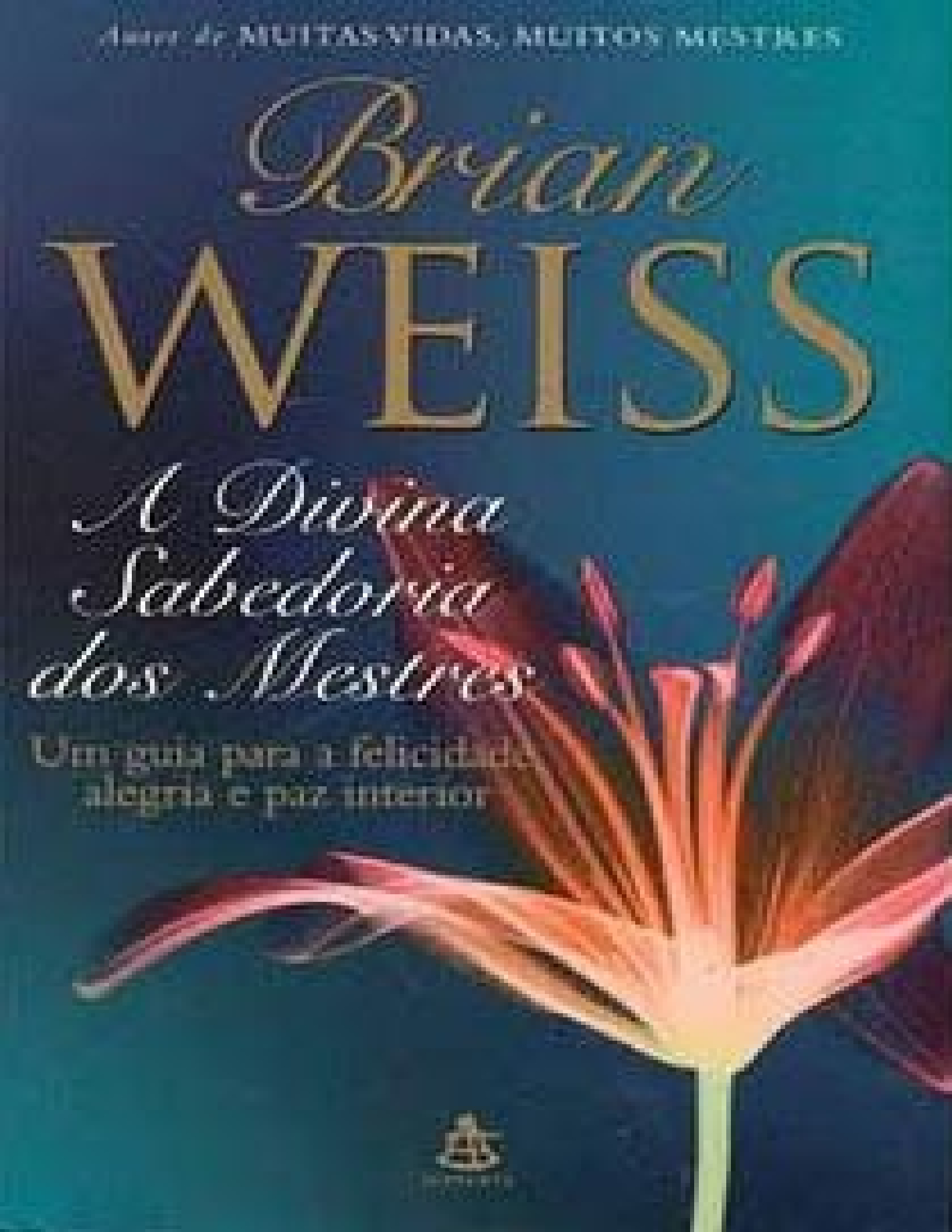
Autor de MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES

Brian WEISS

A Divina Sabedoria dos Mestres

Um guia para a felicidade, alegria e paz interior



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.Net*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível.



Brian

Weiss

A Divina

Sabedoria

Dos Mestres

Um guia para a felicidade, alegria e paz interior

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 2

OBRAS DO AUTOR

MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES

(Many Lives, Many Masters, Simon & Schuster, 1989) Editora *Pergaminho, 1998*

O PASSADO CURA

A Terapia Através de Vidas Passadas

(Through Time into Healing, Simon & Schuster, 1993) Editora *Pergaminho, 1999*

SÓ O AMOR É REAL

A História do Reencontro de Almas Gémeas

(Only Love is Real, Warner Books, Inc., 1997) Editora *Pergaminho, 1999*

A DIVINA SABEDORIA DOS MESTRES

Um Guia Para a Felicidade, Alegria e Paz Interior

(Messages From the Masters, Warner Books, Inc., 2000) Editora *Pergaminho, 2000*

Tradução de António Reca de Sousa

A Divina Sabedoria dos Mestres

Um Guia Para a Felicidade, Alegria e Paz Interior de Brian L. Weiss, M.D.

traduzido do original

Messages From the Masters copyright © 2000 by Brian L. Weiss, M.D.

A Warner Books Edition, New York, USA (ISBN: 0-446-52596-0) Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização do editor.

copyright © da tradução: Editora *Pergaminho, 2000*

Direi tos reservados para a língua portuguesa (Portugal) à

1

Editora *Pe rgam inho,* Lda. Cascais, Portugal

l.ª edição, *2000*

1.' reimpressão, 2001 ISBN *972-711-393-1*

Agradecimentos

A minha esposa, Carole, é uma fonte constante de amor, de apoio e encorajamento. É difícil começar sequer a expressar a profundidade da gratidão que sinto por ela. Foi ela que tornou possíveis todos os meus livros e tem sido ela quem sempre me tem recordado a maravilha que é vivermos a nossa vida com um companheiro de alma. Quero expressar a minha imensa apreciação por Joni Evans, a minha agente literária, uma pessoa extraordinária e talentosa. Trabalhar com ela é uma alegria constante.

Sinto-me também em dívida para com Jessica Papin e Tina Andreadis da Warner Books.

Jessica é a minha editora. Os seus comentários, assim como as suas excelentes capacidades literárias contribuíram de um modo inexcedível para a realização deste livro. Tina tem realizado um trabalho extraordinário na área da publicidade para todos os meus livros e sinto uma enorme gratidão por toda a sua competência e também pelo seu bom coração.

Quero agradecer a Larry Kirschbaum por me ter apresentado à Warner Books. O seu entusiasmo e todo o seu apoio representam muitíssimo para mim. Ainda há muitas mais pessoas a quem gostaria de agradecer. Estou grato a todos vós.

CAPÍTULO 1

O Princípio

A nossa missão é aprendermos, assemelharmo-nos a Deus através do conhecimento. Sabemos tão pouco... Através do conhecimento aproximamo-nos de Deus, e só então podemos descansar.

Nessa altura podemos voltar para ensinar e ajudar os outros.

Para todos os leitores que me estão a ler pela primeira vez, são necessárias umas poucas palavras de introdução. Já se passou tanta coisa desde aquele dia decisivo em que eu, um médico com formação clássica, professor de psiquiatria e, garantidamente, um céptico, me apercebi que a vida humana é algo muito maior

e mais profundo do que tudo aquilo que a minha rigorosa formação médica me tinha levado a acreditar.

Licenciei-me na Universidade de Columbia e obtive o meu grau de especialização médica na Escola de Medicina de Yale, onde mais tarde atingi a posição de director de serviços de psiquiatria.

Leccionei em várias escolas médicas e exerci durante onze anos as funções de presidente do Departamento de Psiquiatria do Mount Sinai Medical Centre, em Miami Beach, na Florida. Quando vi Catherine, a paciente cuja história é relatada no meu primeiro livro, *Muitas Vidas, Muitos Mestres,* já tinha publicado mais de quarenta trabalhos científicos e capítulos de livros e tinha obtido reconhecimento internacional nas áreas da psicofarmacologia e da química cerebral. Não constituirá surpresa nenhuma dizer que, na altura, eu era um céptico empedernido em relação aos domínios "não-científicos", como por exemplo, a parapsicologia. A minha ignorância sobre conceitos como as vidas

passadas ou a reencarnação era total e, para além disso, também não queria saber.

De uma forma algo súbita e, de algum modo, chocante, vi-me introduzido no espiritual, no "cérebro direito", no não-linear. Inexplicavelmente, Catherine começou a recordar-se daquilo que pareciam ser memórias de vidas passadas. Sem sabermos bem como, verificaram-se melhorias em todos os seus sintomas clínicos através deste processo de regressão. Eu estava espantado, mas tinha começado a descobrir a harmonia entre a ciência e a intuição.

Este processo iniciou-se há vinte anos atrás. Desde então, já procedi a mais de duas mil regressões com pacientes até à fase perinatal, intra-uterina, ou até às memórias de vidas passadas. Escrevi três livros sobre estas experiências e estes livros foram traduzidos para mais de trinta línguas.

Como o meu trabalho aborda temas como a reencarnação, terapia de regressão a vidas passadas e a reunião de companheiros de alma, acabei por me tornar o decano não-oficial da reencarnação. Esta classificação é bem vinda. Acredito realmente que reencarnamos até aprendermos as nossas lições e atingirmos a nossa licenciatura. Além do mais, tal como tenho vindo sempre a dizer, dispomos hoje em dia de provas históricas e clínicas consideráveis que comprovam a realidade da reencarnação.

Este livro reflecte aquilo que ensino hoje em dia aos meus pacientes e às minhas audiências e vai muito para além da reencarnação e da terapia da regressão. Estas são, de facto, peças importantes do puzzle. No entanto, existem outras peças que são também tão importantes como elas. É preciso conhecê-

las todas. É preciso conhecê-las bem. Estudei curadores, médiuns, psíquicos e outras pessoas envolvidas em práticas holísticas e alternativas e compreendi que existem outras vias para o despertar espiritual de cada um.

Este livro representa o culminar de vinte anos de experiência e de estudos, não só na área da reencarnação, mas também área do movimento conhecido por Nova Era. É a minha tentativa de trazer-lhe de novo à memória o amor e a alegria, e de ensiná-lo a recuperar estas qualidades para a sua vida, agora, enquanto existe no estado físico presente. Aprenderá técnicas para alcançar os níveis de paz interior e felicidade que lhe faltam na sua vida actual. Neste livro poderá encontrar uma grande quantidade de material sobre a natureza da alma,

sobre a imortalidade e os valores. O livro está repleto de conselhos práticos e técnicas para transformar a sua vida, as suas relações, as suas disposições e estados mentais, a sua saúde física, o seu Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 5

bem-estar e o seu destino. O conhecimento das vidas passadas não é necessário para atingir estas mudanças positivas. A chave suprema é a compreensão. À medida que for aumentando a sua compreensão a respeito da sua verdadeira natureza e do seu verdadeiro propósito, ocorrerá uma transformação permanente na sua vida; e a partir daí tornar-se-á possível começar a transformar o mundo.

A minha vida tem vindo a mudar da mesma maneira. As vidas passadas continuam a ter um significado valioso, mas compreender, experimentar e expressar o amor, a alegria e a paz interior no meu dia a dia tem um significado ainda muito maior. Estou profundamente grato a Catherine por ter aparecido naquele dia no meu consultório e ter criado em mim a abertura para o conceito de vidas passadas. Isso foi realmente a via para o meu despertar pessoal. Esse despertar conduziu a um crescimento espiritual e à compreensão.

Uma importante e impressionante característica das regressões de Catherine era a sua capacidade, quando em estado de hipnose profunda, de canalizar ou transmitir informações pormenorizadas e precisas, provenientes de fontes

superiores de conhecimento. Este material tem servido de inspiração para milhares de pessoas em todo o planeta e está na base da transformação das suas vidas. Catherine atribuía a origem desta sabedoria aos "Mestres", almas superiormente evoluídas numa forma não-física. Os "Mestres"

passaram-lhe "informações sábias e maravilhosas", e ela transmitiu-me essas informações. Quando emergia do estado hipnótico, Catherine conseguia recordar-se de muitos pormenores das vidas passadas que tinha acabado de experimentar. No entanto, nunca conseguiu lembrar-se de nada sobre os seus contactos com os Mestres, porque as mensagens dos Mestres eram simplesmente transmitidas através dela, não tinham origem na sua memória.

Eu sou regularmente assediado com pedidos, por carta, ou pessoalmente nas minhas conferências, para revelar mais mensagens dos Mestres.

"Já recebeu mais mensagens?" "Ainda está em contacto com eles?"

"O que é que aprendeu de novo?"

A resposta é sim. A resposta é este livro. Com os meus outros pacientes, nas minhas viagens, ou através da meditação, tenho aprendido tanta coisa mais.

Para mim ficou claro que temos de aprofundar o nível da nossa compreensão acerca de tudo aquilo que já nos foi revelado. É nessa perspectiva que surgem aqui parcialmente reproduzidas, em itálico, no princípio de cada capítulo e, por vezes, dentro dos capítulos, as mensagens-chave dos meus livros anteriores.

Ao estabelecer uma ligação entre o antigo e o novo, ganhei consciência de que me tinha sido revelada toda uma filosofia espiritual. No centro dela está o amor. Estou convencido que nós, como humanos, estamos prontos para abraçá-la.

