes, mas não tenho certeza de como interpretá-las.

Victoria me chamou na noite seguinte ao final da conferência, ainda abalada. Éramos dois cientistas, e nos demos conta de que a visão que ela tivera de Jesus fora confirmada. Por alguma razão que não compreendíamos, tínhamos sido levados para dois pontos onde estávamos destinados a nos encontrar, a fim de que ela se curasse. Victoria me vira em Jerusalém, isto não era ilusão nem fantasia; significava que dois mil anos depois eu seria o instrumento de sua cura.

Pedi que ela mantivesse contato comigo, e nos falamos regularmente. Victoria continua se movimentando sem dor. Quando voltou a seu cabeleireiro, ele surpreendeu-se ao verificar que a tintura tinha durado tanto; só depois percebeu que o cabelo havia *crescido* preto, sua cor natural. Seu médico ficou "estupefato", ela disse, ao ver como ela conseguia andar e dançar sem dor. E em outubro seu farmacêutico telefonou, preocupado porque ela não tinha renovado o pedido de seu remédio contra a dor. "Não preciso mais", ela lhe disse, e, emocionada com tudo o que acontecera, começou a chorar. "Estou ótima."

Evelyn trabalhava com fusões e aquisições de empresas. Ganhava um belo salário, normalmente dobrado ou triplicado pelos bônus de fim de ano, prêmio por trazer novos negócios.

Ela tinha trinta e poucos anos, era magra, atraente, usava cabelo curto, parecia o estereótipo da jovem executiva bem-sucedida. Suas roupas refletiam seu sucesso, mas quando olhei em seus olhos – o que não foi fácil, porque ela os desviava de mim quando percebia meu olhar – vi sua tristeza. Havia luz nas joias, não em sua expressão.

– Preciso de ajuda – ela disse logo depois de entrar em meu consultório. Quando se sentou, suas mãos tensas se retorciam no colo. Expressava-se com frases curtas, ditas em voz alta, de modo pouco natural. – Estou infeliz.

Fez-se um silêncio.

– Continue – eu falei.

– Ultimamente minha ventura se foi.

Essa frase me pareceu estranhamente formal. Então me lembrei que era uma fala de *Hamlet*. Às vezes os pacientes usam expressões alheias para não usar suas próprias palavras. É uma defesa, uma maneira de mascarar o sentimento. Esperei que ela continuasse. Demorou um pouco.

– Antes eu gostava do meu trabalho. Agora detesto. Eu amava meu marido. Nós nos divorciamos. Quando preciso vê-lo, mal consigo olhar para ele.

– Quando aconteceu essa mudança? – perguntei.

– Na época do bombardeio suicida.

Essa resposta totalmente inesperada me surpreendeu. Às vezes estados mentais que mudam da alegria para a depressão podem ser causados pela perda de um dos pais (depois eu soube que o pai de Evelyn morrera quando ela era criança), pela perda de um emprego (claramente não era o problema de Evelyn), ou por causa de alguma doença prolongada (Evelyn tinha excelente saúde). Bombas suicidas eram um motivo bem pouco usual, a menos que a pessoa tivesse sido diretamente atingida.

Ela começou a chorar.

– Coitados dos judeus. Coitados dos judeus. – Então respirou profundamente. As lágrimas cessaram. – Malditos árabes!

A imprecação me pareceu fora de contexto, indicando a presença de muita raiva oculta.

– Você é judia? – perguntei.

– De todo o coração.

– Seus pais eram tão fervorosos quanto você?

– Não. Eles não eram religiosos. Eu também não sou. E eles não se importavam com Israel. Para mim é o único país que interessa. Os árabes querem destruí-lo.

– E seu marido?

– Ele diz que é judeu, mas também não se importa com Israel. É uma das razões pelas quais eu o detesto. – Ela ficou olhando para mim de modo hostil, talvez porque eu tivesse permanecido calmo diante de sua veemência. – Olha, perdi meu apetite, por comida, sexo, amor e trabalho. Estou frustrada e insatisfeita. Não consigo dormir. Sei que preciso de psicoterapia. Você tem uma boa reputação. Ajude-me.

– Você quer descobrir de onde vêm essa raiva e essa ansiedade?

– Quero de volta minha alegria. – Ela abaixou a cabeça. – Vou ao cinema, faço compras, vou para a cama. Mas o tempo todo fico pensando no quanto odeio os árabes. Odeio a ONU. Sei que eles fizeram coisas boas, mas são dominados por antissemitas. Todos os votos são contra Israel. Sei que minha reação é exagerada. Sei que eu devia me preocupar com outras coisas. Mas esses malditos árabes! Como podem matar crianças judias? Como posso me preocupar com qualquer outra coisa?

Tentamos psicoterapia convencional, explorando a infância de Evelyn em sua vida atual, mas as causas de sua raiva e ansiedade não pareciam estar lá. Ela concordou em fazer uma regressão.

– Vá para o lugar e o tempo em que sua raiva começou – orientei quando ela entrou em profundo estado hipnótico. Era só até esse ponto que eu iria levá-la. Evelyn teria de encontrar onde e quando tudo começara.

– Estou na Segunda Guerra Mundial – ela falou com uma grossa voz masculina, sentada, ereta, com uma expressão de descrença. – Sou um oficial nazista, membro das S.S. Gosto do meu trabalho. Supervisiono o embarque dos judeus nos vagões que vão levá-los a Dachau. Lá eles irão morrer. Se alguém tentar fugir, eu atiro. Não gosto de fazer isto. Isto não significa que eu lamente que aqueles vermes morram. É porque não gosto de gastar balas. Elas são caras. Mandaram poupar munição quando fosse possível. – A frieza das palavras de Evelyn era desmentida pelo horror em seu tom de voz e um leve tremor em seu corpo. Como alemão, ela podia não sentir nada pelas pessoas que assassinara; como Evelyn, lembrar era uma agonia.

Descobri que a forma mais provável de reencarnar num grupo de pessoas específico, definido por religião, raça, nacionalidade ou cultura, é odiar essas pessoas numa vida pregressa, ter preconceito ou praticar violência contra esse grupo. Não me surpreendi com o fato de Evelyn ter sido nazista. Seu intenso fervor em relação a Israel na vida atual era uma forma de compensação a seu antissemitismo na existência anterior. Mas ela exagerava. O ódio que sentia pelos judeus transformara-se num ódio igualmente intenso contra os árabes. É claro que ela tinha que se sentir ansiosa, frustrada e deprimida: não avançara quase nada em sua viagem em direção à cura.

Evelyn foi a um outro ponto de sua vida alemã. O exército aliado entrara na Polônia e ela foi morta numa batalha feroz. Na revisão de vida, depois da morte naquela vida, sentiu remorso e uma culpa intensa, mas ainda teria que retornar agora para confirmar que tinha aprendido a lição e recompensar aqueles que ferira em sua vida germânica.

Todos nós somos almas, todos partes do Uno, todos iguais, alemães ou judeus, cristãos ou árabes. Mas aparentemente Evelyn não aprendera essa lição. Seu ódio ainda não tinha desaparecido.

– Quero experimentar uma coisa – eu lhe disse, depois de trazê-la de volta ao presente. – Você concorda?

Ela aceitou prontamente. Posicionou-se de maneira confortável, suas mãos pararam de se contorcer. Olhou para mim, aguardando.

– Acredito que somos capazes de influenciar nossas vidas futuras através do que fazemos na vida presente – eu disse. – Você agora está influenciando sua vida futura com esse ódio pelos árabes, da mesma forma que influenciou sua vida pregressa por seu ódio aos judeus. Agora quero que você avance até sua provável vida seguinte, a vida que você terá se continuar a ser a Evelyn que está sendo nesta vida e que veio pedir minha ajuda.

Coloquei-a num estado hipnótico profundo e a conduzi à vida futura conectada à do soldado alemão e à sua vida presente marcada pelo ódio contra os árabes. Os olhos dela estavam fechados, mas era evidente o realismo do que viam.

– Sou uma garota muçulmana. Sou árabe. Uma adolescente. Estou nu ma cabana feita de lata, como a dos beduínos. Vivi ali toda a minha vida.

– Onde fica essa cabana? – perguntei.

Ela franziu a testa.

– Em território palestino, ou na Jordânia. Não sei ao certo. As fronteiras mudaram.

– Quando elas mudaram?

– Estão sempre mudando. Mas o resto continua igual. A guerra contra os judeus continua. Sempre que há um período de paz, os radicais colocam tudo a perder. Por isso somos pobres. E vamos ser sempre. – Sua voz tornou-se áspera. – A culpa é dos judeus. Eles são ricos, mas não nos ajudam. Somos vítimas deles.

Pedi que avançasse em sua vida árabe, mas ela morreu logo depois, "de uma doença", e não acrescentou mais nada. Então pôde ver rapidamente a vida seguinte. Ela era um cristão que vivia na África Ocidental, revoltado com o crescimento da população hindu na região. (É incrível, pensei, como o preconceito nunca acaba.) Em sua revisão dessa vida ela reconheceu que havia, e sempre iria haver, pessoas para odiar, mas agora pelo menos apareceu uma revelação. "A compaixão e o amor são os antídotos contra o ódio e a raiva", ela disse, com a voz enlevada. "A violência só perpetua o sofrimento."

Quando eu a trouxe de volta ao presente, conversamos sobre o que tinha aprendido. Ela se deu conta de que precisava mudar seus conceitos sobre povos e culturas diferentes. Precisava substituir o ódio pela compreensão. É fácil entender esses conceitos racionalmente, mas não é fácil colocá-los em prática.

– Você precisou de duas vidas para aprender essa lição – assinalei.

– Mas, e se pudesse apressar a mudança, agora que já compreendeu esses conceitos no presente? Como seriam suas vidas futuras neste caso?

Em nossa sessão seguinte, fiz com Evelyn a progressão a uma vida fu tura que conectasse a vida do soldado alemão à sua raiva no presente.

– Desta vez, porém, você vai ter que abandonar todo o preconceito de sua vida atual. Vai ver que todas as almas e todas as pessoas são iguais, conectadas umas às outras pela energia espiritual do amor.

Uma calma desceu sobre ela. Aparentemente sua vida futura mudara por completo. Ela não encontrou mais a vida árabe nem a africana, mas:

– Sou gerente de um hotel no Havaí. É um spa também. Um belo hotel e um belo spa. Há flores por toda parte. Hóspedes do mundo inteiro. De culturas e países diferentes. Eles vêm recuperar as energias. E isto é fácil, porque o spa é muito bem-organizado e a paisagem é linda. – Ela sorriu com o que via. – Sinto-me abençoada.

É claro que se trata de uma fantasia agradável imaginar-se como gerente de um grande spa numa paisagem deslumbrante. Mesmo quando acompanhada de intensa emoção, a progressão é mais difícil de ser validada. Eu trabalho com a premissa de que, ainda que não se possa confirmar uma progressão, ela é um poderoso instrumento de cura. Sim, pode ser uma metáfora e uma fantasia, mas o que importa é a cura. Com a regressão e a progressão os sintomas desaparecem, as doenças melhoram, aliviam-se a ansiedade, a depressão e o medo.

Ninguém descobriu até agora uma maneira de confirmar se o futuro imaginado vai de fato acontecer. Os poucos parceiros que se juntaram a mim na investigação se defrontam inevitavelmente com essa ambiguidade. Se um paciente faz a progressão para o futuro em sua vida presente, você pode confirmá-la quando a visão dele acontecer. Mas mesmo assim é possível que o paciente passe a orientar sua vida na direção do futuro que visualizou. Não é por ser uma fantasia que você não pode transformar a visão em realidade.

As pessoas se sentam na minha frente de olhos fechados. O que quer que passe por suas cabeças, seja metáfora, imaginação, símbolo, fantasia ou memória de fato, tudo é vento para o moinho da cura. Este é o fundamento da psicanálise e do meu trabalho.

Do meu ponto de vista como terapeuta, não importa se as visões do passado e do futuro de Evelyn são reais. É provável que a vida como soldado alemão tenha sido verdadeira, pois foi acompanhada de intensa emoção. E sei que suas visões sobre seu futuro foram poderosas, pois lhe disseram: "Se você não mudar, vai continuar repetindo esse ciclo de agressor e vítima, mas, se mudar, poderá interrompê-lo." Suas visões diferentes do futuro lhe ensinaram que ela tinha livre-arbítrio para definir seu futuro e que havia chegado o momento de exercer esse livre-arbítrio.

Evelyn decidiu não esperar uma próxima vida para promover uma cura restauradora para si mesma e para os outros. Alguns meses depois de nossa última sessão, ela deixou a empresa em que trabalhava e abriu uma hospedaria em Vermont. Passou a praticar ioga e meditação. Por dentro e por fora – profundamente – ela foi se livrando de sua raiva e de seus preconceitos. Suas progressões a habilitaram a conquistar a felicidade que buscava ao me procurar. E encontrei nela um exemplo para o poder da progressão como instrumento terapêutico.

Victoria e Evelyn provavelmente não poderiam ter realizado suas viagens sem um terapeuta para guiá-las. Já que é difícil para qualquer um fazer regressão e progressão sozinho, em meus seminários ensino exercícios para cura que podem ser feitos em casa, sem um terapeuta por perto. Também preparei alguns CDs para regressão que podem ser usados para aliviar problemas físicos e emocionais. Para que qualquer um deles funcione, você precisa entrar num estado de profundo relaxamento.

Muitos terapeutas ensinam em seus livros formas de relaxar; utilize a que funcionar melhor para você. Em resumo, meu método é o seguinte: escolha um lugar onde você possa ficar só, sem sofrer interrupção – seu quarto ou um local de que você goste. Feche os olhos. Concentre-se em sua respiração, imaginando que a cada expiração você está se livrando de todas as tensões e estresses de seu corpo, e a cada inspiração está se abastecendo de uma bela energia. Depois, concentre-se em áreas diferentes de seu corpo. Relaxe os músculos do rosto, das mandíbulas, do pescoço e dos ombros. Passe então para as costas, o abdome, o estômago e as pernas. Sua respiração deve permanecer regular, relaxada; inspire energia, expire tensão. Depois, quando tiver relaxado todos os seus músculos, visualize uma bela luz acima de sua cabeça, uma luz curativa que penetra em seu corpo pelo topo da cabeça e vai descendo até a ponta dos dedos do pé, tornando-se mais quente e mais poderosa à medida que desce. Quando estou conduzindo o exercício e chego a este ponto, começo a contar regressivamente de dez a um, mas você não precisa fazê-lo se estiver só.

Diálogo com a doença

Criei este exercício a partir de alguns usados
por terapeutas da gestalt.

Escolha um – apenas um – sintoma mental ou físico que você gostaria de entender e, ao entender, curar. Pode ser artrite nas juntas, seu medo de altura ou sua timidez. Preste atenção aos primeiros pensamentos, sentimentos ou impressões que vierem à sua cabeça. Faça isto espontaneamente, sem suprimir nada; é importante que sejam seus primeiros pensamentos, mesmo que pareçam bobos ou comuns. Entre em contato com a parte de seu corpo ou de sua mente que está incomodando. Primeiro tente fazer o sintoma piorar o máximo possível. Então, *troque de lugar com o sintoma*; você é o sintoma, e o sintoma é você. O objetivo é fazer você ficar plenamente consciente do sintoma. Ele sabe onde está localizado e como afeta seu corpo ou sua mente. Em seguida, faça uma série de perguntas ao sintoma:

- Como você afetou minha vida?
- O que você vai fazer com meu corpo/mente agora que se instalou dentro dele/a?
- Como você afetou meus relacionamentos?
- Você me ajuda a transmitir algo que não posso transmitir sem você, alguma mensagem ou informação?
- Você me protege de alguém ou de alguma coisa?

Esta última é a pergunta-chave, porque é comum as pessoas usarem as doenças para não se confrontarem com as razões que estão por trás – uma forma de negação. Digamos, por exemplo, que você esteja sentindo fortes dores no pescoço. O exercício vai fazer você localizar exatamente quem é ou o que é essa dor em seu pescoço – seu chefe, sua sogra, uma maneira de posicionar a cabeça que permite que você não tenha que olhar determinada pessoa nos olhos.

Se você estiver fazendo este exercício em casa, grave previamente as perguntas, deixando intervalos longos o bastante na fita para respostas pensadas e conscientes. Ou trabalhe em parceria com um amigo.

Este exercício, como muitos outros, não vai eliminar um câncer nem uma sogra. Mas frequentemente ele alivia sintomas, e às vezes ocorre um "milagre" e a cura acontece. Não sabemos a extensão da conexão corpo-mente, mas sabemos que a conexão existe, e esses exercícios são uma maneira de maximizar essa dupla força.

Visualização para a cura

Este exercício também foi adaptado a partir de algumas fontes. Nos seminários sou eu quem conduz os participantes, mas ele pode ser feito em casa com um gravador ou um parceiro. Depois de algumas repetições você vai se lembrar das etapas; é um exercício simples e frequentemente muito poderoso.

Com os olhos fechados e em estado de relaxamento, vá para uma antiga ilha de cura. A ilha é bela e o clima, um bálsamo. É o lugar mais relaxante deste mundo. Sobre a areia do fundo do oceano, um pouco afastados da praia, há alguns cristais grandes e poderosos que irradiam uma forte energia curativa para a água do mar. O mar está quente e calmo. Entre na água e avance até o ponto em que se sentir confortável. Você vai sentir um formigamento na pele. É a forte energia dos cristais que você está absorvendo através da água que envolve seu corpo. Direcione essa energia para a parte que precisa ser curada. Não é necessário restringir-se a um único lugar; talvez todo o seu ser esteja sedento de saúde. Permaneça algum tempo na água, sentindo o relaxamento e deixando a energia atuar gentilmente em você.

Agora visualize vários golfinhos mansos e amorosos nadando ao seu redor, atraídos por sua tranquilidade e por sua beleza interior. Golfinhos são grandes mestres em diagnóstico e cura; eles acrescentam suas energias à dos cristais. Agora você também pode nadar como os golfinhos, porque a água está carregada de energia. Juntos vocês brincam na água, tocando-se, mergulhando e voltando à superfície para respirar o ar benfazejo. Você se distrai com seus novos amigos a ponto de esquecer seu objetivo original ao entrar na água – a cura que buscava –, mas durante todo esse tempo seu corpo esteve absorvendo a energia curativa dos cristais e dos golfinhos.

Quando achar que é suficiente, saia da água e volte para a praia. A certeza de que pode voltar para o mar quantas vezes quiser reconforta você. A areia debaixo de seus pés é macia e gostosa. E a água é tão especial que logo seca em seu corpo. Sentindo-se feliz e *bem*, você vai se sentar calmamente para sentir o calor do sol e a carícia da brisa. Agora pode sair da visualização, desse sonho bom, sabendo que voltará sempre e que a cura vai continuar, mesmo depois de retomar seu ritmo normal.

Visualização para regressão

Em estado de relaxamento e com os olhos fechados, imagine um ser espiritual, alguém com muita sabedoria. O espírito pode ser um parente ou um amigo querido já morto, ou um desconhecido em quem você confia e de quem gosta à primeira vista. O essencial é que essa pessoa tenha um amor incondicional por você. Isto lhe dá total segurança.

Siga seu guia espiritual até um belo e antigo templo de cura e lembranças. Ele fica no topo de uma colina, cercado de nuvens brancas. Você tem que subir uma linda escadaria de mármore para chegar à entrada. Quando atingir o topo, as grandes portas se abrirão e você vai seguir o espírito, entrando num lugar onde há fontes, bancos de mármore e paredes decoradas com magníficas cenas da natureza. Há outras pessoas nessa sala, viajantes como você, cada qual com seu guia espiritual; todos estão relaxados e encantados.

O espírito conduz você a uma sala privada, decorada de forma tão elaborada quanto a primeira, mas cujo único móvel é um divã colocado no centro. Você se deita no divã, percebendo como é confortável. Acima do divã estão pendurados cristais de diferentes tamanhos, formas e cores. Sob sua orientação, o espírito vai arrumar os cristais de maneira que a luz da cor perfeita – verde, amarela, azul ou dourada – atinja como um raio laser a parte de seu corpo físico ou de seu corpo emocional – a mente – que mais precisa ser curada. A luz muda então; os cristais passam a criar as cores do arco-íris, que você absorve como parte de sua cura. O espírito pede que você olhe para uma parede da sala que é vazia como uma tela de cinema.

Em sessões em grupo, eu faço vagarosamente a contagem regressiva de dez a um e digo aos participantes que imagens de suas vidas passadas irão aparecer na tela. Em casa, você vai ter que fazer uma pausa antes de as imagens se formarem. Você não precisa entrar na vida passada – pode haver mais de uma –, mas simplesmente imaginá-la. A vida pode aparecer como uma série de fotografias ou como um filme. Talvez uma cena fique se repetindo. Não importa, o que você vir está bom. E enquanto estiver olhando para a tela, seu corpo estará absorvendo a energia curativa dos cristais. A cura vai se dando não só na vida atual quanto na vida passada, onde a ferida pode ter se originado. Se você perceber uma conexão direta entre as raízes da vida passada e os sintomas do presente, a cura se torna mais evidente. Mas, mesmo que você não perceba conexão alguma, como muitas vezes acontece, o poder curativo continua forte. Você, o espírito, o templo, os cristais e a luz estão trabalhando em conjunto para promover a cura; todos são poderosos.

Duplas de cura: psicometria

Em seminários eu divido os participantes em duplas, de preferência com pessoas que não se conheçam. Peço que cada um pegue um objeto pessoal e o dê a seu parceiro; alguma coisa pequena, como um molho de chaves, uma pulseira, óculos, um

colar ou um anel. Quando todos têm um objeto do outro na mão, eu os coloco em estado de relaxamento, como faço em todos os exercícios, e digo: "Você vai receber uma impressão sobre a pessoa que lhe deu o objeto que você está segurando. Talvez ache essa impressão estranha. Pode pensar que ela não tem nada a ver com o homem ou a mulher que está à sua frente. Mas, mesmo que a impressão lhe pareça boba ou esquisita, transmita-a ao seu parceiro. Afinal, o que parece estranho para você pode ter um profundo significado para ele ou ela."

Apesar de parecer uma brincadeira engraçada, este exercício contém um poder diagnóstico. Cerca de um terço dos participantes de um seminário que dei na Cidade do México apontou um sintoma físico em seu parceiro, e alguns foram capazes de descobrir episódios de infância às vezes esquecidos mas importantes nas vidas deles. Por exemplo, numa aula que dei na Universidade Internacional da Flórida havia um rapaz que tinha levado um tiro no antebraço ao reagir a um assalto. Ele estava usando uma camisa de mangas compridas, de modo que sua parceira não podia ter visto a cicatriz. No entanto, quando ela pegou nas chaves do carro dele, sentiu uma dor aguda em seu próprio antebraço. Alguns descreveram vidas passadas dos parceiros; muitos descreveram a casa onde o parceiro passara a infância.

Ao final do seminário mexicano, cinco pessoas pegaram o microfone para dividir suas experiências. Quatro delas tiveram experiências mediúnicas! Receberam mensagens de pessoas falecidas ligadas aos parceiros que haviam conhecido naquele momento, e que foram devidamente reconhecidas por eles. Algumas conseguiam descrever a aparência da pessoa morta. Um dos participantes contou que viu uma menina de seis anos andando para trás, o que para ele significava que a menina tinha morrido. Ela dizia: "Está tudo bem. Estou bem. Não precisa sofrer tanto. Eu te amo." Sua parceira começou a chorar. Ela havia perdido sua filha de seis anos alguns meses atrás.

Este exercício pode ser feito em casa, mas é mais eficiente se você o fizer com alguém que conheça superficialmente, ou que acabou de conhecer. Enquanto estiver curando seu parceiro ao transmitir uma mensagem ou apontar um sintoma físico ou emocional – ansiedade, depressão, tristeza –, uma conexão extraordinária se desenvolve rapidamente, e tanto você quanto ele são profundamente beneficiados.

Cura a longa distância

Em estado de relaxamento, de olhos fechados, visualize as pessoas queridas que podem estar fisicamente doentes ou emocionalmente perturbadas. Ao mandar para elas luz curativa, energia curativa, preces (você não precisa acreditar em nenhuma religião formal) e seu amor, você pode de fato influir em sua cura, mesmo que isto lhe pareça estranho. Há evidências científicas confirmando este fato. Em seu livro *Reinventando a medicina,* o Dr. Larry Dossey menciona vários estudos que mostram que, entre pacientes cardíacos, os que também recebiam orações obtinham melhoras clínicas muito superiores às dos que só recebiam tratamento médico. Um estudo com pacientes com AIDS em estado avançado mostrou que aqueles por quem alguém rezava, mesmo que não o soubessem, desenvolviam menos doenças relacionadas à síndrome, e sempre de forma menos aguda.

Minha técnica consiste em levar uma pessoa com algum problema a um seminário de cerca de oito pessoas, fazer um círculo e colocá-la no centro. Peço então aos outros para projetar silenciosamente, mas com toda a força espiritual, energia curativa para ela.

Volto a dizer que os exercícios para a cura são mais eficientes quando direcionados a uma doença específica. No caso de Victoria, foi um câncer nas costas. No de Evelyn, era a ansiedade que a consumia noite e dia. A maioria das pessoas tem um órgão ou alguma parte do corpo mais sensível, que é sempre a primeira a ser afetada em casos de estresse ou de alguma doença incipiente.

No caso de Michelle, outra mulher notável, os joelhos eram a parte sensível. Ela se lembrava de seu joelho esquerdo sendo dilacerado por uma pedra submersa no mar de uma praia perto de sua casa na infância. Já adulta, quando ficava tensa, muitas vezes sentia dores lancinantes nos dois joelhos, sobretudo no esquerdo. Ela me disse que a ansiedade a deixava "com os joelhos moles". Às vezes tinha inchaços e edemas, sobretudo depois de uma contusão esportiva na universidade, que a obrigou a fazer uma pequena cirurgia no joelho esquerdo. Quando a conheci, radiografias e tomografias mostravam que havia perda de cartilagem. Ela não conseguia mais esticar completamente a perna e mancava um pouco ao andar. Mas sentia que o problema era tanto emocional quanto físico, e por isso veio me procurar.

Sua primeira regressão levou-a ao Meio-Oeste rural americano, no século XIX. Seu nome era Emma, e com quarenta e poucos anos foi atropelada por uma carroça. No acidente, seu joelho esquerdo e seu tornozelo foram esmagados; o joelho direito também ficou muito machucado. Em seguida, uma infecção deixou-a inválida. Num lampejo de outra vida, Michelle viu-se no Japão medieval, como um soldado cujo joelho esquerdo fora perfurado por uma flecha.

As duas regressões explicavam seus problemas atuais no joelho, mas não chegavam à origem da lição cármica, então prosseguimos e logo chegamos ao norte da África, no período anterior à chegada dos romanos. Mais uma vez Michelle era um homem, agora um carcereiro que quebrava, com um prazer especial, as pernas dos prisioneiros para que não pudessem fugir. Quebrou fêmures, enfiou pregos em joelhos e destruiu tendões-de-aquiles. Muitos prisioneiros morreram por causa da infecção nos ferimentos, e ele se regozijava com seus sofrimentos. O carcereiro era recompensado por sua violência e vivia com um certo luxo, em meio à miséria do lugar.

Michelle ficou perturbada com essa regressão, e precisamos de outra sessão para que pudesse elaborar as informações. Afinal ela entendeu que todos nós passamos por vidas bárbaras, e que, como todos nós, ela não devia sentir vergonha ou culpa pelo que fizera milhares de anos antes. Nossa trajetória é ascendente, e todos passamos por vidas de violência e crueldade. O Velho Testamento diz que os pecados do pai reaparecem nos filhos até a terceira e quarta gerações, e que somos afetados negativamente pelo que nossos pais fizeram antes de nós. Mas *nós* somos nossos pais, da mesma forma que seremos nossos filhos. Os pecados de nossas vidas passadas vão assombrar nossas vidas no presente, até que possamos entendê-los, reparálos, ser absolvidos e progredir. Os pecados da vida atual vão incidir sobre nosso futuro, mas, se tivermos agido com sabedoria no passado, nosso presente será mais suave. Se agora agirmos humanamente, no futuro estaremos mais perto do Uno.

Michelle descobriu por que seus joelhos e pernas doíam tanto no presente. Ela estava pagando um preço alto por seu comportamento no passado, mas agora – ela reconhecia – podia se libertar. Num estado de transe profundo, voltou para aquela vida no norte da África, mas agora, em vez de infligir sofrimento, era ela quem sofria e pedia perdão. Michelle não podia mudar o que havia feito naquela vida, mas podia mudar a forma de reagir a seus atos, num nível *espiritual*. Esse processo de voltar é chamado de *reenquadramento*. Ele não muda os fatos, mas muda a maneira de reagir a eles. Michelle transmitiu pensamentos de luz e cura para os prisioneiros, ou melhor, para o eu superior deles – para suas almas. E assim ela conseguiu se perdoar. "Sei como quebrar o ciclo", ela disse entre lágrimas de gratidão. "Através do amor e da compaixão."

Michelle começou a melhorar. A inflamação nos joelhos cedeu. Conseguiu mobilidade completa nas pernas, e a radiografia mostrou que os dois joelhos estavam curados. A reação emocional que lhe dava a impressão de ficar com "os joelhos moles" desapareceu. Michelle ficou livre para explorar e entender outras lições mais complexas de compaixão e empatia. Passou a apoiar organizações que lutam pela abolição das minas terrestres (que normalmente mutilam pernas) e combatem a crueldade com animais. Ela recebeu uma graça.

Michelle não quis ir ao futuro, mas eu sei como ele será. Ela vai continuar seu trabalho humanitário nesta vida e, a cada ação, evoluirá para uma condição melhor nas próximas vidas, onde não terá mais problemas com as pernas, porque já expiou seus pecados da África. Não sei qual será sua profissão nem com quem ela vai se relacionar, mas sei que ela vai agir e amar com caridade e compaixão.

Capítulo 4

Samantha e Max: empatia

Alguns dias antes de começar este capítulo, o tio de minha mulher estava morrendo num hospital em Miami. Os dois eram muito próximos, e ela sofria com a morte dele. Eu também gostava muito do tio de Carole, mas, quando fui visitá-lo no hospital, meu foco voltou-se sobretudo para minha mulher e para os filhos dele, reunidos em torno da cama. (Sua esposa havia morrido muitos anos antes.) Eu percebia a tristeza, a dor e o sofrimento de todos. Como perdera um filho, eu conhecia a dor de enfrentar a morte de uma pessoa amada. Por isso não foi difícil compartilhar as emoções dos que estavam naquele quarto e me sentir irmanado a eles. Este sentimento é empatia, uma emoção que cresce à medida que envelhecemos, por que é influenciada pela quantidade de situações similares por que passamos no correr da vida. Eu conseguia estar próximo, e eles aceitavam minhas palavras de consolo, pois sabiam que eram verdadeiras.

Na mesma época, um terremoto no Irã matou 40 mil pessoas e deixou centenas de milhares de feridos que perderam suas famílias e suas casas. A televisão mostrava cenas terríveis de pessoas procurando mortos e feridos nos escombros. Eu assistia a essas cenas horrorizado. Era uma forma diferente de empatia, mais difusa e provavelmente não tão dolorosa quanto a que senti no quarto de hospital. Se não houvesse fotos do terremoto, talvez eu me emocionasse muito pouco; era o contato com as imagens da tragédia que a tornava tão dolorosa.

Minha empatia se direcionava tanto para as vítimas quanto para os que faziam o resgate, e fiquei pensando em como é difícil viver neste mundo, onde às calamidades da natureza ainda acrescentamos guerra, violência e assassinato. Como vários outros países, os Estados Unidos logo ofereceram ajuda na forma de comida, remédios e voluntários. Mas mesmo assim continuaram repetindo que o Irã fazia parte do eixo do mal e que era correto odiar seus líderes. Se alegassem que eles eram uma ameaça para nós, entraríamos em guerra.

Quanta loucura!

A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro – sentir o que ele sente, ficar em sua situação e ver com seus olhos. Se somos capazes de empatia, podemos sofrer com quem está sofrendo, nos alegrar com o amor de alguém, sentir prazer com o sucesso do outro, entender a raiva de um amigo e a tristeza de um desconhecido. É uma qualidade que, quando desenvolvemos e usamos corretamente, nos ajuda a evoluir. Quem não tem empatia não consegue evoluir espiritualmente.

O princípio que fundamenta a empatia é o fato de estarmos todos conectados. Comecei a entender este princípio na época do auge da Guerra Fria, quando vi um filme sobre um soldado russo. Eu sabia que se esperava que eu o odiasse, mas ao vê-lo realizar seu ritual doméstico – fazer a barba, tomar seu café da manhã, ir para o campo de treinamento – me lembro de ter pensado: "Esse soldado é só um pouco mais velho do que eu. Deve ter mulher e filhos que o amam. Talvez ele esteja sendo obrigado a lutar por ideias políticas de seus líderes com as quais não concorda. Disseram-me que ele era meu inimigo, mas quando olho em seus olhos é a mim mesmo que vejo. Será que me mandaram odiar a mim mesmo?"

O soldado russo de ontem e o soldado árabe de hoje são iguais a você, porque têm alma, assim como você, e todas as almas são uma só. Em nossas vidas passadas mudamos de raça, sexo, situação econômica, condições de vida e religião. Em nossas vidas futuras também mudaremos. Então, quando odiamos, guerreamos e matamos, estamos odiando, guerreando e matando a nós mesmos.

A empatia ensina essa lição. Fomos colocados na Terra para aprendê-la, é um aspecto fundamental em nossa preparação para a imortalidade. É uma lição difícil, porque precisa ser aprendida em nossas mentes e em nossos corpos, e em ambos temos dor, emoções sombrias, inimigos, perdas e tristezas. Por isso tendemos a esquecer os outros e a nos concentrar em nós mesmos. Mas também possuímos amor, beleza, arte, dança, natureza e ar, e queremos compartilhá-los. Sem empatia não conseguimos transformar o negativo em positivo, e não podemos entender de verdade a empatia sem experimentá-la em nossa vida presente, no passado e no futuro.

Samantha sentiu empatia. Isto mudou sua vida para sempre.

Ela parecia uma menina frágil, pesava por volta de 45 quilos e sentou-se no meu consultório numa manhã de fevereiro com os ombros curvados e as mãos crispadas sobre o estômago, como se sentisse dor. Suas roupas eram simples: jeans, um agasalho, tênis, meias curtas, sem nenhuma joia nem relógio. Tinha 18 anos e se preparava para o vestibular de medicina. Seus pais a encaminharam para mim porque ela estava profundamente ansiosa e deprimida.

– Não consigo dormir – disse numa voz tão fraca que tive que me esforçar para ouvir. Seus olhos estavam verme lhos e lacrimejantes.

– Você sabe por quê? – perguntei.

– Estou chateada porque não vou conseguir passar nas provas.

– Em nenhuma delas?

– Não. Só em matemática e química.

– Então você quer ser médica? – Eu sabia que soava meio banal, mas eu estava procurando uma entrada, alguma coisa que estimulasse aquela jovem a sair da sensação de derrota.

Afinal ela levantou a cabeça e me olhou nos olhos.

– Quero mais do que qualquer coisa na vida. É o que *vou* ser.

– Mas você só vai entrar na faculdade de medicina se passar em matemática e química, não é?

Ela assentiu com a cabeça. Seus olhos permaneceram fixados nos meus. Eu identificara seu problema e isto lhe dera alguma esperança.

– Me diga, você teve problemas com matemática e ciências no ensino médio?

– Um pouco. – Ela fez uma pausa. – Não, tive muito.

Imaginei que ela pudesse ter sofrido muita pressão dos pais.

– Sua mãe e seu pai querem que você seja médica?

– O que eu escolher está bom para eles. Eles foram *maravilhosos*. Amorosos, carinhosos, me apoiaram, não existem pais melhores. Colocaram uma professora particular para me ajudar nos estudos. Mas não adianta. Fico olhando para os números e fórmulas e não entendo nada.

Ela falou com tanto fervor e paixão que, pela primeira vez, percebi a extraordinária jovem que Samantha era. A pressão não vinha dos pais, vinha dela própria. Eu tinha certeza de que seu sentimento de derrota não estava tão arraigado que ela não pudesse superá-lo.

– E agora você sente que eles estão decepcionados.

– É. E isto me deixa arrasada. Mas, mais do que tudo, estou decepcionada comigo mesma. Dr. Weiss, eu entro na sala, pego o teste ou mesmo um simples questionário e antes de me sentar já estou tremendo e suando; começo a entrar em pânico, tenho vontade de sair correndo. Uma vez fui correndo de volta para o dormitório, me atirei na cama e fiquei soluçando. Sei que vou falhar de novo.

Ela começou a chorar, um choro de angústia acumulado em meses de desespero.

– Estou péssima – ela disse –, minha vida degringolou. Me ajude.

Eu sabia que teríamos que encontrar a origem de seu bloqueio. Talvez ela estivesse em outra vida.

– Digamos, por hipótese, que você não consiga ser aprovada em matemática e química e tenha que escolher um futuro diferente. Seria muito terrível?

– Seria impossível – ela disse calmamente.

– Talvez não. Você é jovem. Há milhões de outros caminhos.

– Será que você não entende? – ela perguntou. – Há apenas um.

Eu não compreendi.

– Por quê?

– Porque eu vi meu futuro. Vi em meus sonhos.

– Como você sabe que o sonho é realmente sobre seu futuro?

– Porque, quando eu sonhei antes sobre o futuro, aconteceu o que estava em meu sonho. Sonhei que minha amiga Diana se machucaria num acidente de carro. Duas semanas depois o acidente aconteceu, como eu tinha visto. Um outro carro bateu no dela num cruzamento.

– Ela estremeceu. – Foi horrível.

Samantha descreveu outros sonhos premonitórios: um acidente numa escalada a uma montanha e a volta antecipada de seu pai de uma viagem de negócios.

Muitas pessoas têm sonhos premonitórios, visões de eventos que estão para acontecer; conheci muitas delas. Mas os sonhos de Samantha sobre seu futuro eram mais delineados, mais vívidos, mais elaborados.

– Estou na faculdade de medicina. Chegou o dia da formatura. Estamos sentados num palco e o reitor está dando os diplomas. Há uma grande plateia, mulheres com vestidos frescos e floridos; logo, deve ser uma universidade no Sul. Meus

pais estão na primeira fila e eu posso vê-los, estão radiantes, orgulhosos de mim. O reitor diz meu nome. Eu me formei com as maiores notas. O reitor me entrega o diploma, a plateia inteira começa a aplaudir e eu me sinto explodir de felicidade. – Ela começou a chorar copiosamente. – Não vai acontecer. Eu devia pedir dispensa, ir embora antes de ser reprovada, para não comprometer meu histórico escolar. Talvez eu devesse me casar com um médico.

– Talvez não. Talvez possamos descobrir de onde vem esse bloqueio. – Minhas palavras não ajudaram muito. Ela abaixou a cabeça de novo e suas mãos se crisparam sobre o estômago. – Você tem outros sonhos? – perguntei.

– Alguns anos depois. Agora sou médica, estou andando num corredor de hospital, indo de quarto em quarto. Os pacientes são crianças, sou pediatra! É o que eu sempre quis ser. Adoro crianças, e é óbvio que elas gostam de mim, porque todas, até as menores e mais doentes, cheias de tubos saindo do nariz e dos braços, ficam felizes em me ver. Estou exultante por poder ajudá-las. Um menininho pega minha mão. Fico sentada a seu lado na cama até ele adormecer.

Os sonhos de Samantha poderiam ser qualquer coisa: fantasias, premonições, desejos para o futuro ou metáforas que nada tivessem a ver com a medicina. Mas para ela eram reais, apesar da barreira que parecia haver entre seu futuro e o presente – uma montanha intransponível de matemática e química. Ela não via como ultrapassá-la.

Marcamos várias sessões adicionais imediatamente, porque ela precisava decidir se persistia na escolha, o que seria impossível se não fosse aprovada nos exames.