O volume maciço dos nossos avanços científicos e tecnológicos criou em nós um desequilíbrio. Por isso, e muito em particular nos últimos trinta anos, temos procurado reencontrar uma certa estabilidade, fazendo reviver a sabedoria antiga. Felizmente, toda a sabedoria antiga tem sido devidamente filtrada, de forma a podermos descartar uma série de superstições e mitos fora de prazo. As nossas consciências atingiram finalmente um grau de evolução que lhes permite aceitar esta sabedoria dos tempos já devidamente filtrada.

Estamos a nadar num mar de consciência espiritual, holística, da Nova Era, que

parece ter rebentado as barragens das velhas crenças e da consciência redutora. As provas estão por todo o lado. O Novo Pensamento está a tornar-se a corrente dominante.

O Instituto Nacional de Saúde está a financiar estudos na área da acupunctura, medicina homeopática, hipnose e da alteração dos estados de consciência. As companhias de seguros já estão a cobrir técnicas de tratamento alternativas e complementares. Agências de publicidade da velha escola estão a promover produtos comerciais por meio de campanhas internacionais onde a reencarnação é utilizada como um instrumento de vendas. O cinema e a televisão difundem alegremente temas da Nova Era para milhões de espectadores interessados. Por que razão está isto a acontecer?

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 6

As pessoas andaram convencidas, durante séculos, que a tecnologia desenvolvida ao máximo seria a solução para todos os males que afligem a humanidade; e que a ciência nos iria indicar o caminho para sairmos das cavernas, ou seja, para bem longe da doença, da pobreza e da dor.

Já descobrimos que a tecnologia e a ciência não são capazes por si só de resolver os nossos problemas. A tecnologia tanto pode ser utilizada no bom, como no mau sentido. A tecnologia pode vir verdadeiramente em nosso auxílio, mas só quando é utilizada com sabedoria, com equilíbrio e com clareza. Temos que encontrar o equilíbrio certo. O amor está no centro desse equilíbrio.

Quando as pessoas passam por experiências espirituais intensas, a energia do amor é quase sempre evocada. Esta forma de amor é incondicional, é absoluta e transcendente. É como um pulsar de energia pura, uma energia que também se reveste de características extremamente poderosas, como a sabedoria, a compaixão, a intemporalidade e a consciência do sublime. O amor é a energia mais básica e, ao mesmo tempo, a mais universal. É a essência do nosso ser e do nosso universo. O amor é a pedra angular fundamental da natureza, é aquilo que liga e une todas as coisas, todas as pessoas.

O amor é mais que um objectivo, é mais que um combustível, ultrapassa em muito um ideal.

O amor é a nossa natureza. Nós somos amor. Espero que este livro o ajude a reconhecer o amor, a cultivar e a ampliar a sua experiência do amor (em especial

em relação a si próprio e também nas suas relações), e a manifestar e a irradiar o seu amor para com os outros. Ao proceder deste modo, a experiência de mais alegria, saúde e felicidade tornar-se-á inevitável na sua vida.

O amor é o poder supremo da cura. Num futuro não muito distante, proceder-se-á ao estudo científico de algumas das características da sua energia, em particular as características que podem ser quantificadas, medidas e compreendidas. Outras características permanecerão no domínio do mistério, da transcendência e do incomensurável. Felizmente, quando sentimos profundamente a energia do amor, seja ou não possível medi-la ou mesmo compreendê-la, a realidade é que experimentamos sempre os seus efeitos de cura.

Os físicos sabem que tudo é energia. As bombas nucleares são construídas através do recurso a técnicas de transformação e libertação de energia. As medicinas tradicionais e homeopáticas funcionam devido às transformações energéticas induzidas a nível celular. Os resultados são substancialmente diferentes, manos mecanismos subjacentes são exactamente os mesmos: transformações energéticas.

A energia do amor é potencialmente mais poderosa do que qualquer bomba, é mais subtil do que qualquer erva. Nós é que ainda não aprendemos a dominar esta energia pura e fundamental.

Quando 0 fizermos, a cura poderá ocorrer a todos os níveis, a nível individual e planetário.

Antes de escrever este livro, descrevi a fenomenologia, as características de várias experiências metafísicas: reencarnação, a natureza da alma, curadores e cura, acontecimentos psíquicos e capacidades mediúnicas, Experiências de Quase-Morte e Pós-Morte, e a sabedoria incrível de seres que existem, aparentemente, do "outro lado".

Temos agora a oportunidade de compreender e experimentar a energia que é comum e que une todas essas experiências, todos esses fenómenos e seres. Quando o fizer, a sua vida conhecerá uma expansão e elevação, e passará a conseguir remover os bloqueios e os obstáculos que o impedem de alcançar a sua paz interior, a alegria e a felicidade.

As nossas almas sentem-se constantemente atraídas pelo amor. Quando

compreendermos verdadeiramente o conceito de que o amor é uma energia que abrange tudo, cujo pulsar curador pode transformar rapidamente os nossos corpos, mentes e almas, então conseguiremos transcender as nossas dores e os nossos males crónicos.

Como utilizar este livro

Neste caminho, é vital empregar a sua mente lógica e racional. Aceitar tudo sem reflexão, contemplação e ponderação seria uma tolice tão grande como rejeitar tudo do mesmo modo. A ciência é a Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 7

arte de observar minuciosamente de um ponto de vista imparcial e sem preconceitos. Tentei proceder desse modo. Neste processo encontrei algumas pessoas cheias de talento - psíquicos, médiuns, curadores e outros - mas na realidade encontrei ainda mais pessoas com um talento limitado ou capacidades limitadas, que na sua grande maioria não passavam de oportunistas. Passei muitos anos a aprender e a aplicar o método científico, e a minha mente céptica está sempre em estado de alerta quando passo todas estas experiências no meu crivo científico. No entanto, tive sempre o cuidado de não deitar fora a criança quando despejava a água do banho. Uma pessoa, ou uma experiência, pode ser uma decepção, mas a seguinte poderá ser verdadeiramente extraordinária e, quando isso acontece, não temos que lhe dar desconto por causa dos acontecimentos anteriores.

Escrevi este livro para poder dar de volta um pouco daquilo que me foi dado. Ponderei sobre a importância que um novo livro poderia ter. Na realidade, já escrevi três, e ainda há muita coisa para digerir nesses três livros. Hoje em dia encontramos livros de orientação espiritual por toda a parte. O que é que mais um livro pode acrescentar?

Lembrei-me que ensinar é um processo muito individual, que depende imensamente do estilo, das preferências pessoais, dos valores e de muitos outros factores. Outras pessoas poderão transmitir, por exemplo, através de livros ou em seminários, mensagens muito semelhantes, mas haverá certamente diferenças na maneira de o fazer. Apesar de a verdade só poder ser uma, as abordagens a essa verdade são muitas. Contudo, a resposta é sempre a mesma: a verdade não muda. Isto não significa que um professor seja melhor que os outros, ou que os métodos e a filosofia desse professor sejam superiores. É apenas diferente. Aquilo que resultar consigo, está certo. Aquilo que não resultar, pode ser que resulte com outra pessoa. Todos nós estamos a caminhar para o mesmo sítio.

O meu caminho para uma maior compreensão da nossa natureza espiritual surgiu

através de muitos anos de árduos estudos académicos, culminando na minha formação médica, na especialização psiquiátrica e em várias décadas de experiências pós-académicas e estudos clínicos. Esse foi o meu caminho. Outros podem atingir um lugar semelhante através de uma experiência muito forte, espontânea e dominante, como a EQM (Experiência da Quase-Morte). Outros ainda podem alcançar este nível empregando uma única técnica, como por exemplo, a prática da meditação durante um longo período de tempo. Estes poderão ser os seus caminhos. As vias para a iluminação são muitas. Juntos, vamos poder explorá-las.

A força e o aspecto imediato da nossa experiência pessoal pode alterar as nossas crenças. Você pode começar a compreender qualquer coisa logo que experimenta a sua essência. Nesse momento, a crença transforma-se em conhecimento.

Não é suficiente lermos acerca dos conceitos que aqui são apresentados, ou basearmo-nos apenas nas experiências dos outros que nos são apresentadas para exemplificar ou para ilustrar determinados conceitos. Nesse sentido, ao longo de todo o livro encontrará uma variedade de exercícios e técnicas que lhe permitirão expandir as suas próprias experiências, e ajudá-lo-ão a operar uma transformação em si de uma forma directa.

Durante muitos anos, aconselhei os pacientes a manterem um diário dos seus sonhos, para poderem anotar as memórias dos seus sonhos logo que acordassem. Com alguma prática, é possível expandir bastante a capacidade de recordar os sonhos. Quanto mais pormenores conseguirmos recordar e registar, mais fácil será introduzir alguma precisão na análise dos sonhos.

O mesmo se aplica à meditação e à visualização. À medida que for tentando estes exercícios, provavelmente considerará uma prática vantajosa manter um diário, ou simplesmente anotar os seus pensamentos, os seus sentimentos, observações e experiências. Tal como com os sonhos, quanto mais escrever, mais fácil se tornará recordar e analisar os pormenores das suas experiências.

Eu próprio senti algumas dificuldades na prática destas técnicas. Como tal, e com base na minha própria experiência, posso aconselhá-lo a não se deixar vencer pela frustração. O progresso pode parecer bastante lento. Muitas vezes dou por mim a cair na preguiça e a deixar de meditar durante semanas a fio, até que me lembro e retomo a prática. Não deixei de cair nos buracos e nas Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 8

covas da vida e sou muitas vezes arrastado pelo orgulho, pela inveja ou pela insegurança. Somos todos humanos e a vida é difícil. A frustração é uma reacção normal e comum. Não somos uma espécie com muita paciência.

Como mencionei atrás, o que importa é a direcção, não é a velocidade. Se sentir que está a evoluir no sentido de ser uma pessoa mais carinhosa, com uma maior capacidade de compaixão, de ser menos violenta, então saiba que está a ir na direcção certa. Como eu, você também pode distrair-se, às vezes pode virar no sítio errado e andar um bocado perdido até achar o caminho de volta. Pode parecer que está a dar dois passos em frente e, a seguir, um passo para trás, mas daí não virá mal nenhum ao mundo. É assim mesmo que as coisas se processam quando estamos na forma humana. A iluminação é um processo lento e árduo e requer dedicação e disciplina. Não há problema nenhum em descansar um pouco de vez em quando. Você não está a andar para trás; está a consolidar posições e a descansar.

O progresso não é sempre linear. Você poderá estar muito avançado na área da caridade e da compaixão e comportar-se como um novato no que se refere à raiva ou à paciência. O importante é não se julgar a si próprio. Se não entrar no julgamento a si próprio, nem deixar que outros o façam por si, não haverá espaço para a frustração. As experiências que tiver, à medida que for progredindo na leitura deste livro, têm por objectivo ajudá-lo na sua evolução para se transformar num ser carinhoso, alegre, não-violento e sem receio. Como 0 progresso na via espiritual não é linear, é natural que considere alguns dos conceitos e dos exercícios extremamente fáceis, e outros muito mais difíceis. É natural que assim seja.

Neste caminho já dei tantos trambolhões. No entanto, a seguir recuperei a consciência e depois pude prosseguir a minha jornada. Provavelmente, a si já lhe aconteceu o mesmo. Com este meu livro, espero ajudá-lo a evitar cair tantas vezes e a tornar a recuperação mais fácil. Tenho consciência que os meus leitores farão o mesmo por mim, com as suas cartas e com todo o *feedback* que me dão.

Este livro nunca teria sido escrito sem a sabedoria e a inspiração dos Mestres, pois as citações que deles faço são realmente as pedras angulares das ideias e das práticas apresentadas nos vários capítulos. Os pensamentos e os conceitos contidos nas mensagens são como sementes especiais que, ao longo dos anos, se desenvolveram e amadureceram na minha mente, transformando-se em flores maravilhosas, flores essas que agora lhe apresento.

As citações dos Mestres são também como os sinos que os budistas fazem soar para se recordarem e trazerem as suas mentes que devaneiam de volta ao tempo presente, de volta à consciência, à concentração. As mensagens dos Mestres lembram-nos também para deixarmos a nossa mente regressar ao fundamental - o amor, a paz, a vida eterna, os pensamentos e as práticas espirituais - e para deixarmos de parte aquilo que não é importante - as coisas materiais, o orgulho e o ego, a violência, o medo, as preocupações e o ódio.

As citações, tal como os sinos, chamam-nos de volta para a consciência. Quando encontrar algumas palavras em itálico, abrande e digira o seu significado. Raramente poderá provar algo mais doce.

Estamos todos a remar no mesmo barco e podemos vislumbrar tempestades ameaçadoras no horizonte. A violência e as vistas curtas dominam o nosso mundo. Temos que remar de um modo harmónico, renunciando ao ódio, à raiva, ao medo e ao orgulho. É preciso termos coragem para fazermos o que está certo. Temos de amar e respeitar-nos uns aos outros, para vermos e apreciarmos a beleza e a dignidade inata de todos nós, pois todos nós somos almas, todos nós somos feitos da mesma substância.

Se remarmos em uníssono, como uma equipa, então será possível evitarmos as tempestades e descobrirmos o nosso caminho de volta para casa.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 9

CAPÍTULO 2

Atravessamos muitas fases quando aqui estamos. Deixamos um corpo de bebé e passamos para um corpo de criança; de criança passamos para adultos e de adultos vamos para a terceira idade. Por que razão não iremos um passo mais além e não deixamos o corpo adulto para entrarmos num plano espiritual? Isso é o que nós fazemos. Não paramos de crescer; continuamos a crescer. E

quando entramos no plano espiritual, também aí continuamos a crescer. Atravessamos diversas fases de desenvolvimento. Quando aí chegamos, estamos completamente estoirados. Precisamos de passar por uma fase de renovação, um período de aprendizagem e por uma fase de decisão.

Decidimos quando queremos regressar, onde e por que motivos. Há quem escolha não voltar. Essas pessoas escolhem passar para uma outra fase de

desenvolvimento e permanecem na forma espiritual... uns mais tempo que os outros, até voltarem de novo. Todo esse processo é crescimento e aprendizagem... crescimento contínuo. O nosso corpo funciona meramente como um veículo para nós, enquanto cá estamos. A nossa alma e o nosso espírito é que duram para sempre.

As nossas vidas não são o resultado de acções e acontecimentos do acaso. Os tempos de vida são sábia e cuidadosamente programados para expandirmos a nossa aprendizagem e a nossa evolução.

Somos nós quem escolhe os nossos pais, normalmente entre almas com as quais interagimos em vidas passadas. Enquanto crianças, adolescentes e adultos, aprendemos a evoluir espiritualmente, à medida que os nossos corpos também se vão desenvolvendo fisicamente.

Quando as nossas almas abandonam os nossos corpos, na altura da nossa "morte" física, a nossa aprendizagem prossegue em planos mais elevados, planos que na realidade são níveis mais elevados de consciência. Procedemos então a uma revisão da vida que acabamos de terminar, aprendemos as nossas lições e planeamos a nossa vida seguinte. A aprendizagem não termina com a morte do corpo.

Os níveis de consciência que visitamos quando as nossas almas abandonam o corpo físico são múltiplos. Um nível extremamente importante é constituído pela fase da aprendizagem, o período em que passamos em revista as nossas vidas. Voltamos a experimentar cada encontro, cada relação. Sentimos as emoções das pessoas que ajudámos ou magoámos, amámos ou odiámos, que afectámos positiva ou negativamente. Sentimos as suas emoções muito profundamente, pois este processo é um instrumento poderosíssimo de aprendizagem, uma espécie de *feedback* intenso e instantâneo sobre o nosso comportamento enquanto estivemos na Terra, nos nossos corpos físicos.

Aprendemos através das relações e, como tal, é importante que compreendamos o modo como tocámos os outros.

O conceito da reencarnação explica e clarifica as nossas relações na vida presente. Por vezes há acontecimentos no nosso passado distante que ainda influenciam as nossas relações actuais. Se conseguirmos compreender a raiz dos problemas em vidas passadas, poderemos sarar a relação no presente. A

consciência e a compreensão são forças poderosas de cura.

Decidi começar este livro com o exemplo de uma sessão de regressão que se segue, porque este exemplo descreve e explica o processo da terapia de regressão que emprego, incluindo as técnicas e a sua interpretação. Este exemplo não teve quaisquer censuras ou cortes. Gostaria que experimentasse as sessões como se estivesse presente.

Trata-se de um caso fascinante que envolve a vida presente e também vidas passadas. É uma ilustração de memórias da infância e inclui também memórias anteriores ao nascimento e posteriores à morte; e que explica os caminhos que as nossas almas percorrem.

Recebi um convite de uma das principais cadeias de televisão para participar num programa e fazer uma demonstração de uma regressão a vidas passadas para a sua vastíssima audiência. Uma jornalista dessa cadeia, quando ouviu falar do projecto, revelou interesse pelo meu trabalho e ofereceu-se para ser a "paciente". Nessa regressão, utilizei uma técnica designada por relaxamento progressivo, que é uma descida suave e gradual ao estado hipnótico. A hipnose é apenas uma forma de concentração focada e de relaxamento. Não tem nada a ver com viajar no tempo e não há Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 10

nenhum mistério à sua volta. O que acontece é que neste estado de relaxamento e de concentração, as funções da memória ficam expandidas.

A sessão foi dramática, vívida e intensa. Ela conseguiu experimentar memórias da infância, da fase perinatal e de vidas passadas e, em consequência, a sua vida e as suas relações foram beneficiadas.

Tudo se passou num dia quente e húmido, em finais de Maio, em Nova Iorque. O brilho e o calor que emanavam dos holofotes potentes no cenário onde íamos proceder à gravação agravavam ainda mais o ambiente sufocante. Sentia gotas de suor a formarem-se nas minhas costas e por baixo da fina camada de maquilhagem na minha cara. Andrea, a jornalista, ainda não tinha chegado.

Apesar dos meus pedidos para que nos arranjassem um local sossegado e descontraído, o local escolhido pela produção para a gravação foi um apartamento na Baixa. Em vez de uma sala silenciosa num estúdio com ar condicionado, estávamos num apartamento sem ar condicionado, completamente

abafado. Se abríssemos as janelas, corria uma ligeira brisa, mas aquela sala já cheia de pessoas era inundada também por uma cacofonia de sons do trânsito, sirenes e outros ruídos que impediam a concentração. Com condições tão adversas, pensei para comigo, as hipóteses de proceder com sucesso a uma regressão eram verdadeiramente escassas.

Andrea acabou por chegar e não pareceu atribuir grande importância ao calor ou às sirenes que soavam lá em baixo. Aparentemente, tinha-se acostumado ao ruído de fundo constante dos barulhos da cidade. Naquele dia, o que a preocupava mais eram as dores agudas da menstruação que a estavam a atormentar. Eu também fiquei preocupado, pois as dores podiam vir a revelar-se uma grave fonte de distracção. Antes de começarmos a gravar, conversámos um pouco para nos conhecermos melhor e abordarmos o processo da hipnose.

Incluí aqui a totalidade da indução hipnótica, apesar de algumas partes serem repetitivas, simplesmente para ilustrar esta técnica e demonstrar que não existem nenhuns passos de mágica, nem truques, na hipnose e na regressão. A repetição é propositada e ajuda a aprofundar o estado que o paciente experimenta. Não houve qualquer montagem ou corte neste diálogo, porque queria que experimentasse a sessão completa exactamente do modo como ela correu.

Ligaram os microfones e tínhamos três câmaras prontas para registar o evento. Andrea, com uma blusa cor de vinho e umas calças escuras, acomodou-se num velho sofá. Iniciámos o processo de indução hipnótica. Apesar de sentir algum desconforto, Andrea entrou rapidamente num estado de transe profundo. Mais tarde, disse-me que as dores tinham desaparecido completamente.

Ao princípio, limitou-se a escutar enquanto eu, com toda a suavidade, lhe dava instruções sobre o modo de entrar num estado de hipnose profunda.

Comecei por dizer: "Aquilo que hoje vamos fazer, vamos fazê-lo lentamente. O objectivo é ficar muito confortável, e você vai ficar sempre de olhos fechados. Por isso, a única coisa que tem de fazer é seguir as minhas instruções. Está tudo bem?"

Andrea assentiu com a cabeça. Estava a começar a descontrair. "Óptimo. Há maneiras mais rápidas, mas quero que experimente também todo o processo do relaxamento. Agora, vai deixar os olhos fecharem-se suavemente, e no resto da sessão os olhos estarão fechados. Concentre-se primeiro na sua respiração. Trata-

se de uma velha técnica de interiorização; há quem chame a isto respiração de ioga. A respiração é muito importante. Imagine, e não hesite em utilizar aqui a sua imaginação, que pode expirar a tensão que há em si, o *stress* que há no seu corpo; e que consegue inspirar toda a energia maravilhosa que a rodeia ... expirar o *stress* e a tensão, inspirar energia maravilhosa. Isso vai ajudá-la a entrar cada vez mais profundamente com cada respiração. Você também é capaz de se concentrar na minha voz, e vai deixar a minha voz levá-la também ainda mais para dentro. Deixe também que o ruído de fundo e quaisquer outras distracções aprofundem ainda mais o seu nível de concentração. Nada disso vai interferir consigo. Hoje você vai poder aprofundar o suficiente para poder ter experiências maravilhosas."

Parei por uns instantes, permitindo-lhe fazer umas quantas respirações de aprofundamento.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 11

"Há bocado estávamos a falar deste aspecto, realmente, do saudável que isto é para o corpo e para a mente, poder descontrair, fazer a tensão e o *stress* saírem, deixarem o corpo distender-se.

Óptimo. Você já entrou numa respiração muito confortável... a expirar *stress*, a inspirar energia maravilhosa. Enquanto respira, descontraia todos os seus músculos. Vai fazer isto muito bem porque você está muito consciente do seu corpo. Há pessoas que não têm grande consciência do corpo. Por isso, coloque-se na posição mais confortável que puder. Pode mexer-se sempre que quiser. Se sentir algum incómodo, mude de posição e fique confortável. Relaxe os músculos faciais e os maxilares; sinta esses músculos a relaxar completamente. Deixe sair toda a rigidez e a tensão desses músculos. Relaxe os músculos do pescoço, sinta-os leves e soltos. Há imensas pessoas com problemas no pescoço ou que sofrem de dores de cabeça provocadas pela tensão. O

que se passa é que elas têm uma carga de tensão enorme no pescoço e, muitas vezes, nem sequer se apercebem disso. Sinta o seu pescoço a relaxar completamente. Os músculos dos ombros, tão suaves, completamente relaxados. Deixe sair toda a rigidez e a tensão. Os músculos dos braços -

tão relaxados. O sofá e a almofada são os seus únicos apoios. Óptimo; fique muito, muito confortável."

A respiração dela estava mais lenta e mais funda. Eu podia ver que ela já estava a mergulhar num nível de transe profundo. Eu podia ouvir os movimentos dos operadores de câmara atrás de mim para ajustarem as suas posições e a moverem as pesadas câmaras de televisão para cobrirem os novos ângulos, à medida que a cabeça de Andrea descaía para uma posição mais confortável.

"E agora os músculos das suas costas, completamente relaxados, em cima e em baixo, e você continua a mergulhar cada vez mais fundo neste maravilhoso estado de paz. Em cada respiração, você pode ir ainda mais fundo. Descontraia agora os músculos do estômago e do abdómen, para que a sua respiração fique ainda mais tranquila. Finalmente, descontraia completamente os músculos das suas pernas. Agora o seu único apoio é o sofá e você está a entrar cada vez mais profundamente num estado maravilhoso de paz. Bem, bem, muito bem. Você pode concentrar-se na minha voz e vai deixar a minha voz continuar a levá-la, levá-la cada vez mais fundo, e vai deixar os ruídos exteriores levarem-na também mais fundo. De vez em quando, ouvirá ruídos diversos, mas isso não tem qualquer importância. Isso fá-la-á ir ainda mais fundo.

"Agora imagine ou visualize uma luz maravilhosa por cima da sua cabeça. Pode escolher a cor ou as cores. Imagine que se trata de uma maravilhosa luz curadora, uma luz de energia linda, uma luz que aprofunda cada vez mais o seu nível de paz e serenidade. É também uma luz tranquilizadora, uma luz que a relaxa completamente. É uma luz espiritual que liga a luz em cima de si e a luz que a rodeia. Escolha a cor ou as cores e deixe agora essa luz entrar no seu corpo, pela cabeça, pela coluna... a fluir de cima para baixo, uma maravilhosa onda de luz que toca cada célula, cada tecido, cada fibra, cada órgão do seu corpo, com paz e amor, com poder de cura, e você continua a mergulhar mais fundo, cada vez mais fundo."

Prossegui no processo de aprofundamento do seu estado de transe. A minha voz tinha-se tornado suave e rítmica, aumentando o efeito hipnótico.

"Agora vai poder concentrar-se na minha voz e continuar a ir cada vez mais fundo, à medida que a luz for enchendo o seu coração, curando o seu coração e fluindo para baixo. Deixe a luz ser muito poderosa, muito forte, nos pontos em que sinta que necessita do seu poder de cura. Conforme for aprofundando, a luz irá descer pelas pernas até chegar aos pés, o seu corpo vai ficar cheio de luz, num estado maravilhoso de paz e relaxamento. Você é capaz de se focar na minha voz. Imagine agora que a luz também circunda completamente o seu

corpo, como se estivesse embrulhada numa linda bolha, num casulo de luz, que a protege, que cura a sua pele, que aprofunda ainda mais o nível em que se encontra.

Agora, enquanto eu fizer a contagem decrescente de dez até um, mergulhe mais fundo para que a sua mente não se sinta mais limitada pelas barreiras usuais do espaço ou do tempo, tão fundo, de maneira a poder lembrar-se de tudo, de todas as experiências que tenha tido, neste corpo ou em qualquer outro corpo anterior, ou mesmo no estado entre corpos, quando se encontrava num estado espiritual. Você pode recordar-se de tudo."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 12

A contagem decrescente é uma técnica de aprofundamento muito efectiva.