Samantha voltou dois dias depois. Quando entrou em profundo transe hipnótico, disse-lhe que prosseguisse em direção a seu futuro ideal. Como era de se esperar, as imagens de sua formatura na faculdade de medicina e da pediatra orgulhosa voltaram, só que ainda mais detalhadas, mostrando até a barra verde de sua roupa de formatura e o cheiro antisséptico dos corredores do hospital. "Este é o meu futuro", ela insistiu confiante, quando pedi que explorasse alternativas em sua vida atual. A sessão não mudou seu sentimento de frustração, mas pareceu motivar sua permanência na escola e a continuação da terapia. Ela parecia ter mais esperança de que seus sonhos pudessem se realizar. A urgência e o medo ainda se encontravam presentes, mas ela estava mais paciente e com um desejo firme de progredir. "Vou conseguir", repetia.

Ela acreditava, e eu também.

Na sessão seguinte, Samantha estava num nível profundo de hipnose quando a conduzi a uma vida passada. "Estou vendo um homem", ela disse. "Eu não sou ele, mas, ao mesmo tempo, sou. Ele é arquiteto e constrói prédios para a cidade – para os reis. É um mestre em relações espaciais, em desenhos geométricos. Mas esses prédios são a encomenda mais importante que já recebeu. São desenhos complicados e ele está com medo de errar, tem dificuldade com os cálculos e não consegue encontrar as soluções. Ah, eu fico com pena dele – com pena de mim! Ele está lutando, sofrendo, mas não consegue chegar às respostas. Coitado. Se ele não..."

Ela parou no meio da frase, parecendo intrigada. Seus olhos permaneciam fechados. "Espere. Não estou mais na Grécia, mas em Roma. Uns cem anos depois. Há um outro homem. Um engenheiro civil. Eu sou ele, e não sou. Ele projeta edifícios, pontes, estradas, aquedutos. Conhece a composição e a resistência dos materiais que utiliza, sabe que o que constrói vai durar para sempre. É também um matemático talentoso. É considerado o melhor. Ele é o melhor. Estou tão feliz por ele que me dá vontade de chorar."

Nas primeiras regressões não é raro uma vida "interromper" outra, por isso não fiquei surpreso com o salto de Samantha da Grécia para Roma. Não haviam sido vidas notáveis, não trouxeram revelações espirituais nem tragédias, traumas ou catástrofes que levassem ao entendimento do bloqueio atual de Samantha. Mas a dupla regressão foi imensamente importante, porque ela pôde se conectar emocionalmente e visceralmente com a luta do arquiteto grego e do engenheiro romano. Teve empatia pelos dois; conseguiu entender a frustração do arquiteto e sentiu a felicidade do engenheiro, porque experimentara esses sentimentos em seus sonhos sobre o futuro. Na verdade, teve empatia por si mesma. Samantha sabia que era o arquiteto e o engenheiro, e isto bastou para eliminar seus sintomas no presente. De certa forma, sua capacidade matemática e sua habilidade em resolver problemas eram poderosas, aprendidas no passado.

Vi claramente que sua nova percepção de si mesma viera da regressão. Sua maneira de falar e seu comportamento traduziam muito mais confiança. Sua autoimagem se transformou. O bloqueio logo seria superado, pensei, e de fato a mudança em sua percepção logo provocou um estalo na compreensão de conceitos matemáticos e químicos que antes lhe escapavam.

Continuei a vê-la durante quase um ano e, quando terminamos a terapia, tinha certeza de que Samantha realizaria seus

sonhos. Ao final de seu último ano na escola, ela veio me ver.

– Consegui! – exclamou.

Eu sabia o que ela queria dizer.

– Conseguiu o quê?

– Entrar na especialização em medicina.

– Que bom! – falei, imensamente gratificado. – Em que universidade?

Seus olhos brilharam e ela deu um sorriso maroto.

– Sabe, Dr. Weiss, meus sonhos sobre o futuro não são sempre infalíveis. A faculdade não fica no Sul. Vou para o Oeste.

Samantha, a jovem estudante de medicina, sentiu empatia por si mesma no passado e assim conseguiu caminhar para o futuro. Max, um médico experiente, teve empatia por outras pessoas no passado e, a partir de então, pode ver seu futuro e transformar seu presente.

Para ser sincero, a primeira vez que o encontrei achei-o insuportável (médicos também fazem julgamentos apressados num primeiro encontro), e não era o único com esta opinião. Max era médico num hospital vizinho, e muitos de seus pacientes e colegas achavam a mesma coisa. Na verdade, fora uma de suas colegas, Betsy Prager, psicóloga, que sugeriu que ele viesse fazer um tratamento comigo. Acho que foi uma forma de livrar-se dele.

Max entrou como um tufão e parou em frente à minha mesa num estado de grande ansiedade.

– Eu não devia estar aqui, não há necessidade. Esses idiotas que cuidam do hospital acham que alguém tem que me controlar. Deviam ser todos demitidos. Não querem me deixar trabalhar.

Era um homem alto, de 38 anos, com um rosto vermelho, o cabelo castanho começando a rarear e olhos flamejantes. Usando sandálias e uma camisa havaiana, parecia mais um barman do que um médico.

– Deus do céu! – ele continuou. – Aquela enfermeira. Uma coisa típica de mulher. Um de meus pacientes, um cara grande, bacana, corajoso, superfamília, está com meningite. Começou a vomitar. Chamou a enfermeira. E ela não desligava o telefone. Gritei para ela parar de falar. Ela argumentou que o filho estava doente. Até parece! Quando ela desligou, a coisa ficou feia. Ameacei quebrar a cara dela.

– Quando foi isso?

– Semana passada. A filha da mãe deu queixa. Acho que foi por isso que a Dra. Prager o procurou.

– A que horas aconteceu a briga? – perguntei calmamente.

– Meia-noite. Talvez mais tarde.

– O que você estava fazendo tão tarde no hospital?

– Trabalhando. Cuidando dos meus pacientes.

– A Dra. Prager disse que você costuma se atrasar e está sempre cansado; disse também que você se ocupa com tarefas que um estagiário ou um residente poderiam fazer.

– É, se eles não fossem todos uns debiloides. – Ele colocou as mãos sobre a mesa e inclinou-se em minha direção para uma confidência.

– Você sabe como é; não dá para confiar neles. Eu explico detalhadamente todos os procedimentos, mas eles fazem tudo errado. Se eu deixar um paciente na mão deles, já era.

Quando trabalhei no Hospital Mount Sinai, quase todos os residentes e estagiários eram competentes e dedicados, queriam aprender e ajudar. Quando eu os conhecia, passava a confiar neles, na extensão de seus conhecimentos. Seria esse hospital tão diferente assim?

– Você não fica exausto de trabalhar nesse ritmo?

– Às vezes fico – ele disse, sentando-se afinal e parecendo sentir-se aliviado e mais relaxado, ainda que um dos pés ficasse balançando no chão. Então a agitação voltou. – Claro que eu fico cansado. Quem não ficaria? Se você visse a quanta incompetência eu assisto o dia inteiro, sua cabeça explodiria. Doses erradas, diagnósticos errados, dietas erradas, grosserias, cochichos pelas costas, sujeira no chão, relatórios incorretos... – Ele foi se calando como uma máquina que para.

– Colocando em risco seus pacientes? – falei.

A máquina retomou força.

– Pode acreditar, pondo em risco a vida deles! Muitas vezes.... – Ele se debruçou de novo na minha direção e falou sussurrando. – Muitas vezes eles morrem.

É, alguns pacientes morrem. Talvez o homem com meningite fosse morrer. Mas poucas mortes podem ser atribuídas a erros

médicos. Câncer mata. Viroses matam. Acidentes de carro matam.

– É inevitável, eu disse.

– Não com meus pacientes.

Isto foi afirmado de forma tão incisiva, tão arrogante, que eu reagi.

– É claro que alguns vão morrer – retruquei. – Os pacientes com câncer. Os mais velhos. Os que sofreram derrames.

Então algo estranho aconteceu. Seus olhos se encheram de lágrimas.

– É verdade. E toda vez que acontece fico querendo me matar. Eu amo meus pacientes, todos eles, e, quando um deles morre, eu morro com ele. Me dilacera por dentro.

– Você não devia... – comecei a falar, mas desisti de tentar consolá-lo ou contradizê-lo.

– Sabe de quem eu tenho mais raiva? – ele soluçou. – De mim mesmo.

Entramos por esse caminho pelo resto da sessão. Ele tinha uma atitude obsessivo-compulsiva em relação a todos os detalhes do tratamento de seus pacientes, ainda que isto não ocorresse em outros aspectos de sua vida. Imaginei que de início seus pacientes gostavam de sua atenção, mas depois alguns reagiam negativamente, pois sentiam a ansiedade ligada à obsessão. Ele também se envolvia demais emocionalmente.

À medida que fomos nos conhecendo, Max me contou que prescrevera antidepressivos para si mesmo quando o sofrimento ficou grande demais. Começou a sentir dores no peito e, apavorado, correu para o cardiologista, que não encontrou nada de errado. As dores continuaram, muitas vezes debilitando-o. Incapaz de delegar tarefas, sobretudo por telefone, Max ia ao hospital muito mais do que o necessário – "só para ter certeza de que estavam fazendo tudo certo". Mas isto lhe deixava pouco tempo para a família, e mesmo as horas que passava com ela eram perturbadas por suas oscilações de humor e súbitas explosões de raiva. Com o tempo, fui ficando com pena dele.

– Quero que todos os meus pacientes melhorem – me disse, orgulhoso.

Porém, a melhora deles não lhe trazia satisfação, e não conseguia compartilhar a alegria de um paciente. Max era quase onipotente, com uma expectativa exacerbada de perfeição. Cada vez que um paciente piorava, ele se sentia mais inseguro, menos merecedor do título de "médico". Sua fúria, seus ataques verbais e sua raiva eram disfarces para um fato subjacente: ele tinha medo.

Depois de pesquisarmos juntos cuidadosamente, vimos que as causas de seu sofrimento não pareciam estar em sua vida atual nem em sua infância. Dei-lhe explicações sobre a terapia de vidas passadas, mostrando que o importante não era saber se as vivências invocadas eram metáforas, símbolos, fantasias ou verdade. O que importava era a cura, e muitos de meus pacientes haviam melhorado.

– Você gostaria de experimentar? – perguntei.

– De jeito nenhum! Vou descobrir que fui um assassino.

Era pouco provável, mas não discuti.

– Quer experimentar então ir para o futuro?

Ele se iluminou.

– Quero. Tem que ser melhor do que o presente.

O corpo de Max relaxou rapidamente e ele entrou num nível hipnótico profundo, bem-vindo no seu dia a dia atribulado. Não demorou muito para aparecer uma imagem. Ele se viu como professor de vários agentes de cura, um médico de um futuro próximo, cercado por seus estudantes, numa espécie de anfiteatro.

"O trabalho me dá satisfação", ele disse. "Em sua maioria, esses médicos são melhores do que eu, mas sou capaz de ir além do corpo, até as emoções. Ensino como a consciência se separa do corpo, para que possamos entender os mecanismos da cura espiritual. A consciência funciona em estágios. Primeiro ela flutua acima do corpo físico, revendo sua vida emocional e preparando-se para ir mais alto. Depois, ela deixa para trás o corpo emocional, tornando-se cada vez mais leve. Nesse estado eu a chamo de 'corpo mental'. Finalmente ela se afasta do mundo e fica livre para ajustar sua vibração natural à das esferas, podendo assim atingir estados ainda mais elevados.

"Quando entendemos como os quatro estágios interagem e afetam uns aos outros, podemos descobrir, analisar e aplicar chaves para a cura corporal e espiritual no plano físico. Esta é minha área de pesquisa e será um divisor de águas na medicina. Eu chamo meu curso de 'A cura multidimensional de todas as energias corporais'."

A descrição era tão clara e confirmava de tal modo a visão de outros pacientes que fiquei emocionado. Sua área de pesquisa era a mesma que a minha. "Vai ser um divisor de águas", ele dissera. Eu acreditava nisto, mesmo que normalmente

não falasse a respeito. Eu sabia que Max nunca lera nenhum livro sobre o assunto nem textos espiritualistas – ele achava tudo isto inútil –, então não podia ter tirado essas ideias de alguma leitura prévia. Como metodista, recebera uma formação religiosa tradicional, nada que remotamente se aproximasse dos tópicos e conceitos que ensinaria no futuro. Não acreditava no mundo metafísico. Provavelmente nunca tinha usado termos como "cura espiritual" ou "corpo mental" em sua vida.

– Sobre que diabos foi tudo isto? – ele me perguntou quando o trouxe de volta ao presente. Ele parecia mais divertido do que impressionado com sua experiência.

– Quem vai saber? – respondi. Disse-lhe apenas que não era surpreendente que ele se visse como médico, professor e agente de cura, considerando sua profissão, e que, ainda que eu não fosse um especialista, suas observações eram próximas de conceitos metafísicos que eu vinha ouvindo ao longo dos anos.

Meus pensamentos, no entanto, foram mais longe. Acredito que o que ele experimentara não fora uma fantasia, mas um arque tipo, construído por elementos da sua consciência, do que ele desejava para uma próxima vida. O que ele vira se relacionava com o que era descrito por pessoas que tiveram experiências de quase morte, mas ele fora além, mais longe, a um lugar onde podia falar sobre consciência humana e vê-la subindo em direção ao Uno.

– Agora, quero voltar – ele disse em nossa sessão seguinte, ainda excitado com sua viagem.

– Para vidas passadas?

– É. O futuro foi maravilhoso. Será que pode haver tanta coisa ruim no passado? Além do mais, estou curioso.

Lembrei que ele teria controle sobre o processo, que a qualquer momento poderia parar ou até mudar para uma vida diferente.

Mais uma vez ele entrou em transe e levei-o ao passado. Para minha surpresa, considerando seu machismo, ele era uma mulher.

"Sou jovem, bonita, casada com um homem bom. Estou no século XII ou XIII. Moro numa pequena comunidade na Europa Oriental. Tive muitas doenças ao longo da vida, talvez por isso tenha me tornado um agente de cura, apesar de me sentir melhor entre meus animais e minhas plantas. Durante a gravidez tive escarlatina e perdi o bebê. Não posso mais ter filhos. Eu e meu marido ficamos muito tristes.

"Quando as pessoas adoecem, mandam me chamar, porque sabem que, quando eu as toco ou as trato com minhas ervas e plantas, elas melhoram. Às vezes parece um milagre. Algumas pessoas me aceitam e são gentis comigo e meu marido, mas acho que a maioria tem medo de mim. Pensam que sou uma bruxa com poderes sobrenaturais, que sou estranha, maluca. Mas não sou.

"Há um homem que mora numa cidade vizinha que vive me enxotando, gritando para eu me afastar e dizendo às crianças para não chegarem perto de mim. Mas agora está precisando da minha ajuda e veio me buscar. Sua mulher deu à luz uma menina que morreu, e agora ela está delirando, ardendo em febre. Corremos para a casa dele. Sua mulher está muito mal, com dificuldade de respirar. Eu coloco minha mão sobre o abdome dela e sinto a energia familiar saindo por minhas mãos, um jorro de energia curativa sendo transmitida. Uso plantas e ervas para abaixar a febre. Mas não vai funcionar – *não vai funcionar!*"

Max agitou-se, sua respiração se acelerou e sua expressão era de angústia. Ele não corria perigo no estado de transe – ninguém nunca corre –, mas estava obviamente em profunda empatia com a moça e consigo mesmo ao relembrar esses eventos antigos.

"Eu sei", Max disse, ainda em transe. "Cheguei tarde demais. A infecção venceu as defesas daquela pobre mãe. Ela estava morrendo, apesar de a minha energia percorrer seu corpo. Ninguém conseguiria salvá-la. É a maior derrota de minha vida."

A agitação de Max aumentou. "O marido dela ficou furioso! Ele esteve bebendo todo esse tempo e agora está alucinado, fora de si por perder a mulher, logo depois do bebê. 'Você a matou, sua bruxa!' Ele continua gritando e, antes que eu possa me defender, pega uma faca e enfia em meu peito. Acho que atingiu meu coração!"

Max dobrou-se de dor, mas logo relaxou. "Estou flutuando agora, e quando olho para baixo vejo meu corpo deitado no chão, na choupana do homem. Tudo está calmo. Há uma luz dourada no céu e ela me toca. Uma luz que cura."

Trouxe-o de volta ao presente. Max passara por muita coisa numa só sessão. Estava sério e pensativo, refletindo sobre aquela vida, séculos atrás. Sabia que aquela vida fora sua, que ele era aquela mulher que curava. Discutimos seus sentimentos daquela época e do presente, a dor física, a ansiedade, a empatia que sentira pela mãe moribunda do passado e sentia agora pela jovem com poderes de cura. Esta experiência teve um impacto emocional maior do que a do pesquisador do futuro. Mas, salientei para Max, o pesquisador lhe dera a chave que abriu a porta para essa vida passada. Agora ele poderia usar essa vida

passada, particularmente a empatia que sentira pela mãe e pela jovem que curava, para guiá-lo no presente.

Nas semanas seguintes as mudanças em Max ficaram evidentes para sua família, seus colegas, seus pacientes e para mim. A dor no peito desapareceu, agora que ele sabia a causa original. Ele entendeu que, apesar de ter sido morto por ter falhado em curar a paciente em sua vida passada – assim como tinha vontade de "se matar" quando falhava com algum paciente na vida presente –, as mortes do passado e do presente não eram culpa sua. Ele se deu conta de que podia usar seus conhecimentos médicos para fazer o melhor possível, mas nem sempre seria capaz de garantir o sucesso das intervenções. A ansiedade em relação aos pacientes foi diminuindo, até desaparecer. Seus acessos de raiva também sumiram. Max passou a ser mais realista em relação a seu desempenho e ao da equipe do hospital. Tornou-se mais amigo de seus colegas e mais próximo de sua família. E parou de sofrer com a culpa, o remorso e a depressão que devastavam sua vida antes de suas viagens ao passado e ao futuro.

Max vem mantendo contato comigo. Suas habilidades terapêuticas estão "mais afiadas", segundo me disse. Em nossa última conversa confessou-me que, quando o pessoal do hospital não está olhando, coloca as mãos sobre a área doente do corpo do paciente e sente passar o fluxo de energia relembrado através dos séculos.

A capacidade de ter empatia por versões passadas e futuras deles mesmos liberou Max e Samantha da tirania de seus medos no presente. Quando sentimos uma identificação profunda com versões mais jovens ou com manifestações de nós mesmos em vidas passadas, conseguimos avaliar as circunstâncias que geraram nossos sintomas e julgamentos negativos atuais. Quando entendemos nossos impulsos negativos e podemos ver onde eles se originaram, conseguimos nos livrar deles. E, quando isto acontece, a autoestima aumenta e nos vemos de forma mais favorável.

Além disso, a empatia é a chave para entender e perdoar os outros. Através dela podemos compreender seus medos, suas crenças, suas necessidades. Muitas vezes são idênticas às nossas. Somos capazes de entender os outros, mesmo que não tenhamos exatamente as mesmas crenças. Odiar os outros é odiar a si mesmo; amá-los é amar a si mesmo. A única opção saudável é abandonarmos a raiva.

A empatia cura o indivíduo da mesma forma que cura o mundo. Ela é irmã da compaixão e filha do amor incondicional.

Capítulo 5

Hugh e Chitra: compaixão

Empatia e compaixão são palavras usadas muitas vezes como sinônimos, mas, na verdade, consistem em dois elementos diferentes da psique humana. É claro que, quando você entende os sentimentos do outro como se fossem seus e consegue se colocar no lugar dele, certamente vai sentir compaixão por essa pessoa. Mas você pode ter compaixão sem sentir empatia. Você pode ter compaixão por alguém, até por um animal, sem reconhecer os sentimentos dele em você mesmo.

A compaixão vem do coração e se manifesta na bondade e na benevolência em relação a tudo o que é vivo. Cristo era supremamente compassivo, assim como Mahatma Gandhi. Quando "seu coração vai em direção ao outro", você está sentindo compaixão. Atos simples de bondade, como deixar alguém passar na sua frente numa fila de embarque, ceder seu assento no metrô para uma mulher grávida, dar comida para os que passam fome, são exemplos de comportamento compassivo se forem motivados por um impulso genuíno de bondade, e não porque você queria apenas "fazer a coisa certa".

A compaixão e a empatia se originam em lugares diferentes. Se você se colocar no lugar, digamos, de um pai que o humilhou, você não precisa necessariamente ter compaixão por ele. Você pode pensar: "Puxa, meu pai repetiu comigo o que o meu avô fez com ele. Sem refletir, ele transferiu para mim os comportamentos de que foi vítima. Vou me esforçar para ter empatia com o que ele sentiu, porque entendo esses sentimentos. Mas vou procurar não repassar esse comportamento para meus filhos."

À medida que você entende as razões que levaram seu pai a agir de determinada maneira, você pode começar a sentir compaixão por ele. Talvez seja difícil, até porque ele pode continuar sendo cruel com você. Mas, se perceber que ele é um ser humano tão ferido quanto você e se puder enxergar para além das mágoas, vai perceber que, quando a empatia e a compaixão se fundem, elas nos conduzem para o destino final de todas as lições que levam à imortalidade: o amor espiritual, o amor incondicional, o amor puro e eterno.

– Ouvi dizer que você é famoso porque trata das pessoas levando-as a suas vidas passadas. Isto é verdade?

Quem me ligou foi um homem chamado Hugh e, se eu era "famoso" na minha área, ele também era na dele. Tratava-se de um médium e um sensitivo cujo programa na televisão local tinha uma audiência de milhões de espectadores, a maioria querendo contatar pessoas queridas que tinham morrido. Eu sou tão sensitivo quanto todos nós somos em algumas ocasiões (o "palpite" que nos faz tomar uma decisão correta nos negócios; a intuição que nos leva a uma escolha ao invés de outra). Admiro pessoas como John Edward e James Van Praag, que são especialmente sensitivos e usam seu dom para curar as pessoas. Faz bastante tempo que aprendi a não desqualificar as coisas que não entendo.

– Tenho sido razoavelmente bem-sucedido fazendo regressões com pacientes – respondi. – Você está interessado na terapia?

– Estou. É para mim. – Deu um riso estridente e nervoso. – Um sensitivo curando a si mesmo? Acho que eu não consigo fazer isto sozinho.

Marcamos uma hora para a semana seguinte e fiquei esperando ansiosamente. Eu já havia tratado outros pacientes médiuns e achava- os sempre interessantes. A extrema sensibilidade deles e sua abertura para o conceito de vidas passadas tornava-os particularmente indicados para a terapia de regressão.

Hugh era um homem franzino, baixo e magro. Parecia bem menos imponente do que quando o vi no seu programa – tal é o poder da televisão. Seu rosto estava ressecado pelo uso contínuo de maquiagem e suas roupas pareciam de um tamanho maior que o dele. Estava visivelmente nervoso, pois seu olhar percorria o consultório sem parar, e tinha que limpar a garganta antes de dizer qualquer coisa, se bem que ficasse eloquente depois que começava a falar.

– Qual é o problema? – perguntei.

– Estou exausto até os ossos. Não é um cansaço físico, já que eu não faço muito exercício, é mental. Sinto como se o mundo inteiro me perseguisse, querendo contato com seus entes já mortos. E as pessoas necessitam tanto, são de tal forma insistentes e legitimamente carentes, que, quando eu me nego a atendê-las, me sinto culpado, uma culpa enorme que pesa mil quilos e que eu não consigo tirar das minhas costas.

Gente nos shoppings e até nas ruas lhe pedia sessões, informações e mensagens do além, mas a coisa não funciona assim. Nenhum médium é capaz de entrar em outra dimensão, conectar o parente de alguém e trazer imediatamente uma mensagem. Seu trabalho demandava energia, força e tempo, e o exauria. Senti grande empatia por ele. De certa forma, eu também sofria o

mesmo tipo de assédio bem-intencionado; eu também sou abordado em restaurantes e nos intervalos dos seminários. Mas as pessoas sabem que a regressão é um processo que exige tempo e compreendem sem ressentimento que eu não possa dar atenção a todas elas. Só que, em relação a Hugh, a expectativa era outra. Ele queria ajudar – ah, ele queria tanto ajudar todas elas! E se sentia mal em não poder ajudar sempre, e a cada pedido recusado sua ansiedade aumentava.

Hugh me contou que era clarividente e clariaudiente, ou seja, podia ver as coisas acontecerem antes que elas ocorressem, ou à distância, e também era capaz de ouvir mensagens ditas somente para ele. Como na maioria dos sensitivos, essas habilidades se manifestaram desde cedo. Muitas crianças têm amigos imaginários simplesmente porque são solitárias e anseiam por companhia. Em alguns casos, porém, esses amigos não são imaginários. Em *A cura através da terapia de vidas passadas* escrevi sobre uma garotinha cuja mãe não conseguia entender por que ela não ficara triste com a morte da avó querida. "Eu não estou triste", disse a menina, "porque acabei de falar com a vovó. Ela está sentada numa cadeira em meu quarto." A menina repetiu segredos da infância de sua mãe, contados pela avó – segredos que ela não poderia ter descoberto sozinha –, e este fato confirmou sua história. Outras crianças capazes de prever acidentes ou ouvir mensagens que depois se mostram verdadeiras também fortalecem a evidência do fenômeno da percepção sensitiva.

Normalmente, a capacidade extrassensorial da criança desaparece antes dos seis anos. Mas às vezes esta capacidade permanece e se torna mais forte. Foi o que aconteceu com Hugh.

"Quando eu era pequeno", ele disse, "as outras crianças me achavam esquisito. Diziam que era loucura quando eu contava que tinha visto uma pessoa morta, que ela tinha falado comigo, ou tentava avisar sobre alguma mensagem recebida. Às vezes suas famílias não as deixavam brincar comigo. Eles me faziam sentir maluco, mas isto não me impedia de ter visões e receber mensagens. O que eu resolvi fazer foi guardar tudo para mim, esconder as visões e as mensagens. Eu era um menino diferente." Hugh fez uma pausa e pigarreou. "E sou diferente agora."

Sua baixa autoestima quando criança continuara na vida adulta, e por várias sessões trabalhamos com esta questão e com outras associadas a ela. Mas eu já sabia que teríamos que penetrar em níveis mais profundos do que a sensitividade infantil. Sugeri a regressão. "É para isto que estou aqui", ele me disse sorrindo.

Hugh entrou facilmente em transe, coisa que fazia desde menino.

"Estou vendo veículos voadores", começou. "Não são exatamente aviões, parecem mais carros movidos a energia pura. Andam sobre edifícios brilhantes, feitos de vidro. Dentro deles há homens trabalhando com tecnologia avançada, e eu sou um deles, um dos melhores e mais importantes cientistas que trabalham ali. O objetivo é tornar tudo mais poderoso para podermos alterar todas as formas materiais e controlar tudo na Terra, controlar o comportamento dos outros e controlar a natureza. Não é para o bem. É para dominar. Nós, cientistas, estamos trabalhando para dominar o mundo."

– Interessante – eu disse. – Você foi para o futuro. – Comecei a terapia com Hugh ao mesmo tempo que estava começando a trabalhar a progressão com meus pacientes, e ele parecia ter chegado milênios à frente sem dificuldade.

A resposta dele me surpreendeu.

– Não é o futuro, não! Isto é a Atlântida.

Atlântida! O reino fabuloso descrito por dezenas de escritores, que existiu há 30 ou 40 mil anos e depois desapareceu. Atlântida, governada por seus habitantes, porque só eles sabiam o segredo de tudo e de todas as coisas vivas. Hugh não tinha feito uma progressão ao futuro; ele tinha estado num mundo que desaparecera muito antes de qualquer registro histórico.

– E você é um cientista importante – afirmei.

– Exatamente. Fui treinado para isto. – Ele se entristeceu. – Quero conseguir poder pessoal. Isto significa suprimir meu lado espiritual, mas é o preço que tenho que pagar. Talvez eu pudesse alterar meu nível de consciência para uma vibração ainda mais alta. Dessa forma eu seria capaz de avançar espiritualmente e me aproximar de um lugar para além da matéria, além do tempo. Mas não ligo para isto. O que eu e meus colegas estamos fazendo é ruim. Nosso objetivo é controlar as civilizações em torno de nós, e estamos conseguindo. Estamos atingindo nosso objetivo.

Sua revisão de vida, ao morrer na Atlântida, era previsível para mim. Ele se arrependeu de seus atos e se deu conta de que tinha tomado o caminho errado. Se tivesse colocado compaixão em seus objetivos, se tivesse usado sua mente mais elevada, sua energia mental, para o bem, e não para o poder e o engrandecimento pessoal, teria levado uma vida melhor e mais feliz. Ele desperdiçara sua sabedoria, seu poder e sua vida.

Depois que ele saiu, fiz duas anotações:

"O fato de Hugh ter tido essa vida anterior não prova de forma alguma a existência da Atlântida, ou faz com que eu acredite nela. É apenas a experiência dele. Pode ser fantasia. Pode ser verdade. O importante é que ele se arrepende de não ter usado seus poderes psíquicos para objetivos maiores. Este parece ser seu arrependimento hoje.

"Parecia haver um nível mais evoluído de tecnologia naquele período. Talvez muitas pessoas daquela época estejam reencarnando agora, porque nossa tecnologia está, mais uma vez, atingindo o nível que possuía nos tempos antigos. Precisamos então saber se aprendemos nossas lições a respeito do conflito entre o uso do poder com compaixão e o uso egoísta de nossos talentos. Da última vez quase destruímos o planeta. O que vamos escolher agora?"

Em sua próxima sessão de regressão, Hugh se viu na Europa – ele não tinha certeza do país – durante a Idade Média. "Sou um homem grande, com ombros largos e fortes. Visto uma túnica simples e meu cabelo é desalinhado. Estou falando a uma assembleia de pessoas da cidade. Meu olhar é penetrante e incrivelmente intenso. Digo às pessoas que elas não precisam ir à igreja ou ouvir os padres para encontrar Deus. 'Deus está dentro de cada um de nós. Vocês não precisam desses hipócritas para encontrar o caminho até Ele. Todos nós temos acesso à sabedoria divina. Vou mostrar-lhes o caminho de uma maneira muito simples, e vocês não serão mais dependentes da Igreja nem dos padres arrogantes. Eles vão perder o controle, e vocês poderão assumi-lo.'"

Hugh foi logo preso, a mando das autoridades eclesiais, e torturado para renegar o que havia dito. Mas não renegou, apesar da crueldade dos suplícios. No final, me contou horrorizado, foi literalmente despedaçado num aparelho que os padres haviam instalado em praça pública, tanto por ódio aos hereges quanto para servir de aviso aos que se atrevessem a pensar de formas diferentes.

Numa breve revisão dessa vida, ele fez conexões com sua antiga vida na Atlântida, que resumi depois numa anotação:

"Houve uma compensação exagerada de Hugh em direção à espiritualidade, como reação à sua vida na Atlântida. O conhecimento das possibilidades de níveis de consciência mais elevados levou-o a tornar públicas suas convicções e a não prestar atenção ao poder da Igreja Católica, que, na época, estava preocupada em eliminar hereges ou qualquer pessoa que atacasse, ainda que levemente, o poder eclesiástico."

Hugh também fez conexões com sua vida presente.

– Meus poderes se desenvolveram na Atlântida – ele afirmou.

– Foi lá que aprendi a clarividência, a clariaudiência e a telepatia – disse, referindo-se a seus poderes mentais.

– E as mensagens que transmitia na Europa? – perguntei.

– Essas são diferentes – ele disse rapidamente. – Vieram dos espíritos.

– Espíritos? O que você quer dizer?

– Espíritos. Espíritos desencarnados. Não consigo ser mais explícito. – Ele limpou a garganta. – Eles me transmitem sabedoria. E me dizem a verdade.

Este era um tema familiar. Outros pacientes já haviam falado de espíritos, mas detectei uma diferença. Quando Hugh foi embora, pensei que talvez ele pudesse acessar níveis mais elevados se eu fizesse sua progressão ao futuro. Hugh era um médium talentoso. Quem sabe ele poderia ser ainda mais talentoso e preciso se fosse capaz de acessar o que estava por acontecer? Isto não era essencial para sua terapia; ele havia aprendido a causa de sua ansiedade e conseguira uma aceitação de seus poderes psíquicos. Ainda assim, fiquei curioso com o que ele podia descobrir.

Será que aceitaria ir ao futuro me levando junto? Ele mal podia esperar.

Talvez Hugh tenha ido fundo demais. Ele parecia estar fazendo duas viagens simultaneamente: uma ao futuro e outra a níveis cada vez mais altos de consciência, a mundos e dimensões acima e muito além destes.

"O nível seguinte, aquele logo depois do nosso, não é tão denso quanto este", ele me disse numa voz cheia de espanto. "É difícil chegar lá. O caminho é perigoso, mas quando chegamos nos tornamos mais mentais e menos físicos. Todos são telepatas. Há uma vibração maior. Nossos corpos são mais leves. Os movimentos são mais fáceis."

De certa forma, era como a Atlântida que ele descrevera em sua primeira regressão. Mas isto era só o começo.

"Estou subindo, subindo. A cada nível há uma mudança na qualidade da luz. Não consigo descrever. Vai ficando mais claro e mais suave. Não há cor, ou há todas as cores. Sou levado para além da luz, para além do pensamento. Este nível é incompreensível para a mente humana. Mas continuo indo. Não há fim. Vou para além do infinito e para ainda mais além."

Nós dois sentimos que eram lugares de grande calma e beleza, ainda que a palavra "beleza" fosse trivial demais. Na descrição de Hugh, a maneira como ele falava era mais importante do que as palavras. Suas visões transcendiam seu vocabulário e a eloquência vinha muito mais da beleza serena de seu rosto, que agora não mostrava tensão alguma.

O futuro que ele descrevia não era o seu futuro, mas o futuro em geral. Mais tarde, quando comecei a fazer a progressão em grupos em meus seminários, isto sempre acontecia, como relatarei no último capítulo.

"A viagem é como a decolagem de um avião durante uma tempestade", Hugh disse. "Vai ficando cada vez mais escuro à medida que nos aproximamos do nível das nuvens. Há muita turbulência, medo e ansiedade. Mas chega o momento em que furamos a camada de nuvens e saímos do outro lado, num céu brilhante, com muitos tons de azul, iluminado por um sol dourado incandescente. Leva muitos anos, muitos séculos para atravessar as nuvens, que vão ficando mais sinistras à medida que os anos passam. São nuvens de tragédias e calamidades que envolvem nossa civilização. Mas, afinal, daqui a oitocentos ou mil anos – talvez mais – as nuvens e a turbulência vão desaparecer e haverá um sentimento de paz, respeito e segurança."

Ele se curvou em minha direção e fez uma confidência, ainda hipnotizado.

"As pessoas do outro lado da tempestade têm habilidades mentais e psíquicas muito mais desenvolvidas do que eu tenho agora. Elas são telepatas." Sua voz era quase um sussurro. "Têm acesso a toda a sabedoria. São mentalmente onipotentes."

Em sua visão do futuro Hugh havia aprendido o que os habitantes da Atlântida procuravam. Eles sabiam converter matéria em energia e energia em matéria, e conseguiam transformar partículas elementares usando energia da mente. Na época da Atlântida, esse poder foi usado para o mal. Na Idade Média, apesar de Hugh não ter mencionado, os alquimistas tentaram transformar minerais comuns em ouro. Hugh vira que no futuro todos seriam alquimistas e usariam seus poderes para o bem. Eles haviam atravessado as nuvens e penetrado no céu azul e na luz dourada.

Acho que a busca de Hugh é uma metáfora de nossa evolução do plano físico para o espiritual, e ele parecia ter conquistado seu objetivo num futuro distante. Talvez aqueles de nós que sobreviverem às "tragédias e calamidades" também conquistem. O que ele trouxe do futuro foi o seguinte: no tempo que vislumbrou, o corpo físico poderia mudar; as pessoas seriam capazes de entrar e sair de seus corpos quando desejassem; poderiam ter experiências extracorporais quando quisessem; nem a morte seria o que parecia; não haveria mais doenças físicas nem mentais, porque as pessoas teriam aprendido a corrigir as perturbações energéticas causadoras de doenças nas dimensões físicas.

Afinal compreendi por que as progressões de Hugh tiveram um caminho duplo. Em ambas havia um período tormentoso e, depois, um paraíso. No final o futuro evoluindo cada vez mais, tornando-se mais e mais sublime, até se juntar à progressão dos níveis mais altos de consciência – as dimensões ou mundos mais elevados que Hugh vira em sua outra viagem ao futuro. Em outras palavras, embora estivesse caminhando em duas direções, seu destino era o mesmo. Em sua primeira viagem, ele fora direto para níveis mais altos de consciência. Na segunda, para vidas futuras aqui, neste planeta. Esses dois futuros afinal chegariam a dimensões mais altas e se encontrariam em algum ponto do caminho. Nossos futuros, ele dizia, são como desvios de uma estrada de ferro, sempre acabam retornando à pista principal. Não importa o caminho que tomemos, vamos todos para o mesmo lugar. E este lugar é de uma alegria que está além das palavras e de toda a compreensão humana.

Agora Hugh não se sente mais diferente porque sabe que todos nós possuímos os seus talentos, mesmo que de forma latente, na maioria dos casos. Está se sentindo melhor consigo mesmo e também privilegiado por ter vislumbrado mundos superiores. Seu trabalho ficou muito mais claro e parece que atualmente ele recebe informações de níveis mais altos. Não atribui mais seus conhecimentos a "espíritos externos, separados" como fazia antes, movido por um medo originado na Idade Média. Agora sabe que seus poderes estão dentro dele. Sente-se mais feliz, e esta é a melhor medida de seu progresso. A clareza de suas percepções psíquicas reflete a clareza de sua intenção de ajudar os outros e sua decisão de transformar desespero em esperança. Ele se transformou no alquimista que estava destinado a ser há milhares de anos.

Incluí a história de Hugh ao falar sobre compaixão não porque ele precisasse aprendê-la em seu caminho para a imortalidade, mas porque ele a tinha em excesso. Ele sentia pena e amor por todos que se aproximavam e, ao fazer isto, acabava doando demais de si mesmo. Sem compaixão ninguém ascende a planos mais elevados em vidas futuras, mas, como todas as virtudes de que tratamos neste livro, ela é parte de um todo. Precisamos aprender a ter compaixão pelos outros, mas também por nós mesmos.



Chitra tinha 35 anos e também se doava por compaixão numa via de mão única. Era pesquisadora em biologia molecular, passava seus dias no laboratório e as noites em casa, cuidando da mãe doente e exigente com quem vivia há dez anos. Ela não tinha tempo para vida social; na verdade, não tinha tempo algum para si mesma.

Era a filha caçula de uma família indiana que viera para a América quando ela ainda era criança e, devido à tradição na qual fora educada, cabia a ela cuidar da mãe. Não se esperava que seu irmão casado o fizesse, nem sua irmã mais velha, que tinha duas filhas. Chitra fora casada com um homem mais velho – um casamento arranjado –, mas ele morrera sem que ela

tivesse filhos. Resultado: cuidar da mãe ficara por sua conta.

Quando veio me ver, Chitra queixou-se de que se sentia sufocada pela dependência da mãe em relação a ela. De fato, Chitra respirava com dificuldade e as palavras custavam a sair. Sua língua original era o hindi, mas seu inglês era fluente, assim como o de sua mãe. Ela sempre usava sáris, exceto no trabalho, onde usava jeans e suéter sob o jaleco do laboratório.

Muitos indianos acreditam na reencarnação; esta crença faz parte de sua religião. Mas o uso da reencarnação como instrumento terapêutico é para eles virtualmente desconhecido. Não percebi se Chitra acreditava ou não em vidas passadas, pois ela ficou reticente quando abordei o assunto; mas logo concordou em fazer a regressão. Após duas semanas praticando relaxamento e técnicas de hipnose, ela conseguiu entrar num transe moderado. Suas impressões eram nebulosas e suas palavras, vacilantes.