"Dez, nove, oito... mais fundo, com cada número, cada vez mais fundo... sete, seis, cinco... tão fundo, tão tranquilo... quatro, três... um nível incrível de serenidade e de paz... dois... a ansiedade toda a sair completamente do seu corpo... um. Óptimo! Neste estado maravilhoso de paz, imagine, visualize ou sinta que está a descer umas escadas lindas, a descer, a descer... cada vez mais profundamente, mais profundamente... a descer mais, ainda mais... e cada degrau que desce aprofunda ainda mais o nível em que se encontra. Agora que acabou de descer as escadas, mesmo à sua frente está um jardim lindíssimo, um jardim de paz e segurança, de serenidade e de amor. Um jardim maravilhoso. Entre nesse jardim e descubra um local onde possa descansar. O seu corpo, ainda repleto e rodeado de luz, continua a sarar, a relaxar, a recuperar, a rejuvenescer. Os níveis mais profundos da sua mente podem abrir-se e você pode lembrar-se de tudo. Para lhe mostrar como isto funciona, vamos começar a retroceder no tempo, ao princípio um pouco apenas, mas depois vamos retroceder muito mais."

A cabeça de Andrea já estava muito inclinada para a frente, e o queixo dela estava quase a tocar o pequeno microfone preso algo precariamente à sua camisa cor de vinho. Ela estava num nível tão profundo que não eram necessárias mais técnicas de aprofundamento. Decidi iniciar a viagem para trás no tempo.

"Dentro de uns instantes, vou fazer uma contagem decrescente de cinco até um. Deixe uma recordação da sua infância vir a si. Se quiser que essa recordação permaneça uma recordação agradável, não há problema; ou então também

poderá ser uma recordação que lhe transmita um ensinamento ou que de algum modo possa contribuir para sentir mais alegria, mais paz, ou felicidade na sua vida presente.

Recorde inteiramente os sentimentos, as sensações, utilize todos os seus sentidos. Se em qualquer momento se sentir desconfortável, poderá sempre desligar-se e flutuar por cima da cena, ou da recordação.

Você pode flutuar e observar à distância. Mas se não estiver desconfortável, deixe-se ficar com a recordação e lembre-se de tudo vivamente. Nesse estado profundo, conseguirá falar à mesma mas, no entanto, o nível da sua experiência permanecerá profundo, muito profundo e a experiência prosseguirá.

Mas agora, conforme eu fizer a contagem decrescente, foque a sua memória nos pormenores mais precisos e utilize todos os seus sentidos. Uma recordação da infância. Cinco, quatro... você consegue recordar-se de tudo... três, concentre-se agora... dois... está tudo aí... um. Permaneça aí! Durante uns breves instantes, volte a experimentar isto, lembre-se. Vai poder falar e dizer-me aquilo que está a experimentar, e no entanto, ao mesmo tempo, vai poder continuar num nível muito, muito profundo e vai prosseguir a sua experiência. Do que é que se lembra? O que é que lhe ocorre?"

"É Inverno", começou Andrea. "O meu pai e eu estamos a dar um passeio perto de nossa casa. Ele convidava-me sempre para aqueles passeios de Inverno. Estamos a passear com o nosso cão, um Husky, e o vento está mesmo forte. Começou a nevar. Nós andamos a passear ali ao vento, uma coisa que eu adoro, porque aquele momento é só entre mim e o meu pai, e ele também nunca convida mais ninguém para ir com ele. Está um frio de rachar e o meu pai traz vestida aquela *parka* óptima que ele sempre usou. A lua já subiu e o nosso cão adora a neve." A voz de Andrea assumiu um tom infantil e a cadência polida da jornalista profissional foi substituída por uma pronúncia carregada do Midwest. "Nós caminhamos e falamos, e damos pontapés na neve. É de noite. É por isso que não há carros na rua e nós vamos pelo meio da estrada. Os candeeiros são aqueles candeeiros antigos com aqueles globos grandes. É maravilhoso. É como se o mundo tivesse parado e só existíssemos o meu pai e eu." Um sorriso enorme espelhou-se na sua cara, que parecia mais suave e mais vulnerável.

"Consegue ver-se a si própria?" perguntei. "Qual é o seu aspecto? Como é que está vestida?"

"Estava com um corte de cabelo horrível", observou. Parecia um pouco surpreendida.

"Que idade tem?" perguntei, numa tentativa de a fixar na cena. "Tenho oito anos."

"E também tem um casaco vestido, é claro."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 13

"Não consigo ver a cor do casaco", respondeu algo hesitante. "Não sei dizer. Tenho um cachecol posto, umas luvas de lã que cobrem separadamente os dedos e o polegar e botas, mas os meus pés não estão quentes."

"E o casaco do seu pai? Como é que é?"

"É uma *parka* encarnada e tem um forro branco de lã. Ele comprou-a em Chicago e no Inverno é o que ele usa sempre. Tem um capuz forrado a pele. E o mesmo que o meu pai usa sempre."

"Então esse momento parece ser uma ocasião muito feliz para si, com o seu pai e o seu cão, num ambiente de tanta paz."

Reparei numas lágrimas nos cantos dos seus olhos. "Há alguma tristeza nesta memória?"

Andrea sacudiu a cabeça, dizendo que não. "É só felicidade?"

Sorrindo, explicou: "É que isto faz-me querer voltar a ser pequena." "Neste momento, isso é possível", expliquei. "Experimente. E algo muito real; você pode estar aí na neve. Se quiser, pode até ouvir o som da neve a ser pisada e ver o seu cão a brincar na neve, a adorar.

Pode sentir tudo isso, sem se sentir desconfortável." Queria que Andrea experimentasse plenamente aquela memória maravilhosa da sua infância, queria que ela usasse todos os seus sentidos e experimentasse todos os seus sentimentos.

"Nós nunca voltávamos cedo para casa", continuou. "Dávamos sempre uns passeios enormes.

Ele nunca... nunca havia pressas. Vamos pela estrada fora, mas depois eu não consigo ver para onde é que estamos a ir, mas voltamos sempre ao mesmo sítio e depois vamos para casa. A minha mãe tem chocolate quente à nossa espera." Um outro sorriso radiante suavizou as suas faces.

Ganhei consciência do zumbido das câmaras de televisão. Decidi sumariar a experiência e avançar para níveis ainda mais profundos. Devido às limitações no tempo com as filmagens, tinha de ser mais directivo do que costumo ser com um paciente no meu consultório, no estabelecimento de ligações e no processo de interpretação. Também me preocupava o facto de haver mais pessoas na sala que não deviam ter acesso a informação pessoal; por isso, deixei Andrea experimentar certas memórias em silêncio. Acrescia ainda o facto de pretendermos que esta sessão fosse uma demonstração e não uma sessão terapêutica.

"Isso é óptimo. Aquilo que gostava que fizesse era que recordasse o amor e o carinho existentes neste momento, entre si e o seu pai, e entre si e a sua mãe. Porque o facto de ela estar à vossa espera com chocolate quente também é um gesto de grande compaixão e de amor. Isso são recordações fantásticas de amor, da juventude, de compaixão, do seu pai, da sua mãe, da grande proximidade que sentia em relação ao seu pai, desses passeios especiais. Por isso, mesmo quando acordar, vai recordar-se do amor, da compaixão, da ternura. É uma memória extraordinária e vai poder levá-la de volta consigo... a bondade, a felicidade, a alegria, e mesmo com o cão, tudo, a felicidade que permeia tudo isso. É suposto a vida ser isso mesmo. Existem tantas oportunidades de amar, de sentirmos compaixão. Tudo pode ser tão simples - um passeio com o seu pai; não é preciso serem coisas caras. Um passeio com o seu pai numa noite de Inverno, com o seu cão, e a sua mãe à vossa espera com chocolate quente. Você vai recordar-se disto, mesmo depois de acordar. E agora está pronta para ir ainda mais para trás?"

"Sim", respondeu sem qualquer hesitação. Andrea tinha sentido a doçura e a intensidade daquelas recordações e agora apetecia-lhe mais.

"Óptimo. Agora flutue acima dessa memória. Flutue por cima, sinta-se livre, tão leve, a flutuar por cima, a deixar esse tempo para trás, a deixar essa memória desvanecer-se. Agora vamos ainda mais para trás, para antes de nascer, na barriga da sua mãe, no útero da sua mãe. Mais uma vez, vou fazer uma contagem decrescente, de cinco para um, e seja o que for que lhe ocorra, seja o que for que

venha à sua consciência, não há problema nenhum. Não faça nenhum julgamento, nem critique ou analise; limite-se a experimentar. Tudo isto é feito apenas pela experiência. Quando eu chegar a um, esteja nesse ponto, antes de ter nascido, no útero da sua mãe, e veja se sente algum Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 14

dos seus sentidos, quaisquer sentimentos, pensamentos, sensações, quer a nível físico, emocional, ou até espiritual. Talvez possa descobrir o motivo que a levou a escolher esta vida e estes pais.

Seja o que for que lhe ocorra, não há problema nenhum. Você pode ganhar consciência de acontecimentos exteriores ao corpo da sua mãe. Por vezes isso também acontece. Não importa.

Aquilo que experimentar está bem. Estamos entendidos?

Andrea assentiu lentamente com um movimento da cabeça. "Óptimo. Agora inspire profundamente e mergulhe ainda mais fundo, naquele nível muito, muito profundo. Enquanto eu contar de cinco até um, vamos regressar ao tempo em que ainda não tinha nascido, nesta vida, ao tempo em que se encontrava no útero da sua mãe. Vamos ver aquilo de que é capaz de se recordar e de experimentar. Cinco, você pode lembrar-se de tudo... quatro, voltar atrás, quando ainda não tinha nascido, no útero da sua mãe, na barriga da sua mãe... três, seja o que for que volte à sua consciência está bem... dois, está a começar a ficar nítido... um. Permanecerá aí. Agora deixe-se estar um bocado nesse ambiente, a ganhar consciência de tudo... das sensações, físicas, emocionais, espirituais... quaisquer impressões ou pensamentos. Por vezes, como estão tão intimamente ligadas, você pode mesmo ganhar consciência dos sentimentos ou dos pensamentos da sua mãe. Ou até do seu pai, que está tão próximo. Deixe-se estar um bocado a experimentar isso, a voltar a experimentar tudo isso. Mais uma vez, vai poder falar e, mesmo assim, poderá manter-se num nível bastante profundo e sem deixar de experimentar."

"Está a ganhar consciência de quê?" perguntei.

Andrea reagiu com um sorriso rápido, e eu soube logo que ela tinha tido sucesso a fazer a ponte sobre uma série de anos. Tinha emergido nos primórdios da sua vida presente.

"A minha mãe está mesmo contente", disse ela. O sorriso não esmorecia.

"Óptimo, óptimo", respondi, aliviado com o facto de ela se recordar de algo verdadeiramente importante. As câmaras continuavam a gravar tudo. "Consegue sentir a felicidade dela?"

Ela assentiu de novo com um movimento da cabeça.

"Óptimo. Então você é mesmo uma criança desejada. Isso é importante. Mais alguma coisa?

Consegue ter consciência de mais alguma coisa? Como é que se sente?"

"Não sei dizer."

"Não tem mais nenhumas impressões, sensações?"

"A minha mãe está com um corte de cabelo ridículo." Andrea era capaz de observar e avaliar um corte de cabelo mesmo antes de nascer.

"Sim, você pode ver isso. Como é que descreveria o corte de cabelo? Ridículo porquê?"

"Parece que foi ela que pegou numa navalha e que cortou o cabelo a si própria. Está muito curto. O meu pai gosta daquele corte." Ela também tinha consciência dos sentimentos do pai, daquilo que ele gostava e do que não gostava.

"Ele gosta do cabelo assim, do cabelo curto?" "Sim. Ele é mesmo bonito", acrescentou.

"Também consegue vê-lo, com um ar mais jovem? Óptimo. Fico muito contente por você ser uma criança desejada; eles estão felizes. É um bom ambiente de chegada."

"Eles estão muito excitados." Andrea estava contente por estar naquele sítio, por poder apreciar mais uma vez aqueles sentimentos maravilhosos. Não estava minimamente preocupada com o facto de o tempo estar a passar, ou de a gravação continuar a decorrer.

"Óptimo. Então vamos atravessar o processo do nascimento. Vou contar até três, e sem qualquer dor ou desconforto, vamos observar, vamos ver aquilo que lhe vem à consciência ao recordar a experiência do parto. Quando eu contar até três,

mas sem dor ou desconforto. Um, dois, Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 15

três. Avance. Seja o que for que lhe ocorra, não há problema nenhum. O que é que está a experimentar?"

Andrea permaneceu em silêncio durante dez ou quinze segundos. Por fim, respondeu.

"Sítios escuros."

"Como é que se sente agora?" Eu não sabia onde é que ela estava, não sabia o que significavam aqueles "sítios escuros".

"Com se a coisa ainda não tivesse acabado", explicou. Agora eu já compreendia.

"Sim, ainda não acabou de nascer. Muito bem, vamos passar por isso, sem dor, sem desconforto.

Passe para o outro lado, acabe de nascer." "A minha mãe não fez nenhuma anestesia. Ela não fez. Eu saí toda cor-de-rosa." Isto era uma observação curiosa para uma recém-nascida. "Cor-de-rosa, claro. E você está...?"

"Estou a chorar, mas estou bem. A minha mãe está bem." "Ela não quis fazer anestesia?"

"Ela recusou. Não queria que eu nascesse azul como os outros bebés." Por vezes, o anestésico administrado durante o trabalho de parto pode afectar o bebé.

"Compreendo. E você não ficou azul; nasceu muito rosadinha, bem desperta e a chorar. E agora, consegue vê-la? O que é que está a ver?" Andrea começou a rir à gargalhada e foi atravessada pelas convulsões de um riso divertido. "Estão todos contentes. Puseram-na num quarto com outras mães. O meu pai é médico, mas não a puseram num quarto só para ela." Havia alguma ironia na sua observação.

"Lá fora o céu está azul", acrescentou. "Está um belo dia de sol." "Está consciente de muitas coisas", observei. "De muitos pormenores. Levaram-na à sua mãe? Foi assim que se passou?"

"Eu estava nos braços dela. Eu não saio dos braços dela."

"Então essa é a parte de que se lembra, a parte com a sua mãe. Ela está a ser óptima, não?"

"Ela está divertida. Está magra. Ela não engordou quase nada." Andrea prestava muita atenção às características físicas, como por exemplo, o corte de cabelo e o peso.

"Mas você está bem?" perguntei.

"Estou óptima", disse ela, tranquilizando-me.

"Essa é uma boa recordação. Você está consciente de imensos pormenores. Deixe tudo isso penetrar bem em si, estar nos braços da sua mãe, o aspecto dela com o corte de cabelo curto, e tudo o mais. Ela não ganhou peso e você está contente por ali estar. Óptimo."

"O meu pai está muito orgulhoso e não se cala. Ele anda a maçar toda a gente."

"Ele está a trazer pessoas para a verem?"

"Ele não pára com aquilo. Está a ser um maçador. Está a chamar as pessoas todas no hospital para me virem ver a uma janela. Que grande maçador. Ele é tão engraçado."

"Ele mantém uma ligação muito forte consigo, desde o primeiro dia", observei, lembrando-me da sua relação ternurenta nos passeios que iriam dar oito anos mais tarde. "É um ternurento e às vezes pode ser um bocado maçador. Muito bem. Mais uma vez, você vai recordar tudo isto, mesmo depois de acordar. Eu sei que há muitos mais pormenores. Agora não precisa de contar-me todos esse pormenores. Você pode ver muito mais, pode consciencializar-se de muitas outras coisas e poderia descrever muitas coisas mais.

Tudo - as cores, o exterior, a sala, os outros bebés, aquilo que o seu pai traz vestido, o aspecto dele - a cena completa. Tome consciência disso. Deixe-se embeber no amor daquele momento, mesmo que seja maçador; tudo isso é amor e isso é excelente. Ele manteve esse amor; isso foi fantástico. Na vossa relação há muita felicidade e alegria. É maravilhoso sermos acolhidos neste mundo dessa maneira, sendo desejados, em alegria, com felicidade, com amor. Vai

recordar-se de mais pormenores. Deixe-se embeber neles, nesses pormenores todos, da sala, do tamanho da sala, do modo como estava decorada. Mas o mais importante de tudo, é o amor."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 16

A cara de Andrea ensombrou-se. "A senhora na cama ao lado da minha mãe - o marido dela acabou de entrar. Ela acabou de ter um bebé e ele quer ter relações sexuais com ela."

"Naquele quarto?" perguntei algo surpreendido com a nitidez daquela recordação tão desagradável.

"Sim, e ela diz que não. Ele não é muito agradável. A minha mãe não está contente."

"Ela sabia o que se estava a passar?"

"Sim, havia cortinas entre as camas, mas aquele homem é muito ordinário."

"Mas a esposa recusou."

"Claro - ela acabou de ter um bebé!" explicou de um modo enfático. "Eu sei."

"A minha mãe não está contente", repetiu. "Ele vai-se embora?"

"Não."

Seguiram-se uns momentos de silêncio. Eu preenchi o vazio.

"Ele não é uma pessoa muito compreensiva. Você pode ver que a família em que nasceu não só é muito mais compreensiva, como as perspectivas para si são muito maiores, pode-se esperar tanto, há muita compaixão, existe compreensão."

"O meu pescoço está pesado", exclamou Andrea enquanto a cabeça descaía no braço do sofá.

Eu podia ouvir a movimentação dos equipamentos à minha volta para se ajustarem à nova posição de Andrea.

"Óptimo. Agora está mais confortável. Está pronta para abandonar esta cena?"

Ela não respondeu e, por isso, deixei-a ficar mais uns momentos.

"Ou quer ficar aqui mais um bocado? Porque é que não fica e vai mesmo mais fundo? Respire profundamente. O pescoço agora está perfeito. Nessa posição, vai poder descansar e ficar muito cómoda, e vai poder focar-se na felicidade e em quaisquer pormenores que lhe surjam, como por exemplo, a pessoa na outra cama. Não deixe que isso a afecte de um modo negativo. Não era a sua família. Experimente agora um pouco mais e veja a ligação com aquele período, quando era mais velha, a dar passeios na neve."

Decidi fazer algumas ligações para ela.

"O pai orgulhoso, o seu pai, tão cheio de orgulho quando você nasceu, e depois aqueles passeios no Inverno. Tudo isso faz parte do mesmo amor, da mesma ligação. Que diferença fazem sete ou oito anos? Não têm qualquer significado. O amor nunca acaba; é para sempre. Veja as ligações e deixe-se ficar um bocado nesse estado, porque é um estado óptimo para se deixar estar, com recordações felizes. Foi capaz de transportar consigo esse amor mesmo antes de nascer, porque estava consciente, mesmo antes de nascer, da presença desse amor, da alegria da sua mãe, da felicidade do seu pai. Agora pode ver as ligações em toda a sua vida, e consegue trazer esse amor consigo; não se limita a recebê-lo, é capaz de devolvê-lo aos outros, a todas as pessoas que ama." Andrea sorria de novo e deixava-se embeber naqueles pensamentos.

"Portanto, isto não só foi uma sorte, como isto foi algo que conquistou para si, é algo que você merece, e não há nada mais importante que o amor. Agora estamos preparados para ir ainda mais para trás. Está tudo bem consigo?" Andrea concordou.

"Óptimo. Agora flutue por cima desta cena, deixe o hospital e o berçário, flutue por cima disso e deixe essa cena desaparecer suavemente. Imagine que está à frente de uma porta maravilhosa. É uma porta que dá para as vidas passadas ou para estados espirituais. Estes também são muito importantes e podem fazer incidir alguma luz sobre as razões da existência de tanto amor na sua vida actual, ou sobre uma pessoa em particular, ou quaisquer sintomas, ou ainda sobre qualquer coisa em que se concentre. Quando atravessar a porta, à medida que eu fizer a contagem decrescente de cinco para um, verá uma luz lindíssima do outro lado da porta."

"Já consigo vê-la através das frinchas", comentou Andrea. O seu nível de transe era extremamente profundo.

"Já consegue ver a luz? Óptimo. Então, vamos atravessar a porta e vamos deparar-nos com uma cena. A cena poderá ser uma cena dos tempos antigos; poderá ser uma cena de uma vida anterior. Entre na cena, adira, atravesse a porta e caminhe em direcção à luz enquanto eu faço a contagem. Cinco, a porta abre-se. Ela puxa-a, você sente-se atraída. Do outro lado da porta há algo para você aprender. Quatro, você atravessa a porta e penetra na luz. Três, ao entrar na luz, apercebe-se de uma cena, ou de uma pessoa, uma figura que está do outro lado da luz. Concentre-se completamente quando eu proferir o número dois. Dois, já está concentrada; agora já pode lembrar-se de tudo. Um. Permaneça aí! Se der por si dentro de um corpo, olhe para os seus pés e veja o tipo de calçado que tem calçado, se são sapatos, sandálias ou botas, ou peles, ou se está descalça. Olhe para as suas roupas, preste atenção aos pormenores. Sinta as texturas; não se trata apenas de ver, trata-se também de sentir. Qualquer um dos seus sentidos."

"Estou calçada com botas de homem", reparou. "Botas de homem?" repeti.

"Eu não tenho outras. Mas não sou um homem, sou uma menina. Mas não tenho botas de menina porque não temos dinheiro para comprar umas."

"Não têm dinheiro e, por isso, anda com botas de homem?" "Botas de rapaz", corrigiu. "Têm uma biqueira redonda e eu estou assim meio envergonhada, porque não era suposto eu andar com umas botas daquelas."

"Por serem de rapaz?"

"Sim, das raparigas... quer dizer, eu devia ter uma botas de rapariga, só que..."

"Então e o resto das roupas?"

Estou de saias compridas que quase tocam no chão. São encarnadas e têm um avental na frente, ou um bordado; têm qualquer coisa na frente. É como se tivesse uma peça de tecido extra. Estou com um gorro na cabeça." Enquanto perscrutava as roupas, os seus olhos tremelicavam sob as pálpebras fechadas.

"Um gorro? Muito bem. E que idade tem?" "Nove ou dez."

"Muito bem. Há mais alguém à sua volta? Está consciente da presença de mais alguém? Uma casa?"

Eu queria descobrir mais pormenores daquele momento.

"Uma cabana feita de torrões. Vivemos algures na pradaria. Não vejo a casa de mais ninguém. É só a nossa casa. E as minhas botas são do... tenho um irmão mais velho, e as botas são dele. São essas botas que eu tenho calçadas. É uma pradaria algures. É no Oeste, mas não é o Oeste das Montanhas Rochosas.

Estamos na pradaria. Somos agricultores." Andrea estava a recordar-se de uma vida anterior no Midwest americano.

"Era uma vida dura", acrescentei.

"Temos uma vaca, e temos um jardim. Também há um poço e a casa é mesmo simples."

"Óptimo. Agora eu quero que também tome consciência dos seus pais, não apenas do seu irmão. Vou contar até três. Veja toda a família que vive consigo. Um, dois, três. A família toda, talvez à hora de jantar, em qualquer altura. Ganhe agora consciência de todos os outros."

"Estamos todos cá fora, como se fossemos tirar uma fotografia. Estamos todos, sim, estamos todos em pé como se fosse para uma fotografia."

"Óptimo. Então assim já os pode ver."

"Só que a minha mãe e o meu pai são os mesmos. Têm os mesmos olhos." Normalmente reencarnamos em relações diferentes, mas aparentemente, nesta sua vida na pradaria, os pais de Andrea eram os mesmos da sua vida presente.

"Por vezes as coisas funcionam assim. Voltamos uma e outra vez com as pessoas que amamos. Muitas vezes é assim que as coisas funcionam. O seu irmão, consegue vê-lo?"

"Só tenho um irmão, e é mais novo. Mas acho que não o conheço." "Não o reconhece?"

"Eu nem sequer consigo ver a cara dele", explicou Andrea.

"Mas as botas que tem calçadas são dele?" Estava um bocado confuso porque eu pensava que ela tinha dito que as botas eram do irmão mais velho.

"Não. Eu tinha um outro irmão, mas ele não está lá. Aquele não é o irmão certo."

"Das botas?" perguntei, à espera de clarificação.

"Sim, não é o irmão das botas. Eu fiquei com as botas do meu irmão, mas ele não está lá."

"Mas ele está bem?" inquiri. Comecei a pressentir um problema. "Acho que ele não está bem.

Ninguém diz nada."

Decidi aprofundar mais esta questão. "Vamos descobrir o que se passou. Vou tocar-lhe na testa e fazer uma contagem decrescente, de três até um, para descobrirmos aquilo que aconteceu ao seu irmão mais velho. Três, dois, um. Agora já se pode lembrar."

O toque ajuda a aprofundar ainda mais o nível hipnótico, aumentando o poder evocativo da memória.

"Ele levou um tiro", lembrou-se ela de repente. "Levou um tiro?"

"Estou tão triste!" Começou a soluçar, e o corpo dela estremecia com a recordação daquela emoção trágica.

"Eu sei. Está tudo bem. Foi um acidente?"

"Acho que não. Penso que não foi um acidente." O soluçar já não era tão forte.

"Não. E tem saudades dele."

"O meu irmão mais novo não se lembra dele." O choro parou enquanto ela observava este pormenor.

"E isso passou-se há pouco tempo?" "Aconteceu quando ele era bebé."

"Quando o seu irmão mais novo era bebé. Está tudo bem. Mas você era mais velha; você lembra-se.

Vamos voltar ao tempo antes de ele levar um tiro, para que possa vê-lo e descobri-lo. Pode recordar-se, está tudo bem. Isto aconteceu há muito tempo. Quando eu contar até três, volte atrás, ao tempo antes de ele levar um tiro, para poder lembrar-se dele. Vamos para trás no tempo... um, antes de ele levar um tiro... dois, o seu irmão mais velho... três, antes de ele levar um tiro, agora. Pode recordar-se."