"Estou na Índia... sou prostituta, mas não exatamente uma prostituta... estou viajando com o exército que está guerreando meus inimigos... não sei em que ano me encontro... não faz tanto tempo assim... disseram-me que os soldados precisam de mim... eles são importantes... é meu exército, meu povo... alguém tem que cuidar deles... eu os alimento... satisfaço seus desejos sexuais... detesto o que tenho que fazer... estou morrendo, posso ver... ainda sou muito jovem... é, estou morrendo... morrendo ao dar à luz uma criança."

Isto foi tudo. Ao fazer a revisão daquela vida, ela percebeu que não gostava daquele lugar. Ajudar os soldados a lutar contra inimigos não tinha importância. Era uma convenção determinada por homens cruéis, e ela, como mulher, havia sido encurralada, dominada.

A segunda regressão também foi muito breve. "Sou mulher... roupas sacrificiais... vão me matar para obter uma boa colheita... talvez minha morte proteja meu povo dos inimigos... dos desastres naturais... disseram que morrer é uma grande honra... eu e minha família seremos recompensados na vida depois da morte. Há uma espada sobre minha cabeça... ela me atinge."

Nos dois casos ela teve dificuldade de respirar e eu a trouxe de volta ao presente. Chitra tinha ido direto aos pontos traumáticos daquelas vidas e, quando conversamos para descobrir as lições, compreendeu que a violência é oposta a qualquer conceito espiritual. Promessas de recompensas futuras eram mentiras dos generais ou dos líderes religiosos cujo poder se baseava na ignorância, no medo e na fraude.

Descobrimos a ligação das duas vidas e a importância delas para a situação atual de Chitra: nos dois casos, ela fora forçada a sacrificar sua própria vida, seus objetivos e sua felicidade por um "bem" maior. E esse sacrifício a matara, como estava matando agora.

A mãe de Chitra também teve memórias de uma vida passada, apesar de nunca ter vindo a meu consultório. Entusiasmada com nosso trabalho, Chitra levou meus CDs de regressão para praticar em casa, como sempre estimulo meus pacientes a fazer. Sua mãe, ouvindo o CD, viu-se como uma jovem esposa indiana, três séculos atrás. Nessa vida, Chitra era o marido muito amado de sua mãe, o centro da vida dela. Mas ele morreu logo, provavelmente por uma mordida de cobra. Quando a mãe de Chitra voltou ao presente, entendeu por que tinha se apegado àquela filha, e explicou-lhe que esse apego era a reação a uma perda ocorrida séculos antes. Chitra compreendeu que a dependência e a proteção excessivas da mãe tinham raízes em outra vida e se tornou mais capaz de perdoar.

Sua mãe começou a mudar. Aos poucos – era preciso superar anos de hábito – foi se tornando menos agarrada e protetora. Passou a aceitar a ideia de passar mais tempo com os outros filhos e a desejar que Chitra tivesse uma vida social, apesar da possibilidade de ocorrer um relacionamento que as afastasse. Essa mudança gerou um avanço nas perspectivas de Chitra. Pela primeira vez ela conseguia olhar para frente sem pavor e, afinal, permitiu que eu a levasse ao futuro.

Chitra teve uma experiência do que considerei três vidas futuras numa única progressão. Na primeira, ela se viu como mãe de uma criança com graves deficiências musculares, esqueléticas e neurológicas. A dinâmica da família exigia que Chitra dedicasse a maior parte de seu tempo e energia à menininha, com pouco retorno. Seu marido nessa vida se retirara emocionalmente e muitas vezes fisicamente da situação; ele simplesmente não conseguia lidar com a tragédia. Então o fluxo de compaixão, amor e energia me parecia vir só de Chitra, sempre doando, sem nunca receber.

Na segunda vida futura, Chitra sofrera sérios ferimentos num acidente de carro. "Não se pode chamar aquilo de carro", ela me disse. "Parece mais um cilindro voador gigante, com janelas; acontece que houve um problema em seu programa e bum! Entrou de frente numa árvore." Chitra ficou paralisada e teve que se submeter a uma intensa reabilitação física e psicológica. "O nível técnico da medicina é avançado", ela disse com alguma satisfação, "mas a regeneração dos tecidos de meu sistema

nervoso, tanto do cérebro quanto da espinha, levou mais de um ano." Chitra sorriu. "O pessoal do hospital foi maravilhoso, mas a recuperação era muito difícil. Não sei se eu aguentaria sem o apoio de minha família – tenho um marido maravilhoso, dois meninos e uma menina – e de meus amigos. E as flores! As pessoas chamavam meu quarto no hospital de Jardim de Alá."

Neste caso, pensei, estava ocorrendo o contrário da primeira vida. Mais uma vez, a compaixão, o amor e a energia eram unidirecionais, mas agora vinham de fora para dentro.

Em sua terceira vida futura, Chitra era uma cirurgiã especializada em ortopedia e neurologia. "Trabalho com bastões ou cristais", explicou quando comentei que era muito fora do comum ter duas especialidades tão diferentes. "Eles emitem uma luz, uma energia, que tem um efeito curativo notável, tanto nos ossos quanto no cérebro. Também geram uma energia sonora que ajuda na regeneração de músculos, membros e ligamentos."

Naquela vida futura, Chitra tinha enorme satisfação com os resultados de seus conhecimentos e habilidades. Havia um retorno positivo não só de seus pacientes e suas famílias, mas também de seus colegas profissionais. Sua vida familiar era feliz e florescente. Ela parecia ter conseguido um equilíbrio apropriado do fluxo de entrada e saída. Era capaz de amar os outros e a si mesma.

Chitra disse que revira essa terceira vida de uma perspectiva mais alta, ou seja, se encontrava num outro nível. Ainda estava hipnotizada quando disse isto, mas de repente parou. "Não sei como essa vida vai terminar. É estranho. Simplesmente vou ter que deixá-la. Agora!" Como sempre, ela não se demorava em outras vidas.

De repente voltou ao presente, animada e estimulada por suas viagens. "Todas as vidas, passadas e presentes, estão conectadas", ela explicou, "como minha vida atual e a vida passada que minha mãe descreveu. O que eu tenho a fazer é equilibrar compaixão e amor, que precisam ser tanto doados quanto recebidos." Sua determinação era perceptível. "Os objetivos de minha vida nunca mais serão sacrificados por valores culturais, nem por circunstâncias individuais, nem por culpa", ela afirmou. Conseguiu expressar sua raiva e seu ressentimento em relação à mãe e aos irmãos pelos estratagemas para aprisioná-la no papel de enfermeira, apesar dos tabus culturais que proíbem essa revolta – e, desse modo, libertou-se.

Voltamos à sua terceira vida no futuro, e desta vez ela conseguiu ver seu fim: a morte numa idade avançada, por razões naturais. Em sua revisão de vida, o significado que me escapara tornou-se claro para ela. "Minhas três vidas futuras não foram sequenciais ou lineares", explicou. "Foram manifestações de futuros prováveis, baseados no que eu fizer na vida atual."

De certa forma, eram futuros paralelos que fluíam simultaneamente; o último poderia ter brotado do que restou de sua vida atual. "Na verdade, havia múltiplos futuros possíveis", ela me disse, "todos variações dos três que testemunhei. E não é somente minha consciência, mas a soma de todos os atos e pensamentos de toda a população humana que vai moldar o futuro efetivo. Se nós, conscientemente, decidirmos agir com compaixão, amor, empatia, paciência e capacidade de perdoar, o futuro será muito diferente do que poderia ser."

Sua linguagem mudou de forma significativa. Ela não se expressava mais com frases curtas e entrecortadas. Suas ideias e palavras mais sofisticadas refletiam a conexão com um nível mais alto de consciência. Essa jovem sábia tinha muito a me ensinar.

"Temos muito mais poder para influenciar positivamente nossas vidas futuras individuais, bem como o que resta de nossas vidas presentes, do que para influenciar o futuro coletivo ou planetário", anotei depois que ela se foi. "Mas nossos futuros individuais se expressam no futuro coletivo e as ações de cada um vão determinar qual dos milhares de futuros possíveis irá acontecer. Se Chitra continuasse apegada ao padrão de sua família atual, ela poderia vir a ser no futuro uma paralítica obrigada a receber amor. Se desistisse, terminando abruptamente o relacionamento com sua mãe e abandonando-a sem uma conciliação razoável, ela talvez tivesse que voltar como mãe da menina gravemente deficiente. Porque é isso o que acontece: nós voltamos para enfrentar continuamente situações parecidas, tentando aprender o equilíbrio apropriado entre dar e receber, entre o sacrifício pelos outros e a compaixão por nós mesmos, até conquistarmos o estado de harmonia. Como aprendeu e reconheceu esse equilíbrio, Chitra seria capaz de voltar como a cirurgiã ortopédica e neurológica. Mas poderia nascer num mundo de mais ou menos violência, mais ou menos compaixão e amor, dependendo da harmonia conquistada pelos outros. Se muitos de nós pudermos, de alguma forma, elevar a consciência da humanidade – se conseguirmos nos comprometer com a mudança do futuro coletivo através da melhora de nossos futuros individuais –, poderemos de fato mudar o futuro do mundo e de todos os seus habitantes."

Como já disse, a compaixão está relacionada à empatia. E também ao amor, pois ambos vêm do coração. Três exercícios simples vão ajudar você a alcançar, dentro de seu coração, o lugar onde a compaixão, a empatia e o amor coexistem.

Uma lágrima de alegria

Relaxe, usando o método descrito no capítulo 3. Quando estiver no estado de relaxamento, procure lembrar-se de momentos de sua vida em que uma lágrima de alegria brotou de seus olhos. Não estou me referindo a quando você ganhou na loteria, ou quando seu time foi campeão, mas a algum momento associado ao amor. Pode ter sido quando alguém inesperadamente teve um gesto de bondade com você. Ou quando você fez um benefício a alguém, não por obrigação, mas por um impulso do coração. O importante é que o doador – você, um amigo ou um estranho – tenha agido por compaixão, sem expectativa de recompensa. Quanto mais você fizer este exercício, mais momentos de compaixão vão se ligar uns aos outros e mais facilmente lágrimas de alegria irão brotar. Evocando memórias de recentes gestos desses, você vai aumentar sua capacidade de sentir alegria e felicidade e sua capacidade de realizar mais atos de compaixão.

A interconexão

Em estado de relaxamento, olhe nos olhos de alguém. Se você vir apenas essa pessoa olhando de volta para você, estará num plano cotidiano; então vá mais fundo. Olhe para além da superfície dos olhos. Tente ver a alma olhando para você e, se a encontrar, perceberá que há algo mais profundo nessa pessoa do que o corpo físico. Você vai sentir que todas as pessoas têm uma alma, e que a alma delas e a sua estão conectadas. Se conseguir ver sua própria alma olhando para você, terá atingido um nível mais profundo, porque perceberá que somos parte de uma mesma substância e de uma mesma alma. E, assim, como não sentir compaixão? Quando tratamos alguém com humanidade, não é a nós mesmos que estamos tratando desta forma? Quando amamos alguém, não é a nós mesmos que estamos amando?

A humanidade dos outros

Uma variação do exercício acima é a visualização da dimensão humana das outras pessoas – amigos, família ou estranhos. Ninguém se reduz a uma única característica, as pessoas são multidimensionais, complexas como você. Possuem mães, pais, filhos e pessoas amadas. Essas pessoas sentem alegria, amor, medo, ansiedade, desespero e tristeza, exatamente como você e eu. Já foram crianças confiantes, brincando e rindo. Faço meus pacientes visualizarem seus inimigos – pessoas de quem sentem raiva ou que odeiam – como se fossem crianças. É só um começo. Peço que as vejam como jovens enamorados, pais, pessoas que ganharam e perderam, vivenciaram nascimentos e mortes, vitórias e tragédias. Peço que prestem atenção nos detalhes. Desta forma você não as vê mais como um grupo, mas como indivíduos que passaram por tudo o que você passou. É fácil odiar grupos, porque não se percebe as qualidades individuais. Se você fizer este exercício, vai se desapegar da raiva, porque é bem mais difícil odiar indivíduos multidimensionais, e é impossível odiar almas. Tive compaixão por aquele soldado russo a quem devia odiar. Percebi que ele tinha uma alma. E a alma dele era a minha alma.

A compaixão e a empatia são aprendidas devagar; as lições da vida não são simples. Há mais um fator que entra em jogo à medida que ascendemos à imortalidade: a paciência.

Capítulo 6

Paul: paciência e compreensão

Os budistas têm uma expressão: "Não empurre o rio. Ele vai correr no seu próprio tempo."

Em se tratando de evolução espiritual, é interessante encarar o tempo como um rio. O tempo não deve ser medido cronologicamente, como fazemos hoje, mas sim em termos de lições aprendidas em nosso caminho para a imortalidade. Portanto não tente empurrar o rio do tempo: você só vai derramar água inutilmente. Quer dizer, você tanto pode se debater na correnteza quanto fluir com ela, serenamente. A impaciência rouba nossa alegria, nossa paz e nossa felicidade. Queremos porque queremos, e queremos tudo aqui e agora. Nunca isto foi mais evidente do que no mundo do século XXI. Mas a engenharia do universo não é assim. As coisas nos acontecem quando estamos prontos. Antes de nascer, vislumbramos a paisagem do que será nossa vida, mas a esquecemos depois do nascimento. Vivemos apressados, preocupados em corrigir tudo na hora. Seria importante que, como adultos, reconhecêssemos que existe um tempo certo e outro errado. Por exemplo, por que Catherine apareceu em minha vida naquele ano e não dois anos antes ou dois anos depois? E, quando lhe perguntei sobre o futuro, por que ela me respondeu "Agora não"?

Depois que publiquei meu livro *Só o amor é real*, sobre almas gêmeas, recebi uma carta de uma mulher que dizia o seguinte: "Bem, encontrei minha alma gêmea, mas agora estou casada e tenho três filhos. Ele é casado e tem dois. Por que não nos encontramos quando éramos adolescentes?"

Porque o plano do destino era diferente. Eles *tinham* que se encontrar mais tarde. As pessoas chegam em nossas vidas em determinados momentos por razões relacionadas a lições que precisamos aprender. Não é coincidência que eles não tivessem se encontrado muito mais jovens, quando ainda não tinham outros compromissos. Acho que algumas pessoas acabam se encontrando mais tarde na vida porque precisaram aprender sobre o amor de muitas maneiras diferentes e sobre como equilibrá-lo com responsabilidade e compromisso. Elas vão se encontrar de novo em outra vida. Precisam ter paciência.

Um casal de amigos meus, namorados na juventude, afastou-se, e tiveram casamentos infelizes. Quando voltaram a se encontrar, quarenta anos depois, tiveram um caso, divorciaram-se de seus respectivos cônjuges e se casaram. Era como se o tempo não tivesse existido. Lá estavam os mesmos sentimentos, com a mesma intensidade. Fiz regressões com ambos e eles tinham estado juntos também em vidas passadas. Esse reencontro tardio de pessoas que estiveram juntas em vidas passadas acontece frequentemente.

A chave é a paciência psicológica, mais do que a paciência física. O tempo, como o medimos, pode passar rápido ou devagar. Meia hora com um amigo querido passa voando. Mas, quando estou parado num engarrafamento, é uma eternidade. Se internalizarmos o tempo como o rio infinito que é, a impaciência desaparece. "Não quero morrer agora", me diz um paciente. "Tenho muitas coisas a fazer." Sim, mas ele terá um tempo infinito para fazer tudo o que quiser.

A paciência está relacionada à compreensão, porque, quanto mais você compreende uma pessoa, uma situação ou uma experiência – ou você mesmo –, menos chance vai ter de reagir impulsivamente e se ferir, ou ferir alguém. Por exemplo, seu cônjuge chega em casa e grita com você por algo de pouca importância – talvez você tenha se esquecido de passear com o cachorro ou de comprar leite. A sua reação impaciente seria responder gritando também. Mas *seja paciente! Compreenda!* Talvez a raiva não tenha nada a ver com você, mas com um dia ruim no escritório, uma gripe chegando, uma enxaqueca ou até mesmo puro mau humor. Como cônjuge, você é confiável: o outro pode desabafar, sabendo que nada grave vai acontecer, mesmo que você tenha uma reação irritada. Mas, se você for paciente, pode descobrir a causa da raiva e dissipá-la. Se sua resposta for paciente e você entender que havia uma razão oculta por trás da explosão, fica mais fácil restaurar a harmonia.

É preciso habilidade para se distanciar, para ter uma perspectiva mais ampla, para ter paciência. Como você verá no capítulo 11, a meditação e a contemplação estão a serviço da paciência, porque nos ajudam a guardar distância. À medida que você desenvolve a capacidade de manter a calma, a introspecção e a capacidade de ouvir, a paciência se desenvolve. Se os países fossem mais pacientes, haveria menos guerras, porque haveria mais tempo para a diplomacia, para o diálogo e para a compreensão. Os países raramente buscam ter paciência, mas as pessoas deveriam fazê-lo. Se você treinar sua paciência, vai perceber a importância dela e progredir no caminho da imortalidade.

Mas às vezes você precisa ver o futuro, para então reconhecer plenamente o poder da paciência.

Paul, sem dúvida, tinha dinheiro. Enriquecera fabricando calhas de cobre para casas à beira-mar e investira seus recursos com sabedoria. Mas, como me falou na primeira sessão, seu dinheiro não o ajudava em nada e ele se sentia um fracassado.

Sua filha de 22 anos, Alison, estava com leucemia, e suas chances de recuperação eram, segundo ele, "mínimas ou nulas". Paul podia pagar aos melhores médicos, pelos melhores remédios e pela melhor orientação – mas não por milagres. Ficava deprimido, com frequência achava sua vida inútil, apesar do sucesso nos negócios.

Em geral fico conhecendo a história de um paciente em uma sessão, mas com Paul levei duas sessões, não só porque sua história era complicada como porque ele relutou muito em contá-la. Tinha 50 anos, era alto, com um belo cabelo grisalho, e estava em forma.

– Não sei se eu devia estar aqui – ele disse enquanto apertávamos as mãos.

– Muita gente sente a mesma coisa. A psiquiatria assusta. Quem quer revelar a alma para um estranho? Além disto, as pessoas pensam erradamente que há um toque de ocultismo no que eu faço.

– Ocultismo. Exatamente. E, desculpe se eu estiver sendo grosseiro, esse negócio de levar as pessoas a suas vidas passadas...

– É esquisito – concordei sorrindo. – Levei anos para acreditar que alguns pacientes não estavam de alguma forma inventando histórias, apesar de todas as evidências em contrário. Mas eu lhe asseguro que não tenho poderes ocultos e, ainda que meus pacientes estivessem fantasiando, o fato é que eles melhoraram.

Paul pareceu acreditar nas minhas palavras, porque assentiu com a cabeça, sentou-se na minha frente e começou a falar de Alison.

– Acho que minha mulher, minha outra filha e meu filho, os três juntos, estão sabotando o tratamento de Alison – ele disse, parecendo-me mais perturbado do que com raiva.

– De que forma?

– Alison é vegetariana, mas precisa de carne para ficar forte. Só que minha família a encoraja a tomar megavitaminas, minerais e, pelo amor de Deus!, tomates e germe de trigo. Ela também faz ioga e meditação. Acho que não pode fazer mal, mas eles ficam querendo que eu acredite nisso.

– Eles apenas adotaram uma abordagem holística – eu disse com calma.

– Pois é, mas eu quero que eles fiquem do meu lado.

– E qual é o seu lado?

– Eu prefiro a medicina agressiva. Radioterapia. Quimioterapia. Tudo junto.

– Ela também está sendo tratada com esses recursos?

– Claro. Por insistência minha. Sou eu que dou as ordens. Mas fazê-la perder tempo com essas outras besteiras, achar que ela vai se curar com essas bobagens, é loucura. Pedi para ela parar, mas não adiantou. – Ele abaixou a cabeça, colocou-a entre as mãos e esfregou os olhos. – Desde que era bebê Alison me desobedece.

– E seus outros filhos? Também eram desobedientes?

– Ah, não. Sempre foram maravilhosos. Minha mulher também. Sempre vai ser.

Comecei a sentir uma certa admiração por Alison. Sua "desobediência" me parecia corajosa. Provavelmente era a única na família que enfrentava Paul. Talvez ele estivesse tão aborrecido porque, pela primeira vez, os outros estavam tomando o partido dela.

– Há uma grande discussão sobre medicina holística – eu disse. – Grandes sociedades, como a chinesa, acreditam nela. Acham que...

– Em acupuntura! – ele praticamente gritou. – Ela também se meteu nisso. E meus filhos e minha mulher estão apoiando.

Eu acredito que algumas formas de medicina holística funcionam, especialmente quando são usadas junto com o tratamento médico ortodoxo. Perguntei:

– Já que ela está recebendo o tratamento médico apropriado, por que você está sendo tão radical a respeito da medicina holística? A esperança, você sabe, é um fator que ajuda na recuperação. Se ela achar que a acupuntura está ajudando, vale a pena continuar.

– É, pode ser – ele resmungou. E foi embora, obviamente insatisfeito.

Achei que não ia voltar, mas Paul voltou para sua consulta, três dias depois. E desta vez com uma nova queixa: o namorado de Alison.

– Ele não é bom o suficiente para ela. Nenhum deles é. Não vai durar.

Comecei a perceber um padrão de comportamento se repetindo.

– Por que você pensa assim?

– Porque ela me ama, eu acho.

– Acha?

Ele pensou um pouco antes de responder.

– Engraçado, eu me sinto constrangido perto dela. Não consigo brincar como faço com meus outros filhos. Quando ela vem me abraçar, fico paralisado.

– Mas você a ama?

– Por Deus, amo muito!

– Já disse isso a ela?

Ele balançou a cabeça.

– Não consigo. Estamos sempre discutindo. Ela acha que eu implico com ela, mas só quero é ter certeza de que esteja segura.

Mantê-la sob controle me pareceu uma maneira muito pobre de mostrar amor.

– E os outros namorados dela? – perguntei.

– Uns idiotas. Na verdade, Phil é o melhor deles. Apareceu no hospital da última vez em que ela ficou internada. Nenhum dos outros faria isto. Quando ele apareceu, eu disse para ele não voltar, e disse a Alison que ela não poderia vê-lo de novo.

Dei um sorriso.

– Mas ela desobedeceu.

Ele deu de ombros. A resposta era óbvia.

– Você não acha que seria bom para ela continuar a vê-lo? Afinal, se ela não melhorar...

Ele me interrompeu com um rugido.

– Não diga isto! Deus me livre! Vou fazê-la melhorar, nem que eu tenha que morrer no lugar dela!

Depois de duas sessões ouvindo sua história e discutindo, fui capaz de me aprofundar no relacionamento de Paul com Alison. Alguma coisa devia explicar o comportamento excessivamente protetor do pai. Talvez a resposta estivesse numa vida passada. Ele resistiu, mas afinal, encorajado pela família e por causa da gravidade do estado da filha, concordou. Levei mais tempo do que o habitual para hipnotizá-lo, por causa da necessidade que ele tinha de manter o controle, mas afinal atingimos um nível profundo.

"Estou em 1918", ele me disse. "Numa cidade ao norte, Nova York ou Boston. Tenho 23 anos. Sou um rapaz muito correto, seguindo a mesma carreira de meu pai, que é banqueiro. Estou apaixonado, perdidamente apaixonado pela mulher errada. Ela é cantora e dançarina, linda. Já conversamos algumas vezes, mas não declarei meus sentimentos. Ela é...", ele fez uma pausa, incrédulo. "Ela é a minha filha, Alison!"

Paul ficou um momento sentado, quieto, lembrando-se. Depois prosseguiu: "Eu falei com ela, disse a ela que a amava, e ela... que dia abençoado!... ela também me ama. Você acredita? Ela me ama também! Sei que meus pais não vão aprovar, mas não importa. Vou enfrentá-los. Ela é tudo para mim."

Sua expressão mudou mais uma vez. Ele se entristeceu. "Ela morreu", suspirou. "Morreu numa epidemia, e nossos sonhos também; perdi toda a alegria, toda a esperança e todo o prazer. Nunca haverá outro amor como o nosso."

Pedi então que ele fosse um pouco mais adiante naquela vida. Ele se viu como um homem de 40 anos, envelhecido, amargo, raivoso, que um dia, completamente bêbado, morreu num acidente de carro.

Trouxe-o de volta e discutimos a conexão entre a vida passada e a vida presente. Dois padrões apareceram. Um deles envolvia o pensamento mágico: ele acreditava que, se dissesse a Alison, na vida atual, que a amava, ela morreria, como em 1918. O segundo, o mesmo mecanismo que faz com que alguém abandone um trabalho ao pensar que vai ser demitido. Paul achava que, se mantivesse uma distância emocional de Alison, estaria protegido da dor, da tristeza e do desespero de perdê-la. Então ele se afastava da filha, provocava discussões, criticava-a sempre e interferia em seus namoros. A doença atual de Alison fazia-o reviver o pânico que sentira há quase um século. Ao sair de meu consultório, ele me disse que sabia que, como parte do tratamento, teria que enfrentar seus medos e dizer à filha o quanto a amava. Alguma coisa nele compreendeu que a conexão corpo-mente, tão conhecida dos imunologistas, fora confirmada.

Os medos de Paul se abrandaram um pouco, pois ele já perdera Alison na vida anterior e sofrera com isso. Ambos haviam morrido e voltado para a vida atual. Ele ainda estava devastado com a possibilidade da morte dela, mas permitiu-se agora sentir seu amor pela filha. Não precisava mais proteger-se tanto, em detrimento de ambos.

Sua primeira atitude originada pelo impulso de amor incondicional foi chamar Phil e dizer-lhe que poderia visitar Alison, tanto no hospital quanto em casa, o quanto quisesse. Alison vibrou e Phil mal podia acreditar na mudança de atitude. À medida

que o relacionamento do jovem casal se aprofundava, Paul se mostrava mais receptivo.

Então uma coisa fabulosa começou a acontecer. À medida que o amor de Phil e Alison crescia e que Paul conseguia manifestar seu amor através de ações, o sistema imunológico de Alison passou a se fortalecer. O amor tornou-se um remédio vital em sua luta contra o câncer.

Uma semana depois, Paul voltou para sua segunda regressão. Desta vez ele era uma mulher do século XIX, a esposa de um pescador que morava na costa da Nova Inglaterra. Mais uma vez, sua vida era cheia de medo e ansiedade.

– Desta vez meu marido não vai voltar. Essas viagens às vezes demoram meses, e eu tenho certeza de que ele não vai voltar.

– Ela já voltou de viagens assim antes?

– Voltou.

– Então por que não voltaria desta vez?

– Porque desta vez ele morreu. Eu sinto. – Ele começou a respirar com força. – Minhas amigas tentam me animar, também são casadas com pescadores, mas não conseguem. Vou enlouquecer de aflição.

O medo que ele sentia era tão intenso e palpável que perguntei se queria que eu o trouxesse de volta ao presente. Ele levantou a mão.

– Espere. Temos novidades. – Começou a gemer. – O barco virou. Todos morreram. Eu sabia. Ele morreu. Meu amor morreu. Não quero mais viver.

Sofrendo muito, a mulher da Nova Inglaterra mergulhou em depressão. Parou de comer, não dormia mais, e logo morreu de tristeza. Sua alma deixou o corpo, mas ficou olhando-o por muito tempo. Ela morreu uma semana antes de seu marido retornar à cidade. Ele havia sido resgatado junto com dois de seus companheiros, e os três ficaram alguns dias se recuperando na casa de uma fazendeira viúva antes de terem forças para voltar para casa.

O marido da esposa sofredora – Paul – naquela vida era Alison.

Na revisão de vida da mulher do pescador, apareceu um novo tema: a paciência. Ela percebeu que, se tivesse conseguido esperar, ao invés de entrar em desespero – se não tivesse se deixado morrer –, teria reencontrado o marido e sido feliz. Quando trouxe Paul de volta, ele viu que a paciência também fora um elemento ausente em suas outras vidas. Aquele Paul que morrera no acidente de automóvel encontrara de novo seu amor em Alison aqui, na vida atual. A sabedoria de vidas subsequentes poderia tê-lo feito parar de beber – causa de seu acidente – e ele teria uma vida plena, enquanto esperava a volta de sua amada. Na vida presente, ele se deu conta de que, se não tivesse interferido tanto na vida de Alison, se tivesse lhe dado liberdade e permitido que ela amasse livremente, talvez o câncer não tivesse sido tão grave. Ela teria tido mais energia e vontade de lutar contra ele. Paul pensou: talvez ainda não seja tarde demais.

A sessão da semana seguinte começou com uma notícia de progresso. Alison se sentia melhor, e os médicos estavam animados. Todos os elementos – o tratamento tradicional, o tratamento holístico, a presença de Phil e a mudança no comportamento de Paul – pareciam estar funcionando. Paul me contou que na noite passada tinha abraçado Alison com muito amor e força e lhe dito que a amava. Em resposta, ela o abraçou, dizendo que também o amava, e caiu em pranto. "E tem mais", ele disse, sorrindo, "abracei Phil também. Mas não disse que o amava." Foi um momento importante, que ele atribuiu às regressões. Então me pediu que o levasse de volta outra vez.

Muitos séculos antes, na antiga Índia, Paul vivera como uma menina da casta inferior. Alison era sua maior amiga naquela vida. Apesar de não serem parentes, ela era "tão ou mais íntima do que uma irmã". Como pertenciam à camada social mais baixa, suas vidas eram muito duras, mas elas conseguiam suportar, uma ajudando a outra.

Então – Paul me contou amargamente – Alison se apaixonou. O jovem, que Paul reconheceu como sendo sua mulher (mãe de Alison) na vida atual, pertencia a uma casta mais alta. Paul alertou Alison sobre as consequências terríveis caso fossem apanhados juntos, mas ela não deu importância. A família do rapaz descobriu e Alison foi assassinada pelo pai dele, por desgraçar sua casta. Paul ficou arrasado com a perda; permaneceu amargo, triste e com ódio pelo resto de sua curta vida.

À medida que flutuava sobre seu corpo naquela vida passada, Paul conseguiu conectá-la com sua vida atual e com as outras de que se lembrara nas duas primeiras regressões. O padrão recorrente da perda traumática do amor por causa da morte tinha gerado seus medos atuais e os mecanismos de proteção. Ele aprendeu o valor da paciência. Em sua vida indiana também renunciara à alegria e ao prazer que poderia ter sentido se soubesse que Alison voltaria à sua vida não só uma, mas muitas vezes. Ele estava aprendendo a abandonar o medo da morte e da perda. E, o mais importante, compreendeu o supremo valor do amor e seus efeitos curativos. Entendeu que o amor é absoluto e não diminui com o tempo nem com a distância. Ele pode ser obscurecido pelo medo, mas seu brilho, na verdade, nunca diminui. O medo aprisiona a mente. O amor abre o coração e

dissolve o medo.

Discutimos a possibilidade de fazer a progressão de Paul ao futuro, mas adiamos a ideia por um bom tempo. Relutávamos em olhar para seu futuro na vida atual – ele, porque não suportaria a ideia de descobrir que o câncer acabaria por derrotar Alison; e eu, por achar que sua ansiedade com a doença de Alison talvez distorcesse suas memórias do futuro. Afinal chegamos à conclusão de que pesquisar uma vida futura, e não o futuro da vida atual, não traria riscos. Então, em nossa última sessão, fomos para uma vida futura.

Foi uma progressão fora do comum, porque Paul não viu uma narrativa contínua, mas três imagens em série, como uma sequência de slides. E as visões foram vívidas, cheias de emoção. Ele se viu mais velho, vitorioso e feliz, pois sua filha havia se curado. Viu Alison viva e muito bem, com 65 anos, no futuro de sua vida atual. Também se viu reencarnando como neto de Alison, sendo recebido com amor e alegria na futura família dela.

– Você não acha que talvez essas sejam imagens de situações que você gostaria que acontecessem? – perguntei.

– De jeito nenhum. Poderiam ser. Agora que você falou, eu entendo sua dúvida, mas o que eu vi não corresponde à maneira como funciona minha imaginação. Nunca imaginei coisas assim antes. As imagens são muito reais.

Tive a sensação de que as lembranças de Paul eram até "perfeitas" demais. O fato de ele ter se visto como neto de Alison podia ser explicado por seu desejo de ser amado por ela no presente. Mesmo assim, ele acreditou que as cenas eram reais, e era isto que importava.

– Minha vida seguinte não seria possível se Alison não ficasse curada – ele disse.

Essa afirmação me alarmou. Alison ainda estava muito doente – melhoras como as dela podem ser devastadoramente efêmeras – e fiquei pensando no que aconteceria a Paul se ela morresse. Talvez ele tivesse de fato aprendido a ter paciência, refleti. Talvez saber que eles se encontrariam de novo numa outra vida fosse o bastante. Não havia razão para perturbar seu equilíbrio. Agora ele estava muito diferente do homem vaidoso e autodestrutivo que aparecera em meu consultório. Além disto, o que ele vira podia ser verdade.

– Talvez ela não tivesse melhorado sem você – eu disse a ele.

Ele se assustou.

– Como assim?

– Porque você resolveu permitir que o namorado de Alison a visitasse e deixou-a livre para se apaixonar. Porque você desistiu de seu controle e mostrou-lhe seu amor aberta e plenamente. Além do benefício que tudo isto trouxe para você mesmo, a resposta do sistema imunológico de sua filha a esse amor mútuo pode ter sido uma ferramenta na luta contra o câncer. Acho que foi.

– Junto com a medicina – ele disse.

– Junto com a medicina. Mas a medicina não funcionou até você mudar.

– E eu mudei graças a você.

Foi estranho ouvi-lo falar com tanta humildade.

– Só mostrei o caminho. O importante é que você exerceu o principal atributo humano: o livre-arbítrio.

Paul poderia ter escolhido continuar teimoso e inflexível. Também poderia ter resolvido parar com a terapia de vidas passadas e não teria tido acesso à compreensão e às revelações que obtivera. Se tivesse sido preconceituoso, ditatorial e impaciente, Alison poderia não ter se curado. Mas ele escolheu o caminho da coragem e do amor.

Durante os meses seguintes, com Phil e Paul juntando-se ao resto da família, Alison foi melhorando até curar-se. Seu câncer desapareceu, exatamente como Paul tinha visto em sua vida futura. Aquela vida o reassegurou no presente. Talvez seu otimismo e sua certeza, junto com seu amor, tenham ajudado na cura de Alison.

A história de Paul demonstra o papel essencial que a paciência tem em nossa passagem em direção à imortalidade. A paz interior é impossível sem paciência. Sabedoria requer paciência. Crescimento espiritual implica no controle da paciência. A paciência permite que o desdobramento do destino aconteça em seu próprio ritmo, sem pressa.

Quando somos impacientes, criamos sofrimento para nós mesmos e para os outros. Nos precipitamos em julgamentos apressados e agimos sem pensar nas consequências. Nossas escolhas se tornam forçadas e quase sempre incorretas. E acabamos pagando um preço alto por elas.

Paul teria evitado sofrimento e mortes prematuras em suas vidas passadas se tivesse sido mais paciente. Foi preciso que ele chegasse a este século, a este momento, para entender que sua vida presente e outras que viriam seriam mais harmoniosas e

felizes se ele não tentasse empurrar o rio do tempo.

Capítulo 7

Emily, Joyce, Roberta e Anne: a não violência

Uma mulher de 30 anos, chamada Emily, viu-se, numa regressão, como integrante de uma tribo nômade, na América Central, que morreu num deslizamento de terra causado por um terremoto em 1634. O marido tentou desesperadamente salvá-la, mas seus esforços foram inúteis. Para ela foi o fim de uma vida difícil. A tribo passava a maior parte do tempo procurando água, e Emily, durante a regressão para o período antes de sua morte, lembrava-se de trabalhos físicos incessantes. A violência da natureza era uma ameaça constante em sua vida. Ela consumia seus dias num medo permanente, temendo por sua própria segurança e pela dos outros membros da tribo.

Em sua vida atual, Emily tinha pavor de ser vítima de um terremoto, ficar presa num elevador ou ser aprisionada. Ela me contou num seminário que seu marido, sua filha – que fora sua irmã na vida passada (é comum que pessoas essenciais para nós apareçam em vidas passadas) – e sua irmã na vida atual haviam sido membros da antiga tribo e, mais uma vez, ela temia por eles e por si mesma. Os acontecimentos de 11 de setembro de 2001 – não se podia imaginar "terremoto" mais terrível – deixaram-na traumatizada. Emily ficou muito doente, mal conseguia sair de casa.

Uma outra mulher chamada Joyce, ao ouvir a história de Emily naquele seminário, começou a soluçar. Contou que na noite de 10 de setembro tivera sonhos vívidos e detalhados com os acontecimentos do dia seguinte. Disse que, desde que chegara ao seminário, Emily tinha chamado sua atenção. Nunca a encontrara antes, mas, sem saber a razão, seguiu-a durante dois dias, sem dizer nada. Agora ela sabia. E sabia também por que, tal como Emily, tinha medo de sair de casa. Joyce era uma mulher bem-sucedida, dona de uma rede mundial de relações públicas, mas desde 11 de setembro não conseguia ir para seus escritórios fora de Nova York, e seus negócios estavam sendo prejudicados. As duas mulheres se abraçaram e se confortaram mutuamente.

No caso de Emily, foi a violência da natureza que provocou o trauma que persistiu por vários séculos. No de Joyce, a violência fora causada pelo ser humano e poderia acompanhá-la em suas vidas futuras se a psicoterapia não aliviasse seu medo. A história das duas me marcou, porque eu abomino a violência: acho que é a praga mais terrível de nosso planeta. Quando se trata da violência natural – um furacão ou um terremoto –, temos que aceitar, entendendo que deve haver uma razão para aquilo acontecer. Mas a violência perpetrada por nossas próprias mãos e desejos, quer contra outros seres humanos, quer contra o planeta, nos coloca individual e coletivamente em perigo. Aprender a lidar com a raiva é uma das maneiras de prevenir a violência. Como vimos no capítulo 2, sem as regressões George poderia facilmente ter ferido algum de seus colegas de trabalho ou alguém de sua família, pois os piores efeitos da violência costumam acontecer com os amigos, a família e os colegas da pessoa violenta. Tenho dezenas de casos semelhantes, de pessoas que foram violentas ou sofreram violências em vidas passadas e tiveram que sofrer as consequências em si mesmas e provocar sofrimentos nos outros em vidas subsequentes, incluindo a presente.

Roberta veio me ver por insistência de seu marido Tom, um contador bem-sucedido de 38 anos. Eu o conheci trabalhando na captação de recursos para o Hospital Mount Sinai de Miami. Roberta, seis anos mais moça, também era uma mulher de sucesso, vice-presidente do departamento de relações públicas de uma importante companhia aérea. Ela chegou cedo, numa bela manhã de inverno, acompanhada por Tom.

Seu cabelo louro emoldurando o rosto oval brilhava na luz do consultório. A impressão de juventude contrastava com dois olhos azuis sábios e penetrantes e com uma boca grande e sensual. Era magra, e foi com uma mão macia que apertou a minha.

Tom me disse que eles estavam encontrando problemas para ter filhos, e presumi que tinham me procurado por causa das repercussões emocionais dessa dificuldade. Eu estava errado.

– Tom vai me deixar – ela falou abruptamente tão logo ele saiu da sala e eu terminei de anotar seus dados. Fiquei surpreso porque, quando nos encontramos numa reunião alguns dias antes, Tom me dissera que Roberta era "sua razão de ser", expressão imprópria para alguém que quer abandonar a mulher.

– O que a leva a pensar assim? – perguntei. – Ele disse alguma coisa? Insinuou de alguma forma que...

– Ah, não – ela respondeu imediatamente. – Não é nada disso. – Fez uma pausa, mordeu uma unha e me olhou timidamente.

– Eu sei.

– Há alguma razão objetiva? É um sentimento interno?

Ela deu de ombros.

– Você provavelmente vai dizer que se trata de uma fantasia, mas é tão real. É uma coisa que me assombra. Não consigo dormir. Só penso nisto.

– E quando você fala com ele sobre o assunto?

– Ele diz que eu estou sendo boba. Parei de perguntar porque ele ia achar que eu era boba mesmo, ou paranoica, e isto faria com que se afastasse mais rápido.

Esse tipo de pensamento é comum em pacientes que perderam algum contato com a realidade.

– E como você está se comportando com ele?

Ela olhou para o chão.

– Fico grudada em Tom, mesmo achando que ele não gosta. Isto me perturba, então passo a rejeitá-lo. Nós dois detestamos essa minha dependência. Ele diz que eu devia confiar nele, confiar em nós. Eu sei que devia, mas não consigo.

– E o que Tom fala quando você diz que não consegue?

– Nada. O silêncio dele é a pior coisa. – Vi que ela tremia, apesar de a voz continuar firme. Obviamente estava muito emocionada. – Ele é bom. Quando eu fico feliz, ele fica feliz, mas quando fico triste, ele também fica.

– E quando você fica com raiva e o afasta de você?

– Acho que ele também fica com raiva, mas não gosta de mostrar.

Na maioria das vezes tenta me acalmar, como se eu fosse emocionalmente doente, deficiente.

– Ele me disse que você está tendo problemas para engravidar – falei. – Já foi a algum médico?

Sua expressão ficou triste.

– Claro. Não há nada errado com nenhum de nós dois.

– E a fertilização in vitro ou a adoção?

Sua voz se fortaleceu:

– É uma opção, mas não queremos fazer, a menos que o médico ache que é o único jeito. A adoção seria um último recurso. Mas quero um filho *dele*. E ele quer muito um filho meu.

– Vocês têm uma vida sexual saudável?

Ela corou.

– Intensa.

– Ótimo. – Ficamos em silêncio por um momento. Eu devo ter sorrido, porque aqueles olhos penetrantes cruzaram com os meus e ela se zangou.

– Qual é a graça?

– Vocês dois estão querendo um bebê. A vida sexual de vocês é... intensa. Ele não deu o menor indício de que quer deixá-la. Sei que ele a considera "sua razão de viver". Por que não confiar nele?

– Por causa do medo – ela respondeu, séria.

– Medo de quê?

– De ser abandonada. – Começou a chorar. – Não consigo imaginar nada pior.

Aí estava um caso típico para a terapia de regressão. Não havia nada na vida de Roberta que indicasse que ela seria abandonada pela pessoa que amava, mas seu terror era tão grande que parecia claro que ela havia sido abandonada em alguma vida anterior. Roberta amava Tom profundamente, e ele sabia. O comportamento dela e seus medos não faziam sentido no contexto do que eu sabia sobre o relacionamento deles. Então eu lhe disse que talvez pudéssemos encontrar a origem de seus medos num outro tempo, numa outra vida.

– Ah, se pudéssemos, seria maravilhoso! – ela exclamou.

Logo Roberta entrou em transe hipnótico e não demorou para encontrarmos uma ligação.

– Estou em 849 – ela disse com muita tristeza –, o ano em que morri. Moro numa casa bonita, uma das melhores de nossa cidade. Tenho um marido que amo muito, ele é a minha vida e estou grávida de quatro meses de nosso primeiro filho. É uma gravidez difícil.

Uma expressão de angústia apareceu em seu rosto, e ela levantou as mãos, protegendo-o.

– Vamos ser atacados a qualquer momento. Há um exército inimigo nos portões da cidade. Todas as pessoas, homens e mulheres, estão armadas contra eles, preparadas para defender a cidade. – Ela começou a chorar.

– Estou fraca demais para lutar. Meu marido diz para eu ficar em casa e que, se ele perceber que vamos perder a batalha, virá me buscar e me levará para a cidade de seus ancestrais, no Sul. Eu imploro para que ele me leve agora, mas ele diz que tem que lutar. Que é o seu dever.

– E como você se sente?

– Triste, muito triste. Quem vai cuidar de mim?

Sua angústia era evidente.

– Quer que eu interrompa a regressão?

– Não. Vamos em frente.

Profundamente hipnotizada, ela começou a respirar pesadamente e seu corpo na cadeira ficou tenso.

– Ele foi embora – continuou. – Ouço os gritos da batalha. Fico andando de um lado para o outro, esperando. Estou com medo, preocupada com meu bebê que está para nascer. A porta se abre com violência, e eu me alegro. Mas não é meu marido, são os invasores. Eles me estupram. Um deles me fere com a espada. E volta a ferir. Ele enfia a espada em meu útero. O bebê morreu. Eu vou caindo. Há sangue por toda parte. Mais um golpe, agora em minha garganta. – Ela soltou um grito estrangulado. – Estou morta!

Quando a trouxe de volta, ela me olhou horrorizada.

– Meu marido – ela disse – era Tom. O meu Tom. Meu amor. Ele me deixou ali para morrer.

Foi como se a luz do Sol sumisse da sala.

Como vimos em outros casos, parentes do paciente na vida presente aparecem em vidas passadas, mas seu relacionamento com o paciente muda frequentemente. Uma filha pode se tornar avó, um pai pode ser uma irmã, um irmão ou um filho. Nós aprendemos com nossos relacionamentos. As pessoas voltam juntas de novo, e tornam a voltar para resolver questões e aprender sobre as várias formas de amor.

Às vezes, como no caso de Roberta, as relações são as mesmas. Tom, seu marido na vida presente, fora seu marido também no século nove e a abandonara – teria mesmo abandonado? Fiquei imaginando se seria possível fazer uma regressão com Tom para aquele tempo e aquele lugar, procurando descobrir o que tinha acontecido com ele naquele dia. Por que a teria abandonado? Como teria sido a vida dele depois da morte de sua mulher e do filho que não nascera? No presente, ele acompanhava Roberta a muitas de suas sessões, esperava por ela na sala ao lado, e às vezes nós três conversávamos quando a sessão de Roberta estava acabando. Então resolvi chamar Tom, e ambos permitiram que eu fizesse a regressão com ele; combinamos, porém, que ele não se tornaria meu paciente. Eu já havia trabalhado com casais que haviam dividido vidas anteriores e estava particularmente ansioso para conhecer, se pudesse, a versão de Tom. Se Roberta ficasse sabendo que ele não a tinha abandonado naquela época, talvez seu medo de ser abandonada por ele agora diminuísse. Como Tom tinha um compromisso fora da cidade, marcamos uma hora para alguns dias mais tarde.

Roberta voltou na semana seguinte e fez a regressão sem esforço.

"Estou em Paris. É verão. Sou jovem – no máximo 25 anos – e muito bonita. Quero me divertir, mas não consigo. Minha avó mora comigo. Eu a reconheço. Ela é Tom."

Disse isto sem surpresa. Suas visões eram vívidas e detalhadas, mas ela estava muito menos agitada com esta regressão do que com a anterior.

"Minha avó me criou desde que meus pais morreram, quando eu era pequena, mas agora sou eu quem toma conta dela, porque está doente e frágil. Ela exige muito de mim. Faça isto, faça aquilo. Não temos dinheiro, e eu preciso fazer compras, limpar, cozinhar, trocar suas roupas fedorentas, porque ela está sempre se sujando."

Afinal ela disse com alguma veemência: "Não é justo! Uma menina deve ter algum prazer na vida." Inclinou- se para mim e confidenciou: "Vou fugir. Vou fugir para a casa de meu amigo Alain. Ele vai cuidar de mim e vamos nos divertir."

Ela pulou para a frente no tempo e não ficou claro se suas próximas memórias ocorreram imediatamente depois da saída da casa da avó ou se aconteceram algum tempo depois.

"Minha avó morreu! Enquanto eu estava bebendo, dançando e fazendo amor, ela morreu. Encontrei seu corpo quando voltei para casa. Estava tão magrinha que deve ter morrido de fome. Ela ainda não está cheirando mal, quer dizer, está com o mesmo cheiro ruim de sempre. Mas isto é péssimo para mim. Estou numa situação difícil. Estou para ter um bebê, e sem um tostão.

Não sei nem quem é o pai. Alain disse que me daria dinheiro se o bebê fosse dele, mas eu teria que provar que era. Agora, como é que eu vou fazer depois que o bebê nascer?"

No final, isto não fez diferença. Roberta morreu no parto e sua alma flutuou sobre seu corpo. Ela ficou observando o tempo suficiente para ter certeza de que o bebê sobrevivera. Em sua revisão de vida, a emoção mais forte era a culpa.

"Eu amava minha avó", ela disse. "Não só porque me criou, mas também porque era uma boa mulher, que só queria o melhor para mim. Mas eu era muito jovem e egoísta. Coloquei minhas necessidades de liberdade e amor acima das necessidades dela, que eram muito maiores. Eu poderia ter tentado equilibrar as duas coisas, mas acabei abandonando-a e..." Ela parou abruptamente.

– Está vendo a conexão? – eu disse, sem querer culpá-la de nada, desejando apenas ter certeza de que ela havia relacionado as duas regressões.

– Claro! Eu a abandonei porque ela havia me abandonado mil anos antes. Em Paris, ela era Tom, meu marido, que tinha me deixado morrer sozinha. Foi um ato de vingança!

Depois, em nossa revisão, ela se deu conta de que as duas regressões – particularmente a primeira – explicavam por que ela tinha tanto medo de que Tom a deixasse. Mas ela sabia disto racionalmente, não em seu coração, e continuava se sentindo desconfortável.

– Amanhã Tom vem aqui – eu disse. – Talvez ele possa ajudar.

Tom chegou apreensivo.

– Estou fazendo isto por Roberta – ele disse –, para descobrir coisas sobre ela, não sobre mim.

Para evitar distorções, eu pedira a Roberta que não contasse a Tom nenhum detalhe sobre suas lembranças. Prometi que faríamos apenas uma sessão, a menos que ele quisesse voltar.

– Nem pensar – falou, em tom preconceituoso. Fiquei surpreso quando, em poucos minutos, chegamos a um nível de profundo relaxamento.

– Vou levá-lo a uma vida passada em que você e Roberta estiveram juntos – eu disse a ele, lembrando-me de Elizabeth e Pedro de meu livro *Só o amor é real*, que também se lembravam de ter compartilhado vidas passadas. Através deles, descobri que almas gêmeas voltam juntas várias vezes e, desde então, tenho constatado o mesmo fenômeno em outros pacientes.

Quase que imediatamente, suas costas se arquearam, como se alguém o tivesse atingido.

– Temos que sair daqui! – ele disse, desesperado.

– Onde você está? – perguntei.

– Numa batalha. Estamos cercados, dizimados. Minha pobre mulher! Deixei-a sozinha e prometi... – Seus olhos estavam fechados, mas ele levantou os braços, como se empunhasse um machado ou uma espada. – Vou sair daqui! Ela precisa de mim. – Deu um grito e seus braços tombaram; a tensão muscular desapareceu e suas mãos se afrouxaram. – Tarde demais – ele suspirou. – Nunca mais vou ver minha mulher nem conhecer meu filho. – Seus últimos sentimentos foram de culpa e tristeza. Quando o trouxe de volta ao presente, ele me disse que nunca mais deixaria Roberta.

Quando Roberta chegou na sessão seguinte, estava relaxada e sorridente; o sol voltara a brilhar. Era óbvio que ela e Tom tinham conversado sobre suas experiências no século IX.

– Agora sei por que ele não voltou para me buscar – ela disse.

– Ele me abandonou sim, mas não porque quisesse ou não me amasse. – Ela riu. – Bom, agora ele está velho demais para lutar pelo país; então, acho que nesta vida não corro riscos. Com sua ajuda, Dr. Weiss, ficou claro para mim por que eu tinha tanto medo de que ele me deixasse; agora sei que quando ele diz que me ama é porque ama mesmo. Quem ama não pensa em abandonar, não é?

Roberta conseguiu se livrar do medo de ser abandonada, de suas inseguranças e dúvidas sobre Tom. Percebeu que a violência não fazia necessariamente parte da vida quotidiana, e que ela era livre para escolher o amor, ao invés do medo.

Havia ainda um obstáculo para Roberta e Tom: a dificuldade de ter um bebê. A perda de seu filho no século IX poderia explicá-la, bem como sua morte no parto, no século XIX, na França. Mas esses acontecimentos já haviam sido vividos e compreendidos por ela, assim como a questão do abandono, e poderiam perfeitamente não se repetir de novo na vida presente nem nas futuras.

Decidi tentar fazer uma progressão com Roberta para o futuro próximo, para que ela pudesse entender plenamente esse conceito. Como sempre, ela logo alcançou um estado de paz e passou a poder observar o fluxo de sua vida de uma perspectiva

mais alta.

– Vejo dois caminhos possíveis – ela disse –, um com crianças e outro sem elas.

– Comece pelo caminho sem crianças.

– Ele é escuro, estreito e estéril. Tenho medo de tudo: de insetos, cobras, até de sair à noite. Tom me abandonou porque não pudemos ter filhos, e meu medo cresceu. Nenhum outro homem vai me querer e sou fraca e medrosa demais para viver sozinha. – Ela estremeceu. – É horrível.

– E o caminho com crianças? – perguntei.

– É um mundo ensolarado e amplo. Tom está comigo, como prometeu. Sou feliz, realizada.

Ao fazer a progressão para essa vida feliz, ela foi capaz de deixar definitivamente para trás os medos que carregara por tantas vidas: a perda de pessoas amadas, sua própria morte, o abandono e a traição. Enquanto fazia essas conexões, seu rosto se iluminou.

– Onde você está? – perguntei.

– Estou no alto, bem no alto, além das nuvens. Estou flutuando. Flutuando e observando. É bonito aqui. O ar está limpo. Posso enxergar a milhas de distância.

– Você está sozinha?

– Estou. Espere... Não! Há duas meninas, minhas filhas, que estão vindo me receber. Posso sentir o amor delas, a alegria. Ah, como eu as amo! Como sou feliz! – Roberta fez uma pausa, observando sua futura alma. – Posso reconhecê-las. Uma é minha avó, a mulher que mais amei no mundo. Ela morreu quando eu tinha nove anos. A outra é minha mãe, não minha mãe de hoje, mas a mãe da menina francesa que eu fui. Elas me abraçam e eu as abraço também, vou estar com elas para sempre.

Não tenho como comprovar a visão de Roberta, mas estou contando exatamente o que se passou. Ela realmente acreditou que era o que iria acontecer. É possível que Roberta e Tom não consigam ter filhos e a versão sem crianças seja uma fantasia – além do mais, é claro que eles poderiam adotar uma criança. O que importa é que Roberta agora tem confiança absoluta em que, no final, vai se juntar a seus filhos, e por isso está mais confiante em si mesma e em sua capacidade de amar.

Ela fez seu caminho de um tempo de violência para um tempo de paz; fez progressos em direção ao ponto "acima das nuvens".

A história de Roberta demonstra o mal causado pela violência – não só no momento em que é feita, mas também para futuras gerações. E não apenas para a vítima, mas também para o agressor. Aqueles que são violentos ou sofrem violência podem carregar medos e emoções negativas por muitas, muitas vidas futuras até o momento em que, como Roberta, encontram o amor.

A história de Anne apresenta um fascinante contraste com a de Roberta, porque começou no futuro.

Dois dias antes de vir a meu consultório, Anne acordou de um sonho molhada de suor. Era mais um daqueles esquisitos sonhos recorrentes que ela vinha tendo. *A Anne do futuro foi determinada pelas escolhas da Anne do presente,* ela ouvia nitidamente uma voz dizer, ainda que não conseguisse ver o mensageiro nem soubesse se era homem ou mulher. Anne me contou que alguém muito sábio estava lhe mandando a mensagem. Alguém que já sabia quais seriam suas escolhas; só que ela não tinha ideia de que escolhas "ele" estava falando. Durante toda a sua vida ela agira impulsivamente e muitas vezes de modo arbitrário.

Anne tinha 24 anos, era cheia de corpo e parecia uma daquelas meninas de óculos que fazem o papel de melhor amiga da atriz principal em filmes para adolescentes. Estudava arquitetura no Norte do país. Seu objetivo era criar novos complexos habitacionais com condições ambientais que permitissem que ricos e pobres convivessem lado a lado. Seu ideal era contribuir para um mundo de pessoas vivendo em harmonia, num lugar bonito.

A voz conhecia seu plano. Num sonho que ela teve depois que começamos a trabalhar juntos, a voz mostrou um futuro em que Anne já tinha realizado seu projeto. *Seu trabalho é se conectar com esse futuro onde você já desenvolveu seu plano, e não com o futuro onde você não o desenvolveu,* a voz repetia. Anne não sabia que eu já havia começado a fazer progressões ao futuro com pacientes; estava curiosa com o significado desse sonho no presente.

Anne me contou que o medo de ficar em evidência impedia a realização de seu plano. Se alguém elogiava seu trabalho, ela ficava ansiosa. Costumava apresentar seus projetos anonimamente, apesar de seus professores saberem que ela era a autora. A perspectiva de ganhar um prêmio ou obter um amplo reconhecimento a enchia de medo. Ela sabia que o sucesso público poderia precipitar um ataque de pânico.

Sua história não explicava a razão dessas reações. No entanto, fiquei intrigado com seus sonhos e sugeri que primeiro

examinássemos o futuro para mais informações e esclarecimentos. Anne concordou. Quando entrou num estado relaxado de transe, levei-a para a frente no tempo, procurando descobrir o que iria acontecer com seu projeto de moradia.

Anne viu desdobrarem-se vários cenários de futuro. Em um deles, não havia projeto algum; ela trabalhava numa firma de arquitetura, mas num nível médio, desenhando ideias dos outros. No segundo cenário, um projeto habitacional estava completo, mas incorporava apenas algumas de suas ideias; era imperfeito, e não o que ela havia concebido. Via a placa da empresa no saguão de entrada e seu nome não estava lá.

No terceiro cenário... triunfo! O complexo tinha sido inteiramente criado por ela. Seu nome era o primeiro nos projetos arquitetônicos e na placa. Mas, quando fez este relato, não parecia feliz. Havia vários outros cenários possíveis, mas não tão nítidos quanto esses.

"É o medo", Anne disse. "O medo do reconhecimento, o medo do sucesso. Estou vendo que posso ir por um desses caminhos, mas o terceiro é o mais assustador. *Eu não quero meu nome na placa."*

Na verdade, o nome na placa não era um sinal do ego; era um símbolo que representava a ausência dos medos e de seus ataques de pânico. Seu nome não podia estar exposto enquanto ela tivesse medo. Eu sabia que teríamos que dar uma olhada no passado para poder curá-la.

Em sua primeira regressão, Anne era um rapaz numa antiga cultura de cavaleiros na Ásia Central. O chefe de seu vilarejo nômade tinha um filho dois anos mais velho do que ela, mas que não tinha a mesma habilidade na montaria, no arco e flecha e no sabre. "Ele não gosta de mim", Anne contou com simplicidade. O filho do chefe estava sendo criado para ser o sucessor do pai, e o velho ficava furioso ao ver que o filho não era o melhor da tribo. Anne não tinha consciência dos efeitos de seu sucesso, mas mesmo assim o filho do chefe foi ficando cada vez mais humilhado por suas vitórias.

"Houve um torneio equestre para todos os rapazes do vilarejo", Anne disse. "Eu quis vencê-lo e consegui. Todos os homens e mulheres me festejaram. Bebi demais e me deitei num campo fora do vilarejo para dormir. O filho do chefe se aproximou sorrateiramente e cortou minha garganta. Eu não morri logo. Fiquei vendo meu sangue se derramar."

Em nossa conversa, depois que eu a trouxe de volta, Anne me contou que não tinha suspeitado do perigo mortal que seu sucesso gerava. "Claro!", ela exclamou. "Sentada aqui agora, com você, é fácil relacionar o sucesso externo com um grande perigo físico. É claro que me dá medo."

Em suas regressões seguintes, ela pôde constatar o padrão do sucesso gerando perigo numa sequência caleidoscópica de imagens de vidas passadas. Numa delas, Anne era um compositor talentoso arruinado por um rival que roubara suas músicas. Em outra, era uma menina de um reino no Oriente Próximo, uns dois mil anos antes. Meninos da classe alta aprendiam segredos místicos e rituais proibidos para meninas, mas Anne conseguiu espiar as aulas proibidas e aprendeu o que eles faziam. Um dia, provocada pelos meninos, ela deixou escapar um dos segredos. "Está vendo", ela disse, "sei tanto quanto vocês." E pagou com a vida por essa arrogância. Foi denunciada, presa e morta, pois a morte era o castigo para quem quebrasse o tabu.

À medida que processávamos essas experiências, Anne ia mapeando seu problema. Sucesso implicava violência. Exposição pessoal implicava castigo. Orgulho significava morte. Aos poucos, com mais terapia, começou a se dar conta de que seu pânico de estar em evidência era consequência de experiências em vidas passadas, e não decorrente de algo que ela devesse temer na vida presente ou em vidas futuras. Com dificuldade, pois seu terror tinha raízes profundas, ela conseguiu dominar seus medos. Começou a assinar seus desenhos e construiu um modelo de complexo habitacional que ganhou o prêmio de Projeto Mais Inovador. É verdade que não conseguiu fazer nenhum discurso de agradecimento, mas a placa de prata está em sua prateleira.

Agora podemos prever qual será o futuro de Anne. De fato, *a Anne do futuro foi determinada pelas escolhas de Anne*. E ela não treme mais quando o Mestre volta para lembrá-la disto.

Capítulo 8

Bruce: relacionamentos

Quando estamos na forma humana, ainda que nosso objetivo seja a fusão com o espírito, a interação com os outros, física, emocional e espiritualmente, é essencial. Nossa maneira de lidar com essa interação tem um papel importante na determinação de nosso futuro.

Conheço uma mulher extremamente espiritualizada que passou sua vida adulta num convento, mas vivia se queixando para mim de que não conseguia meditar. Em uma de minhas próprias meditações, entendi o porquê. Ela precisava sair para o mundo, ter muitos relacionamentos, experimentar a perda e a tristeza, a alegria e o amor. Apesar de toda sua espiritualidade, ela precisava aprender lições vitais.

Todos nós temos vários tipos de relacionamento: a dois; com nossas famílias e pessoas queridas; com as pessoas com quem trabalhamos e com nossos amigos. Através de nossas muitas vidas, os corpos dessas pessoas podem mudar, bem como seus relacionamentos conosco, mas continuamos a aprender a lição da importância das relações porque voltaremos muitas vezes, com a mesma alma.

Pode ser que sua mãe venha tentando manter controle sobre você há muitas vidas. Pode ser que em outra vida você tenha sido mãe dela, ou talvez vocês tenham tido relações diferentes das de mãe e filho. O que importa é a necessidade de curar todos os nossos relacionamentos, e para isto temos que usar o máximo de nossa habilidade, especialmente a empatia, a compaixão, a não violência e o amor. A comunicação é a chave para todo relacionamento. Amor e abertura são vitais para o processo, mas a segurança também é, porque, se não nos sentirmos seguros, não iremos nos comunicar.

Como criar um ambiente para que a comunicação seja segura? Antes de tudo, sabendo que a comunicação acontece de muitas maneiras – palavras, pensamentos, linguagem corporal, expressão dos olhos e do rosto, toque – e que devemos prestar atenção a cada uma delas. Precisamos também entender que a alma com quem nos relacionamos agora pode ter sido importante para nós no passado e pode vir a ser importante no futuro.

Uma de minhas últimas pacientes ficava apavorada ao pensar que um relacionamento que tivera com um homem cruel – do qual tinha acabado de escapar – pudesse não estar encerrado; ela percebeu que o homem poderia voltar para ela numa vida futura.

– Como posso evitar que isto aconteça? – perguntou.

Minha resposta foi:

– Certifique-se de que não há ganchos que o tragam de volta, nenhuma raiva, nenhuma violência, nada negativo. Se você consegue sair de um relacionamento com amor, empatia, compaixão, sem pensamentos de vingança, ódio ou medo, você se liberta.

Você pode preferir não se relacionar mais com determinadas pessoas. Pode interagir apenas com quem tem afinidade. Em vidas futuras você vai se encontrar com muitas das pessoas que ama – suas almas gêmeas – porque vocês funcionam como uma família de almas. Outros terão que aprender as lições que você já aprendeu antes de poderem também se juntar à sua comunidade de almas.



Um dos exemplos mais comoventes do funcionamento das relações envolveu Bruce, que me procurou em péssimo estado. Ele me contou que sofria com os sintomas de uma ansiedade crônica: insônias, taquicardia, ataques de raiva, picos ocasionais de alcoolismo. Era um homem indefinível: tinha 35 anos, olhos úmidos, um aperto de mão flácido e um cabelo castanho ralo. Morava há dois anos em Miami com Frank, um produtor teatral 15 anos mais velho. Frank já tivera uma carreira brilhante, mas uma série de fracassos prejudicou sua reputação e sua renda. Com isto, ele perdeu a alegria de viver e se transformou num homem amargo que descarregava a depressão em Bruce. Ultimamente haviam começado a brigar em casa e na frente de outras pessoas, ainda que nenhum dos dois quisesse terminar o relacionamento.

Bruce era figurinista. Conheceram-se quando Frank o contratara para uma produção. Logo passaram a ter um relacionamento físico, mas só recentemente tinham passado a morar juntos.

Quando perguntei a Bruce por que tinha decidido morar com Frank, já que o relacionamento estava tão difícil, ele simplesmente deu de ombros e respondeu:

– Apesar de tudo, eu o amo.

– É, mas mudar para outra casa não significa que você tenha que parar de vê-lo. Pode diminuir o controle que Frank tem sobre você – eu disse. – E pode aliviar um pouco sua ansiedade. Como ele humilha você?

– Chamando-me de bicha e mulherzinha na frente dos amigos e me obrigando a fazer coisas de que eu não gosto, coisas sexuais.

– E você não reage?

– Mais nesses últimos meses. E a raiva extravasa de outras maneiras também. Mas a maior parte do tempo fica dentro, escondida.

– Você disse que a raiva extravasa de outras maneiras, quando você bebe, por exemplo? Imagino que de forma inapropriada.

– Eu uso garotos de programa.

– Por quê?

– Me canso das agressões de Frank e quero agredir alguém também. Obrigo-os a fazer coisas que Frank me força a fazer.

Uma forma estranha de vingança, pensei.

– Você poderia desistir deles? Redirecionar sua raiva para a pessoa que a provocou?

Ele ficou em silêncio um momento. Depois disse:

– Não sei se consigo mostrar a Frank a quantidade de ódio que sinto. É muito perigoso. Mas desisti dos garotos.

– É um começo – eu disse. – Melhor para você.

Lágrimas escorreram por seu rosto e ele abaixou a cabeça.

– Não, pior para mim.

– Por quê? Parece que...

Ele me interrompeu.

– Eu tenho AIDS e não quero infectar ninguém.

Há alguns meses sua saúde vinha decaindo. Teve uma úlcera gástrica e recentemente a região perto do umbigo começara inexplicavelmente a sangrar. Em pânico, mandou fazer uma biópsia, mas não havia câncer, e por algum tempo ele ficou aliviado. Só que o sangramento aumentou e a cicatriz de vez em quando ficava cor de beterraba. Então ele procurou seu médico, que diagnosticou a AIDS.

– Foi mais uma confirmação de meus medos do que um diagnóstico – ele disse. Por este motivo ele tinha marcado uma consulta comigo.

Eu lhe disse que poderia tratar da ansiedade e de seu relacionamento com Frank. Não podia curá-lo da doença, mas agora havia muitos medicamentos que retardavam seu progresso e acrescentariam anos em sua vida.

Sua expressão era de profunda tristeza.

– De que adiantam esses anos se eu não consigo ajeitar minha vida?

– Seus pais sabem que você é homossexual? – perguntei.

– Sabem. Escondi o mais que pude, mas eles descobriram.

– E qual foi a reação?

– Choque. Negação. Chegaram a perguntar se não havia um remédio que eu pudesse tomar. Acho que o que mais os preocupa é a possibilidade de os amigos deles descobrirem. – Colocou a mão na testa, num gesto teatral. – Que vergonha!

Ri sem querer.

– São pessoas amorosas, só que ignorantes neste assunto. Quando vou visitá-los, eles me fazem a maior festa, com amor e respeito. O problema é meu irmão, Ben. Ele é um figurão na cidade. Tem muito dinheiro, muitos amigos e muita influência. Os republicanos acenaram para ele com a palavra "congressista" e ele está salivando atrás dela como um cachorro na trilha.

– E um irmão homossexual...?

Ele estremeceu.

– Adeus, Washington. Ele veio me procurar há um ano e pediu-me para mudar de nome. Mandei ele à merda. Ele insistiu: "Seria bom se você sumisse por algum tempo. Pelo menos não conte a ninguém que é meu irmão." Isso me ofendeu. Como ele se atreve! Fui tomar satisfações e botei ele para correr.

Comentei que, se este era um de seus ataques de raiva, me parecia muito justificado.

– É, mas quando fico com raiva de Frank, assim como de Ben, eu estouro – não importa onde esteja nem com quem. Ben não passa de um corretor de seguros meio idiota, ambicioso e adulado. Ele me dá pena. É ridículo que eu queira matá-lo. Sou

melhor do que ele. E homens melhores não guardam rancor.

Suas raivas pareciam violentas demais para serem explicadas apenas por circunstâncias de sua vida atual. E, apesar de sua ansiedade ser natural, dado o diagnóstico da AIDS, fiquei pensando se ela teria sido sempre tão séria a ponto de, como agora, afetar sua vida.

– Sempre foi – ele respondeu quando lhe fiz a pergunta. – Mesmo na escola, quando eu tinha todos os motivos para estar feliz – era bom aluno, tinha pais amorosos, todas essas coisas –, havia sempre um sentimento de medo. Agora que tenho um motivo real para o medo, a ansiedade piorou.

– Talvez ela tenha se originado em alguma coisa que aconteceu em seu passado – eu disse.

– Na minha infância? Não. Foi tudo muito normal, como eu lhe disse.

– Não na sua infância – eu disse –, mas no seu passado distante.

Ele se inclinou para a frente.

– Explique.

Depois que expliquei, ele concordou em fazer a regressão. Ele entrou em um dos estados hipnóticos mais profundos que já observei em meus pacientes, e suas lembranças eram vívidas.

"Estou no antigo Egito, na época do reinado do grande faraó, cuja ambição é construir templos e palácios para mostrar seu poder e magnificência. Templos já foram construídos antes, mas estes serão mais grandiosos do que todos. Sou engenheiro, e o faraó me escolheu para trabalhar em dois projetos: a criação de um santuário e a construção de colunatas interligadas.

"Já me encontrei pessoalmente com o Faraó; foi quando ele me apresentou seus planos. É uma honra imensa ter sido selecionado e, se eu me sair bem, obterei o que pedir pelo resto de minha vida. Quando disse que precisava de quinhentos operários e escravos, ele me ofereceu mil. Não se fará qualquer economia, nenhuma morte durante os trabalhos será lamentada.

"Mas o faraó deu ordens severas. O santuário tem que estar pronto em sete anos e as colunatas, três anos depois. Só poderão ser usados os mármores mais valiosos e as pedras mais fortes.

"A tarefa é difícil. Há os problemas práticos do transporte das pedras e do mármore; isto sem falar na necessidade de termos água à mão e madeira para os trilhos que transportam as pedras. O clima, mesmo no inverno, é escaldante. Tempestades de areia e ventanias aparecem a todo momento.

"E há mais uma dificuldade. O faraó tem um primo com quem já me encontrei. É um homem intrometido, bajulador e egocêntrico, sem nenhum talento. Ele é o supervisor do projeto inteiro. Eu e os outros arquitetos e engenheiros devemos obedecer-lhe. A palavra dele é a palavra do faraó, e isto é lei. Tenho medo. Ele pode arruinar tudo."

De fato, Bruce empalideceu enquanto falava do supervisor. O homem continuava a exercer seu poder até na tranquilidade de meu consultório. Fiquei impressionado com a formalidade da linguagem de Bruce, bem diferente da linguagem coloquial que usava no dia a dia. Mais tarde, quando perguntei se já tinha estado no Egito, ele me assegurou que não. História e viagens a lugares históricos não o atraíam.

Conduzi-o mais adiante naquela vida passada.

"Meus medos se confirmaram", Bruce continuou. "Ele interfere em tudo. E parece especialmente não gostar de mim. Talvez perceba minha aversão a ele, ainda que eu procure disfarçá-la. Por qualquer pretexto, fica perto de mim, dando sugestões ridículas e contraordens, queixando-se de que estamos trabalhando muito devagar – apesar de ser ele quem dificulta o progresso. Dada a exiguidade do tempo determinado pelo faraó, a presença desse homem aumenta a pressão sobre mim, a tal ponto que a qualquer momento vou explodir. Travo uma batalha constante comigo mesmo para me manter calmo diante de ironias e exigências que não posso satisfazer.

"Depois de um ano do início do trabalho, o canalha insiste em que o santuário seja construído ao lado de um templo que não é o mais importante. Quando lhe disse que isto contraria frontalmente as ordens do faraó, ele me chamou de idiota na frente de meus colegas.

"O que eu temia aconteceu: eu explodi. Chamei-o de louco, disse-lhe que não passava de um idiota, tão estúpido quanto as pedras que o circundam. 'Vamos levar esse assunto ao faraó', falei. 'Ele vai decidir quem dará a última palavra.'

"O primo do Faraó se vingou da pior maneira possível. Em vez de ir comigo ao palácio, fez com que um de meus rivais, um outro engenheiro, envenenasse o vinho que bebi no jantar. À noite, um dos guardas penetrou em minha tenda e me apunhalou abaixo do estômago. Morri instantaneamente. Minha última visão foi o maldito primo do faraó de pé, rindo."

Quando o trouxe de volta, ele estava visivelmente abalado.

– Você poderia dizer o que está sentindo? – perguntei.

– O... o lugar onde fui esfaqueado – ele gaguejou. – É o mesmo da cicatriz da biópsia, é a ferida que sangra de tempos em tempos sem razão aparente.

– Mais alguma coisa?

Ele estava em êxtase com a revelação.

– O supervisor, o homem que me perseguiu no Egito na vida passada, é o meu irmão agora.

A raiva, ele mesmo admitia, era um fator negativo em sua vida presente. Ela se tornava mais virulenta quando Bruce se confrontava ou era confrontado por seu irmão Ben, que afinal tinha lhe pedido para abrir mão de sua identidade, para tornar-se invisível.

Eu estava tão ansioso quanto ele para visitar outra vida passada. Mais uma vez, ele foi ao antigo Egito, numa outra época.

– Sou sacerdote, uma pessoa que cura, um dos poucos empregados pelos ricos e poderosos. Nossa medicina é secreta, não usamos as mesmas ervas e unguentos utilizados pelos médicos leigos. Meu método de cura envolve o que nós, sacerdotes, chamamos de bastões de energia. Quando os bastões estão virados da maneira exata, emitem vibrações sonoras curativas e frequências luminosas. O uso deles não é aleatório. Há uma sequência predeterminada de luz e som, uma ordem e um padrão complexos de como os bastões devem ser apontados para as partes do corpo. A arte é secreta. Envolve energia e luz, a acumulação, o armazenamento e a transferência de ambas.

– Onde você pratica essa medicina?

Seus olhos brilharam.

– Em câmaras secretas nos templos de cura. Só alguns sacerdotes conhecem a localização delas. Até quem faz trabalhos braçais nos templos desconhece essas câmaras, tão bem elas estão escondidas.

– E vocês são capazes de fazer milagres?

– Exatamente! Curamos muitas doenças. – Ele se inclinou para a frente. – Conseguimos regenerar órgãos e membros perdidos em batalhas.

– Usando os bastões?

– É. Usando os bastões.

Eu já lera sobre técnicas de cura e medicina em culturas antigas e, apesar de nunca ter lido sobre os bastões que Bruce descrevia, sabia que os médicos egípcios afirmavam poder regenerar membros e órgãos e haviam realizado maravilhas na cura de doenças do sangue, da pele, de doenças imunológicas e doenças cerebrais. Existe até mesmo uma sala em um dos templos de Luxor que era usada como sala médica; suas paredes são cobertas de pinturas que mostram o trabalho dos médicos nessas especialidades.

Só voltei a ver Bruce um mês depois. Ele havia contraído uma pneumonia, um efeito colateral comum em pacientes com AIDS. Estava muito pálido e parecia exausto, mas, quando perguntei se queria cancelar a sessão, ele insistiu que continuássemos.

– As sessões estão curando coisas em mim – ele disse. – Não sei explicar, mas sinto que estou no limiar de algo de vital importância. É essencial que eu compreenda o que é antes de morrer.

Ainda que levá-lo ao passado me parecesse importante, resolvi experimentar o uso da conexão corpo-alma para aliviar seus sintomas físicos.

– Quero fazer uma experiência – eu disse a ele. – Você está disposto?

– Claro, o que quiser.

– Quero que você troque de papel em sua mente. Você é um paciente egípcio recebendo energia sonora e luminosa; quero que você transfira essa energia para seu corpo e sua mente atuais.

Esta era uma estratégia não ortodoxa, mas resolvi experimentá-la porque ele era HIV positivo e sentia dores no lugar da biópsia.

– Quem será seu médico?

– Frank – ele respondeu imediatamente. – Tivemos nossas desavenças, mas apesar de tudo ele ainda me ama.

– Frank está com você em sua vida egípcia – eu disse. – Ele é um sacerdote que conhece as ciências secretas e realiza curas. Deixe que ele aplique seu conhecimento em você.

Bruce fechou os olhos e recostou-se na cadeira. Vi que os músculos de seu rosto relaxavam, e um pouco de cor apareceu em suas faces.

– Está funcionando, já me sinto melhor.

– Ótimo. Seu médico sabe usar os bastões; conhece os padrões e as sequências de som e luz. Este é o mais alto nível de cura. Agradeça.

– Obrigado – ele sussurrou. – Ah, como eu agradeço!

Ficamos em silêncio o resto da sessão. Quando Bruce foi embora, eu lhe disse que meditasse em casa.

– A luz e a energia curativa estarão com você lá. O processo não precisa acontecer só aqui no consultório.

Quando ele voltou, não só tinha melhorado como recebera outras revelações.

– Meu irmão esteve comigo em duas vidas passadas – ele disse. – Ele era o supervisor na primeira vida, mas na segunda esteve comigo como um outro sacerdote com poderes de cura. E quando você pediu que eu voltasse para aquela vida e me colocasse como paciente, foi Ben quem veio cuidar de mim, não Frank.

– Tenho certeza de que é isto. Agora coloque-se no lugar de Ben nas duas vidas. Projete-se no corpo dele e em seus pensamentos.

Bruce se concentrou por vários minutos, franzindo a testa com o esforço. Então seus olhos se abriram e ele deu um sorriso radioso.

– Ele tem inveja de mim! Na vida passada e nesta. Apesar de ser o poderoso, tanto como supervisor quanto como político, ele tem inveja. É o seu sofrimento que o torna cruel.

Explicou que, apesar de o irmão ser um egípcio nobre e ter um cargo importante, ficava ressentido com os talentos e habilidades que não possuía e nunca poderia aprender. Quando Bruce o ofendeu em público, ele se sentiu obrigado a vingar-se da humilhação.

– Daí o veneno – Bruce disse. – A facada foi um acréscimo movido pelo ódio, pela inveja e pela vergonha.

Ele claramente estava passando por uma intensa experiência empática. Poucas vezes vi um paciente se emocionar tanto.

– E na sua vida presente? Qual é o motivo da inveja de seu irmão?

A resposta veio rápida:

– O amor de meus pais. Talvez porque eu fosse uma criança mais frágil, eles deram mais atenção a mim do que a ele. Repetiam: "Ben é forte, ele se vira sozinho", e para ele isto significava que eles me amavam mais, apesar de não ser verdade. *Esta* é a revelação. Quem me dera ter sabido dela antes!