"O meu Deus, é o John. É o meu irmão, John!" Andrea tinha descoberto que o irmão dela mais velho, naquela vida anterior, tinha regressado na sua vida presente como o seu irmão John. Ela ainda estava muito triste, mas agora eu já podia ajuda-la a curar o desgosto. "Agora já sabe. E está tudo bem porque ele regressou como o John. Já não precisa de estar mais triste. Pode ver as ligações e pode ver que ele está bem. Está óptimo. Na altura você teve imensas saudades dele e isso explica muito a sua relação com o seu irmão, John."

Na realidade, eu não fazia a menor ideia sobre a relação da Andrea com o irmão John, mas perante a poderosa reacção emocional face à sua morte na vida anterior dos dois, assumi que uma série de padrões e efeitos duradouros teriam emergido na sua relação na vida presente. "Alguma vez teve medo de perdê-lo?"

"Ele esteve doente quando era bebé." "O que é que aconteceu?"

"Ele nasceu prematuro." "Antes de si?"

"Depois de mim."

"Depois de si." Andrea parecia estar prestes a rebentar em lágrimas. "Está tudo bem. Agora está tudo bem. Agora há uma série de coisas que começam a fazer sentido na sua vida, em relação ao John. O que é que está a sentir agora? De que é que se lembra?"

"Ainda estou triste."

Decidi avançar um pouco mais naquela vida.

"Vamos avançar na vida daquela rapariga. Vamos avançar na sua vida. Já passou imenso tempo desde o momento em que ele morreu; é depois disso. Vamos para um outro acontecimento importante na vida dela. Ela está mais velha; tudo se passa depois do irmão ter morrido." A face dela iluminou-se quase instantaneamente.

"Agora eu sei disparar pistolas", proclamou ela orgulhosamente. A disposição de Andrea tinha-se alterado completamente.

"Agora sabe disparar pistolas?" repeti.

"Sou mesmo boa. Sou uma boa praticante de tiro ao alvo. Consigo ganhar a todos os rapazes.

E já tenho outros sapatos."

"Esses agora já são seus?"

"Os rapazes fazem-se todos engraçados. Acham graça ao facto de eu saber disparar uma pistola."

"Já não está tão isolada?" inquiri.

"Não, agora há mais casas à nossa volta. Não são muitas, mas há uma estrada, e há pessoas que vão e que vêm. Estou mais velha. É divertido."

"Estas memórias agora são mais felizes: os rapazes a fazerem-se engraçados, a sua habilidade com o gatilho." Eu queria que ela permanecesse um bocado naquela cena, naquele ambiente feliz.

"Eles metem-se comigo mas, no fundo, eles admiram-me", acrescentou.

"Consegue ver-se a si própria, consegue ver como era? Deve ter sido muito bonita, com tantos rapazes à sua volta."

"Cabelo castanho, todo aos caracóis, até aos ombros. Tenho uma fita azul a prender o cabelo, é um azul pálido e tenho uma saia estampada, o padrão parece uma flor. A minha camisa é branca, ou é num tom cor-de-rosa pálido. É uma camisa normal; não tem nada de especial. Mas eu sinto que o meu irmão não está lá. Foi por isso que eu aprendi... eu queria... sentir a pressão, a pressão de ser um

dos rapazes." "Para ocupar o lugar dele?"

"Eu queria ser capaz de tomar conta de mim própria", esclareceu Andrea.

"Estou a ver, e conseguiu fazê-lo muito bem. Aprendeu a disparar, a manusear uma arma; tão bem, ou melhor ainda que os rapazes. Mas então, como é que era com os rapazes? Não havia nenhum que...?" Ela cortou a eito.

"Eles são todos feios."

"Ah, bom. Então vamos avançar mais uma vez no tempo. Vou contar até três. Avance para o acontecimento mais importante que se segue na sua vida, o acontecimento seguinte com alguma importância. Um, dois, três. Permaneça aí. Você agora é mais velha. O que é que acontece?"

"Ela tem as suas próprias terras. Estou a vê-la." Agora, Andrea era mais a observadora que estava a ver-se a si própria naquela vida nas Grandes Planícies.

"Óptimo. Pode observá-la ou pode entrar nela - o que for mais confortável para si."

"Ela vive sozinha." "Não se casou?"

"Nunca encontrou ninguém. Sempre se considerou boa demais para qualquer um daqueles rapazes. Ela não está só. Tem uma espécie de rancho e há pessoas que trabalham para ela. Elas gostam dela. Ela é uma pessoa justa..." A voz de Andrea diminuiu de intensidade enquanto observava a cena. Comecei a fazê-la avançar no tempo.

"Então ela é uma pessoa muito, muito competente. Construiu o seu próprio rancho. Tem uma série de empregados e é uma pessoa extremamente capaz. Naqueles tempos, isso era muito difícil.

Deve ser uma pessoa muito forte. Então, agora vamos avançar até ao fim da sua vida, até ao seu último dia, os últimos momentos. Se isto for de algum modo incómodo, poderá flutuar acima da Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 20

cena, mas caso não seja, deixe-se ficar. Quando eu contar até três, concentre-se no momento, no último dia dessa vida. Um, dois, três. Permaneça aí. Aproxime-

se e veja o que está a acontecer.

Há alguém ali à volta?"

Andrea aparentava estar muito calma. "Não há nada assim muito excitante; ela está em paz.

Está velha. Já não sobra ninguém." "Mas ela está bem", acrescentou Andrea. "Ela teve uma vida boa e não está doente. Ela está com bom aspecto; só está é velha. Tem uma gola alta branca. Está ali sentada, a olhar a vastidão, sentada na varanda."

"É ali que ela morre?" "Acho que sim."

"Agora flutue por cima, fique a flutuar por cima. Deixe esse velho corpo. Vai sentir-se tão leve, tão livre, quando o seu espírito começar a flutuar por cima. Talvez consiga olhar para baixo e vê-la, o seu corpo lá em baixo. Depois, com esse sentimento de liberdade e leveza, reveja aquela vida, as lições que ela aprendeu, que você aprendeu. O que é que aprendeu? O que é que ela aprendeu?"

"Ela aprendeu a não ter medo de estar só. Aprendeu a tomar conta de si própria", respondeu Andrea já com uma perspectiva a partir de um ponto mais elevado.

"Sim, a ser independente", observei eu.

"Muito independente. Ela gostava mesmo da sua vida. As pessoas faziam troça dela nunca se ter casado, de nunca ter tido filhos. Ela nunca se preocupou com o que as pessoas diziam. De qualquer forma, as pessoas na comunidade gostavam dela. Mais tarde, as pessoas deixaram de fazer troça dela. Gostavam de trabalhar para ela. Ela tinha imenso gado."

"Neste estado agora, a flutuar, veja se ganha consciência do que vem a seguir. Abandonou o seu corpo; está a flutuar. O que é que acontece agora? Você ganha consciência de o quê?"

"Estou a subir e ela está a ficar cada vez mais pequena. Eu só estou a flutuar. Estou apenas numa luz azul, a flutuar."

"Óptimo. Sente-se bem, já não há doença, já não há velhice, você só está a

flutuar. A consciência progride. O que é que acontece a seguir? Continua a flutuar?"

"Não, são só uns raios de luz azul, e estão a vir por cima do lado esquerdo da minha cabeça, é um cone enorme de luz azul, e eu não consigo ver para além do cone..." Mais uma vez, seguiu-se um longo período de silêncio.

"Há mais alguma coisa?" perguntei finalmente, pretendendo saber mais sobre o cone de luz azul.

"Não..."

"Tudo bem. Está pronta para regressar?" Andrea assentiu com um movimento da cabeça.

"Óptimo. Estabeleça as ligações antes de voltar, entre a vida dela na pradaria e a sua independência e a sua vida."

Com ou sem câmaras de televisão, Andrea estava a aprender lições importantes. Todos os

"novos" dados foram processados suavemente. Depois ela sorriu.

"Eu gostei mesmo dela."

"Isso é óptimo. Você tem muita da força dela, conseguiu transportar isso consigo. Isso é muito bom. E você também sabe que o seu irmão regressou. Por isso, a morte não é aquilo que aparenta ser. As pessoas sempre regressam."

"Eu tive tantas saudades dele." Um novo esgar de tristeza cruzou-lhe a cara.

"Eu sei", respondi. "Mas mesmo assim ela tornou-se uma mulher muito forte e independente.

As relações e a independência são muito importantes quando são equilibradas. E ele está de volta!

Mas desta vez, apesar da vida dele ter estado por um triz, quando ele nasceu, ele sobreviveu. Por isso, voltaram a juntar-se. É assim que as almas trabalham; é assim que funciona o amor. Estamos sempre a voltar a reunir-nos. Por isso,

liberte-se da tristeza ou do medo de perder alguém assim.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 21

Voltamos sempre juntos, uma e outra vez. Lembre-se também do amor e do orgulho maçador do seu pai, do amor da sua mãe, ambos voltaram de novo a esta vida consigo, e todo o reconhecimento que houve. Eles também estavam na pradaria. A alegria na neve, com o cão, o seu pai e a sua parka. Todo esse amor que conseguiu transportar para esta vida, onde conseguiu desenvolver as suas relações, mantendo a independência, a força e o amor, tudo isso em equilíbrio.

Conseguiu tudo isso, num grande equilíbrio. Isso é maravilhoso. Por isso, sentindo a força e independência dela, juntamente com a sua capacidade de estabelecer boas relações, traga de volta consigo todo esse sentimento e esse pensamento positivo."

Naquele momento, depois de digerir toda esta informação e de experimentar tantas emoções, Andrea parecia fatigada. Decidi acordá-la. Já tinha aprendido o bastante para um dia.

"Dentro de uns instantes irei acordá-la fazendo pressão para cima, na testa, num ponto entre as suas sobrancelhas. Quando eu pressionar para cima, pode abrir os seus olhos. Nesse momento, vai acordar. Estará desperta, e absolutamente em controlo do corpo e da mente, sentindo-se muito bem, mais leve, como se lhe tivesse saído um carga de cima dos ombros; porque a tristeza de ter perdido o seu irmão naquela vida já se apagou. Você sabe que ele voltou. E vai sentir-se em paz, relaxada e absolutamente em controlo. Quando eu carregar para cima, fique completamente acordada." Pressionei a testa de Andrea e ela acordou lentamente.

"Calmamente, volte até nós. Você portou-se muito bem. Como é que se sente?"

"Exausta."

"Exausta", repeti, revelando empatia com ela. Apercebi-me então que também estava cansado; tinha estado fortemente concentrado. "Isto é intenso. Uma autêntica canseira. Era isto que estava à espera?"

"Eu não sabia o que havia de esperar. O que eu não esperava era ver o meu irmão. Pensei que pudesse ver uma das minhas filhas, mas não vi. Senti-me ser

puxada para um outro tempo, para uma vida diferente, mas não consegui lá chegar, não consegui chegar lá. Conseguia ver onde estava, mas não consegui lá chegar."

"Um terceiro ponto?"

"Sim, não consegui lá chegar." "Sabe em que altura era isso?"

"Não. Era antes da vida na pradaria, mas eu não consegui lá chegar. Era como se houvesse uma corrente de luz azul, mas era um cone e acabava ali. Como o primeiro, que me rodeava completamente e, de repente, vi os pés. Este era... eu podia ver o extremo da luz e era capaz de dizer onde é que acabava. No exterior estava escuro. Era como se alguém tivesse pegado num cone e o tivesse colocado por cima de mim. Aquilo acabava e era como se a coisa estivesse ali mesmo."

Aparentemente, Andrea tinha tido um relance de uma outra vida passada, talvez uma vida com a sua filha, mas não tinha conseguido navegar para além da luz azul brilhante.

"Foi para que soubesse que isso está lá, mas não era para agora. Isso está perfeito. Isso está lá, e você também fez ligações com as suas filhas. Tenho a certeza disso. Mas encontrou o seu irmão - e não era disso que estava à espera. Isso é uma característica deste processo; nem sempre encontramos aquilo de que estávamos à espera. Foi uma surpresa. Mas parece-me que houve alguma tristeza."

Andrea concordou imediatamente. "Foi mesmo uma surpresa, porque a nossa vida presente é tão feliz. O meu irmão e eu somos muito próximos um do outro, mas de entre todos nós, ele foi o único que esteve muito doente logo a seguir ao parto. Eu não estava à espera de ver a cara dele."

"E a intensidade da emoção é muito poderosa, porque é uma coisa que está ali mesmo, é tão real. Você podia *sentir* a tristeza, podia *sentir* a separação. Mas nesta vida, quando tinha sete ou oito anos, sentiu também a emoção positiva de passear com o seu pai, o que foi muito..." "Foi uma memória *fantástica"*, interrompeu ela.

"Sim, isso são memórias fantásticas", concordei. Os olhos de Andrea pareceram brilhar enquanto ela recordava de novo a cena da sua infância.

"Eu sentia o vento na minha cara. Pude lembrar-me dos flocos de neve. Estava a ver tudo.

Pude ver cada curva da estrada, e aqueles candeeiros; eu já me tinha *esquecido* deles", disse com algum espanto.

"Eu penso que nos lembramos de tudo", acrescentei, "e, por isso, esta é uma maneira de recordarmos esse tipo de pormenores, por exemplo, aquele sentimento em relação aos flocos de neve, à curva da estrada, aos pés frios. Todos esses sentimentos. Vai para além das emoções - são também as sensações físicas."