Então fiz uma pergunta psiquiátrica típica:

– Como você se sente em relação ao que acabou de descobrir?

– Sinto vontade de perdoar, de amar. Ele não é o poderoso. É igual a mim, uma mistura de fraqueza e força. É maravilhoso!

– Você acha que ele poderia sentir a mesma coisa?

– Claro. Se eu posso, ele também pode, porque somos iguais. Minha segunda vida no Egito me ensinou isto.

– Você pode ensinar a ele?

– Posso tentar.

Enquanto eu escrevia este livro, Bruce fez um enorme progresso. Sua ferida abdominal foi curada; nunca mais sangrou. Sua úlcera também aparentemente desapareceu. Ele e Frank resolveram suas questões sexuais e pararam de brigar, apesar de ainda discutirem. Acho que eles gostam disso. Através de sua vida passada e da experiência espiritual, Bruce perdeu o medo da morte. Deixou de encarar seu irmão como um homem superpoderoso e tornou-se capaz de se aproximar com mais afeto ao ver que este sentimento vinha de uma projeção sua sobre Ben. De todas as lições que a regressão lhe ensinou, ele acha que a mais poderosa é a de que os relacionamentos só conseguem atingir seu nível mais profundo entre pessoas em posição de igualdade, e que, quando um consegue valorizar os pontos fortes do outro e perdoar-lhe as fraquezas, o amor pode acontecer. Ele e o irmão passaram a se ver com frequência e a se comunicar diariamente.

– Ele passou a capitalizar politicamente o fato de eu ser homossexual – Bruce me contou com um sorriso. – Ben agora é um "republicano liberal". Em nosso estado isto é uma maravilha.

Em uma de nossas últimas sessões, ele me disse que, quando era sacerdote egípcio com poderes de cura, muitas vezes observava as cerimônias que envolviam o uso dos bastões. Nelas, ele se conectava ao poder das energias curativas da luz e do som que os egípcios acreditavam estar ligadas ao poder das divindades, mas que ele sabia agora serem atributos do único Deus – o Uno. Bruce sabe que é e sempre foi imortal, que todos nós estamos eternamente inter conectados e que seremos sempre envolvidos pelo amor.

Capítulo 9

Patrick: segurança

Ouvimos a palavra *segurança* todos os dias. Segurança financeira, segurança social, segurança nacional – todas são importantes. Mas aqui estamos falando de uma segurança mais profunda: a segurança emocional e psíquica, a segurança que nos capacita a interagir plenamente com nossas famílias, com nossos amores, nossos amigos, nossa sociedade e nossa civilização.

Ela emana do amor-próprio, do entendimento de que cada um de nós é uma alma que esteve presente em vidas passadas e vai existir no futuro e através do tempo. A segurança verdadeira vem da certeza de que somos imortais, eternos, e que nunca podemos ser feridos.

Tratei de pessoas muito ricas que são infelizes e não têm nenhuma sensação de segurança, mesmo com o conforto material assegurado pelo resto de suas vidas presentes. A segurança não vem do que se possui. Você não pode levar suas coisas materiais para a próxima vida, mas pode levar suas realizações, seus atos e seu crescimento – o que aprendeu e seu progresso como ser humano espiritual. É possível também que possa levar alguns de seus talentos. Acho que Mozart deve ter sido um músico completo numa vida anterior, o que explicaria sua precocidade musical no século XVIII.

Segurança e autoestima estão interligadas. Às vezes é difícil desenvolver a autoestima, porque incorporamos os conceitos transmitidos – ainda que inconscientemente – por nossos pais, professores, amigos ou comunidades. São conceitos que nos dão a sensação de sermos de alguma forma deficientes e de estarmos sempre abaixo das expectativas. Quando conseguimos nos desapegar do que é negativo, nos tornamos capazes de desenvolver o amor-próprio, que é a base fundamental para amar os outros. É onde começa a verdadeira caridade.

Quando você se ama, o amor transborda; quando não se ama, sua energia vai consciente ou inconscientemente ficar concentrada na busca desse amor, e você não terá disponibilidade para mais ninguém.

Amor-próprio não é egoísmo; é um sentimento saudável. Pessoas egocêntricas, vaidosas, que se promovem, se exibem e se vangloriam, parecem se amar muito, mas quase sempre são inseguras. Conheci um homem que me pareceu a pessoa mais bem-sucedida que eu já vira; em público era um modelo de autoconfiança e sabia se promover. Pois este homem me disse, num momento de desabafo, que gostava de desafiar a sorte atravessando a rua no meio do tráfego intenso.

– E se você morrer? – perguntei chocado.

– O mundo se livraria de uma coisa inútil – ele respondeu.

O verdadeiro amor-próprio não precisa ser alardeado nem divulgado publicamente. É um estado interno, um sentimento, uma força, uma alegria – é segurança. Lembre-se: as almas são parte do Uno, que é amor. Todos nós temos almas. Somos sempre amados e por isso sempre seremos capazes de amar.

Quando Patrick entrou em meu consultório pela primeira vez, parecia um adolescente desajustado – o cabelo despenteado, uma barbinha rala, calça jeans, uma jaqueta precisando de lavagem, tênis desamarrados e unhas sujas –, mas tinha na verdade 31 anos. Extremamente magro, este rapaz que evitava me olhar diretamente e cujo aperto de mão era frouxo foi a pessoa com a autoestima mais baixa que já conheci.

Ele me disse sua idade, informou que ainda morava com os pais, era contador em uma nova empresa de informática, filho único e solteiro – "virgem", acrescentou, corando de vergonha.

– Quem me indicou? – perguntei.

– Meus pais.

– Eu os conheço?

– Não. Nem poderia. Meu pai trabalha no setor de expedição de uma fábrica e minha mãe é vendedora numa loja de departamentos. Não é o tipo de gente com quem você se relaciona.

Havia hostilidade em sua resposta. Deixei passar, mas fiquei pensando que seus pais deviam amá-lo muito para gastar dinheiro com sua terapia.

– E como eles me descobriram?

– Eles o viram num programa de televisão e logo pensaram: "Este aí pode ajudar Patrick."

– Por quê?

– Porque eu gosto de ficção científica, ou gostava, sei lá.

– E eles acham que regressão a vidas passadas é ficção científica? – Olhei para ele de perto. – Você acha?

Ele deu de ombros. Ficamos em silêncio e eu prossegui:

– Você disse que gostava de ficção científica. Em que época?

– Quando eu era criança.

– Você não gosta mais?

– Ah, acho que sim. Mas estou muito velho para isso.

Achei notável. Tenho muitos amigos adultos que leem ficção científica e me emprestam livros de autores que eu admiro. Eu estava particularmente interessado neles naquele momento, por causa de suas extraordinárias visões do futuro.

– Quantos anos você tinha quando parou de ler ficção científica?

– Doze anos.

Ele falou com tanta segurança que eu fiquei certo de que devia ter acontecido algo que o machucara quando tinha essa idade.

– Por que parou de ler aos 12 anos? Há pessoas que leem ficção científica até os 90.

Mais uma vez ele deu de ombros. Percebi que concordava.

– Quem disse que você estava velho demais para isso?

– Meu pai. Ele pegou meus livros e os vendeu para um sebo. Disse que tinha chegado a hora de eu começar a pensar no que ia fazer quando crescesse.

– E a ficção científica poderia atrapalhar?

– Ele dizia que eu era um sonhador, que eu vivia em Marte. Era hora de voltar à Terra.

– E ele estava certo?

– Acho que sim. – Patrick curvou-se para a frente e finalmente sua voz se animou. – Mas vou lhe dizer uma coisa, Dr. Weiss. Era muito melhor viver em Marte do que na Terra.

Como devia ser infeliz sua vida aqui!

– O que você acha das sondas em Marte agora? – perguntei. – Viu as fotografias?

– Claro! E isto é só o começo. Daqui a dez anos haverá seres humanos em Marte, colônias de seres humanos.

– Você vai para lá?

Foi como se uma luz se apagasse.

– Ah, não. Outros terão chegado antes. – Ele juntou as mãos e colocou- as em frente aos olhos, como se não quisesse ver meu rosto. – Eles não vão querer que eu vá com eles.

Senti de novo a infelicidade de Patrick.

– Por quê?

– Porque eu não faço parte. Porque eu nunca faço parte de nada. Só me sentia feliz com meus livros de ficção científica, que falavam de viagens a outros planetas.

Eu conseguia imaginá-lo enclausurado em seu quarto, lendo, enquanto os pais confabulavam na sala sobre o que fazer com aquele filho tão diferente.

– Mesmo quando você parou de ler – eu disse –, quando tentou fazer o que seu pai queria e procurou se encaixar no mundo, você continuou sozinho.

Ele me olhou como se eu fosse um mágico.

– É. Quando eu tentava conversar sobre o céu, sobre os planetas ou viagens no espaço, as outras crianças não se interessavam. Mas era tudo o que eu sabia, só aquilo tinha importância para mim. Eu podia ir a lugares onde os outros não podiam, e eles não queriam ouvir falar daquilo. As crianças achavam que eu era maluco, menos Donnie, que era meu amigo. Só com ele eu me sentia bem, mas seus pais se mudaram e ele foi embora.

– E você ficou completamente sozinho.

– Foi aí que eu comecei a achar que havia algo errado comigo. Eu sabia que era diferente, mas *por quê?* Eu me sentia todo-poderoso, mas não tinha poder nenhum. Parei de ler, como meu pai queria, mas minha vida ficou vazia, sem graça nenhuma. Eu não tinha para onde ir nem onde me esconder. Como ninguém prestava atenção em mim, ninguém me ouvia, parei de confiar em mim. Gosto de números, há uma mate mática para o espaço, por isso me tornei contador. Um *contador!* Pode haver alguma coisa mais normal? Mais chata? Fiquei completamente vazio, sem esperança.

A longa fala de Patrick foi acompanhada de uma série de expressões faciais – tristeza, raiva, desespero, vazio – que eram os sinais físicos de seu turbilhão interno.

– Você não devia ouvir tanto os outros – eu disse com calma. – Siga sua intuição. Não há nada de errado em ser uma pessoa solitária. E, da mesma forma que você encontrou Donnie, vai encontrar outras pessoas, homens e mulheres que pensam da mesma forma que você.

Ele deu de ombros e virou a cabeça. Percebi que estava tentando segurar as lágrimas.

– Você me disse para não ouvir tanto os outros.

– É. Acho um bom conselho.

– O problema é que não é.

Então ele olhou para mim e falou num lamento angustiado:

– Estou completamente desesperado. Se eu não ouvir os outros, terei que ouvir a mim mesmo!

Memórias de vidas passadas vieram facilmente à sua mente, quando o hipnotizei.

"Sou um macho", ele disse, "mas não exatamente um homem, não exatamente humano."

Tentei disfarçar meu espanto, mas acho que minha voz deve ter se alterado.

– De que época você está falando?

– De uma época há 60 mil anos.

– Sessenta mil... – encarei-o, pensando que talvez a hipnose não tivesse funcionado e que ele procurava me enganar. Não. Seus olhos estavam fechados e sua respiração, regular. – Vá em frente – consegui dizer.

"Nasci num outro planeta. Sem nome, talvez de outro sistema planetário, ou de outra dimensão. De qualquer forma, pertenço a uma migração de meu planeta para a Terra. Quando chegamos, fomos recebidos por seres de migrações anteriores de outros sistemas estelares. Eles se misturaram a subespécies em evolução, os seres humanos. Precisamos ficar na Terra porque nosso planeta está morrendo e este aqui é novo. É verdade, nós não precisávamos ter vindo fisicamente. Nossas almas poderiam ter reencarnado nos humanos à nossa volta ou em seres de outros mundos. Mas somos orgulhosos. Nossa tecnologia é adiantada – já viajamos grandes distâncias –, nossa cultura é sofisticada e nossa inteligência, acurada. Queremos preservar nosso conhecimento e nossas conquistas. Queremos nos juntar aos outros e através da reencarnação ajudar na evolução desses novos seres humanos."

O Patrick que chegara ao meu consultório tinha uma voz aguda, imatura, que combinava com sua personalidade. Agora, sua voz era encorpada, sonora, fluindo com grande autoridade. Eu estava encantado com a visão dele, diferente de tudo o que já ouvira até então.

"Nossos corpos não são muito diferentes dos corpos humanos, mas nossas mentes são muito superiores. A atmosfera terrestre é parecida com a que circunda nosso planeta, e este foi o motivo pelo qual escolhemos vir para cá, mas o ar aqui é puro e límpido. Sob todos os outros aspectos também, a Terra é muito mais bonita do que o lugar de onde viemos. Estou satisfeito aqui – não, estou mais do que satisfeito. Sinto-me feliz como nunca fui. Meu trabalho é supervisionar o armazenamento de artefatos e conhecimentos escritos, e encontrei o lugar ideal para isto: câmaras naturais situadas bem abaixo da superfície da Terra. Quando os humanos alcançarem um nível em que possam compreender o que escondemos lá, conseguirão encontrá-las."

Mais tarde, quando pude refletir sobre o que ele dizia, muitas ideias que eu tinha antes de conhecê-lo pareceram se confirmar. Eu acho que as almas são iguais, quer tenham vindo de outras dimensões ou galáxias, quer sejam da própria Terra. Aquelas que chegam a nosso mundo entram no círculo da reencarnação e tendem a encarnar aqui, em parte porque criaram dívidas cármicas e obrigações e em parte porque sua missão é colaborar na evolução da raça humana. Almas podem entrar em corpos terrenos tão facilmente quanto em qualquer corpo "alienígena". A alma de Patrick resolveu permanecer neste "paraíso" que seu povo escolhera habitar.

A meu pedido, Patrick levou-me mais adiante nessa vida passada.

"Construí uma casa de madeira e pedra num penhasco onde o oceano encontra o céu. Minha tarefa foi realizada; os artefatos e documentos estão guardados em segurança. Estou livre para desfrutar a beleza que me cerca e descansar no ar perfumado. Consideram-me um sábio, e tanto gente de minha própria raça quanto humanos me procuram para pedir conselhos – e é com prazer que os dou. No final morri, mas meu povo há muito tempo aprendeu a separar a alma do corpo físico no momento certo, então podemos facilmente nos transferir para níveis de maior consciência. Foi o que fiz, mas continuo podendo me comunicar com muitos de meu povo que ainda estão em seus corpos, em seu novo lar, o planeta Terra."

Foi emocionante ouvir experiências tão profundas de um jovem que no primeiro encontro parecia inseguro e imaturo. E achei uma beleza o que ele disse em seguida.

"Meu mundo é antigo e o seu é muito novo, mas essa diferença é insignificante na esfera do tempo. O tempo é como a inspiração e a expiração de um deus cósmico. Na expiração são criados universos, estrelas, planetas e galáxias. Na inspiração, estrelas, planetas, galáxias e universos são trazidos de volta para um ponto inacreditavelmente pequeno e denso nos pulmões desse deus. A respiração do tempo, expirando e inspirando, ocorrendo num número infinito de ciclos, faz parte da natureza da eternidade."

Patrick calou-se e eu, muito emocionado, fiquei pensando no que ele havia dito. Senti que meus próprios estudos se fortaleciam. Naquele momento pude ter um lampejo da "natureza da eternidade", como dissera Patrick, e achei-a deslumbrante. Entendi a atração que ele sentia por ficção científica, seu amor pelo céu e o desejo de poder viajar para as estrelas. Quando ele acordou, perguntei se achava que o que testemunhara era apenas uma fantasia criada a partir dos livros que tanto amava quando criança.

– Não – ele respondeu rapidamente. – Nunca imaginei nada assim, nem vi nada nos autores que li. Minha experiência foi muito real. Nada foi imaginado.

Sua reação parecia autêntica e gerou nele uma onda de ideias.

– E se os buracos negros fizerem parte da inspiração cósmica? – especulou em voz alta. – E se os anjos, mestres e guias espirituais estiverem ligados a antigas civilizações alienígenas muito adiantadas?

Isto já é demais, está passando dos limites. Mas eu tinha pensado a mesma coisa quando Catherine começou suas regressões, e quando Victoria contou que tinha me visto em Jerusalém. Além do mais, o que eu pensava não tinha importância. Havia uma nova luz nos olhos de Patrick, a centelha de sua paixão voltando depois de mais de vinte anos. Eu sabia que, com a continuidade, a terapia o levaria para perto de seu caminho espiritual, porque renovaria sua paixão pela vida, sua alegria e sua esperança.

À medida que o tratamento progredia, Patrick lembrou-se de mais três vidas:

1. Como um nativo da América Central ou do norte da América Latina, nove séculos atrás, ele era reconhecido como matemático e astrônomo; vivia sozinho, mas foi respeitado e homenageado até a velhice. Patrick pôde perceber que sua experiência 60 mil anos antes influenciara a vida atual, pela curiosidade que tinha sobre a configuração dos astros e o significado dos meteoros.

2. No começo do século XVIII foi um rabino judeu estudioso da Cabala e viveu numa pequena cidade fora da Cracóvia, na Polônia. Lá ele conciliava seus estudos místicos com a vida em família. Tinha mulher e filhos, e muito a ensinar. Vivia com conforto e era aceito pela população e pelos intelectuais da cidade. Não se sentia um "alienígena", como na vida presente.

3. No século XIV foi um monge budista que vivia numa parte fria e desolada da China. Lá ele era aceito na comunidade de pensadores religiosos e conciliava períodos de meditação e introspecção com uma vida ativa de fazendeiro. Era mestre em manipulação de energia, entendia particularmente dos centros de energia e de seus caminhos pelo corpo. Quando voltou ao presente, se deu conta de como esse trabalho se parecia com a acupuntura. Ao deixar essa vida chinesa, sentiu uma transcendência imediata do plano físico e mortal para outra região, num universo paralelo. Vários desses conceitos eram parecidos com os conhecimentos e a sabedoria que ele iria adquirir muitos séculos depois como rabino. Patrick percebeu imediatamente a conexão, quando fizemos a revisão dessa vida budista no meu consultório. Ele imaginou duas hipóteses: ou as culturas haviam se comunicado em algum momento no passado ou o conhecimento era de fato universal e podia ser acessado por quem quisesse usar a inteligência para sondar o que há por trás do mundo perceptível.

Àquela altura da terapia, Patrick sentia-se confortável comigo e, como dizia, "gostava das nossas sessões tanto quanto de ler ficção científica". Mas continuava tendo dificuldades com a vida em Miami, fora de meu consultório. Tornara-se menos influenciável pelos valores e opiniões dos outros, especialmente de seu pai, mas ainda se sentia inseguro na presença de mulheres e estranhos.

– Agora não fico mais desesperado – ele me disse –, só me sinto sozinho. Tenho bons pensamentos na hora de dormir, mas ficaria muito mais feliz se houvesse um corpo de mulher perto de mim me fazendo companhia. – Fechou os olhos. – Quem sabe, numa vida futura... – disse tristonho.

– Quem sabe – repeti. – Quer tentar descobrir?

– Meu nome é Maddie – disse Patrick. – Mulheres normalmente não são chamadas para participar de pesquisas astronômicas de alto nível, mas minhas qualificações eram tão superiores às de meus colegas homens, e meu trabalho no centro espacial tão bom, que eles não podiam me deixar de fora, pois eu os processaria.

Pensei que há coisas que não mudam. Aparentemente o machismo permaneceria no futuro. Gostei de Maddie imediatamente. Ela me pareceu uma valente e decidida advogada de si mesma, uma ótima evolução para Patrick.

– Em que ano você está? – perguntei.

– Dois mil duzentos e cinquenta e quatro. No mês de maio, quinta-feira, 22 horas e 17 minutos.

– Qual é sua idade?

– Trinta e um anos. A idade atual de Patrick.

– De onde você está falando?

– Do observatório, claro. Estou aqui, cercada por meus computadores, meus telescópios e meus instrumentos de escuta. Cheguei às nove horas da manhã – meu horário normal – e me sinto muito feliz.

– No que você está trabalhando, especificamente?

Ela suspirou.

– A imprensa soube da história e vem zombando dela. Meus amigos também ficam rindo de mim, mas é muito sério. – Fez uma pausa.

– Estamos estudando a origem, a estrutura e o possível desaparecimento de civilizações alienígenas.

Confesso que fiquei estupefato. Se esse relato fosse uma fantasia, adequava-se a Patrick, e era uma continuação das leituras de sua infância. Mas, se fosse real e se sua vida há 60 mil anos também fosse, era maravilhoso que naquele ponto do futuro ele pudesse estudar as raízes de seu passado.

– Como você obteve suas informações?

Maddie pareceu gostar da pergunta e adotou um tom professoral que me lembrou os tempos de faculdade.

– Estamos utilizando informações de sondas espaciais para "ouvir" mensagens de outros planetas, em outras galáxias. O que captamos é combinado com informações reunidas de 16 estações espaciais que colocamos em órbita no sistema solar, e agora temos uma boa ideia da situação. Parece que há dezenas dessas civilizações, dessas sociedades. A maioria está longe demais e só consegue fazer contatos rudimentares: sinais que nos mandam e que nós lhes mandamos, comunicando apenas que *existimos*. Mas de outras, que estão mais próximas e têm mais tecnologia, bem, acho que logo, logo vamos receber visitas.

– Eles vêm nos visitar ou nós vamos visitá-los?

– Ah, eles virão até nós. Não estamos adiantados o suficiente em viagens espaciais. Mal conseguimos sair do nosso próprio sistema solar. – Fez uma pausa e seus olhos brilharam. – Mas, quando eles vierem e pudermos apresentá-los ao mundo, imagine como vão aumentar os investimentos governamentais em pesquisa!

– E você vai presenciar isso – eu disse.

– Claro! Além da imprensa e dos meus colegas que riram de nós.

Quando tentei falar sobre família, amigos e relações pessoais, Maddie ficou reticente, mudou de assunto e voltou a falar de trabalho. Não pressionei Patrick a prosseguir num ponto que relutava em investigar.

Quando eu ia pedir mais detalhes sobre a pesquisa de Maddie, a consciência mudou de padrão e voltou à vida presente; ainda hipnotizado, ele fez uma revisão dela, numa perspectiva mais elevada.

"Há três anos venho pensando em fazer um curso de astronomia na Universidade de Miami. Ficaria como ouvinte se eles não me aceitassem como aluno regular. Estou sempre adiando esta ideia, acho que por timidez de perguntar. Mas agora vejo que tenho que fazer o curso. É o próximo passo na preparação de minha vida futura e de meu trabalho." Ele respirou fundo e falou devagar e com calma: "É o destino que venho buscando."

Depois que ele saiu, fiz anotações sobre conceitos de destino e livre-arbítrio que são muito importantes para meu trabalho: "Patrick estaria *escolhendo* fazer o curso de astronomia, mas este também podia ser seu *destino*. A escolha e o destino estão fortemente ligados. O uso correto do livre-arbítrio pode nos colocar no caminho de nosso destino. Por outro lado, escolhas incorretas podem nos afastar dele, atrasar nosso progresso espiritual e complicar nossa vida. É muito mais fácil fazer as escolhas certas quando podemos dar uma olhada no futuro tanto desta vida quanto no de outras que virão."

Ver sua vida futura cristalizou em Patrick a decisão de fazer o curso de astronomia. Ele se matriculou na primeira oportunidade.

Patrick logo recebeu a confirmação de que estava no caminho de seu destino. No segundo semestre do curso, ele me telefonou. Já havíamos terminado a terapia e desde então não estivera mais com ele.

– Preciso vê-lo – me disse.

Fiquei preocupado, pensando no que poderia ter acontecido. Patrick havia deixado de ser um homem fragilizado por inseguranças para se transformar numa pessoa que parecia em paz consigo mesma e com suas limitações. Seu silêncio durante aquele período me fez pensar que estava tudo bem, mas talvez alguma coisa o tivesse precipitado de novo na inquietude.

Eu estava enganado: ele entrou com segurança em meu consultório e me deu um forte aperto de mão. Se antes evitava meu olhar, agora seus olhos me encaravam com firmeza.

– O que houve? – perguntei, vendo meus receios se dissiparem. Ele estava bem-vestido, barbeado, com o cabelo recém-aparado, e seu bom humor era palpável.

Segurava um pequeno embrulho, que colocou sobre a mesa.

– Conheci uma garota.

– Que maravilha! – Fiquei surpreso. Esperava que ele se saísse bem academicamente, mas tinha dúvidas quanto à parte social. No entanto, quando a pessoa se torna mais segura num aspecto da vida, acaba mais segura em outros. Foi o que aconteceu com ele.

– Conte-me sobre ela – pedi.

– Seu nome é Sara. – Ele sorriu. – Ela é esquisita como eu.

– Você a conheceu na universidade?

– Foi. Ela pode não ser muito bonita, também não é feia, veja bem, mas a cabeça dela é linda. *Ela* é linda.

– Gosta de astronomia?

– Claro. Senão não estaria no curso. Tem 27 anos, trabalha num escritório de arquitetura que não vai levá-la a lugar nenhum, então decidiu mudar de vida. Que coincidência, não é?

Ou destino, pensei. Se Patrick também não tivesse resolvido mudar sua vida, os dois nunca teriam se encontrado. Fiquei muito feliz com a alegria dele.

– Estamos noivos – ele disse. – Vamos nos casar no inverno. Por isso eu precisava vê-lo. Para dizer que nada disso teria acontecido sem sua ajuda. Queria agradecer pessoalmente.

– É para isso que serve a terapia. Fico feliz que tenha funcionado.

Ele apontou para o embrulho em cima da mesa.

– Trouxe um presente. Abra depois que eu sair – disse, tímido. – Espero que goste.

Cumprida a missão, ele estava obviamente ansioso para ir embora e eu não o detive. Apertamos as mãos, sabendo que talvez nunca mais nos encontrássemos.

Quando ele foi embora, abri o embrulho. Era um livro: *A máquina do tempo*, de H. G. Wells.

Capítulo 10

John: livre-arbítrio e destino

Já falei sobre livre-arbítrio e destino antes, e ambos são o tema central de meu livro *Só o amor é real*. Mas esta é uma lição inesgotável, pois reaparece com frequência em nossas vidas.

Destino e livre-arbítrio parecem existir juntos. Há uma inteligência, uma sabedoria ou uma consciência que sabe como acontecimentos e relacionamentos vão se desenvolver. Hamlet chama isto de um destino que "molda nossos fins". Na Terra, não sabemos como nossas experiências vão terminar, *mas através de nossos atos e comportamentos – do nosso livre-arbítrio – podemos influir em como elas irão se desdobrar para nós, tanto no futuro da vida presente quanto em vidas futuras.*

Assim como a alma faz uma revisão no final da vida, ela também parece fazer uma previsão de vida antes de nascermos. "Vou exercer a compaixão, a empatia e a não violência", por exemplo. Ela vê como a vida está delineada, quem iremos encontrar, quem vai nos ajudar ao longo do caminho espiritual e como vamos ajudar essas pessoas. É complicado, porque há uma interação com outras almas que também têm seus próprios planos. As pessoas que encontramos e as experiências que nos aguardam nos ajudam a aprender – isto é o destino.

Vejamos. Você encontra a pessoa com a qual tinha planejado se casar para aprenderem juntos e se ajudarem mutuamente, enquanto progridem em direção à imortalidade. Mas essa pessoa tem uma religião incompatível, ou mora muito longe, ou seus pais se opõem ao relacionamento. Então você escolhe não se casar com ela. Isto é o livre-arbítrio. Você tinha uma escolha, e decidiu não se casar. A escolha vai levar você a um ponto do destino que poderia não acontecer se sua resposta tivesse sido "sim". É desta forma que mudamos nosso futuro nesta vida.

Se você encontra essa pessoa e se casa com ela, vai percorrer uma estrada que escolheu com seu livre-arbítrio, e isto vai influenciar sua vida presente e suas vidas futuras. Se resolver se separar, vai entrar numa estrada diferente e pode vir a aprender lições diferentes. Talvez você encontre uma outra alma gêmea ou tenha uma experiência diversa. O importante é saber a rapidez com que vai aprender, e quanta felicidade, espiritualidade, tranquilidade e tudo o mais vai conquistar nessa vida.

As respostas dependem primordialmente de seu livre-arbítrio.

É como subir numa árvore: há muitos galhos e muitas escolhas. No final, você vai chegar ao topo da árvore, mas pode precisar de cinco, dez ou trinta vidas para atingi-lo. Por exemplo, quantas vidas serão necessárias para você realizar o objetivo de sua alma de aprender a usar de compaixão? Depende das escolhas que fizer. Portanto, o destino – a árvore do nosso exemplo – e o livre-arbítrio coexistem.



Veja um exemplo de livre escolha feita no presente que iria mudar as vidas futuras de um homem. Escolhas feitas em vidas passadas afetaram a vida presente e, se ele não tivesse feito a regressão, não sei quanto tempo levaria para encontrar o caminho certo.

John não tinha certeza da data, mas sabia que morrera num incêndio, na Idade Média, em Londres. Foi um acontecimento que o deixou traumatizado em vidas subsequentes.

A primeira coisa que eu soube sobre ele – e que me foi dita quase no momento em que apertamos as mãos – foi que era rico. Normalmente as pessoas dizem sua idade, onde moram, seu estado civil ou alguma coisa sobre a história da família. John, não.

– Sou um homem rico – ele falou, e em seguida ficou em silêncio, como se aquela informação bastasse para mim.

Fiquei com vontade de perguntar: "E daí?" A riqueza não me impressiona e quem faz alarde dela me parece exibicionista e mal-educado. Mas logo percebi que ele não estava se gabando, porque a frase foi dita sem orgulho. Parecia que a riqueza era o problema que o trouxera a meu consultório.

Chegaríamos lá. Primeiro eu queria ter uma impressão sobre ele e ouvir a história convencional.

Na verdade, a aparência de John alardeava sua riqueza. Ele tinha sessenta e poucos anos e exibia um rosto rejuvenescido por plásticas e bronzeado, camisa sob medida, clareamento dentário, corte de cabelo de duzentos dólares. Tive a sensação de que, se alguém batesse nele de leve com um martelo, desmoronaria como a fachada precária de uma casa velha. Não me surpreenderia se ele tivesse sido ou ainda fosse modelo profissional, embora não parecesse ter essa profissão. Na verdade, logo soube que ele não tinha profissão alguma.

John morava numa mansão de vinte quartos em Palm Beach, com vários empregados e uma garagem para quatro carros. Minha mulher, Carole, tinha visto fotos de sua esposa, Lauren, em colunas sociais e em artigos sobre a alta sociedade da Flórida na *Vogue* e na *Vanity Fair*. O casal possuía uma casa em Barbados, um apartamento em Londres e outro em Nova York. Tinham dois filhos, Barbara, de 19 anos, cursando o segundo ano da universidade, e Ralph, de 25, terminando a faculdade de direito e planejando trabalhar na Suprema Corte de Justiça. John não era otimista em relação às chances do filho.

– E você? – perguntei. – Seus pais estão vivos?

– Morreram há oito e dez anos.

– Seu relacionamento com eles era bom?

– Acho que sim. Eles eram muito sociáveis. Fui criado por babás, mas mamãe e papai sempre me levavam para viajar com eles. Aos 12 anos, às vezes me deixavam jantar na sala, quando havia convidados. Quando éramos só nós três, comíamos juntos, mas era raro isto acontecer.

– E como eram esses convidados?

– Amigos deles, principalmente os vizinhos. Quando vinham jantar, eu também participava. E havia convidados ligados aos negócios de papai. Nessas ocasiões, minha presença era proibida. Apareciam todos os tipos de banqueiros, eventualmente um ditador deposto de algum país sul-americano e, de vez em quando, algum europeu corrupto. Margaret Thatcher dormiu lá uma vez. Foi um rebuliço.

– Posso imaginar. Mas não devia ser bom para um menino.

– Não era mesmo – John concordou. – Sempre senti que para meu pai eu era menos importante do que seus parceiros de negócios.

– E para sua mãe?

– Menos importante do que meu pai.

Isto foi dito como uma piada, mas senti a dor que havia por trás. Sua mãe havia concentrado sua atenção em seu pai, não nele.

– Irmãos?

– Fui filho único. Eles não tinham tempo para negligenciar mais do que um filho.

– E os amigos de infância?

– Muitos conhecidos, nenhum amigo íntimo. Meus pais faziam festas de aniversário imensas para mim, mas logo percebi que as crianças iam por causa da comida, dos brindes, não porque gostassem de mim. Todos também tinham babás, eram muito vigiados, então nunca conseguíamos fazer bagunça. Até hoje sinto inveja quando ouço falar de gangues de rua e reformatórios. Acho que esses garotos se divertiram mais do que eu.

Suas pequenas ironias encobriam grandes feridas, pensei. É duro ser um apêndice na vida dos pais. Soube que John nunca tinha feito psicoterapia antes, apesar de sua infelicidade de longa data. Que incidente específico o teria trazido a meu consultório?

– Então você cresceu enclausurado? – perguntei.

– Exatamente. Eu era como uma tapeçaria na parede deles, bonita, bem-feita, mas apenas um enfeite. – Ele pensou um momento. – Mesmo assim, acho que eles me amavam, do jeito deles.

– E a universidade? Aí você escapou deles.

– Fui para a Universidade da Califórnia.

– E sua vida mudou?

– Só durante os três meses que passei lá.

– Foi expulso?

– Não, nada tão dramático. Eu desisti.

– Por quê?

– Porque era muito puxado.

– Você odiava estudar?

– Eu não *conseguia* estudar. Eu não tinha motivo para estudar. Então ficava muito difícil pegar num livro ou num tubo de ensaio.

– Mas, e o diploma?

– Para que, se eu não ia trabalhar?

– Aos 18 anos você já sabia do seu futuro?

– Conscientemente, não; inconscientemente, sim.

– Mas... e aprender por prazer? Pelo interesse intelectual?

– Quando eu aprendo alguma coisa, não sinto nem prazer nem interesse.

Comecei a ficar exasperado.

– *Nada* lhe interessa?

– Muitas coisas, mas nunca por mais de um mês. Depois que deixei a universidade, tentei trabalhar com imóveis, bancos, fui vendedor da Porsche, de materiais esportivos, mas nunca nada foi adiante.

– E o que seus pais achavam disto?

– Certamente não se importavam. Aos 21 anos, o fundo que meus pais haviam feito para mim começou a render. Um milhão por ano, para gastar à vontade. Aluguei uma casa em Malibu e passei a me dedicar a meu único interesse constante desde os 15 anos.

– E qual é?

– Garotas. Mulheres. A forma feminina, a carne feminina. – Ele sorriu. – É como eu disse, desde os 15 anos, foi minha obsessão.

– Então você teve casos, romances...

– Exatamente. E mulheres para uma noite só, namoros fugazes. Tudo o que você imaginar. Nunca paguei prostitutas ou garotas de programa; mas as minhas garotas eram caras. Sempre os melhores jantares, uma coisinha ou outra para as mais espetaculares, no mínimo uma carona de limusine até em casa.

– Quantas?

– Centenas.

– E os casos mais sérios duravam quanto tempo?

– Minha capacidade usual de concentração: menos de um mês.

– Mas sua mulher...

– Lauren. Ela foi, claro, uma das espetaculares, senão não teria me casado.

– Há quanto tempo vocês estão casados?

– Há 26 anos.

– Pelo jeito você expandiu bem seu tempo de concentração.

– Na verdade, não. Estamos casados há muito tempo, e perdemos o interesse um pelo outro. Nosso casamento é como um negócio.

Estremeci.

– Você usa sua esposa como...

– Nunca! Quem você pensa que eu sou? Não. Nosso negócio é ter dinheiro. Juntando nossos recursos, podemos comprar o que quisermos. *Qualquer coisa.*

– Dê-me um exemplo.

– Bem... Madagascar.

– Vocês compraram Madagascar?

Ele riu.

– Não. Na verdade nosso dinheiro vai para boas causas. Meus pais fizeram uma fundação para caridade. Criaram programas para crianças de quatro e cinco anos, vindas de famílias desestruturadas; fizeram 17 clínicas para tratar da AIDS, e outras ainda serão construídas. Eu e Lauren contribuímos para esses projetos.

– Mas você não administra ativamente tudo isso?

Mais uma risada amarga.

– Eu não sei administrar nem uma barraquinha de limonada.

– Bem, poderia pesquisar novos projetos.

Ele deu de ombros.

– Dá muito trabalho. Muitos problemas.

– Lauren também pensa assim?

– Ela tem sua própria firma de relações públicas, que a ocupa o tempo inteiro, e, olha, ela não precisa desse dinheiro.

Resolvi provocá-lo. Seu desprezo esnobe por qualquer ambição, qualquer objetivo, me pareceu sintoma de uma alma inquieta.

– Enquanto isso você fica em casa, se divertindo, fazendo sua ginástica e tirando uma soneca quando está cansado.

Ele me olhou, melindrado.

– Acertou em tudo, menos numa coisa: a soneca.

O verniz se quebrou. Seu corpo estremeceu e sua expressão era de tristeza.

– Não tenho conseguido dormir. Sem remédios, nunca; e não há remédio que me faça dormir mais do que duas horas.

– No entanto você leva uma vida perfeita: muito dinheiro, boa aparência, muitas mulheres, uma esposa compreensiva e uma casa linda. Sim, você teve pais negligentes, mas eles cuidaram do seu conforto e você me disse que eles o amavam. Qual será essa força poderosa que não o deixa dormir?

Ele se esforçou para manter a voz calma – e não conseguiu.

– O terror, Dr. Weiss, um terror incessante e abjeto.

Senti meus braços se arrepiarem.

– Terror de quê?

– Da morte. Eu fico fugindo, fugindo, fugindo do medo, mas ele sempre me alcança. As mulheres são só uma diversão, assim como qualquer trabalho que eu fizesse. Nada consegue afastar o medo. Fica difícil sair de casa, foi difícil vir aqui, porque tenho certeza de que vou sofrer um acidente. Eu não guio mais carros, não consigo. Nossa casa tem mais alarmes do que as dos chefões da máfia. Nunca viajamos; aviões são armadilhas mortais. É só ouvir um barulho mais alto que entro em pânico. Sou um veterano de guerra com estresse pós-traumático, sem nunca ter ido para a guerra. Semana passada, ao ouvir o estouro do cano de descarga de um carro, desmaiei! Vi que era uma loucura e resolvi fazer alguma coisa, por isso procurei você.

Então ele se recostou na cadeira, pálido e perturbado. Muitas vezes acho difícil perceber se as causas dos sintomas de um paciente estão na vida presente ou em algum episódio de vidas passadas. Neste caso, dada a história da vida presente de John, não tive dúvida: só algum acontecimento em alguma vida passada, ou em várias delas, poderia explicar seu trauma. Discuti com ele a questão.

– Eu topo – ele disse. – Nada pode ser pior do que o que estou passando.

Nossas primeiras tentativas não foram conclusivas. Era como se John relutasse em investigar o passado. Afinal ele alcançou um período importante e ficou eletrizado.

"Foi há muitos séculos", disse, com os olhos fechados, mas o corpo tenso. "Sou um grande guerreiro, um rei guerreiro. O exército que eu comando está acampado do lado de fora de uma cidade cujas muralhas são intransponíveis porque muitos de meus homens estão com disenteria e poucos têm energia para realizar um ataque. O problema é que, se não tomarmos a cidade, os inimigos saberão que estamos fracos e virão nos dizimar. Consegui um encontro com o chefe da cidade, mas antes mandei meus homens montarem as tendas e colocarem as armaduras para disfarçar a nossa fragilidade. Vou dizer que o que está vendo é só uma parte de meu exército, e que a menos de cinco milhas tenho três mil homens esperando meu sinal para atacar. Estão há meses sem mulheres; suas mulheres e filhas certamente serão violadas, se a cidade for tomada. Os homens serão mortos e os bebês, queimados em espetos.