"Então, vou lembrar-me de tudo aquilo de que eu falei? E mais ainda?"

"Claro. Vai lembrar-se de mais coisas. Por exemplo, eu deixei-a ficar em silêncio quando estava a recordar-se do seu nascimento." "Eu não conseguia sair", recordou Andrea. "Estava escuro e era uma túnel comprido; eu não conseguia sair de dentro da minha mãe."

"Você estava a demorar-se mais; Eu pensei que já estava cá fora. A escuridão que viu era isso. Ainda não tinha nascido. Mas lembrou-se de um homem que chegou e queria ter relações sexuais com a esposa, na cama ao lado, e ela tinha acabado de ter uma criança. Essa experiência também estava bem marcada e, no entanto, você nem sequer tinha nascido. Isso também foi interessante, ter tido esse tipo de memória tão pormenorizada."

"A minha mãe não estava nada contente", repetiu Andrea. "Eu sei."

"Ela virou-se para o outro lado. Ela virou-me." Mesmo agora, Andrea estava a recordar-se de mais pormenores. Apesar de estar acordada, ela ainda era capaz de se recordar da cena no hospital.

"Se ela tivesse mais forças, provavelmente tinha saído do quarto", acrescentei.

Andrea voltou ao tempo presente.

"Há alguma norma para a primeira vez", perguntou Andrea, regressando ao seu

papel de repórter.

"Talvez cinquenta por cento das pessoas consigam ter uma recordação. Mas as suas recordações foram muito nítidas e bastante intensas para uma primeira vez. As probabilidades de isso acontecer devem situar-se mais na casa dos quinze, vinte por cento. Sim, creio que só quinze por cento das pessoas conseguem isso à primeira. Consigo, esta técnica pode funcionar em vários níveis diferentes; não é só ao nível das memórias. Você pode aprender a controlar o seu corpo. Por exemplo, se precisássemos de baixar a sua tensão arterial, provavelmente poderíamos fazê-lo deste modo, sem termos de recorrer a medicamentos. Adormecer - assim de repente", disse eu, estalando os dedos. "Você podia partir assim. Podemos utilizar esta técnica por razões físicas, em questões de saúde. Se sofresse de fobias, podíamos descobrir as causas e livramo-nos delas."

"Houve alguns sítios para onde viajei que sempre pensei que já lá tinha estado. O Oeste é um deles; a Rússia... é outro."

Mesmo depois de desligarem as câmaras, quando já tinha acabado a gravação, Andrea permaneceu num estado de calma, absorta nas suas experiências durante a regressão.

"Ele foi morto por uma espingarda", acrescentou. "Foi uma espingarda, não foi uma pistola."

Ela estava a acrescentar pormenores. As pessoas que fazem regressão ganham consciência de centenas de pormenores, muito mais pormenores do que os que revelam quando são questionadas em imersão no estado de transe, a recordar a infância ou as experiências de vidas passadas. Ela continuava a reflectir e a recordar.

"Quando nasceu, o John teve icterícia. As enfermeiras vieram buscá-lo para os tratamentos e a minha mãe disse, "Provavelmente nunca mais o vou ver. Se calhar, vai morrer."

Ao entregar a criança recém nascida às enfermeiras, a mãe dela estava a desligar-se do seu filho, preparando-se para a sua morte. Apesar do seu grande amor pelo filho, mesmo depois de John recuperar a saúde, ela continuou a manter uma certa reserva nas suas emoções. De um certo modo, ela estava sempre a antecipar a morte do seu filho.

Nestes casos de icterícia em recém-nascidos, que é bastante comum, verifica-se um aumento da bilirrubina do fígado, que provoca a icterícia, cujos sintomas são um amarelecimento da pele.

Normalmente é suficiente expor as crianças à luz natural ou debaixo de lâmpadas com uma determinada frequência de luz, para fazer baixar o excesso de bilirrubina e restituir a cor normal à pele. À medida que o fígado amadurece, a icterícia fica completamente curada. O processo de cura completa pode variar entre dois, três dias a uma semana ou duas.

A reacção da mãe de Andrea à icterícia do filho teve o seu quê de exagero. Como esposa de um médico, ela já devia saber que a vida do filho não corria perigo nenhum. Segundo Andrea, John sempre teve consciência deste distanciamento da mãe, apesar de não compreender o motivo que a levava a manter um certo distanciamento.

"Consegue ver a ligação?" perguntei a Andrea. "A sua mãe também foi a mãe do John naquela vida na pradaria, no século passado. Nessa vida ele foi morto. Ela perdeu o filho. Quando ele regressou de novo, nesta vida, e apanhou icterícia, ela recordou-se da perda anterior. Muito provavelmente ela não tinha uma memória consciente, mas ao nível da emoção, de uma forma subconsciente, lembrava-se completamente. Para se proteger, criou então aquele distanciamento.

Ela não ia aguentar perdê-lo outra vez. Estava convencida que ele era muito frágil e que, como da outra vez, ia deixá-la de novo."

Andrea estava pronta para explodir, tão excitada ela estava. A regressão tinha esclarecido a relação da mãe com o irmão mais novo.

Finalmente era capaz de compreender as raízes profundas do comportamento da mãe e da reacção do irmão à barreira de protecção que a mãe tinha erigido para o caso de voltar a perdê-lo.

Andrea queria explicar-lhes tudo.

Entre todas as regressões que facilitei e estudei, a de Andrea foi uma regressão clássica, cheia de memórias que curam, de emoções intensas e de recordações muito nítidas dos pormenores.

Acrescia ainda o facto de ela ter uma enorme capacidade, a nível consciente, de aprender as lições das suas vidas passadas e de estabelecer a ligação com as lições na vida presente.

Aquela sessão nunca foi transmitida. Um director da cadeia televisiva teve receio, como a peça era tão vívida e emocional, que a emissão da sessão pudesse comprometer a credibilidade de Andrea e, de algum modo, pudesse pôr em causa a sua objectividade como repórter.

Deste modo, houve milhões de pessoas que foram privadas da possibilidade de aprender algo mais sobre a natureza da vida, sobre o modo como todos nós estamos ligados, como somos responsáveis uns pelos outros, sobre os horrores e a devastação a que a mortandade da origem, e o modo como a violência transborda para vidas subsequentes.

Depois de fazer a ligação entre a morte do seu irmão no passado e os receios da mãe na vida presente, Andrea ficou em silêncio. Eu podia aperceber-me que ela ainda estava a contemplar, a experimentar todos os sentimentos intensos que a regressão tinha feito disparar. Calei-me também um pouco. Aquele momento era um momento privado e eu não queria continuar a interrogá-la à frente dos seus colegas da televisão. Muito frequentemente, estas experiências podem assumir uma grande intensidade e transcendência - tornando-se demasiado pessoais para partilhar - por isso deixei-me estar só a olhar para a sua cara radiante.

Sentia uma grande compaixão por aquela pessoa ali ao meu lado, e o meu coração estava mais elevado. A minha consciência começou a mudar. Aquela sala cheia de gente e abafada começou a desvanecer-se. Deixei de ouvir o ruído do trânsito, das sirenes, e o barulho de fundo constante das vozes das pessoas cessou por completo. Ganhei consciência de uma luz maravilhosa na periferia da minha visão. Nos limites da minha mente, no limiar extremo da minha consciência, ouvi uma voz sussurrar. Creio que era um Mestre:

"Quando olhas para outra pessoa, numa relação, numa terapia, na vida, considera a sua alma nas suas múltiplas passagens pela vida no decorrer dos séculos. Não olhes apenas para a entidade física e transitória à tua frente, pois tu também és uma alma assim."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 24

A voz falou suavemente e com profunda compaixão. Aquilo era um conselho,

não era uma crítica.

Volteia olhar para Andrea, vendo-a não só a ela, mas também a rapariga da pradaria. Sabia que ela tinha tido muitas outras vidas, muitos outros nomes. Mas a alma dela era sempre a mesma.

Eu precisava de olhar para essa parte das pessoas, aquilo que permanece constante - as suas almas

- não as suas formas físicas transitórias, para poder compreendê-las realmente, para as poder ajudar. Para as ajudar e para me ajudar a mim próprio, porque eu também sou uma alma assim.

E você também é.

Muitos dos meus pacientes que, tal como Andrea, recordaram memórias distantes, experimentaram uma diminuição dramática, se não mesmo um desaparecimento dos seus sintomas crónicos.

Por exemplo, procedi a uma regressão com uma mulher sul-americana que sofria de claustrofobia profunda, um verdadeiro pavor de ficar fechada em locais pequenos ou fechados.

Este tipo de fobia afligia-a desde a infância. Na regressão que fizemos, recordou-se dos tempos em que tinha sido enterrada viva, numa vida em que fora uma escrava egípcia, juntamente com o seu amo, um parente do faraó, quando ele morreu. Era tradição enterrar alguns escravos juntamente com os nobres, para que eles os servissem na outra vida. Ao recordar-se desta memória, a claustrofobia desapareceu por completo e nunca mais regressou.

Qual é o mecanismo desta melhoria clínica?

Creio que há pelo menos duas explicações, apesar de existir certamente uma conjugação de outros factores. Segundo a minha experiência, a recordação de memórias reprimidas ou de memórias esquecidas, traumáticas e muitas vezes dolorosas, está frequentemente associada com a cura. A recordação desses acontecimentos e das emoções que lhes estão associadas, aquilo que em termos clínicos se designa por catarse ou ab-reacção, é uma pedra angular da psicanálise e de outras psicoterapias tradicionais. O simples facto de fazer regressar ao nível da consciência essas memórias enterradas é extremamente benéfico.

A minha investigação nesta área levou-me a concluir que a área terapêutica tem de ser ampliada; não podemos delimitar a arqueologia psíquica à infância, ou à primeira infância. E preciso escavar também os padrões e as memórias de vidas passadas para que ocorra a cura completa.

A segunda razão que induz estas memórias a promoverem melhorias clínicas é o facto de, ao experimentarmos estar em outros corpos, em tempos mais remotos, ao observarmos as nossas mortes e os nossos renascimentos, ficamos preenchidos com a certeza inabalável de que somos almas eternas, e não apenas uns corpos individuais. Nunca morremos verdadeiramente; aquilo que se verifica são meras mudanças de níveis de consciência. Como aqueles que amamos também são imortais, nunca nos separamos realmente. A realização da nossa verdadeira natureza espiritual é uma força de cura poderosíssima.

Do mesmo modo que cada face dum diamante reflecte a globalidade do diamante, a experiência da regressão de Andrea reflecte também os temas principais deste livro.

Ela recordou memórias e sentimentos do estado fetal, anteriores ao seu próprio nascimento. Ganhou consciência das emoções dos pais, demonstrando com isso que a consciência não é "local", não está limitada pelos nossos corpos físicos, nem pelo cérebro. Isto significa que, quando morremos, a nossa consciência sobrevive e continua, visto que não se baseia no lado físico. Evidentemente, as memórias da morte em vidas passadas e daquilo que acontece depois da morte confirmam também a existência contínua da consciência.

Andrea, por exemplo, foi capaz de observar o corpo da velha senhora que tinha acabado de abandonar.

Andrea pôde recordar acidentes que tinham ocorrido momentos antes de nascer para esta vida. Os bebés e as crianças estão conscientes de muitíssimo mais do que nós imaginamos. Não só estão conscientes das nossas emoções, como têm consciência das nossas acções. O fluxo dos nossos sentimentos e dos nossos pensamentos de amor para elas, antes e depois de nascerem, alimentam as suas almas e são vitais para um desenvolvimento saudável.

Andrea aprendeu com as memórias reconstituídas durante a regressão que os acontecimentos nas vidas passadas e na fase perinatal podem influenciar

profundamente as ligações na vida presente. Andrea descobriu os pais e o irmão na sua memória de uma vida anterior. Aprendeu que estamos sempre a reunir-nos com nossos entes queridos. Por vezes, a reunião ocorre do outro lado, noutras dimensões; outras vezes, a reunião verifica-se numa vida futura em conjunto, quando regressamos à Terra.

Ela conseguiu assim discernir os valores que são importantes na vida e os valores que não têm importância ou que podem ser mesmo prejudiciais. Ganhou consciência da dor que as armas e a violência podem causar. Cada vida é preciosa.

Depois da sua morte na sua vida nas Grandes Planícies, Andrea descobriu um cone de uma maravilhosa luz azul. Existem inúmeras descrições mais adiante neste livro, assim como noutras fontes, de pessoas que se deparam com uma luz maravilhosa e preenchedora depois de abandonarem os seus corpos.

Essa vivência ocorre também durante EQMs (Experiências de Quase-Morte) e, aparentemente, após a morte. Estas pessoas visionam frequentemente um ente familiar querido, ou um amigo, ou um ser espiritual que aguarda na luz para saudar as pessoas que saem do seu corpo, para lhes transmitir informações ou mensagens importantes.

Num capítulo mais adiante iremos analisar em maior profundidade as mensagens provenientes do outro lado, assim como outras formas de fenómenos psíquicos ou paranormais. Todos nós possuímos capacidades intuitivas que ultrapassam em muito aquilo de que nos apercebemos. Quando integrar as histórias, as experiências e os exercícios deste livro, será capaz de enquadrar as suas percepções intuitivas e passará a receber informação e mensagens de um modo mais directo. Alguns leitores passarão a ser capazes de curar outras pessoas.