"Meus homens tinham feito atrocidades como essas em outras batalhas, e a fama deles chegara aos ouvidos do chefe, que acreditou no que eu disse. 'O que você quer que eu faça?', ele perguntou. 'Rendam-se pacificamente. Vamos ocupar sua cidade apenas o tempo de descansarmos e cuidarmos dos cavalos. Depois, vamos embora. Há batalhas mais importantes para serem ganhas em outros lugares.'

"O chefe da cidade concorda e abre os portões. Imediatamente meus homens atacam. Matam todos os homens válidos, violam as mulheres e eu estupro a filha do chefe, porque também estou há muito tempo sem o prazer de ter uma mulher. Depois de tudo, incendiamos a cidade e, ao sair, trancamos os portões. O fogo se espalhou pela floresta, mas meus homens saíram ilesos. Toda a população da cidade morreu queimada. Meu nome se tornou sinônimo de crueldade e destruição. Sou temido por toda a região. Grandes chefes me dão riquezas inenarráveis para evitar meus ataques. Posso comprar o que quiser, ter tudo o que quiser."

Trouxe-o de volta ao presente.

– Incluindo Madagascar? – perguntei quando, na revisão de vida, ele falou sobre seu sentimento de riqueza e poder.

John viu a conexão entre a vida passada e a presente, mas não achou graça na minha piada. Estava abismado com a extensão de sua crueldade, horrorizado com o fato de que em alguma outra vida, mesmo sendo uma outra pessoa, tivesse sido capaz de estuprar e assassinar.

– Acho que você já deve ter pago por isso – eu disse.

– Em outra vida?

– Exatamente. Você nada sofreu na vida que me relatou. Deve ter tido medo de que alguém se vingasse de você. – Ele fez que sim com a cabeça. – Mas ninguém se vingou. O medo que você sentia quando olhava para trás não é proporcional ao terror que sente hoje em dia.

Ele respirou fundo e suspirou.

– Então vamos voltar ao passado.

Voltamos para a época do grande incêndio de Londres. John era um mercador rico que negligenciava a mulher e os filhos por causa de seus negócios. Sua mulher o deixou, abrindo mão do dinheiro, e levou as crianças. Uma delas, Alice, de seis anos, veio vê-lo e implorar por dinheiro quando o fogo começou. Ele tinha adormecido bêbado na cama. A menina, desesperada, não conseguiu acordá-lo quando viu as chamas. E não adiantaria. O fogo ia destruindo tudo, devorando as casas de madeira e o que elas continham. As pedras que pavimentavam as ruas estavam tão quentes que era impossível escapar.

"Minha primeira sensação foi a de não conseguir respirar. A fumaça era tão espessa que ficava impossível enxergar. Ouvi os gritos de Alice quando as chamas tomaram seus cabelos, mas eles logo cessaram. A morte veio me buscar também, mas veio devagar. As chamas rastejavam por meu corpo, ao invés de tomá-lo por inteiro. Primeiro foram minhas pernas, depois meu torso e, só depois de muito tempo, minha cabeça. Era como se eu estivesse sendo crucificado por pecados como a bebida e o adultério – são pecados, admito, mas achei que eu não merecia uma sentença de morte tão cruel."

Em sua revisão de vida, John se deu conta de que os pecados que ele havia cometido mereciam uma punição mais severa, só que eram pecados de uma vida anterior. Entendeu também por que sentia tanto medo. Não poderia haver nada pior do que sua agonia em Londres, e até o pensamento de que aquilo pudesse acontecer de novo era insuportável. Ao invés de traumatizá-lo mais ainda, as visões de sua crueldade e de seu castigo acenderam nele impulsos de compaixão e caridade. Passou a interessar-se pela fundação criada por seus pais, conseguindo finalmente canalizar sua riqueza para projetos que ele próprio supervisionava – especialmente um deles, que ajudava no combate a incêndios. Parou de se envolver com mulheres, tentou restaurar sua relação com Lauren, passou a fazer cursos de economia e administração, com o objetivo de poder assumir a direção da fundação. Agora ele consegue dormir e adquiriu uma energia que o surpreendeu mais do que a mim. A compaixão é energizante.

Continuei a vê-lo por muitos meses, não para fazermos regressões, mas para tratar de uma depressão persistente. Ele me disse que, apesar de se dedicar muito a atividades beneficentes, elas nunca lhe pareciam suficientes. Consegui assegurar-lhe que estava no caminho certo e que ele teria outras vidas em que poderia colocar em prática mais plenamente tudo o que aprendera.

Perto do final de sua terapia, John concordou que eu fizesse com ele progressões ao futuro próximo e distante. Por causa dos benefícios das regressões, ele encarou com bons olhos a ideia de ir ao futuro. Ele se tornara um excelente paciente sob hipnose e experimentara cenas muito nítidas em vidas passadas. Talvez pudesse fazer o mesmo com o futuro.

Antes de John chegar para a progressão, fiquei pensando no poder do destino e do livre-arbítrio. No passado distante, o destino fez dele um líder; sua autoridade tanto sobre aliados quanto sobre inimigos era enorme. Só que ele preferiu usar seu poder e sua riqueza para se engrandecer, subjugar e beneficiar alguns poucos em detrimento da maioria. Esta decisão lhe foi cobrada em vidas seguintes, tanto em Londres quanto na Flórida, no século XXI. Se ele tivesse escolhido outro caminho – e usado sua posição em benefício de sua comunidade, mostrando compaixão e amor – teria tido vidas diferentes e talvez nunca tivesse chegado a meu consultório sentindo-se tão mal e tão aterrorizado. Nosso livre-arbítrio às vezes nos faz escolher o mal, e não o bem; o egoísmo, e não a generosidade; o individualismo, e não a compaixão; o ódio, e não o amor. Devemos aprender que o livre-arbítrio é perigoso quando usado de forma negativa.

Como John era capaz de se aprofundar muito sob hipnose, eu tinha certeza de que os relatos de suas viagens ao futuro seriam precisos e descreveriam o que ele realmente experimentara, e não uma projeção de suas fantasias e desejos. Mais uma vez, ao atingir um nível profundo de transe, John viajou para a frente no tempo, mantendo uma consciência extracorporal. Logo foi abordado por dois seres espirituais que o levaram a uma bifurcação que indicava duas vidas futuras. Ele "ouviu" telepaticamente dos espíritos que o caminho da esquerda seria o que ele percorreria se não optasse pela compaixão e pela generosidade em sua vida atual. O da direita seria o da recompensa por ter escolhido com sabedoria.

Conduzi-o ao caminho da esquerda para que ele pudesse ver o destino que evitaria através de seus atos no presente.

"Estou numa ponte", ele disse, "cercada pela névoa, mas, quando chego ao outro lado, posso ver claramente que sou uma mulher chamada Diana, uma americana. Isto acontecerá daqui a cem ou duzentos anos. Sou casada com um piloto que deixou de me amar há muito tempo e se satisfaz sexualmente com outras mulheres. Sou infeliz. Estou trazendo minha bebezinha de um laboratório. O bebê não é dele. Nunca engravidei. O bebê resultou de uma técnica avançada de clonagem. Ela será literalmente igual a mim, só espero que sua vida seja mais feliz do que a minha. A clonagem foi aperfeiçoada porque a fertilidade humana e o número de nascimentos caíram verticalmente em consequência das toxinas químicas nos alimentos, na água e no ar. A maioria das pessoas escolhe o método do laboratório e fico feliz por também ter escolhido. Pelo menos ela não é filha do meu marido.

"Eu não viajei muito; meu marido, sim. Viajou pelo mundo inteiro em sua aeronave que pode superar a velocidade do som. Quando ele ainda falava comigo, contou-me que as fazendas e florestas haviam desaparecido, que 'acidentes tecnológicos' tornaram muitas áreas inabitáveis, que as pessoas viviam em imensas cidades-estados sempre em guerra, poluindo mais ainda o globo terrestre."

A vida descrita por Diana não era tão diferente da de agora. As pessoas ainda sofriam dos mesmos problemas e doenças. A ciência e a tecnologia haviam avançado tanto para o bem quanto para o mal, mas a ambição humana e os preconceitos não mudaram. O mundo se tornara um lugar mais perigoso. Alimentos sintéticos ajudaram a aliviar a fome, mas a poluição ameaçava os peixes e as águas. Levei-a mais adiante em sua vida, e ela começou a chorar.

"Pensei que minha filha ia ser uma alegria para mim, mas ela se tornou tão fria e cruel quanto meu marido. Vivi mais de cem anos, mas cada dia foi um fardo, uma tristeza. A morte tornou-se um alívio. Estava sozinha quando morri, como estive toda a minha vida."

Trouxe John de volta à encruzilhada. Ainda em transe profundo, ele entendeu imediatamente que estava aprendendo o que sentia sua mulher em Londres quando ele, um rico comerciante, a deixava de lado. Foi o mesmo que ele sentiu quando se tornou Diana, abandonada pelo marido.

Mas John sabia que Diana era personagem de uma vida que ele não escolheria. Escolheu a estrada da direita e para lá eu o conduzi.

"Sou presidente de uma universidade importante no que já foi a América, antes que todas as fronteiras nacionais desaparecessem. Sou muito rico, mas vivo com simplicidade, com minha mulher e meus três filhos, numa casa no campus. Uso meu dinheiro para dar bolsas de estudo que atraem para a universidade as pessoas mais talentosas no campo das artes e das ciências. Adoro trabalhar com elas; suas mentes jovens são cheias de ideias frescas e inovadoras. Juntos com outros excelentes professores daqui, buscamos caminhos para criar unidade entre os povos da Terra, dando ênfase às semelhanças, e não às diferenças entre eles. Sou um homem prestigiado, mas isto não é nada comparado à alegria que a vida me dá."

A visita de John ao futuro foi curta; ele irá desfrutá-la plenamente quando chegar lá. Pedi-lhe que fosse além desses dois caminhos, para um futuro mais distante. Ele sorriu feliz, ainda sob hipnose.

"Não sei em que ano me encontro. A Terra está exuberante e verde." Este relato era igual a muitos outros que eu vinha ouvindo. "O mundo é um lugar de uma paz transcendente, sem o menor sinal de guerra, violência, miséria ou tristeza. Percorri o planeta em busca de emoções negativas; elas não existem. Não há sinal de raiva, ódio ou medo. Só paz."

Ele poderia passar horas naquele futuro, ali no consultório, mas, como estávamos numa manhã no começo do século XXI e havia outro paciente na sala de espera, tive que trazê-lo de volta. Quando chegou para a próxima sessão, disse-me que não queria mais ir ao futuro distante. "Era lindo demais", ele disse. "Tenho que viver no presente, e por enquanto ele está bastante bonito."

John sabia que tinha aprendido lições valiosas em suas vidas e que ainda havia muitas lições a serem aprendidas. Ele percebeu que as escolhas que havia feito recentemente poderiam afetar profundamente suas escolhas futuras e que, quando chegasse lá, iria continuar fazendo escolhas igualmente importantes, até alcançar as glórias que visualizou em suas viagens ao futuro distante. "Mas não são apenas as minhas escolhas que vão gerar aquele futuro", ele disse. "Só as decisões coletivas, de todos os seres humanos, podem nos levar até lá."

Capítulo 11

Contemplação e meditação

"Todos os dias faço de mim o que sou." Esta citação é de Robert Thurman, eminente estudioso do budismo da Universidade de Colúmbia, e para mim é um pensamento energizante. Adoro a ideia de processo e de fluxo que ela contém.

Somos novos a cada dia. Nossos pensamentos, intenções, atos, consciência e percepções estão sempre evoluindo, e a cada mudança emerge uma pessoa diferente. Você não é a mesma pessoa que era há cinco anos, nem há cinco minutos. O mesmo acontece com aqueles que você ama, com seus amigos e conhecidos. Por isso, várias vezes reagimos em relação à pessoa que conhecemos há muito tempo – e ela o faz conosco – como se ela continuasse sendo como era antes. Por exemplo, o valentão do ginásio pode continuar sendo o mesmo para nós quando o reencontramos já adultos, ainda que tenha mudado, encontrado a paz espiritual e se transformado no mais suave dos homens.

A evolução não faz muita diferença se você não está consciente dela. Como é possível amadurecer, quando não se tem consciência do processo? Como aprender com a vida, se não pararmos para experimentá-la? Como incorporar tudo o que acontece física e psicologicamente, se não dermos a nosso corpo e mente tempo para digerir os acontecimentos? Como mudar, enquanto nossos amigos e pessoas amadas mudam?

A maneira de nos conhecermos e de conhecer os outros é através de uma relaxada contemplação espiritual e da meditação. O tempo de começar é agora. Há uma diferença entre contemplação e meditação, apesar de serem muito parecidas. Contemplar significa concentrar-se num assunto específico, ou num objeto específico – a ideia da bondade, por exemplo, ou a beleza de uma borboleta. Meditar implica manter a mente completamente vazia, livre para acolher todos os sentimentos, ideias, imagens ou visões. É a arte de observar sem pensar, sem fazer comentários mentais. Para a mente ocidental é muito mais fácil praticar a contemplação. Estamos acostumados a focalizar nosso pensamento num determinado assunto, pensar sobre ele e analisá-lo. A meditação é um conceito mais oriental, mais difícil de captar, e requer muita prática. Uma pessoa pode levar meses ou anos para conseguir meditar plenamente, e pode não chegar a fazê-lo numa única vida. Mas isto não significa que você não deva tentar meditar agora. Lembre-se: na vida presente e em todas as outras você está progredindo em direção à imortalidade. A tentativa, por si só, já traz recompensas profundas, e você logo vai se surpreender desejando o momento de solidão que a meditação requer.

Você pode preferir começar com a contemplação, e concentrar-se em si mesmo. Tentar descobrir quem você é agora, pensar em si naquele momento. Deixe todos os pensamentos que tiver a seu respeito, bons ou maus, entrarem na sua consciência. Quais são os julgamentos ou imagens negativas e sentimentos que você descartaria por julgar que não são mais pertinentes ou válidos? Quais são as impressões e sensações positivas, autocurativas, que você acrescentaria? Que experiências estruturaram você mais profundamente? Quando vier numa próxima vida, o que mudaria em você? O que importa não é "gostar" de si ou fazer qualquer julgamento. Você está tentando ver o que realmente existe debaixo da camuflagem que é a pessoa que você mostra para o mundo.

Pense nas pessoas importantes de sua vida. A imagem que você tem delas está defasada? Sua própria experiência ensinou-lhe a olhar para elas de forma diferente? Elas mudaram tanto quanto você? Como essas mudanças vão fazer você modificar sua relação com elas de uma forma mais positiva, compreensiva e amorosa? Como essas mudanças vão facilitar outras mudanças posteriores?

Todos nós estamos num processo de evolução contínuo e nos movendo em velocidades diferentes em nossos caminhos espirituais. Mas diariamente devíamos parar e concentrar a atenção de nossa mente criativa nos conceitos centrais que nos transformam em seres humanos aspirando crescer em direção ao Uno: o amor, a alegria, a paz e Deus.

A contemplação e a meditação não são fáceis, porque quanto mais você se aprofunda, maior é sua compreensão, e aprofundar significa cavar através de camadas de defesas. Estamos tão treinados para pensar e analisar que as tentativas de limpar ou esvaziar a mente desafiam nossa capacidade. O espírito analítico é contrário à contemplação e à meditação, e precisamos nos livrar dele quando começamos a explorá-las. Não basta dizer-se: "Estou tirando tudo de minha mente, menos a noção de bondade amorosa" ou "Estou tirando de minha mente todo e qualquer pensamento, e estou consciente de tudo e de nada ao mesmo tempo". Nos dois casos você continuará se deixando distrair pelo mundo externo. Você pode conseguir pensar na bondade por algum tempo, mas aposto que logo vai se lembrar de algum momento em que não foi bondoso com alguém, ou

em que alguém não foi bondoso com você, o que pode gerar o pensamento: "Meu Deus! Hoje é aniversário da mamãe e eu não liguei!", ou alguma outra coisa que traga você de volta aos problemas do dia a dia. E, se tentar esvaziar por completo sua mente, aposto como vai acabar enchendo-a de distrações mundanas: uma coceira no nariz, um mosquito na sala ou o pensamento de que, se você continuar fazendo o exercício de contemplação por muito tempo, vai acabar perdendo a novela.



Vamos falar aqui principalmente sobre meditação, mas muito do que será dito se aplica também à contemplação.

A meditação faz parar o burburinho que normalmente enche nossas mentes, e o silêncio resultante nos permite observar sem julgar, atingir um outro nível de distanciamento e, por fim, alcançar um estado mais elevado de consciência.

Um exercício simples demonstra como é difícil manter sua mente livre de pensamentos, sentimentos, listas de compromissos, desconfortos físicos, perturbações domésticas e relativas ao trabalho.

Depois de ler este parágrafo, feche os olhos por um minuto ou dois. Sugiro que você se sente em sua cadeira favorita, numa poltrona macia ou na cama. Fique numa posição bem confortável. Respire profundamente duas vezes, exalando todas as tensões que existem em seu corpo. Tente manter sua mente calma, não pense em nada, nem mesmo em belos crepúsculos ou mares tranquilos. O objetivo é fazer parar o hemisfério esquerdo de seu cérebro, a parte que pensa e analisa. Tudo pronto? Comece.

Não funcionou, não é?

Você provavelmente conseguiu alguns momentos de relaxamento e prazer, mas de repente pode ter pensado sobre o prazo de entrega daquele relatório. Será que vai dar tempo? Ou será que esqueci de colocar o molho na carne que vou servir no jantar? As preocupações do mundo invadem constantemente nossas vidas, e na solidão de um quarto escuro e silencioso parecem nos derrotar. Sob este bombardeio de estresse, o corpo físico passa a funcionar num estado de alerta maior, disparando uma série de reações psicológicas. Você pode chegar a sentir medo, achando que o silêncio é, de alguma forma, assustador. Muita gente liga o rádio ou a televisão assim que chega em casa para evitar pensamentos ou memórias atemorizantes. Então, por quanto tempo você ficou na posição escolhida, sem se mexer? Cinco minutos? "É um bom começo", você pensa. "Quem sabe amanhã eu consigo um pouco mais?"

Pode ser que no dia seguinte você decida que, em vez de meditar, vai contemplar, concentrando-se na bondade amorosa. A contemplação vai engajar sua mente, levando-o na sessão de hoje a um entendimento mais profundo da bondade, fazendo-a transbordar para você e para o que está ao seu redor. E a compreensão levará à liberdade, à alegria, à satisfação e a relações melhores – ou seja, à felicidade.

Contemplar um pensamento ou um conceito é manter o foco em seu significado e, como já disse, é mais fácil do que esvaziar a mente e observar – tal é a essência da meditação. À medida que você focaliza, diferentes níveis de significado vão aparecer. E também suas associações mentais com o conceito ou o objeto vão levá-lo a outras percepções e súbitas compreensões. Não há problema em pensar durante a contemplação, desde que você mantenha o foco.

Que imagens o termo *bondade amorosa* evoca em você? Talvez uma pessoa – sua mãe? Sua avó? Ou algo que você tenha feito espontaneamente, ou recebido. Talvez seja um *sentimento,* uma sensação de calor que invade seu corpo e provoca uma lágrima de felicidade. Quando você identificar uma imagem ou um sentimento, vai chegar ao entendimento da definição mais geral do termo. A bondade amorosa é uma ação espiritual e focalizar em algo espiritual é muito reconfortante.

Todo o seu sistema de valores vai mudar para melhor se estiver fundamentado na bondade amorosa. Você vai descobrir que seus medos e ansiedades serão reduzidos ou até desaparecerão. Seu processo de pensamento vai mudar de padrão e levar você a uma compreensão mais clara de sua natureza espiritual – afinal, você estará se contemplando. Com o tempo, com a consciência do que é a essência espiritual, uma sensação de paz interior, paciência, equilíbrio e harmonia vai se manifestar em sua vida diária.

Benefícios físicos também acontecem. Com a diminuição do medo e da ansiedade e a chegada da tranquilidade interior, o corpo fica fortalecido. E o sistema imunológico se torna mais ativo. Já vi doenças crônicas se abrandarem em corpos de pacientes cujas mentes passaram a ter paz. Algumas pessoas percebem um aumento de energia quando percepções e compreensões emergem. A mente e o corpo estão de tal forma conectados que a cura de um é também a cura do outro.

Às vezes, quando você se concentra num conceito, descobre que o que vem à sua mente é diferente do que o seu condicionamento, sua educação ou a história lhe ensinaram. Isto é previsível, porque todos nós fomos doutrinados pelo sistema de valores de nossas famílias, professores, culturas e religiões. Ver as coisas de forma diferente não vai lhe fazer mal.

Cultivar uma mente aberta é essencial. Se você sintonizar sua mente com ideias diferentes e novas possibilidades, o processo de aprendizagem pode continuar.

Talvez o que tenham lhe ensinado quando você era bebê ou criança não seja o que está sentindo agora. Como saber, se sua mente não estiver ativa e atenta? Tente não desqualificar ou descartar ideias, nem deixar de lado suas experiências só porque elas são diferentes do que lhe ensinaram. Pode ser que o que lhe pareça estranho seja verdadeiro, e o que lhe pareça familiar seja falso.

Quando praticar a contemplação, não tenha pressa. Por definição, contemplar implica manter o foco mental com tranquilidade. Sua mente precisa refletir sobre suas próprias respostas, talvez acrescentar outra reflexão e resposta à primeira, depois mais outra, e assim por diante. Lembranças podem aparecer em sua consciência e você pode ter percepções súbitas e esclarecedoras que produzirão efeitos curativos.

É pouco provável que numa sessão você chegue ao âmago do objeto ou conceito que está contemplando. Você pode – e deve – voltar a esse objeto ou conceito até dominá-lo, compreendê-lo o mais completamente possível, prestando atenção nas mudanças que a contemplação lhe traz. Só então vai se surpreender e se deliciar com a beleza e o poder de suas percepções, e com o efeito curativo trazido pela compreensão.

Quando você achar que atingiu o âmago, não interrompa sua contemplação. Comece uma nova contemplação com o mesmo conceito no dia seguinte. Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Imagine que está exalando as tensões e pressões e inalando energia pura e curativa. Relaxe os músculos e deixe que o âmago do conceito ou do objeto reapareça em sua consciência. Durante aproximadamente os dez minutos seguintes, preste atenção em todos os níveis de significado que esse objeto ou pensamento tem para você. A bondade amorosa é um conceito espiritual profundo, mas há profundidade também na beleza de uma borboleta. Considere as implicações disto. Como sua vida vai mudar com esta nova compreensão? E suas relações? E seus valores? Não se apresse. Não há nenhum teste no final. Saboreie suas percepções e instruções. Tenha consciência de que vai se lembrar de toda essa experiência.

Se sua mente se dispersar e você perder o foco, não se critique. É normal que seus pensamentos escapem; o que você tem a fazer é trazê-los de volta ao assunto com delicadeza. Com a prática, você vai perceber que, mesmo quando sua mente se dispersa, permanece a conexão com o pensamento original. Quanto mais você pratica, mais fácil se torna manter o foco e mais profunda será a sua compreensão. Não se obrigue a ficar onde está, tentando contemplar, se o mundo externo estiver interferindo muito. Tente de novo amanhã. O prazer é um componente vital tanto para a contemplação quanto para a meditação. O objetivo é tornar-se livre, não se acorrentar ao processo.

Depois de terminar, abrir os olhos e fazer sua mente voltar para o nível diário de consciência, você pode querer registrar sua experiência num diário ou numa fita. É uma maneira de concretizar seu pensamento e ajudar sua memória para futuras percepções.

Muita gente acha fascinante voltar ao conceito semanas ou meses depois de ter "dominado" o processo, e comparar esta viagem com a anterior. Não há regras quanto a isto. Confie em sua sabedoria intuitiva. Como disse o místico cristão Pierre Theilard de Chardin: "Você não é um ser humano que tem uma experiência espiritual: você é um ser espiritual que tem uma experiência humana." Há sentido em tudo quando você descobre isto.

Tão gratificante quanto a contemplação, a meditação ainda é a maneira mais profunda que o ser humano tem de penetrar nos domínios da espiritualidade. Nela você não se restringe a um simples conceito. Pelo contrário, é como se dissesse para sua mente, sua alma e seu corpo: "Vocês estão livres para ir aonde quiserem na busca pela evolução espiritual. Vocês não estão presos ao tempo nem ao espaço, e podem viajar ao passado e ao futuro, para terras conhecidas e desconhecidas, para lugares pequenos, como o coração humano, e imensos, como o universo."

Acredite, não há viagem mais inspiradora.

Escrevi um livro sobre meditação, *Meditando com Brian Weiss*, mas estou longe de ter conquistado a sabedoria e a paz espiritual descrita pelos iogues e monges orientais que passaram suas vidas inteiramente dedicados a isto. Para mim e para você, o objetivo não é alcançar a meditação "perfeita", mas ter a prática melhor que pudermos, para usar a meditação como uma das ferramentas tanto para a evolução espiritual quanto como ajuda terapêutica.

Antes de encontrar Catherine, tive uma formação médica ortodoxa e meu treinamento psiquiátrico foi tradicional. Mas, depois de minha experiência com ela, comecei a explorar terapias alternativas; foi durante essa busca que aprendi o valor da meditação.

Tal como a hipnose, que uso como ferramenta para fazer regressão a vidas passadas com pacientes, a meditação desenvolve

a capacidade de abrir nossa mente para as mais profundas e obscuras influências em nossos corpos e almas, quer venham de vidas passadas, presentes ou futuras. Paradoxalmente, ao pensarmos em nada e limparmos nossa mente, ficamos livres para *lembrar*. Memórias de vidas passadas, presentes e futuras nos ajudam a localizar as origens de nossos traumas e, quando nos são reveladas e nos damos conta de que nossos medos vêm de outro lugar, eles deixam de nos ameaçar. Eu me lembrei de vidas passadas durante meditações profundas, e com essas lembranças tive percepções a respeito de meu comportamento, de minhas defesas e de meus medos. Eu não saberia tanto sobre mim mesmo como sei hoje – e tenho consciência de que há muito mais a aprender – se não tivesse meditado.

Também podemos usar a meditação para resolver conflitos pessoais, dificuldades de relacionamento, ou para curar nosso coração. Mas, para todos nós, o objetivo final da meditação é conseguir paz interior e equilíbrio através da espiritualidade.

Monges conseguem meditar durante horas. Você deve começar com vinte minutos. Sente-se confortavelmente ou, se preferir, deite-se, embora haja a possibilidade de você adormecer. Feche os olhos; respire devagar, regular e profundamente; localize áreas de tensão em seu corpo (no meu caso, são os ombros e o pescoço) e mande para elas esta mensagem: *Está tudo bem. Tudo está em paz. Relaxe.*

Deixe pensamentos dispersos e preocupações do dia a dia flutuarem suavemente para fora de sua mente. Deixe do lado de fora os apelos de trabalho, da família, das obrigações e responsabilidades que nos assaltam todo dia – um a um, se necessário. Mentalmente observe-os desaparecer. Viva este momento, este precioso e único momento de graça, luz e liberdade. Entregue-se a ele.

A mente humana é uma obra-prima criativa: ao lhe darmos rédeas, ela pode nos proporcionar alegrias intensas. A consciência plena é a atenção a esses pensamentos, emoções, sentimentos e percepções que nos ocupam agora – e apenas agora. Eliminando a distração com o passado imediato e a preocupação com o futuro, o ato de meditar abre a porta para a paz interior e a saúde.

Ao nos transportar do estado diário de atenção para a consciência plena do momento presente – *apenas* este momento, este instante preciso – e, desta forma, nos colocar em contato com valores espirituais que elevam nossas almas, a meditação nos liberta para irmos a qualquer lugar. No caminho podemos passar a ter clareza a respeito de um trauma no presente, de uma vida passada ou futura, ou da negação inconsciente da natureza de nossos problemas. Este é o valor terapêutico da meditação: o que não percebíamos até então se torna perceptível, e a beleza do momento e toda a maravilha que ele contém ficam iluminadas. É isto que chamamos de percepção ou revelação, e é assim que caminhamos para a realidade final.

Já contei esta história em outros livros, mas gosto tanto dela que não resisto ao prazer de repeti-la. Eu a considero um exemplo excelente de consciência plena:

Eu estava ensinando uma paciente minha, Linda, a meditar. Um dia ela chegou ao consultório muito excitada:

– Acabei de descobrir a árvore mais bonita que já vi na vida! – exclamou.

– Onde? – perguntei, intrigado.

– Na frente de minha casa.

A meditação abriu seus olhos para uma beleza que estivera a seu alcance durante muitos anos e que ela não via. Linda, que é professora primária, vivia correndo, sempre atrasada, mas a meditação ensinou-lhe a desacelerar seu ritmo e a contemplar o que estava ao seu redor.

Stephan Rechtschaffen, diretor do Instituto Ômega, em Nova York, me contou que estava em seu escritório discutindo um problema com um colega num lindo dia de primavera e de sua janela podia observar um convidado do instituto, um monge budista e filósofo, o vietnamita Thich Nhat Hanh, que andava pelo gramado. "Era como se a cada passo ele beijasse a terra. Estava totalmente presente, obviamente imerso apenas no ato de andar. Eu podia quase vê-lo saboreando cada momento, sentindo a grama sob seus pés, observando seu corpo inteiramente presente em cada movimento."

Thich Nhat Hanh estava vivendo plenamente o momento presente, tal como Linda aprendeu a fazer. "Em nós", escreve o monge, "há um rio de sentimentos, no qual cada gota de água é um sentimento diferente, e cada sentimento depende de todos os outros para existir. Para observar isto, basta nos sentarmos na margem do rio e identificar cada sentimento à medida que ele aflora, segue o fluxo e desaparece."

Quando meditamos, estamos sentados à margem do rio.

A meditação nos permite acessar os poderes curativos que existem dentro de nós, não só psíquicos como físicos. Cada vez mais os médicos estão se certificando de que podemos lutar contra doenças, mesmo as mais sérias, com um remédio

descoberto recentemente entre nós: os poderes curativos ligados à nossa natureza espiritual. Os médicos orientais já conhecem esse remédio há séculos. Talvez esta seja a verdadeira medicina holística, a que energiza o organismo inteiro – a mente, o espírito e o corpo.

Agora já existem muitas provas. Pesquisadores de Harvard descobriram que a meditação pode prolongar a vida de idosos; médicos ingleses descobriram que dieta, exercício e a prática de técnicas para redução do estresse – e a meditação está entre as mais importantes – podem realmente reverter doenças coronarianas. Apenas a dieta e a prática de exercícios não conseguem fazer isto.

O poder da oração no processo de cura também tem sido documentado; não só preces da própria pessoa, da família e de amigos como preces de estranhos. Em 1982, por exemplo, 393 pacientes da unidade coronariana do Hospital Geral de São Francisco foram selecionados aleatoriamente para receber ou não orações. Nem os pacientes nem os médicos ou enfermeiras sabiam quais pertenciam a que grupo. Os pacientes a quem eram dirigidas as orações tiveram menos necessidade de massagem cardíaca, ventilação mecânica, diuréticos e antibióticos; e houve menos ocorrências de edemas pulmonares e menos mortes nesse grupo. Num estudo feito pela Universidade Duke e pelo Centro Médico Durham para Veteranos, pacientes cardíacos que receberam preces de sete diferentes grupos religiosos obtiveram resultados melhores do que os que receberam apenas o tratamento médico convencional. Um estudo em pacientes com AIDS em estado avançado constatou que, quando pessoas rezavam por eles à distância, mesmo sem que os pacientes soubessem, as doenças decorrentes da AIDS eram menos graves e em menor quantidade, assim como a depressão e o número de hospitalizações.

Eu ensino a meus pacientes técnicas de meditação que podem diminuir a insônia, ajudar no controle do peso e do fumo, diminuir o estresse, ajudar na luta contra infecções e doenças crônicas e na diminuição da pressão arterial. São técnicas eficazes porque a química e o funcionamento do corpo são influenciados pela energia mental e física. Meditar regularmente é um remédio de valor inestimável para recobrarmos e mantermos nossa saúde.

A meditação pode abrir possibilidades para experiências espirituais, porque a mente subconsciente é um dos portais para a dimensão eterna. A mente é uma passagem e, através da meditação, você vai ter o mapa com o qual vai poder encontrar seu caminho através dessa passagem para estados mais profundos e transcendentes. É só ter persistência e paciência para esperar a hora certa.

A meditação tem o poder de levar-nos a um estado de maior consciência de nossa essência espiritual e de êxtase profundo, iluminação, satisfação e bem-estar que acontecem quando entramos em contato com nossa dimensão mais fundamental. Na meditação, um sentimento de contentamento se espalha por todo o corpo quando contemplamos um conceito ou um objeto que nos dá prazer. Ela pode transportar-nos a uma vida passada ou a uma vida futura; as lições de cada uma ficarão claras quando você chegar a elas.

Quando atingir esse estado especial de consciência, você vai sentir compaixão e amor sem esperar nada em troca. Vai ter um sentimento de união com todas as pessoas e criaturas, com a natureza, com o céu e o mar – com tudo o que existe. Durante o tempo que permanecer nesse estado alterado de consciência, vai experimentar o enlevo máximo, um sentimento que é único para cada indivíduo e, no entanto, comum a todas as almas que estão caminhando juntas na viagem de evolução. Alguns de meus pacientes me contaram que durante a meditação eles se separam de seus corpos físicos e flutuam acima deles, observando-se de uma outra esfera – uma experiência extracorporal idêntica à relatada por pessoas que viveram uma experiência de quase morte. Você pode ter uma vivência como essa, ou aventuras que ninguém nunca relatou. Uma coisa é certa: você vai descobrir seu eu mais poderoso e essencial.

Capítulo 12

David: espiritualidade

Quando eu era criança, ia ao templo com meu pai aos sábados pela manhã e ficava observando os velhos se balançarem enquanto recitavam suas orações. Eram sempre as mesmas orações, meu pai me disse, recitadas ao longo do dia: pela manhã, no fim da tarde e à noite. Eu não compreendia a língua das orações, o hebraico, mas, acima de tudo, não conseguia entender a razão para aquilo. Eu pensava: "Não faz sentido, as palavras não podem continuar a ter significado depois de tanto tempo, e esse balanço deve ser só exercício físico."

Depois de Catherine, eu compreendi. Aqueles homens estavam se colocando num estado alterado, da mesma forma que eu faço com meus pacientes, hipnotizando-os. Acho que não importava o conteúdo das palavras, e sim o ritual. Os homens estavam fazendo uma conexão com Deus, e o ritual – assim como todos os rituais de qualquer religião – permitia que eles se espiritualizassem. Quer a pessoa seja judia, cristã ou islâmica, o objetivo é o mesmo: ficar mais perto do ser espiritual supremo e com isto ficar mais perto da pura espiritualidade.

A meu ver, ser espiritualizado significa ter mais compaixão, mais cuidado e mais bondade. Significa lidar com as pessoas com amor no coração, sem esperar nada em troca. Significa saber que há algo maior que nós mesmos, uma força que existe numa esfera que temos que perseverar para descobrir. Significa entender que há lições mais elevadas para serem aprendidas e, depois que as tivermos aprendido, haverá outras ainda mais elevadas. O potencial para a espiritualidade existe em cada um de nós e precisa ser acessado.

Já vi pessoas religiosas cometendo atos de violência e incitando outras à guerra. Matem, dizem elas, porque esses outros não compartilham de nossas crenças e, portanto, são nossos inimigos. Essas pessoas não aprenderam a lição que mostra que só existe um universo e uma única alma. Para mim, a atitude delas é totalmente antiespiritual, não importa qual seja sua religião. De fato, esta é a diferença entre religião e espiritualidade. Você não precisa ser religioso para ter espiritualidade; você pode ser ateu e ser bom e cheio de compaixão. Você pode fazer trabalho voluntário, por exemplo, não para obedecer à vontade de Deus, mas porque se sente bem ao fazê-lo e acha que os seres humanos deviam agir assim uns com os outros. Este é um caminho de evolução para esferas mais altas.

Em minha concepção, Deus é uma energia sábia e amorosa que está em todas as células de nossos corpos. Para mim ele não é aquele velho clichê do homem barbado, sentado numa nuvem, fazendo julgamentos. A questão importante em relação à espiritualidade não é "qual é o seu Deus", mas se você é verdadeiro em relação à sua alma. Será que você está vivendo uma vida espiritual? Você é uma boa pessoa aqui na Terra? É capaz de encontrar alegria em sua existência? Não prejudica ninguém e faz bem aos outros?

Esta é a essência da vida, aquilo que é fundamental para nossa viagem de elevação, e que não é complicado. Mas muitos ainda não aprenderam essas lições espirituais. Somos egoístas, materialistas, faltam-nos empatia e compaixão. Nosso desejo de fazer o bem é subjugado pelo desejo do conforto físico. E, enquanto a bondade e o egoísmo lutam dentro de nós, ficamos confusos e infelizes.

Era assim com David, como você vai ver.

David pertencia a uma família aristocrática da tradicional Nova Inglaterra e veio de Boston para se consultar comigo. Ele tinha ouvido falar do meu trabalho e achou que um de meus CDs para regressão o tinha ajudado a relaxar, mesmo sem acessar nenhuma vida passada. Além disto, ele já tinha tentado a psicoterapia convencional sem grandes benefícios.

– Planejei ficar uma semana – ele disse. – Acha que podemos conseguir alguma coisa nesse tempo?

– Podemos tentar – respondi, observando o corte impecável de suas calças e o pequeno pônei em sua camisa pólo. – Vamos marcar três consultas, mas me conte primeiro o que o trouxe aqui.

Para minha surpresa, ele pareceu confuso com minha pergunta.

– Não tenho certeza – disse por fim. – Eu... eu estou infeliz.

– Profissionalmente? Pessoalmente?

– As duas coisas... e nenhuma delas.

– Como?

– O problema é que eu não *devia* me sentir infeliz.

– A infelicidade não é uma questão de dever. É um estado mental.

– É, claro. É que, quando penso sobre minha vida, coisa que faço com mais frequência do que gostaria, não vejo nenhum motivo para estar infeliz.

– Qual é sua profissão?

– Advogado. Trabalho na firma de meu pai e tenho me saído bem. Tornei-me sócio em dois anos e não foi por nepotismo.

É comum haver atritos quando um filho trabalha com o pai.

– Você se sente desconfortável tendo que prestar contas a seu pai?

– De jeito nenhum – ele disse enfaticamente, pontuando as palavras com uma discreta batida de mãos. – Meu pai me dá liberdade de ação. Ele e minha mãe me educaram para que eu fosse independente. Ele nunca me supervisiona, na verdade eu mal o vejo no escritório. Acho que o vejo mais socialmente do que no trabalho.

Quando os psiquiatras começam a procurar a raiz do problema de um paciente, costumam investigar primeiro a família. Haveria alguma dinâmica inconsciente no trabalho que David não percebia?

Sondei outro terreno:

– Sua mãe está viva?

– Viva e vibrante – ele sorriu. – Ela faz parte do conselho da ópera e do Museu de Belas-Artes. E é uma grande anfitriã. – Ele levantou a mão, antecipando minha pergunta. – Sim, ela se dedicava muito a mim quando eu era criança; e se dedicava também a meu irmão e à minha irmã. Temos um ótimo relacionamento.

– Você é casado?

Nova batida com as mãos.

– Claro. Com a divina Lesley.

Estaria sendo irônico?

– Ela também é advogada?

– Não, ela é atriz. Conheci-a quando cursava o segundo ano de direito em Harvard. Fui a uma apresentação do *Conto de inverno*, no Brattle Street Theatre, e fiquei tão impressionado com a atuação dela como Perdita que a procurei no final e a convidei para sair. Foi uma felicidade eterna quando ela disse sim, e ouvi-la dizer sim de novo, quando a pedi em casamento, há cinco anos.

– Seus pais aprovaram?

– "Herdeiro de família aristocrática casa-se com atriz"? Não sei o que eles sentiram no início, mas, como eu disse, eles sempre deixaram que eu fizesse minhas escolhas. Agora eles a adoram.

– Filhos?

– Ainda não. Mas daqui a cinco meses, sim. Pela amniocentese é um menino. *Voilà!* A linhagem continua. O nome também!

Ele me contou tudo isto com prazer, com humor, até. Mas de repente se inclinou para a frente e sua expressão se fechou.

– Dr. Weiss, a questão é essa. Eu amo meus pais, tive uma infância maravilhosa, tenho uma mulher espetacular, sou bem-educado, bem-alimentado, bem-vestido e moro numa casa confortável. Temos dinheiro suficiente para enfrentar qualquer desastre e para viajar para onde quisermos. Sou realmente um homem que não tem com o que se preocupar. Mas, quando penso em tudo isto, mesmo sabendo que é verdade, existe um problema fundamental: eu não sinto que eu seja o homem que acabei de descrever.

Em seguida, soluçou e me olhou com uma angústia tão intensa que parecia haver outra pessoa diante de mim.

– Você pode explicar isso melhor? – perguntei.

Ele fez um esforço para se recuperar.

– Eu queria conseguir explicar. Mas, quando tento colocar em palavras o que sinto, fica parecendo uma lamúria. As queixas mesquinhas de um narcisista privilegiado.

– Não importa o que pareça, e é óbvio que suas queixas não são mesquinhas. Você está sofrendo.

Ele me olhou com gratidão e respirou fundo.

– Está bem. Lá vai. Eu não sei por que me colocaram na Terra. Sinto como se estivesse patinando sobre um lago gelado chamado vida e que esse lago tem trinta metros de profundidade. Sei que devia nadar nele, que seria bom se eu pudesse experimentá-lo, mas não sei como quebrar o gelo. Fico confuso a respeito de meu lugar neste mundo. Sim, sou feliz trabalhando com meu pai, mas esta é só uma definição de quem sou: o filho de meu pai. Sou mais do que isto. E sou mais do que uma outra definição: um bom marido às vésperas de se tornar um bom pai. Meu Deus! – Suas palavras ecoavam pelo consultório: – Sou invisível. A vida passa por mim, como um vento.

David precisava desesperadamente de respostas, eu sabia. Suas queixas não eram mesquinhas, eram existenciais – o anseio

por uma definição que ele ainda não havia encontrado.

Talvez estivesse procurando no lugar errado.

David me contou que, quando ouvia meu CD em casa, muitas vezes ficava tão relaxado que adormecia. Não há nada de errado nisto; significa apenas que a pessoa está indo fundo demais. Mas essa prática anterior tornou a indução à hipnose no consultório mais fácil. Em minutos ele entrou num transe profundo.

"Estou no século XII", disse devagar, como se estivesse examinando sua vida do lado de fora. "Sou uma freira, a irmã Eugênia, e trabalho num hospital perto de Paris." Ele estremeceu. "É um lugar horrível, escuro e frio, e minha vida é muito dura. Na sala em que eu trabalho, todos os leitos estão ocupados, e sei que há outras pessoas do lado de fora esperando alguém morrer para ocupar o lugar. Os corpos dos pacientes estão cobertos de feridas – feridas purulentas. O cheiro é terrível. Mesmo com o frio, essa pobre gente tem febre alta. Suam e gemem. É terrível ver o tormento deles.

"Não me importo de trabalhar lá. Um dos pacientes é uma menina de 11 anos, uma órfã. Seus olhos brilham de febre, seus lábios estão ressecados e o rosto, enrugado como o de um macaco. Nós duas sabemos que ela vai morrer, que não há nada que eu possa fazer para salvá-la. No entanto, ela tem ânimo, faz piadas, e os outros pacientes a adoram. E eu mais ainda. Trago sempre água para ela e lavo seu rosto. Faço isto com todos os pacientes. Mas para ela faço com mais carinho.

"No dia em que morreu, ela me olhou e disse: 'Você entrou em minha vida e me trouxe paz. Você me fez feliz.' Feliz! Imagine só! Essa pobre menina, agonizando, dizendo que está feliz por minha causa. Não sei ao certo por que, mas redobrei meus esforços com os outros pacientes, na esperança de poder dar a eles também alguma alegria, ou pelo menos um pouco de paz. E foi bom! Sei que minha presença lhes dá alívio e vínculos se formam entre nós – vínculos espirituais, ainda que nenhum seja tão forte quanto o que se formou entre mim e a órfã."

Enquanto ele falava, seu rosto refletia sua paz interior. A voz era suave, mística, consciente dos milagres.

"Acabei adoecendo também. A dor era dilacerante, mas, apesar do sofrimento, minha mente e minha alma estavam em paz. Vivi uma vida útil e este era o plano de Deus para mim.

"Quando morri, minha alma flutuou acima de meu corpo e foi em direção ao Deus que me deu amparo. Sou envolvida por uma luz dourada e me sinto renovada por sua graça. Criaturas angelicais vêm me acompanhar e me saúdam com aplausos e canções celestiais. Na Terra, arrisquei minha própria vida para ajudar os outros, sem pensar em ganhos materiais. *Esta* foi minha recompensa, mais valiosa do que o tesouro de um rei e mais preciosa do que esmeraldas.

"Esses seres angelicais me dão sabedoria e em troca eu lhes dou um amor sem limites. Através deles compreendo que ajudar os outros é o bem maior, e você pode imaginar minha alegria quando eles me dizem que eu consegui. Eles afirmam que a extensão da vida não é importante. O número de dias e anos que se vive na Terra é insignificante. A qualidade desses dias e anos é que importa, e esta qualidade é medida por atos de amor e sabedoria adquirida. 'Algumas pessoas fazem mais o bem em um dia do que outras em cem anos.' Esta é a mensagem deles. 'Todas as almas e todas as pessoas são preciosas. Cada pessoa que se ajuda, cada vida que se ajuda ou se salva é imensamente valiosa.'

"Cada alma que socorri naquele hospital, almas pertencentes àqueles cujos corpos haviam perecido antes do meu, me mandava suas bênçãos e seu amor, me enchendo de alegria."

David fez uma pausa. "Um ser incrivelmente belo sobressai do coro dos anjos", continuou. "Ele parece feito de luz, mas tem uma forma claramente humana, veste uma túnica púrpura e sapatos dourados. Sua voz – não sei se feminina ou masculina – tem a autoridade da grande sabedoria."

Quando o trouxe de volta ao presente, ele ainda estava sob o poder de sua visão, cheio de assombro e iluminação. "Vamos dar a essa criatura o nome de Fonte", ele disse, "porque era óbvio que as lições que os anjos me ensinaram lhes foram transmitidas por ela. 'Quando precisar de ajuda, invoque-me através da meditação ou da prece, sempre que precisar, em qualquer encarnação.' A Fonte me deu esta instrução diretamente. Um coração aberto e amoroso, que procura o bem sem motivos egoístas, sem sombra de negatividade ou agressão, pode invocar uma poderosa manifestação de energia para realizar seus objetivos. É um direito nosso, como entidades espirituais. É uma essência de nossa espiritualidade. É a invocação da graça."

David balançou a cabeça, maravilhado.

– Nunca tive pensamentos assim em minha vida – disse. – Não sou religioso. Não acredito em Deus e não tenho a menor ideia de como a Fonte apareceu. A ideia de que fui uma freira é absurda.

– Foi uma vida que você viveu – eu disse. – E certamente teve muita importância, porque você voltou a ela muito rápido e a vivenciou intensamente.

– Não pode ter sido uma fantasia – ele concordou. – É muito distante de tudo o que eu poderia imaginar.

– Então você acha que é real?

Ele levantou a mão.

– Espere um pouco! Não chego a tanto. Mas, Dr. Weiss, foi a experiência mais espantosa e emocionante que já tive.

– Talvez a irmã Eugênia seja a pessoa que existe dentro de você – eu disse. – Talvez seja ela o David que você procura.

Ele pensou um momento.

– Vamos ter que ver, não é? – A sessão tinha acabado. Ele ficou de pé e bateu uma mão na outra. – E agora?

Quando voltou, dois dias depois, David me disse que sua vida passada tinha ficado em sua mente desde o momento em que saíra do consultório e que ele sentia como se tivesse passado por uma transformação. Estava muito curioso sobre o que viria em seguida, e praticamente jogou-se na cadeira.

Em minutos foi transportado para uns 140 anos antes, no período da Guerra Civil Americana, e podia ver tudo claramente. Era um jovem soldado de infantaria da facção do Norte, que passava os dias marchando ou guerreando. "É uma batalha atrás da outra", ele disse. "Cada uma pior que a outra. Tenho medo de fazer amigos porque sei que eles vão ser mortos ou feridos. É o que acontece com todos: ou são mutilados ou morrem. Os homens contra quem lutamos não são nossos inimigos, são nossos irmãos. Só atiramos neles para que não atirem em nós primeiro. Tento salvar meus companheiros o quanto posso, ajudando-os a encontrar abrigo ou dando-lhes água e comida. Faço o mesmo por nossos inimigos, quando é possível." David abaixou os olhos, como se não quisesse ver. "É tudo tão triste e tão sem sentido. É impossível diferenciar a vitória da derrota. Irmão matando irmão incessantemente. E por quê? Por um pedaço de terra? Um rio? Uma ideia?"

De repente, ele me pareceu velho e triste. "Eu também não sobrevivi a essa guerra. Simplesmente desisti e deixei que me matassem, ao sair andando para o campo de batalha. Acabara-se minha energia para lutar e eu não tinha mais estômago para matar ninguém. Foi uma espécie de suicídio assistido." David suspirou, resignado. "Guerras, epidemias, terremotos – desastres naturais ou humanos. Calamidades que matam centenas ou centenas de milhares – o custo é incalculável." O tom de sua voz se tornou confidencial. "Alguns desses desastres, que parecem inevitáveis, na verdade não o são. Podem ser minimizados por nossa própria consciência, por nossas intenções e pensamentos coletivos. Outros, os que podem ser evitados, dependem apenas de decisões nossas."

Ele estava falando em salvar vidas fazendo a prevenção contra a violência, mas estaria dizendo que desastres naturais poderiam ser evitados através da vontade humana? Eu não tinha certeza, e David, quando voltou ao presente, também não tinha. Talvez futuras regressões o ajudassem a explicar a questão.

Nesse dia, antes de ir embora, David vislumbrou algumas cenas de uma vida passada na China, há muitos séculos (ele não sabia precisar o ano). Tão logo chegou a essa vida, seu corpo começou a tremer e perguntei- lhe se queria voltar.

"Não", ele respondeu rapidamente. "Não estou com medo nem me sentindo mal. Estou só observando. Sou um menino de 11 anos. Meu corpo está tremendo porque o chão está tremendo. É um terremoto. Minha família é rica e construiu a casa mais forte possível. Mas ela não resiste à força da natureza. As paredes estão desmoronando. Ouço os gritos de meus pais, de meu irmão e de minha irmã. Desesperado, corro para ajudá-los, mas é tarde demais. Minha irmãzinha está agonizando e eu a seguro em meus braços até ela morrer. Corro para um outro quarto. Não adianta. As paredes caem e eu morro, como o resto da família."

David entrou e saiu dessa vida muito rápido. Visitou-a apenas pelas lições que ela lhe oferecia. "Foi uma vida curta e feliz", comentou, quando voltou ao presente. "Os edifícios eram frágeis, não resistiam aos tremores. Naquele tempo, com aquele nível de conhecimento e percepção, não se podia evitar a devastação. Mas agora, que temos conhecimento, as pessoas continuam morrendo. É revoltante. Continuamos a construir estruturas frágeis em áreas perigosas, quase sem planejamento nem preparação. E não estou falando apenas de países do terceiro mundo. Estou falando da América do Norte também! Não é a falta de dinheiro que nos prejudica, mas a falta de valor que se dá à vida humana. Preferimos sacrificar pessoas a gastar nosso dinheiro. Medidas simples de segurança evitariam a dor, o sofrimento e até a morte. Cada vida é muito importante, muito especial, mas mesmo assim há milhares de pessoas sacrificadas pela ganância humana." Outro suspiro. "Quando vamos aprender?"

Eu não tinha resposta, apesar de pensar o mesmo há anos. Talvez, quando estivermos tão iluminados quanto David, tenhamos a resposta. Talvez quando nos dermos conta de que a morte de qualquer pessoa faz parte de nosso próprio processo

de morte. Todas as vidas e todas as almas estão conectadas.

Quando David voltou para sua última sessão, visitamos ainda duas vidas passadas. Mais uma vez o tema de suas regressões anteriores se manifestou e ele conseguiu articulá-lo: há um valor supremo em ajudar os outros, porque cada vida – cada manifestação física da viagem da alma – é absolutamente preciosa.

Na primeira vida passada daquele dia ele era um médico que vivia no Império Romano, num momento que lhe pareceu ser o do início de uma epidemia. Ele se viu colocando ataduras nas pernas de seus pacientes, não por causa das feridas, mas porque elas os protegeriam das pulgas que vinham de ratos infectados e transmitiam a terrível doença. Salvou muitas vidas, mas a epidemia devastou as áreas onde suas instruções não chegaram ou não foram seguidas. Milagrosamente, ele não contraiu a doença e pôde lutar depois contra outras pragas, tornando-se um médico respeitado e reverenciado.

As memórias de sua vida seguinte estavam fortemente ligadas tanto à sua vida no Império Romano quanto à vida na França, quando ele fora uma freira cuidando de vítimas de varíola. Mais uma vez ele estava na Idade Média quando, num período mais antigo, uma peste se espalhava, atingindo a maior parte da Europa. Trabalhou freneticamente, atendendo a imensa quantidade de vítimas da cidade onde vivia, mas seus esforços foram insuficientes. Mais da metade dos habitantes da cidade morreram, bem como toda a sua família. Exausto, depois de tantas batalhas, ficou desesperado e amargo, cheio de culpa e remorso por ter fracassado tantas vezes. David conseguiu ver mais adiante nessa vida, e me contou que viveu mais dez anos sem nunca ter podido se perdoar.

– Por que foi tão duro com você mesmo? – perguntei. – Não havia nada que pudesse fazer.

– Porque me esqueci das ataduras – ele disse em seu estado de superconsciência, flutuando sobre seu corpo medieval. – Elas poderiam ter afastado as pulgas.

Fiquei assombrado. Ele havia levado memórias de um passado mais antigo para a Idade Média! Era uma indicação de como suas vidas estavam estreitamente ligadas e de como todas as nossas vidas passadas ficam conosco enquanto progredimos. Poucas pessoas na Idade Média sabiam da descoberta romana de que pulgas provenientes de ratos infectados transmitem a doença, mas ele sentia que devia ter usado o que aprendera em Roma e evitado algumas mortes, talvez salvando sua própria família.

David voltou a falar, ainda com seu corpo medieval: "Vou lhe fazer uma promessa. Em todas as minhas encarnações futuras, vou proteger e salvar a maior quantidade de pessoas que eu puder. Sei que a morte não existe e que somos imortais, mas vou fazer tudo que estiver ao meu alcance para aliviar a dor das vítimas e sobreviventes, para permitir que as lições das almas progridam livremente."

Ele havia mantido sua promessa sempre, menos em sua vida atual. Que mudanças essas memórias inspirariam agora? Será que ele conseguiria encontrar sua verdadeira essência como agente de cura?

Ficamos em silêncio. Passou por minha cabeça a ideia de que a presença de David pudesse ser o prenúncio de alguma epidemia – seu padrão parecia ser este –, mas foi um pensamento fantasioso que descartei. Ainda havia tempo na sessão para explorarmos outras vidas. Perguntei se ele preferia voltar ao passado ou ir para o futuro.

Sua tristeza desapareceu. "Para o futuro!"

E ele me guiou para um período cerca de cem anos à frente. Na vida que surgiu, o típico aristocrata norte-americano sentado em minha frente se transformou num rabino!

"Meu nome é Efraim. Estou numa conferência de sacerdotes e agentes de cura católicos, protestantes, hindus, budistas, muçulmanos, holísticos e indígenas. Nós nos encontramos com frequência, duas ou três vezes por semana, para meditar e rezar, criando uma energia harmônica para combater o ódio e a violência endêmica das pessoas que vivem nas trevas. Somos poucos, no máximo cinquenta pessoas, mas temos muito poder. Nosso objetivo é neutralizar as energias terrestres destrutivas, desencadeadas pela ignorância daqueles que não se preocupam com as leis espirituais, ou as desconhecem. Essas energias criam terremotos, tornados, enchentes e epidemias. Antes pensávamos que esses fenômenos eram aleatórios. Agora acreditamos que eles são gerados – ou pelo menos influenciados – por pensamentos e intenções humanas. E podemos evitá-los! Nosso grupo procura ensinar às pessoas as técnicas de oração positiva e meditação positiva que usamos. Temos milhares de seguidores. No mês que vem acontecerá nosso quinto encontro ecumênico, com mais de 25 mil pessoas que partilham nossa crença. Elas vão levar nossos ensinamentos para seus países, espalhados por todo o mundo. São conferências que transcendem limites físicos e psico lógicos para fortalecer a paz, a harmonia e a compaixão em todos os habitantes do mundo e no próprio planeta."

Seus olhos brilhavam. "Está funcionado! Estamos conseguindo medir efeitos positivos no clima da Terra. O planeta está

esfriando pela primeira vez em séculos. Os verões e os invernos estão menos intensos. Os índices do câncer baixaram."

Em uma de suas regressões, David aventara a hipótese de que o pensamento poderia influenciar fenômenos naturais. Nesta vida futura, ele parecia ter dominado o conceito e seu trabalho consistia em ensiná-lo.

"Aprendi como ensinar aos outros a maneira de invocar criaturas com nível de consciência superior", ele me confidenciou num tom de respeito. (Pensei em sua experiência como irmã Eugênia.) "Quando nos comunicamos com o coração puro e cheio de compaixão, procurando um bem maior espiritual, podemos lhes pedir ajuda. Elas já estão nos ajudando. O mundo é um lugar melhor, muito melhor do que foi há cem anos."

Ponderei sobre a maravilhosa visão de David. Ainda não ficou claro se os frutos do trabalho de Efraim surgirão no futuro da Terra. Há várias possibilidades de futuro abertas para nós; alguns são violentos, outros, pacíficos, e há muitos caminhos para chegarmos a eles. Com certeza, vários fatores vão determinar qual será o verdadeiro futuro. Tenho a intuição, no entanto, de que os mestres vão interferir e, como David, devemos ser sábios e ouvi-los. Já ouvi em muitas progressões em grupo que daqui a muitos séculos haverá uma grande diminuição populacional na Terra. Como isso vai acontecer – por guerras, doenças, mudança no eixo do planeta, diminuição da taxa de fertilidade, escolha consciente ou causas desconhecidas – ainda não ficou esclarecido. Não sei se a missão de Efraim terá sucesso ou se as forças da violência, do egoísmo, da ganância e do ódio serão mais poderosas.

David agora estava observando a vida de Efraim sob uma perspectiva mais distanciada. Ele parecia saber o que eu estava pensando.

"O futuro declínio populacional será causado ou por acontecimentos traumáticos, de uma maneira súbita e violenta, ou de maneira gradual e mais suave; isto dependerá dos pensamentos e ações da humanidade. Cada um de nós escolhe a cada dia o tipo de vida que teremos. Eu fiz uma boa escolha e ajudei os outros a fazerem também. Mas não sei se há um número suficiente de pessoas como nós."

Gostaria de ter tido mais tempo com David para explorar melhor suas questões, mas ele precisava voltar para casa, para sua esposa grávida e para os negócios da família. Pedi-lhe que mantivesse contato comigo, mas temia que o conforto e as facilidades de sua vida o seduzissem de novo.

Não foi o que aconteceu. O conhecimento de vidas passadas e futura ajudou David a definir seu papel na vida atual. Ele deixou a firma do pai, voltou para Harvard e estudou direito ambiental. Sentiu que precisava combater os efeitos nocivos dos negócios de grandes empresas – muitas das quais sua antiga firma defendia – para poder mudar positivamente o futuro. Estava particularmente interessado nas questões do aquecimento global, do acúmulo descuidado de resíduos industriais tóxicos que resulta na extinção de espécies animais e plantas, sem preocupação com o equilíbrio da natureza. Finalmente David está sentindo que sua vida tem um significado e um objetivo. Ele está "inteiro". Sua confusão se dissipou e ele se alinhou com seu destino.

A história de David mostra que a espiritualidade não está apenas na mente, mas na personalidade como um todo, nas intenções e ações de uma vida bem-vivida. Não adianta apenas pensar "de agora em diante vou ser uma pessoa espiritualizada". Você precisa sentir a espiritualidade como consequência de suas ações. Vivemos numa comunidade de almas e temos que praticar boas ações. Uma vida introspectiva não é suficiente. Quando saímos de nós mesmos para ajudar outras almas em seus caminhos espirituais, aumentamos nosso grau de evolução. As vidas passadas e a vida futura de David demonstraram sua devoção altruísta por cuidar de outros seres humanos. Quanto mais ele deu, mais recebeu. Vidas vividas espiritualmente, como a dele, nos aproximam de nossa natureza divina.

Capítulo 13

Jennifer e Cristina: amor

O controle da raiva, a saúde, a empatia, a compaixão, a paciência e a compreensão, a não violência, os relacionamentos, a segurança, o destino e o livre-arbítrio, a contemplação, a meditação e a espiritualidade: são estes os passos para a imortalidade. Todos precisam ser aprendidos agora ou no futuro, em nossa viagem até a alma única. E todos esses passos são facetas da virtude maior, que é o amor.

O amor é a lição suprema. Como se entregar à raiva, se você ama? Como não sentir compaixão ou empatia? Como não escolher os relacionamentos certos? Como prejudicar alguém? Estragar o meio ambiente? Guerrear com um vizinho? Não ter lugar no coração para outros pontos de vista, métodos diferentes, estilos de vida divergentes?

Você não consegue.

Depois de passarem pela regressão e/ou progressão e compreenderem suas fobias e traumas, meus pacientes conseguem entender o amor. Muitos recebem esta mensagem daqueles que têm papéis-chave em suas vidas. Mas muitos a ouvem vinda do outro lado – de um pai ou uma mãe, do marido ou da esposa, ou de um filho que morreu. "Estou bem", dizem as mensagens. "Está tudo bem. Eu te amo. Não sofra por minha causa. O que existe depois não é escuridão, mas luz, porque estou onde o amor está, e o amor é luz."

Essas mensagens poderiam ser apenas a expressão do desejo de quem as ouve, fantasias para aliviar a dor da perda, mas eu não as vejo assim. Já as ouvi incontáveis vezes, de um número incontável de pessoas. O que essas pessoas trazem de uma vida para outra é amor, mesmo que algumas vezes não possam percebê-lo ou lhe dar valor. Apesar de tudo, é ele que nos faz evoluir.

Por exemplo, Jennifer tinha acabado de dar à luz seu terceiro filho e recebeu-o nos braços pela primeira vez. Ela reconheceu a criança imediatamente – a energia, a expressão de seus olhos, a conexão imediata. "Você de novo", ela disse. "Estamos juntas mais uma vez." O bebê fora sua avó numa vida passada. Elas haviam brigado duramente durante toda aquela vida, apesar de se amarem. Foi um amor que nunca conseguiu se expressar. Agora, ela sabia, chegara a chance do resgate.

É claro que há vários tipos de amor: o amor romântico, o amor de uma criança por um pai ou uma mãe, o amor de um pai ou de uma mãe por um filho, o amor pela natureza, pela música, pela poesia, por tudo o que existe na Terra e no universo. O amor continua do outro lado e a alma o traz de volta. Ele é a compreensão de todos os mistérios. Para mim o amor é a religião suprema. Se cada um de nós pudesse amar à sua própria maneira, se pudéssemos abandonar rituais que dizem "é só meu o caminho da verdade; todos os outros são falsos", se pudéssemos renunciar à violência, aos conflitos e ao sofrimento que causamos em nome de um Deus específico – o "nosso" Deus –, quando por definição Deus é universal, Deus é amor, não teríamos que atravessar tantas vidas para chegar ao paraíso.

O gosto que Cristina tinha para se vestir era muito diferente do das mulheres norte-americanas: suas saias de inspiração espanhola iam até o chão; suas blusas eram de cores vibrantes; seu cabelo, negro e luxuriante, estava sempre puxado para trás e preso por fitas. Quando a vi pela primeira vez, fiquei espantado com sua exuberância, mas, à medida que suas consultas se multiplicaram, percebi que as cores eram uma compensação para seus humores sombrios e pensamentos ainda mais soturnos. Era uma mulher que lutava para proteger uma centelha de sua identidade que a família insistia em destruir. Havia manchas escuras debaixo de seus olhos, e suas mãos tremiam discretamente. *Cansaço*, pensei. Queixou-se de asma: quando estava tensa, sua dificuldade respiratória era visível. Mas foi por problemas psicológicos que procurou minha ajuda.

Robusta, mas não gorda, ela transmitia uma impressão ambígua de força e de uma sexualidade palpável, e desde o início alternava duas atitudes: ora me encarava frontalmente, quase de forma hostil, ora desviava seus olhos dos meus, com um recato que sugeria uma educação severa e aristocrática. Imaginei que tivesse seus vinte e tantos anos, mas era dez anos mais velha. Usava no quarto dedo da mão esquerda um grande anel de rubi que combinava com a extravagância de suas roupas, e fiquei na dúvida se era apenas um adorno ou um sinal de que era casada.

– Sou divorciada – ela disse, percebendo meu olhar. – Tenho dois filhos e uso este anel porque é bonito e afasta quem tenta me cortejar.

Seu inglês era elegante, impecável, mas pude detectar um certo sotaque.

– Sou de São Paulo, no Brasil.

– Ah. E quando veio para cá?

– Há três anos. Vim encontrar meu pai, depois de me divorciar.

– Então você mora com ele?

– Não, não. Ele mora com minha mãe, em Bal Harbour. Estou a algumas milhas de distância.

– Você mora com seus filhos?

– Moro. São duas meninas. Rosana tem sete anos e Regina, cinco. Adoro as duas.

– Então, quando você disse que tinha vindo encontrar-se com seu pai...

– Vim trabalhar com ele. Trabalhar no negócio dele.

– O que é?

– Jura que não sabe? Voltei a usar meu nome de solteira depois do divórcio, pensei que você o tivesse reconhecido.

Claro! Eu devia ter ligado logo as coisas. O pai dela era dono de uma famosa empresa de roupas de luxo. Dois anos antes esta empresa lançara uma linha esportiva jovem, mais barata, imediatamente adotada pelos adolescentes. Perguntei se sua chegada havia coincidido com a nova aventura comercial do pai.

– Foi coincidência – ela disse. – Eu não decido nada e não tenho participação no planejamento. – Seus olhos brilharam de raiva. – Não passo de uma empregada com sala própria.

– E está frustrada com isto?

– Frustrada? Estou furiosa! – Ela se inclinou em minha direção e falou com uma paixão que a fez tremer. – Meu Deus, eu poderia realizar tanta coisa se ele deixasse! Ele faz roupas para mulher, mas não acredita que as mulheres devam ter a palavra final sobre como querem se vestir. Meu olhar é duas vezes melhor que o dele. Sou duas vezes mais inteligente.

Cristina parecia o tipo de pessoa que conseguiria fazer o que quisesse.

– Mas ele não ouve você? – perguntei.

– Ele me desliga como se eu fosse o motor de um carro. Já desisti de tentar. Lutar contra ele é o mesmo que lutar contra um exército da Inquisição.

– E sua mãe? Não pode ajudar?

– Minha mãe não consegue ajudar nem a si mesma. Ela é uma peça de decoração. Como um vaso de flores. Ela não abre a boca porque sabe que ele pode trocá-la por outra na hora que quiser.

– Mas não trocou.

– É claro que sim, milhões de vezes. Ele mantém as mulheres dele em apartamentos separados, ou hotéis separados, dependendo do grau de envolvimento com elas. Na religião dele o divórcio não é permitido. Eu enfrentei essa proibição e me separei há quatro anos. Ele quase me matou; só quando viu que precisava de mim é que me deixou vir para a América.

– Sua mãe sabe das outras mulheres?

– Só não saberia se fosse idiota. – Fez uma pausa. – Sabe, ela é uma idiota.

Nada comentei sobre a amargura dela.

– Você é filha única?

– Sou a única filha. Tenho dois irmãos.

– Eles também trabalham na empresa de seu pai?

– Não é bem trabalhar. Eles vêm ao escritório e saem para almoçar. Mas são respeitados e promovidos. Sabe, como sou mulher, não mereço nem uma coisa nem outra.

Era uma queixa comum entre muitas mulheres sufocadas por uma cultura retrógrada. Ela era obviamente a estrela da família, mas ficava apagada pela nuvem da tradição e do preconceito.

– Por que você não larga tudo e vai lutar por sua sobrevivência?

Foi como se eu a acusasse de assassinato. Ela ficou de pé, rubra, e depois desabou de volta na cadeira. Começou a chorar copiosamente por causa de uma pergunta que, a meu ver, era óbvia.

– Não sei – gemeu, indefesa, sem mais nenhuma sofisticação. – Por favor, por favor, me ajude, Dr. Weiss!

A mudança foi tão súbita que eu murmurei:

– É claro que vou ajudar. Conte-me o problema. Procure ser muito precisa.

Ela me olhou com os olhos cheios de lágrimas e respirou com dificuldade.

– O senhor precisa entender uma coisa: eu amo meu pai. Apesar de tudo que eu possa lhe contar, continuo a amá-lo.

Amar e odiar, pensei. Um conflito emocional comum.

– Quando ele veio para a América, me deixando para trás com meu marido e minhas filhas pequenas, fiquei aliviada. Meus irmãos vieram com ele, e achei que com a ausência deles estaria livre de todas as obrigações e pressões que eu sofria por ser

filha de um patriarca brasileiro tradicional e tirânico. – Ela riu, sarcástica. – Para os homens, tudo; para as mulheres, nada. Ele nunca foi cruel nem me bateu. Ao contrário, me dava tudo que eu queria, este era o problema. Eu nunca fiz por merecer o que ganhava, ou melhor, merecia porque era obediente. Desde pequena eu sabia que era mais esperta do que meus irmãos. Com 20 anos, descobri que também era mais esperta do que meu pai. Trabalhei com ele algum tempo no Brasil, ajudei a empresa a crescer; de fato, ajudei, sem ter nenhuma vantagem pessoal, o que me fez muito mal. Fui menosprezada, posta de lado, não só por ele como por meus irmãos, invejosos da minha inteligência, e por minha mãe, que era escrava de meu pai. Aquilo não estava certo nem era justo. Então me casei com o primeiro homem que apareceu, sem me dar conta de que ele era tão tirânico quanto meu pai, e me batia.

A essa altura, as lágrimas cessaram. Sua voz estava firme, embora eu percebesse a emoção intensa que impregnava suas palavras. Tive certeza de que ela estava contando a verdade. Cristina vinha guerreando contra uma cultura arcaica, de crenças antiquadas, e, apesar de ser uma mulher forte, parecia sucumbir.

Ela respirou fundo.

– Continuando. Minha família estava em Miami, e eu fiquei em São Paulo, com um marido terrível e duas filhinhas que adoro. Ele batia nas meninas também. Meu pai se opôs ao divórcio, mas eu já tinha decidido. Não havia escolha. Só contei a meu pai quando estava tudo resolvido. Ele deixou de falar comigo. Foram meses de silêncio.

– Um belo dia ele telefonou. "Venha para Miami trabalhar comigo na empresa. Você está sozinha. Vou cuidar de vocês." Então eu vim. Pensei que estivesse com pena de mim, enfim ele parecia demonstrar generosidade e compaixão. A linha para adolescentes foi ideia minha, e fiquei muito empolgada quando voltamos a trabalhar juntos. Enchia-o de ideias. Ele devorava minhas sugestões como se fossem chocolates. Mas logo reparei que nada tinha mudado, que ele apenas me usava, que meus irmãos é que estavam se beneficiando do meu talento, que ele continuava sendo um mau-caráter, um homem frio, ambicioso e egoísta.

– Mas, mesmo assim, você diz que o ama – observei.

Passou por minha cabeça que ele poderia ter abusado dela sexualmente, quando criança, mas afastei a ideia; ela não apresentava os sintomas característicos. Não, o abuso havia sido psicológico. Ao colocá-la sob seu domínio, o pai criara uma espécie de "síndrome de Estocolmo" na alma da filha: a prisioneira tinha se apaixonado por seu algoz. Ele a atormentava, mas ela não conseguia pedir ajuda a ninguém, não confiava em ninguém. É uma das formas mais perversas de sadismo. Sua única saída era amá-lo.

Cristina parecia exausta depois de contar sua história, e perguntei se queria descansar. Ela respondeu que não, que era melhor colocar tudo para fora.

– Resolvi sair. Eu e minhas filhas nos mudamos para a casa onde estou agora, e eu disse a ele que ia abrir meu próprio negócio de roupas.

– Ele se enfureceu? – perguntei, visualizando a raiva dele.

– Pior. Ficou rindo. Disse que eu nunca ia conseguir financiamento, que ninguém emprestaria dinheiro a uma mulher. Disse que, se eu começasse um negócio por conta própria, ele me deserdaria. "Pode sair por aí pedindo esmolas", falou. Mas eu fui em frente. Deixei a empresa dele há um ano, fiz meu plano de marketing para uma outra empresa e aluguei um escritório. Conversei com atacadistas e varejistas.

– Sem dinheiro?

– Bom, eu tinha economizado dinheiro enquanto morava com eles, e consegui um pequeno empréstimo num banco. Mas não foi o suficiente e, mesmo com o empréstimo, esses primeiros meses têm sido muito duros. Mas consegui fazer algumas vendas. A Bloomingdale's, em Miami, comprou minha linha de roupas para quem trabalha em escritório. A compradora disse que eu tinha feito milagres em muito pouco tempo. Eu estava indo em frente. É claro que, quando meu pai ficou sabendo das minhas vendas, parou de falar comigo. Eu tinha esperança de que essa minha nova vida desse certo, mas a ansiedade está me corroendo. Passei a ter medo de dormir por causa dos meus pesadelos. Ando gritando com minhas filhas. Engordei cinco quilos comendo bobagens. Respirar está tão difícil que às vezes acho que vou morrer.

– Você disse que tinha esperança; não tem mais?

Ela balançou a cabeça.

– Não.

– E sabe por quê?

Ela caiu em prantos de novo, e entre lágrimas balbuciou:

– Meu pai pediu para eu voltar.

A empresa dele estava com graves dificuldades. Apesar da fama e de as lojas estarem abarrotadas com mercadorias de sua empresa, ele passava por graves problemas financeiros. As roupas caras ainda tinham mercado, mas a coleção mais popular estava perdendo espaço.

Cristina acertara quando disse que os consumidores haviam parado de comprar. As encomendas para o ano seguinte estavam quarenta por cento menores, uma queda calamitosa.

– Ele está quase indo à falência – ela repetiu –, e me pediu para voltar e salvá-lo.

– Foi por isso que você veio me ver?

– Foi. Porque eu não consigo resolver o que fazer e estou enlouquecendo.

– Não, você não está enlouquecendo – assegurei-lhe –, só está paralisada. Às vezes, quando as decisões são grandes demais, elas nos paralisam.

Ela me olhou com gratidão. Apesar de não ter dito nada de profundo ou original, eu tinha definido o problema.

– Talvez seja útil analisarmos suas opções.

– Está bem – ela disse, refazendo-se. Desta vez as palavras vieram com facilidade. Ela já tinha analisado as alternativas mentalmente. – Posso voltar a trabalhar com meu pai e ajudá-lo, como ele pediu. Isto significaria desistir de minha vida por causa dele, uma espécie de suicídio. Como segunda opção, eu poderia parar de trabalhar e me casar de novo. Desta vez escolheria um marido com cuidado. Seria um casamento por amor. Eu teria mais filhos, como milhares de mulheres pelo mundo afora. Meus pais e minha cultura me aprovariam e acho que minha vida seria feliz, mas não preenchida.

Ela fez uma pausa, obviamente visualizando a vida que descrevera, e balançou a cabeça tristemente.

– Ou eu poderia continuar com minha própria linha de roupas.

– Ela se iluminou. – Daria certo. Sabe, Dr. Weiss, eu não falei antes, mas nas decisões de negócios tenho intuições muito fortes. Não ria. É verdade. Eu sei que daria certo. Só sou confusa nas decisões de minha vida particular.

Muitos empresários de sucesso têm o dom de Cristina. Chamamno de "tino" ou "faro" para negócios, mas de fato é um tipo de poder psíquico. Eu não tinha dúvidas de que Cristina o possuía e ele estava lhe apontando o caminho certo.

– Quais seriam os inconvenientes dessa opção? – perguntei.

Ela suspirou.

– Muitos. Competir com meu pai nos negócios. Minha família já me rejeitou, até minha mãe, e se eu for bem-sucedida eles nunca vão me perdoar. E, para ser franca, acho que nem eu me perdoaria. Seria uma traição tão grande a eles – a ele – que eu iria me sentir merecedora de toda raiva.

– Mas você já está fazendo exatamente isto, não é? Você está competindo com ele.

– Exatamente. E é por isso que eu não consigo dormir e estou tão ansiosa. – Ela percebeu minha expressão de surpresa. – Não, não é a questão dos negócios que me perturba. Como disse a compradora da Bloomingdale's, tenho feito milagres. A questão é que, se ele vier a falir, meu sucesso iria matá-lo, literalmente.

– Então eu não entendo por que você abriu seu próprio negócio.

– Porque eu estava com raiva. Porque ele tinha me traído e eu queria me vingar. Porque... – Ela parou de falar e as lágrimas voltaram. – Acho que eu não conseguiria continuar com meu negócio. Na verdade, uma grande parte de mim não quer que dê certo. Eu já tinha planejado desistir de tudo antes de vir procurá-lo.

– Há muitos fatores nessa questão – eu disse, solidário. – Você foi traída, mas se sente culpada em revidar. Você está com raiva, mas tem medo das consequências. Você tem intuição, mas não consegue perceber o futuro. Os homens só a machucaram, mas você quer se casar de novo. Você ama e odeia seu pai ao mesmo tempo. Podemos resumir assim?

Ela riu sem querer.

– Diga, Dr. Weiss, quais são as minhas chances?

– Precisamos ver se podemos dar uma olhada no futuro – eu disse. – Mas, para isto, precisamos ver seu passado.

A primeira regressão de Cristina foi curta. Ela me contou somente que vivia numa cultura islâmica no norte da África; não sabia precisar a data nem descrever o ambiente que a cercava. Ela sabia que era um homem, um poeta, e que tinha um pai também escritor, de quem sentia muito ciúme porque ele era mais admirado do que o filho, mais importante e ganhava mais. Os paralelos com sua vida atual eram tantos e tão óbvios que ela achou que o que vira poderia ter sido apenas uma fantasia.

A segunda regressão foi mais interessante.

"Estou na Idade Média. No século XII. Sou um rapaz, um padre muito elegante que vive nas montanhas – acho que estou no centro-sul da França. Há despenhadeiros profundos e vales, por isso é difícil viajar, mas muita gente vem me ver. Gente que

precisa da minha capacidade de prestar socorro físico e psicológico. Acredito em reencarnação e faço com que os outros também acreditem, dando-lhes um grande conforto. Pessoas doentes, leprosos e crianças me procuram e, quando eu os toco, muitos se curam miraculosamente. Por tudo isso, sou muito querido. Sou o único por ali a possuir esses talentos.

"Meu pai atual é um fazendeiro nessa minha vida no século XII, e mora perto de mim. Ele é tudo o que eu não sou: ambicioso, descrente, ganancioso e solitário. É o homem mais rico da região, mas seu dinheiro e suas terras não atraem a moça independente que ele deseja e por cujo amor trocaria toda a sua fortuna. Essa moça me ama e se dispõe a aceitar meu amor, que é apenas espiritual e platônico, porque sou fiel a meu voto de celibato. 'Amando você, mostro meu amor a Deus', ela me diz.

"Um exército romano conseguiu transpor os desfiladeiros e cercou a cidade. Eles atacam. Sou capturado. O fazendeiro me delata às autoridades, dizendo que eu pratico magia negra. Quando tomam conhecimento de meus poderes de cura e de minha crença na reencarnação, resolvem acreditar no fazendeiro e eu sou queimado num cadafalso. É uma morte dolorosa, porque, além das chamas, a fumaça me impede de ver minha amada, que, em prantos, veio tentar me dar algum consolo. Momentos depois de minha morte, ela se jogou de um despenhadeiro e morreu instantaneamente.

"Morto, posso olhar para a cidade abaixo e saber o que está acontecendo. A inveja que o fazendeiro tem de mim, que eu mal percebia quando estava vivo, não desapareceu. Ele resolveu fazer um casamento sem amor e ficou cada vez mais amargo e cruel. Em minha revisão de vida, me vejo voltando numa vida futura para ajudar esse fazendeiro, que agora é ferreiro, em suas lições de vida, mas não consigo ajudar o suficiente. Ele vai ficar voltando e tornando a voltar, sem progredir. Sinto que falhei; falhei porque no fundo de meu coração cristão eu o odeio. Ele me matou e – pior do que isto – matou a mulher que eu amava. Fico feliz ao ver que ele está amargo, vazio e infeliz. Sei que são sentimentos errados, mas não consigo evitá-los. Seria mentira negar."

Quando Cristina foi embora naquele dia, anotei que iria perguntar na sessão seguinte se sua asma tinha melhorado, porque senti que a morte do padre pelo fogo e pela fumaça tinha alguma relação com seu problema respiratório. (É muito comum que as causas de problemas respiratórios estejam ligadas a vidas passadas.) De fato, a asma melhorou muito depois da sessão seguinte e continua melhorando até hoje.

Anotei também outra coisa: "Foi a inveja que ligou o fazendeiro ao padre numa outra vida e provavelmente na atual também. Na vida presente, o pai de Cristina teve a oportunidade de se redimir da inveja e da maldade em relação a ela no passado. Poderia tê-la ajudado psicologicamente, reconhecendo e recompensando seu talento, promovendo-a dentro da empresa. Resolveu não fazer nada disso. Talvez ainda precise de uma outra vida para aprender a compaixão e o altruísmo."

Em sua regressão seguinte – a última – Cristina se viu numa pequena cidade inglesa, no século XIX.

"É estimulante estar aqui", ela me disse. "Pela primeira vez na história os homens estão saindo de casa para trabalhar em fábricas e escritórios, e as mulheres passaram a tomar contar de suas casas sozinhas. Isto faz com que passe a existir um novo tipo de sociedade e relações diferentes entre marido e mulher. Mas eu tenho sorte: ainda sou jovem, 20 anos, e solteira, me empreguei numa oficina têxtil e estou conseguindo ganhar algum dinheiro. Quando eu for promovida, já pensei em muitas maneiras de aumentar a produção e reduzir os custos simultaneamente. Meu supervisor fica impressionado e pede meus conselhos o tempo todo. Ele é muito elegante e diz que me ama. Tenho certeza de que também o amo."

Seu supervisor é seu pai na vida presente. Fiz com que ela fosse adiante naquela vida passada e percebi uma mudança em sua expressão. Ela deixara de ser uma moça feliz e despreocupada e se tornara uma mulher amarga e desiludida. O supervisor a havia traído.

"Afinal ele não me amava. Fingia que sim, para roubar minhas ideias e usá-las como se fossem suas. Foi promovido. Seus superiores achavam que ele era um gênio. É horrível! Eu o odeio! Um dia, eu o confrontei diante de seu chefe e implorei que ele confessasse que suas ideias eram, na verdade, minhas. No dia seguinte ele me acusou de ter roubado cinco libras de uma colega. Eu era inocente, totalmente inocente, mas a garota confirmou a história dele. Ela devia ser sua amante e ele provavelmente fingiu que a amava para que ela ficasse do seu lado. Ela vai se arrepender quando descobrir o canalha que ele é. Fui humilhada, abandonada, e passei um ano na prisão, onde tive pneumonia. Não morri, mas meus pulmões se enfraqueceram e passei a ter acessos de tosse pelo resto da vida. (Mais uma razão para a asma em sua vida atual.) Eu não conseguia outro emprego e fui obrigada a implorar. Eu tinha talento, de verdade, todos os meus colegas na fábrica achavam que eu tinha, mas de que adiantou? Meu talento me destruiu." Ela começou a chorar.

– Você o perdoou? – perguntei.

– Nunca! O ódio que eu tinha por ele era o combustível que me mantinha viva. "Vou vê-lo morrer antes de mim", dizia a

mim mesma. Mas foi uma promessa que não cumpri. Morri antes dos 40 anos, sozinha e sem filhos. Ele deve ter vivido cem anos. Quanta injustiça! Minha vida nesta Terra foi desperdiçada.

Não era verdade. As tragédias dessa vida passada e de sua vida como padre foram preparações para a vida atual e para as futuras.

Quando a trouxe de volta ao presente, Cristina permaneceu num estado alterado que eu não conseguia definir.

– A Bíblia diz que os pecados do pai continuam até a terceira ou quarta geração. (Fui procurar. Ela estava citando uma frase do capítulo 20 do Êxodo.) Mas isso não faz sentido. Nós somos nossos próprios descendentes, reencarnados ao longo de muitas vidas. E a qualquer momento podemos apagar esses pecados, porque são pecados que não existem em outras pessoas, eles existem em nós mesmos. Meu pai esteve presente em todas as minhas vidas. Eu o reconheci como meu pai, como o fazendeiro e o supervisor. E em cada uma dessas vidas eu o amei e o odiei. Seus pecados viajaram com ele através dos séculos.

Ela se inclinou em minha direção, inspirada.

– E os meus, também. Não eram, não são os pecados dele que eu tenho que mudar. São os *meus*. Eu o odiei durante séculos. A cada vida, o amor que eu sentia no início foi apagado pelo ódio. Mas, e se dessa vez for diferente? E se eu conseguir apagar o ódio com o amor?

É claro que as percepções de Cristina não lhe disseram que caminho escolher nos próximos meses: funcionária da empresa do pai, dona de casa ou rival nos negócios? Na época em que ela foi minha paciente, eu estava começando a trabalhar com progressão, mas usava-a apenas com alguns pacientes. Achei que a força e a inteligência de Cristina faziam dela uma ótima candidata e sugeri a experiência.

Ela concordou imediatamente.

– Vamos apenas olhar os possíveis futuros relativos às suas escolhas – eu lhe disse. – Quero evitar a visão de doenças sérias, perdas ou mortes. Se você estiver indo nessa direção, me avise, que eu a trago de volta.

Comecei pedindo que visse a si mesma caso tivesse escolhido ficar na empresa de seu pai.

"Estou doente, fisicamente doente", ela disse logo, mas, apesar de minhas instruções, não permitiu que eu a trouxesse de volta. "É uma doença que nasceu da frustração. O trabalho está me consumindo, literal e figurativamente. Minha asma piorou. Não consigo respirar. É como na Inglaterra, há dois séculos. Estou numa prisão."

Sua visão de si mesma como dona de casa era igualmente sofrida.

"Minhas filhas cresceram e foram embora. Estou sozinha. Nunca mais me casei. É como se minha cabeça estivesse vazia, como se meu cérebro tivesse quebrado por falta de uso. Vejo minha criatividade fazendo parte de outras vidas, não dessa."

Vivendo a possibilidade de se lançar num negócio competitivo, ela viu o seguinte:

"Sou bem-sucedida. Meu pai faliu e estou multimilionária. Mas me sinto péssima. É um ambiente raivoso e vingativo. Sinto que perdi mais do que ganhei. Eu e minha família nunca mais nos vimos nem nos falamos. Ficamos em nossas casas, separados pelo silêncio, passando os dias com ódio no coração."

Quando a trouxe de volta, esperava que estivesse triste. Engano meu. Ela estava radiante!

– Há uma quarta opção – falou –, uma opção que eu não tinha percebido antes: posso criar um negócio novo, sem competir com meu pai.

– Não seria arriscado? – perguntei.

– Acho que não. Marketing e habilidade em desenho são úteis em qualquer negócio. Objetos para cozinha! Cerâmica! Sou boa cozinheira e entendo um pouco de cerâmica, então vou saber do que estou falando, ainda que naturalmente vá pedir ajuda especializada. Tenho acesso às lojas que podem vender meus objetos, e um crédito pelo que já fiz que me põe em pé de igualdade com os concorrentes. Vou fazer um novo plano de marketing e um novo plano de negócios. Vou desenhar potes de mantimentos, panelas e aparelhos de jantar. Vou trabalhar com argila, aço e prata. E ninguém vai poder dizer que eu saí para destruir meu pai. Quando as coisas derem certo, ele vai ficar orgulhoso de mim e finalmente vai poder me amar.

O entusiasmo dela era tão grande que eu não tive coragem de apontar as possíveis dificuldades. Tinha certeza de seu sucesso, mas duvidava que ela pudesse conquistar o amor do pai. Alguma coisa profunda teria que mudar em ambos para que isso fosse possível.

Ela foi embora cheia de gratidão, mas eu não estava satisfeito. É verdade, eu a tinha ajudado em seu dilema, mas havia mais trabalho a ser feito. Voltei a pensar em sua percepção sobre a transmissão do pecado e desejei que ela pudesse aprofundá-la. Fiquei feliz quando alguns meses depois Cristina ligou marcando uma nova consulta.

Ela me disse que estava tendo dificuldades. Seus planos não tiveram o apoio que ela esperava. Ainda precisava encontrar uma "cara própria" para sua produção. Ela estava preocupada com a questão financeira, com medo de ter que procurar o pai, nem que fosse apenas para sustentar as crianças. A diferença é que ela agora relatava seus problemas com uma energia que não existia nas primeiras consultas; as olheiras haviam desaparecido e ela respirava com muito mais facilidade. Salientei tudo isto e perguntei-lhe a razão.

– Estou apaixonada.

Fiquei surpreso. Quando terminamos nossas consultas, imaginei que ela demoraria para amar. Estava com raiva dos homens, determinada a ficar sozinha. Mas a luz em seu olhar não deixava dúvida.

– Conte-me tudo.

– Ricardo é maravilhoso. Maravilhoso! Conheci-o num grupo de leitura. Descobrimos que compartilhamos o mesmo entusiasmo por Dom Quixote. Ele é piloto comercial e trabalha como autônomo para companhias internacionais que operam com a América Latina. Conhece São Paulo, conhece até a rua em que eu morei. Fala espanhol e português e, quando eu falei sobre você, disse que tinha lido um de seus livros em português, quando esteve pela última vez no Brasil, porque não achou nenhuma edição em inglês. Ele acha que foi seu primeiro livro, *Muitas vidas, muitos mestres,* mas desconfio que ele não acredita naquilo tudo. Você se importa?

– Claro que não. Fico muito satisfeito com a sua felicidade. Mas o fato de você ter se apaixonado me surpreende muito.

Ela olhou para mim muito séria.

– Eu também me surpreendo. Perguntei a mim mesma como pôde acontecer, e tão depressa, e acho que sei a resposta. No momento em que me dei conta de que eu era tão pecadora quanto meu pai, que meu pecado era o ódio, e tinha sido o ódio através de todas as minhas vidas, meu ódio por ele e por todos os homens desapareceu, e Ricardo entrou na minha vida. Sei que parece esquemático demais, mas é verdade!

Ela inclinou-se em minha direção.

– É muito estranho, Dr. Weiss. Quando eu olho para ele, *olho* mesmo, vejo a parte boa da minha alma. Ele sou eu, eu sei, e eu sou ele. Sei que parece impossível.

Expliquei-lhe que, quando uma alma se fragmenta do Uno, ela pode entrar em mais de um corpo simultaneamente, e que o sentimento que ela estava experimentando não era estranho nem especialmente incomum. Ela e Ricardo tinham que se encontrar, eu lhe disse, e agora o livre-arbítrio deles determinaria o que aconteceria com os dois no futuro.

– Acho que sei o que vai acontecer – ela disse sorrindo, radiante.

Eu também sabia.

Persistia a dúvida sobre o sucesso do novo negócio. Perguntei-lhe se queria que eu a levasse de novo ao futuro e, depois de uma certa hesitação – no estado de euforia em que estava, não queria saber de más notícias –, concordou. Só que, em vez de avançar alguns anos para a frente, ela avançou 1.200 anos! Normalmente, quando as pessoas progridem para um futuro distante, costumam não ter certeza do ano, mas Cristina foi incisiva: 3200.

"A Terra está muito verde", ela disse, "muito mais verde e fértil do que agora. As florestas estão exuberantes, os campos, cheios de flores. Mas não há animais. Também não há muitas pessoas. Elas podem se comunicar telepaticamente e seus corpos, menos densos que os nossos, são cheios de luz. Vivem em grupos pequenos, não em cidades, mas em lindas casas feitas de madeira ou pedra. Parecem ser fazendeiros. São pessoas extremamente espirituais. Não vejo doença alguma, nenhum ódio real, nenhuma violência e nenhuma guerra. Tudo parece translúcido. Há uma luz que permeia tudo e que conecta tudo e todos numa grande paz."

– Qual foi a sensação de ver o mundo dessa forma? – perguntei, quando a trouxe de volta ao presente.

Ela brilhava.

– De calma, de conforto, de alegria. Quero poder viver lá.

– Por que será que você foi para lá, e não para o futuro imediato?

Ela refletiu sobre a pergunta.

– Porque é mais importante. Sou capaz de lidar sozinha com os próximos anos desta vida. Meu negócio vai florescer como as árvores e as plantas de daqui a dois milênios. Amando Ricardo, como posso falhar?

Ela estava certa. Em 18 meses seus produtos estavam em todo o país e, quando eu e minha mulher fomos à Rússia, vimos as criações de Cristina em São Petersburgo. Ela inaugurou um novo negócio na Internet. Investiu uma parte de seus lucros no negócio do pai e salvou-o da falência. Casou-se com Ricardo e perdi contato. Mas uma manhã ela me ligou. Senti a emoção

em sua voz.

– Eu tinha que contar, Dr. Weiss, porque foi graças ao senhor que isto aconteceu. Na noite passada, eu e Ricardo fomos jantar na casa de meus pais. Bem, quando íamos saindo, meu pai me puxou para um canto e me abraçou. *Ele me abraçou!* Foi maravilhoso. E então, pela primeira vez em minha vida, ele disse que me amava.

O amor é um valor absoluto e uma energia absoluta. Ele não acaba quando morremos. Ele continua do outro lado e volta para cá. É o que há de mais importante para o espírito e para o corpo. Ele é a vida e o que há depois da vida. Ele é nosso objetivo e todos nós, nesta vida ou em vidas futuras, vamos alcançá-lo.

Capítulo 14

Gary: o futuro

Em todos os meus livros tentei traduzir o impacto impressionante das sessões de regressão, o efeito psíquico e físico das visões "milagrosas", a sensação de mistério, magia ou transcendência que eu e meus pacientes experimentamos. No entanto, o impacto é ainda maior quando viajamos até o futuro para ver o que vai acontecer. São viagens que continuam a suscitar em mim assombro e cautela. Tenho receio de levar meus pacientes a mundos que podem ser imaginários e com isto fazer com que tomem decisões baseadas no que "veem". Não me canso de chamar-lhes a atenção para o perigo da ilusão e da fantasia.

Uma das armadilhas quando se visualiza o futuro é a possibilidade de se projetarem desejos subconscientes na criação de futuros cenários. Para o psicanalista, tais cenários são de vital importância, porque tudo o que o subconsciente cria faz girar o moinho terapêutico e é significativo para quem criou. Neste sentido, memórias do futuro são como sonhos. Há sempre uma mistura de símbolos e metáforas, esperanças profundas e desejos, memórias reais e experiências premonitórias. Em outras palavras, quando um paciente "vê" o futuro, não significa que este futuro seja real. No entanto, a proximidade e a força das memórias podem melhorar instantaneamente o curso da vida presente e futura do paciente. Para um terapeuta, essas mudanças talvez sejam mais importantes do que a capacidade de validar as projeções.

Além disso, muitas visões de futuro próximo provaram-se verdadeiras, como você viu em vários casos neste livro. Se aprendermos a distinguir com segurança a verdade da fantasia, coisa que provavelmente não acontecerá nesta geração, mas talvez aconteça na próxima, todos aqueles que antevirem o futuro, quer usem o material terapeuticamente ou não, poderão melhorar esse futuro melhorando a si mesmos. E então chegaremos mais cedo à imortalidade gloriosa para a qual todos caminhamos, atravessando campos verdejantes e um céu brilhante, em direção ao Uno.

Acredito que podemos ver o futuro porque algo em nós sabe que passado, presente e futuro são uma coisa só e ocorrem simultaneamente; uma percepção bem diferente da ideia longitudinal em anos, meses, dias, horas e minutos com a qual medimos o tempo na Terra. Literalmente, o futuro é agora e, mesmo neste planeta, podemos criar o "agora" com nossas ações. Por isso é tão importante nos prepararmos não só para o resto de nossas vidas como para todas as vidas que teremos – para a imortalidade.

O futuro parece ser um destino flexível. Há múltiplos futuros possíveis e futuros prováveis num vasto espectro estatístico. Nosso futuro individual imediato nesta vida e nas que virão logo a seguir depende muito, como já vimos, das escolhas e ações no presente. Nosso futuro a longo prazo, ou futuro coletivo, o futuro de nosso planeta que pode continuar a existir para sempre, mas que podemos destruir, ainda que mesmo assim não interrompamos nossa evolução em direção ao Uno –, depende da soma das decisões de todas as pessoas. Na visão do futuro daqui a mil anos, podemos ver quais foram essas decisões. Quanto mais perto chegamos de um determinado futuro, com mais precisão somos capazes de prevê-lo. É importante olhar mil anos à frente, porque a Terra hoje está se tornando perigosa, e talvez a visão que tivermos nos faça tomar decisões mais sábias, alterando a direção de um futuro que começa agora.

Quando trabalho com grupos em meus seminários, faço com eles progressões ao futuro distante em três períodos determinados: daqui a cem anos, daqui a quinhentos anos e daqui a mil anos, ou mais. Quero ver se existe semelhança nas visões porque, se houver, é mais provável que haja verdade nelas. Minhas experiências ainda são em pequena escala, mas tenho encontrado tantas similaridades em noventa por cento dos casos que acredito cada vez mais que há enormes chances de sermos capazes de construir um mundo glorioso.

Utilizo progressões individuais para terapia. Passei a aplicar a progressão só recentemente e com alguma relutância, pois me preocupava a possibilidade de projeções idealizadas num paciente instável. Ainda assim, alguns pacientes foram ao futuro espontaneamente, e comecei a usar a técnica, levando-os até o período próximo à sua morte, sem deixar porém que a vissem. Se pudermos ver o fim de nossas vidas, talvez nos tornemos mais capazes de progredir três ou quatro passos agora, e talvez façamos mais escolhas conscientes à medida que caminhamos para uma próxima vida. Embora eu recomendasse que não presenciassem suas mortes, alguns pacientes descartaram minha sugestão e as viram, mas eram fortes o bastante para lidar com esta visão. Os que não tinham essa força nunca procuraram ver.

Descobri que as pessoas passavam a tomar decisões mais sábias e faziam escolhas melhores depois que viam o que estava à frente. À medida que fazemos escolhas agora, estamos mudando constantemente nossos futuros. Mas, acima de tudo, além da infinidade de futuros que se abrem para nós, há alguns que são mais prováveis, e talvez tenhamos cinco por cento de chance de

escolher esse caminho, dez por cento de chance de escolher aquele e só um milésimo por cento de chance de escolher um terceiro. É um sistema de probabilidades que estamos sempre alterando. Todos os nossos futuros individuais fazem parte de um conjunto universal; quando eles se fundirem ao espírito superior, num futuro distante, teremos alcançado nossa meta.

O mais importante são as escolhas. John, por exemplo, viu uma encruzilhada que apresentava uma vida presente cheia de compaixão, muito diferente da que ele estava vivendo naquele momento. Evelyn viu um futuro em que seu ódio deixara de existir e foi capaz de começar a viver sem ódio no presente. Ver o futuro não nos força a escolher aquele caminho – por isso as encruzilhadas aparecem tantas vezes. Sempre há escolhas e nunca é tarde para fazê-las.

Nos casos de John e Evelyn, e em outros que já descrevi, fizemos a regressão, antes de ir ao futuro. No caso de Gary, no entanto, foi essencial irmos ao futuro sem visitar o passado, pois ele chegou ao meu consultório imerso numa crise. Na noite anterior a seu telefonema, sonhou que apontava um revólver para a própria cabeça e puxava o gatilho devagar. Fazia sentido, pois a morte naquele momento significava o fim do desespero.

Gary era um homem saudável de 40 anos, cujo negócio estava indo de mal a pior. Por causa do sucesso de um programa sobre antiguidades na televisão, ele acreditou que um furor por pinturas, pratarias e móveis antigos caros se espalharia pelo país, e por isso ampliou seu acervo a ponto de ter que alugar um galpão para colocá-lo. Mas o número de compradores aumentou muito pouco. Quando chegou a hora de pagar os empréstimos que havia feito, ele não tinha dinheiro. Seu sócio o processou por malversação financeira. Ele teve que liquidar o estoque. Seus filhos, um casal de gêmeos, iam entrar para a universidade e ele não tinha como pagar a matrícula. Sua esposa adorada, Constance, acabara de receber um diagnóstico de esclerose múltipla. Um advogado sugeriu que ele entrasse com um pedido de falência, mas para Gary a ideia era impensável.

Ele me contou tudo isto num rompante, com o rosto abatido, vazio e cinzento e os olhos cheios de tristeza.

– Isto explica o sonho – ele disse. – Por isso foi tão intenso.

– Por que a ideia de falência é tão impensável? – perguntei. – Parece ser a única solução possível.

– Porque prova que meu pai estava certo.

– Sobre o quê?

– "Meu filho, você nunca vai conseguir nada." Se ainda fosse uma, mas ele repetiu isto mil vezes.

– Ele morreu?

– Há 12 anos.

– Mas você ainda se lembra de suas palavras.

– Elas me assombram. Meu pai era um homem forte. Minha mãe morreu quando eu tinha três anos, e ele me criou sozinho. Era operário de obra, mas nunca saía para beber com os colegas, nunca ficou com outra mulher, nunca economizou dinheiro com a minha educação, só se preocupava comigo e poupava seu dinheiro para mim. "Juro por Deus", ele dizia, "meu filho será o primeiro da família a entrar na universidade." Ele queria que eu fosse advogado, médico ou cientista. Ele teria orgulho de mim. Eu tentei, mas não conseguia aprender matemática, nem química, nem física. Minha cabeça simplesmente não é lógica. Eu nunca poderia ser advogado, nem mesmo trabalhar em construção.

– Não é preciso ter uma mente lógica para trabalhar em construção.

– Não, mas é preciso ter força. – Ele ficou de pé e abriu os braços.

– Olhe para mim.

O que eu via era um homem comum, com peso e altura dentro da média. Não era seu corpo que impedia o trabalho físico, e sim sua autoimagem.

– Eu me interessava por arte – ele continuou –, arte egípcia, grega, romana e renascentista. No segundo ano do colegial decidi fazer história da arte, mas só quando entrei na faculdade contei a meu pai.

– E o que aconteceu?

– Seus lábios se crisparam de raiva. "Meu filho, você nunca vai conseguir nada na vida." Ele me chamava de bicha, fresco, um *intelectual*, nada podia ser pior do que isso. Eu o havia traído, destruído suas esperanças; eu era a prova de que ele havia desperdiçado sua vida. "Antes eu tivesse tido uma filha", ele dizia. Para ele, ser mulher era quase tão ruim quanto ser um intelectual.

– Ele deserdou você?

– Pior. Continuou pagando minha faculdade, meu quarto e a alimentação. Disse que não tinha nada melhor para fazer com seu dinheiro, que estava muito velho para começar uma vida nova. Quando eu voltava para casa nos verões e feriados, ele era cordial. *Cordial,* como se eu fosse um estranho. Depois que comecei a trabalhar, tentei devolver o que ele havia gasto comigo,

mas ele rasgou o primeiro cheque que lhe dei, e eu nunca mais tentei. Sua vingança foi fazer com que eu me sentisse culpado, e ele conseguiu.

– Você vivia sob uma pressão terrível – eu disse. – É difícil fingir ser alguém que você não é, e pior ainda é ser desprezado pelo que você é. – Sua expressão de sofrimento confirmava esta verdade. – Mas você conseguiu construir sua vida. Muita gente com um pai assim não conseguiria.

– Mais ou menos – ele disse amargamente. – É preciso encarar a verdade: sou um fracasso.

– Fracassar nos negócios não é nenhuma desgraça. Acontece o tempo todo. Você vai sair dessa. E você tem uma mulher que o ama...

– Quem disse que ela me ama?

Fiquei chocado com a ênfase de suas palavras.

– Você acha que não?

Ele estava completamente desalentado.

– E como poderia?

Ele estava num tal desespero que senti que seria inútil mostrar que ela devia amá-lo quando se casou com ele, e que era quase certo que ainda o amasse, ou amasse pelo menos o aspecto dele que a atraíra no começo.

– Mostre-me um sinal importante de que ela não o ama.

Algo de selvagem apareceu na expressão dele.

– Quando eu lhe disse que queria me matar, ela implorou para que eu não o fizesse.

Fiquei aturdido.

– E isto prova que ela não o ama?

– Se ela me amasse, deixaria que eu me matasse. – E deu uma estranha risadinha. – Mas não importa, vou me matar, não adianta ela tentar me impedir.

– Quando?

– Que tal amanhã? Está bom para você? Para mim está ótimo.

Ameaças de suicídio estão entre as questões mais sérias que um psiquiatra pode enfrentar. O fato de Gary ter vindo me procurar significava no mínimo que ele era ambivalente em relação à sua decisão e que seu sonho o assustara. Talvez ele estivesse apenas tentando me chocar ou dramatizando sua situação. Mas o grau de sofrimento mostrava que o desejo existia, e eu sabia que não podia arriscar.

– Vou ter que hospitalizar você.

Ele me olhou fixamente, com olhos subitamente sem expressão.

– De jeito nenhum.

– Você está correndo risco de vida.

– Não é um risco, é uma resolução.

– É uma resolução só sua. Você já me disse que sua mulher tentou impedi-lo. Aposto que seus filhos também tentariam.

– Meus filhos estão longe daqui.

– Então pense no choque que eles terão e na tristeza que vão sentir.

– Vão achar bom se livrar de mim. Eles me consideram um inútil e têm razão. Vão viver muito melhor sem mim.

Mais uma vez era inútil discutir. Se eu não conseguisse demovê-lo de sua resolução, teria que hospitalizá-lo. Mas se eu conseguisse fazê-lo vislumbrar uma perspectiva maior e visualizar as consequências de seu suicídio...

– Vou fazer um trato com você.

Ele pareceu surpreso.

– Que trato?

– Se você tiver duas sessões comigo, deixando-me ajudá-lo, não vou hospitalizá-lo.

– E se eu estiver me sentindo do mesmo jeito depois das sessões, você não vai tentar me impedir?

Isto, claro, não podia fazer parte do nosso trato.

– Vamos ver o que podemos fazer – eu disse. – Quero que você visite o futuro.

Quando Gary estava profundamente hipnotizado, pedi que olhasse para os dois caminhos que se abriam a partir do lugar

onde se encontrava no presente. Um lhe mostraria os efeitos do suicídio. O outro era o caminho da ação positiva, do amor-próprio e da vida.

Decidimos olhar primeiro o caminho do suicídio. Seus olhos imediatamente se encheram de lágrimas.

– Eu estava errado. Constance me amava mesmo. Posso vê-la sofrendo, muitos anos depois de meu suicídio. Os meninos também estão sofrendo. Fui tão egoísta que nem pensei neles quando puxei o gatilho. Mas eles tiveram que abandonar a faculdade para cuidar de Constance, quando ela adoeceu. – Gary fez uma pausa e, quando voltou a falar, foi num tom de perplexidade. – O estranho é que todos se sentem responsáveis por minha morte. Estão consumidos pela culpa. Acham que poderiam ter me protegido de mim mesmo, que teriam me salvado se tivessem sido mais diligentes. Não posso acreditar! Foi minha mão, não a deles, que puxou o gatilho. E Constance fez tudo que podia, me implorou para que eu não fizesse o que fiz. Mas eu não acreditei nela e fui em frente.

– A reação deles não é estranha – eu disse suavemente. – Em muitos casos, os sobreviventes se sentem responsáveis.

Suas lágrimas começaram a cair.

– Ah, quero que me desculpem, me desculpem, eu não queria...

– Fazê-los sofrer.

– É. Era eu quem estava sofrendo.

O suicídio não é um ato de altruísmo. É um ato de raiva ou desespero.

Eu mostraria isto a Gary quando o trouxesse de volta, mas era importante para ele saber mais sobre o futuro. Levei-o ainda mais longe, para sua vida seguinte.

Seus dedos agarraram os braços da cadeira, até ficarem esbranquiçados.

– Eu vejo um homem de pé, apontando um revólver para a cabeça. Estou vendo seus dedos apertarem o gatilho.

– Esse homem é você?

– Sim, sou eu!

– Com o revólver apontado para a cabeça, como no sonho que você me contou?

Seu corpo relaxou.

– Um sonho. Claro. É só um sonho.

– Um sonho dizendo que você quer se matar?

– É. Eu mereço morrer. Tive um caso com outra mulher.

– Então você é casado?

– Claro. E trabalho com meu sogro.

– Um caso não me parece razão para suicídio.

– Você não está entendendo. Se minha mulher descobrir, vai contar ao pai e vou perder tudo o que tenho: trabalho, família, posição social, amigos e minha autoestima. Eu não aguentaria a humilhação.

– É um caso secreto. Por que sua mulher teria que saber?

– Porque minha amante escreveu uma carta para ela contando tudo. Eu havia rompido com ela, entende, e ela ficou com ódio. A carta é sua vingança.

– Mas o caso terminou. Você pôs um fim nele. Por que não admite o caso e pede desculpas à sua mulher antes que a carta chegue? Com o tempo ela vai perdoá-lo. Talvez não conte ao pai.

– Vai contar. Ela nunca me amou tanto quanto o ama. Na verdade, acho que ela nunca me amou.

– Então você acha que ela vai ficar feliz se você se matar?

– Vai haver uma comemoração. Ela vai convidar o pai e os amigos.

A amargura dele era tão profunda quanto a da vida presente.

– Esse sonho lhe parece familiar? – perguntei.

A pergunta o assustou. Ele pensou um pouco e respondeu, hesitante:

– Você está me perguntando se é um sonho recorrente? Não, acho que não. Só que... – Balançou a cabeça. – Não.

– E você se matou?

Ele franziu a testa. Fez-se outro silêncio. E finalmente:

– Não sei. Não consigo ver. Meu Deus! Não sei o que fazer.

Quando voltou ao presente, lembrou-se de seu sonho no futuro.

– Isto significa que vou continuar a ter esses velhos sentimentos, as humilhações e o desespero para sempre?

– É assim que você sente?

– Parece que vou querer me matar sempre. Que este vai ser meu padrão, não importa que vida eu tenha.

– Até que esteja pronto para aprender – concordei. – É como na tragédia grega. Se você se matar agora, estará destinado a encarar para sempre esta situação. O que você ainda não percebeu é que o homem em seu sonho e o homem que você viu na progressão, o homem com o revólver na cabeça, não era exatamente você, mas uma parte de você, a parte autodestrutiva, a parte suicida.

Ele estremeceu, como se um frio o percorresse.

– Se eu escolhesse o outro caminho – ele disse –, como seria?

– Ah, boa pergunta. É lá que você vai poder aprender.

Gary demorou mais tempo do que o habitual para ser hipnotizado, talvez porque tivesse medo de que o segundo caminho também o levasse ao desespero. Mas por fim viu-se num futuro próximo, tendo escolhido afinal não se matar.

– Eu tive que pedir falência – ele contou –, mas ganhei a ação judicial. De fato era uma ação improcedente.

– E Constance?

– Deu-me total apoio. Os meninos também. Meus amigos também. Acho que eles tomaram consciência de que todos nós cometemos erros, e me perdoaram. Na verdade, eles nem acham que precisavam me perdoar. Eu era um marido, um pai e um amigo; não era infalível, não era Deus.

– E como você resolveu a questão financeira?

– Vendemos a casa e compramos uma menor. Consegui pagar meus débitos maiores, sem falar nas contas médicas.

– E os meninos?

– Ficaram na escola. Passaram a dividir o quarto quando vinham para casa, mas não se importaram.

– E você agora trabalha em quê?

Ele sorriu.

– Moedas raras. Elas eram apenas um hobby, agora são minha atividade principal.

– E o negócio vai bem?

– Muito bem, obrigado. Contratei de volta algumas pessoas que tinha sido obrigado a dispensar. Elas ficaram felizes e algumas até deixaram seus empregos para trabalhar comigo. Acho que não me julgavam um mau patrão nem um fracassado. Eu lhes disse a verdade quando as demiti. Uma delas me falou que admirava minha honestidade e minha compaixão.

Fiz com que ele progredisse mais além, para o fim de sua vida.

– Vejo netos – ele disse. – Constance morreu há muitos anos, mas pude confortá-la nos últimos dias e continuamos a nos amar até o fim. – Suspirou. – Afinal, foi uma vida boa.

Por causa das mudanças em seu coração e em sua mente, eu sabia que sua próxima vida seria melhor. Nela, Gary era um cientista que pesquisava a fisiologia das plantas; mais especificamente, tentava criar espécies que fossem nutritivamente completas, de modo que as pessoas pudessem ser vegetarianas e saudáveis, sem precisar comer animais. Não havia nenhuma referência a negócios, nenhum adultério, nenhuma melancolia e nem o mais remoto pensamento suicida.

Desaparecera a dúvida sobre qual caminho escolher quando trouxe Gary de volta ao presente. Ele decidiu evitar o primeiro caminho e, de fato, a vida de Gary tem se desenvolvido exatamente como ele previra no rumo que escolheu. Sua família continuou a amá-lo e apoiá-lo. Ele ganhou o processo judicial. Começou um novo negócio, uma galeria para artistas modernos (as visões do futuro raramente são cem por cento precisas), e novas drogas aliviaram alguns dos sintomas de Constance. Há alguns dias ele me ligou com novidades: um de seus filhos decidiu se tornar músico de rock.

– O que você achou disto? – perguntei.

– Detesto a ideia.

– O que disse a ele?

– Eu disse: “Meu filho, você vai se sair bem, não importa o que decida fazer.”

Acredito que há bifurcações em todas as nossas vidas e que a progressão ao futuro pode nos ajudar a escolher que caminho seguir. Acredito também que há bifurcações na vida do mundo, e quanto mais conseguirmos vê-las e compreendê-las, mais aumentarão nossas chances de evitar a destruição da Terra.

Por isso tenho usado meus seminários para veicular profecias. Mais uma vez, não há como confirmar minhas descobertas, e com o tempo tenho certeza de que vou desenvolver métodos melhores para analisar aquilo que os que se aventuraram no futuro

distante relataram ao voltar. O que sei com certeza é que há um consenso sobre o futuro entre aqueles que participam de meus seminários – até o momento, mais de duas mil pessoas – e que posso fornecer, ainda que de forma hesitante e experimental, o esboço de um cenário que vou continuar a explorar.

Nas minhas progressões em grupo, como já disse, tento levar os participantes a três paradas na viagem ao futuro: uma daqui a cem anos, outra daqui a quinhentos anos e mais uma daqui a mil anos. Isto não acontece de forma rigorosa. As pessoas sempre têm liberdade para explorar qualquer esfera e qualquer tempo. Mas, como referência, achamos que o procedimento ajuda.

O que descobrimos?

- Daqui a cem ou até duzentos anos, o mundo vai ser bem parecido com o que é agora. Terão acontecido calamidades tanto naturais quanto causadas pelos homens, tragédias e desastres, mas não num nível global. Haverá mais toxinas, mais população, mais poluição e maior aquecimento global. Haverá também menos doenças causadas por vírus e melhores métodos de cultivar e colher os alimentos.

- Depois desse período – um intervalo de tempo que pode ir de trezentos a seiscentos anos no futuro – começará uma segunda Idade das Trevas. Nos seminários, as pessoas predizem que esses acontecimentos nefastos parecem acontecer mais perto dos trezentos anos, talvez porque o futuro não seja fixo e a escuridão cresça mais depressa por causa dos pensamentos e atos negativos de muitas pessoas. Mas mesmo assim ainda há tempo de reverter a situação, através de esforços cumulativos. Esse período intermediário é de longe o mais difícil de descrever. Não sei o que causará a escuridão – daí a necessidade de aprimorar as visões –, mas constatamos um grande decréscimo de população. A explicação pode ser uma diminuição na taxa de natalidade, por causa dos poluentes no meio ambiente. Já temos amplas evidências científicas de que a taxa de mobilidade do esperma está decaindo. Mas outros fatores, como vírus, poluentes, asteroides, meteoros, guerras, epidemias ou alguma calamidade ainda inconcebível também podem ser a causa.

- Alguns de nós não vão reencarnar nesse período. Nosso nível de consciência pode ter mudado a ponto de nos permitir ver esse período de outro lugar, de outra dimensão. Talvez não precisemos estar mais na Terra. Nosso futuro individual pode ter progredido mais do que o futuro do planeta. E alguns de nós podem reencarnar em outras dimensões ou em outros mundos. Em *Mensagens dos mestres* registrei a preocupação de que o mundo estava mudando: deixava de ser uma escola onde os estudantes de todas as séries ficavam agrupados para transformar-se em duas escolas diferentes: a elementar e a média. Mas a universidade não é aqui, e só poderá ser quando interrompermos o processo de poluição, destruição e morte. Algumas pessoas certamente alcançaram a universidade e outras, o mestrado e o doutorado, mas elas já se encontram em um mundo diferente, aonde vão chegando em número cada vez maior. Elas atingiram o ponto em que não precisam mais reencarnar na Terra, e talvez esses alunos adiantados estejam nos ajudando de longe. Seu objetivo é a formatura, quando todos se unirão, tornando-se parte do Uno.

- E depois haverá o lugar idílico, fértil e pacífico que Hugh viu antes mesmo que eu começasse a fazer progressões em grupo, e que muitos outros vêm descrevendo desde então. Apenas alguns participantes falaram das nuvens que Hugh disse ter atravessado antes de atingir a Terra luminosa. Talvez seja porque nós, assim como os participantes dos seminários, estejamos agora no meio dessas nuvens escuras, e por isso não consigamos reconhecê-las. Mas todos percebem a luminosidade, sentem a paz e voltam transformados. Se a soma de suas visões for poderosa o bastante, e se outras pessoas se juntarem a eles na preparação para as vidas que virão – em vez de odiar, matar e envenenar o ambiente e suas almas –, esse mundo ideal se tornará uma realidade construída por mulheres e homens. Uma realidade tão parecida com a do outro lado que será fácil atravessar a ponte que as une.

Como sou mortal e imortal, minhas preocupações estão voltadas não só para o presente como para os tempos difíceis que nos esperam, pois, ainda que não estejamos condenados a eles, nossos comportamentos parecem limitar nossas opções. Mas sou otimista. Acho que, com o tempo, a consciência coletiva das pessoas que anseiam por um mundo mais pacífico e harmonioso vai prevalecer. Para que isto aconteça, é preciso que cada um de nós se lembre de que nosso destino é a imortalidade. É uma pena que tantos não saibam disso e que as notícias nos jornais diários pareçam negar esta verdade.

Espero que este livro funcione como um anúncio e um alerta.

CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e *Espíritos entre nós*, de James van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?*, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e *Pais brilhantes, professores fascinantes*, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O Poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Ecker

Por que os homens amam as mulheres poderosas, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

INFORMAÇÕES SOBRE OS
PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o sitewww.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: ((21)) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br