A energia do amor repassa em toda a regressão da Andrea e consolida-a. O amor dos seus pais, o seu amor pelo irmão, a reunião com todos os entes queridos. Inclusivamente, como ela me confidenciou mais tarde, até o cone de luz azul transmitiu um sentimento de calor, de conforto e de amor.

A experiência de Andrea das várias manifestações desta energia vai permitir-lhe expressar o seu amor, nesta vida e nas suas relações, de um modo mais aberto e mais total. Ela sentir-se-á certamente mais confortável para aceitar o amor dos outros, porque o amor flui nos dois sentidos e abrange os dois, tanto aquele que

dá, como aquele que recebe.

Por último, a experiência de regressão profunda de Andrea conduzi-la-á a uma maior compreensão da natureza da sua própria vida e da sua alma. Essa compreensão constitui um passo sagrado. Esses passos são acompanhados por mudanças positivas na vida presente: melhor saúde física e emocional, relações mais saudáveis, mais felicidade e alegria.

Conforme for partilhando as experiências das pessoas apresentadas neste livro e reflectindo sobre as mensagens dos Mestres, sobre as minhas histórias e reflexões, espero que também possa acompanhar estes passos no caminho da sabedoria.

Uma vez que avance, verá que a sua abordagem aos obstáculos e às frustrações que surgem na sua vida será feita com maior calma e paciência. A compreensão das lições e das dívidas passadas fá-lo-ão recordar-se dos seus objectivos para a vida presente. Sentir-se-á preenchido e deixará de se sentir confuso ou perdido. Aprenderá a ultrapassar o medo, a ansiedade e a dor. Passará a viver o momento presente mais intensamente, e apreciará os seus prazeres mais completamente. Acima de tudo, compreenderá aquilo que todos nós temos em comum:

Estamos para além da vida e da morte, para além do espaço e do tempo. Todos somos imortais e a nossa existência atravessa toda a eternidade.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 26

CAPÍTULO 3

Somos nós quem escolhe o momento em que entramos no nosso estado físico e o momento em que saímos. Sabemos quando atingimos aquilo que era suposto atingirmos quando para cá fomos enviados... Quando já tiver tido tempo para descansar e retemperar a sua alma, é-lhe permitido escolher a sua reentrada no estado físico.

O nascimento no seio das nossas famílias não é um fruto do acaso, nem uma coincidência.

Escolhemos as nossas circunstâncias e estabelecemos um plano para as nossas vidas, mesmo antes de sermos sequer concebidos. Somos ajudados no nosso planeamento por entidades espirituais que, provavelmente, também nos orientam

e protegem enquanto estamos nos nossos corpos físicos, consoante o nosso plano de vida se vai desenrolando. Destino é mais um nome para os dramas que já escolhemos.

Existem provas consideráveis de que vimos realmente os acontecimentos principais na nossa vida futura, os chamados pontos de destino, durante a fase de planeamento anterior ao nosso nascimento. Isto é uma prova clínica obtida por mim e por outros terapeutas, com pacientes que experimentaram memórias pré-natais sob o efeito da hipnose, ou durante a meditação ou ainda através de recordação espontânea. As pessoas centrais que iremos encontrar já estão assinaladas, bem como os nossos encontros com os nossos companheiros de alma, e inclusivamente os locais onde esses acontecimentos irão ocorrer. Alguns casos de déjà vu, esse sentimento de familiaridade, como se tivéssemos estado antes naquele momento ou naquele local, podem ser explicados como uma memória ténue de uma previsão que entretanto de desenrola na vida física presente.

O mesmo se aplica a todas as pessoas. As pessoas que foram adoptadas interrogam-se muitas vezes se o seu plano de vida não terá sido, de algum modo, completamente alterado. A resposta é não. Os pais adoptivos são escolhidos da mesma forma que os pais biológicos. Há sempre uma razão para tudo e no caminho do destino não existem coincidências.

Apesar de cada ser humano ter um plano de vida, também dispomos do livre-arbítrio, tal como os nossos pais, e toda a gente com quem interagimos. As nossas vidas, assim como as deles serão afectadas pelas escolhas que fizermos enquanto nos encontrarmos no estado físico, mas os pontos de destino não deixarão de ocorrer. Encontraremos as pessoas que tínhamos planeado encontrar e iremos deparar-nos com as oportunidades e os obstáculos que tínhamos planeado muito antes de nascermos. No entanto, o modo como enfrentamos esses encontros, as nossas reacções e as decisões subsequentes, são a expressão do nosso livre-arbítrio. Destino e livre-arbítrio coexistem e interagem todo o tempo. São complementares, não contraditórios.

Verifica-se uma consensualidade de provas nas regressões dos meus pacientes quanto ao facto de parecer que a alma faz uma reserva de um corpo físico específico por volta do momento da concepção.

Nenhuma outra alma pode ocupar esse corpo. No entanto, a união entre o corpo

e alma não se completa senão no momento do parto. Antes desse momento, a alma da criança ainda não nascida pode estar tanto dentro como fora do corpo, e muitas vezes tem consciência das experiências do outro lado. Por vezes pode tomar consciência de acontecimentos que ocorrem fora do seu corpo e, inclusivamente, fora do corpo da mãe.

A alma nunca pode ser magoada. Os abortos, instantâneos ou provocados, não ferem a alma. Quando uma gravidez não chega ao fim, não é raro a mesma alma ocupar o corpo de uma criança gerada a seguir pelos mesmos pais.

No final de uma conferência sobre fenómenos paranormais, um estudante de psicologia contou-me um sonho que tinha tido quando a esposa dele estava no quarto mês da sua gravidez. Nessa altura, eles ainda ignoravam o sexo do feto. Uma noite, a filha ainda por nascer veio ter com ele, num sonho muito nítido, no qual lhe anunciou o seu nome,

descreveu a sua vida passada anterior e explicou-lhe o motivo que a levara a escolher o casal para seus pais, bem como o seu propósito kármico e os seus planos. Acordou com aquele sonho marcante vincado na mente. Virou-se para a mulher e disse: "Tive um sonho incrível..." mas ela interrompeu-o e Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 27

exclamou: "Eu também! Sonhei que a nossa filha veio ter comigo... O nome era o mesmo, a vida anterior a mesma, os planos e os pormenores eram os mesmos, o sonho era o mesmo.

Os dois ficaram profundamente abalados. O facto de a mãe e o pai terem recebido exactamente a mesma mensagem durante sonhos simultâneos serviu para validar a informação e tornar o conhecimento ainda mais poderoso.

Cinco meses mais tarde nascia uma linda menina.

Marie, uma italiana já bem entrada nos cinquenta, ficou espantada com a nitidez (e com aquilo que também veio a demonstrar ser a precisão) da sua recordação de um acidente ocorrido um mês antes de nascer, quando ainda estava no ventre materno.

Marie nunca tinha sido hipnotizada, nem nunca tinha feito uma regressão, e estava a sentir alguma dificuldade em aceitar as suas experiências como recordações, apesar de todo o seu espanto em relação aos pormenores e à clareza

de todo aquele processo.

"Eu nem posso acreditar nisto", começou por dizer. "Quando estava a falar e me disse que eu estava no ventre da minha mãe, vi-me sentada no ventre dela e ela estava sentada à mesa."

Marie prosseguiu e descreveu, com imensos pormenores, o apartamento da mãe no Bronx, em particular a cozinha, onde a tia dela e a mãe estavam sentadas, a beber chá e a comer aqueles bolinhos italianos que a tia sempre fazia no Natal. Marfe também estava um pouco surpreendida com o facto de a árvore de Natal já estar armada, porque ainda faltavam duas semanas para o Natal.

A conversa entre a mãe de Marfe e a tia, de repente, tornou-se muito séria.

"Enquanto estavam ali sentadas a beber um chá", continuou Marfe, "vi-a e à minha tia... e é claro, eu estava na barriga da minha mãe... e ela disse à minha tia: `Vou morrer, não vou poder criar esta criança.'"

Incrédula, Marfe tentou aprofundar esta memória. Pausadamente, descreveu os seus pensamentos, à medida que presenciava a cena no ventre da mãe.

"Eu disse para mim própria, Ìsto é muito estranho...' A minha mãe morreu de facto... Isto passou-se uma semana ou duas antes do Natal... A minha mãe morreu de pneumonia a catorze de Janeiro." Marfe parou e depois mal conseguia conter a excitação. "Mal consigo esperar por chegar a casa e telefonar à minha tia, para lhe perguntar se as duas estiveram sentadas na cozinha e se a minha mãe lhe disse realmente aquilo. Tenho a certeza que ela se vai lembrar e vai pensar que eu enlouqueci, mas realmente foi isto que eu as vi fazer... a mim, nunca ninguém me tinha contado isto."

Depois de nascer, Marfe nunca mais tinha voltado a pôr os pés no antigo apartamento da mãe, e a tia também nunca lhe tinha dito nada sobre aquela conversa. No entanto, a tia era uma daquelas pessoas que se recordam exactamente de tudo o que se lhes disser. Segundo Marfe, para os seus oitenta anos, a senhora estava completamente lúcida.

Ainda não tinham passado duas horas e Marfe contactou-me de novo. Tinha acabado de falar com a tia que lhe tinha confirmado tudo. "Telefonei-lhe e disse, `Tia Marfe, é a Cookie'. Ela respondeu, `Quem é que morreu desta vez?' Eu disse, `Não morreu ninguém, mas eu vou falar depressa e a tia oiça só.' Depois

acrescentei, `Quero saber... esteve alguma vez sentada com a minha mãe na cozinha dela, com um prato de bolinhos e a árvore de Natal já montada..."

A tia cortou-lhe a fala e perguntou: "Mas quem é que te disse isso?" "Eu nem sequer vou entrar nessa de explicar, diga-me só o que se passou naquele dia."

A tia explicou então: "Eu trouxe um prato com bolinhos' que tinha acabado de fazer para a tua mãe.

Eram os bolos de que ela mais gostava. Ela ia comendo e passava com a mão naquela barriga enorme e dizia: Ìsto é para a minha Cookie. '"

"A minha alcunha é Cookie", explicou Marfe. Toda a gente me chama Cookie porque eu adoro aqueles bolinhos."

De acordo com a tia, a mãe de Marfe tinha comido dois bolos e tinha-se posto a mirar a árvore de Natal. "Isto aconteceu duas semanas antes do Natal", acrescentou Marfe. "Ela já tinha montado a árvore porque pensava que eu ia ser um bebé do Natal."

* Bolinho, em inglês, Cookie. (N. do T.)

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 28

Sentada à mesa, a mãe de Marie virou-se para a irmã e disse-lhe: "Marfe, eu não vou viver o suficiente para ver esta criança crescer. Vou vê-la, e sei que é uma rapariga, mas se eu não durar tanto, quero que ela se chame Rose Marfe, mas eu hei de vê-la. Isso eu sei... mas também sei que vou morrer."

A tia Marfe respondeu-lhe: "Vira a boca para lá. Mas que disparate é esse?"

A mãe de Marfe, no entanto, parecia completamente determinada no que dizia e prosseguiu: "Olha para a árvore de Natal e coloca lá sempre um presente para mim, mesmo quando eu já cá não estiver."

Até aquela altura, a mãe de Marfe tinha estado sempre de excelente saúde. Não havia nenhuma razão física que justificasse aquele mau agouro.

"Olha só", continuou a tia, "a tua mãe estava com uma constipaçãozinha, era tudo o que ela tinha. No dia de Natal aquilo transformou-se numa pneumonia. O

teu parto foi complicado. A tua mãe morreu de pneumonia lobar, mas tu nasceste e sobreviveste."

"Então é tudo verdade!" Marfe contou então tudo à tia. A tia, incrédula, continuava a perguntar:

"Sim, mas quem é que disse isso?" "Acho que afinal é possível ver e ouvir a partir da barriga da mãe", admitiu Marfe. "Agora acredito." As memórias da tia tinham confirmado e enriquecido aquela sua experiência tão nítida.

Marfe ainda tinha algumas perguntas para colocar à tia e esta tinha preenchido algumas das zonas mais nebulosas. Descobriu que a cozinha e o apartamento da mãe eram tal e qual como ela os tinha visto.

A Tia Marfe disse-lhe que o nome dela lhe tinha sido dado de acordo com as instruções da mãe.

Falou-lhe também do pedido da irmã para colocar presentes dela todos os anos na árvore de Natal.

Marfe perguntou-lhe se ela tinha seguido as instruções da irmã. A resposta da tia foi: "Nem pensar!"

Rimo-nos as duas.

Vanessa é uma jovem hispânica que, até agora, tem tido uma vida incrivelmente difícil. De repente, viu-se só e viúva quando o marido sucumbiu a uma doença fulminante. Sentiu enormes dificuldades a enfrentar a dor. Conheci-a num dos meus seminários e escolhi-a ao acaso entre a audiência para fazer uma demonstração de uma regressão individual. Perante uma audiência de aproximadamente quinhentas pessoas, todas com uma elevada expectativa, incluindo o pai dela que estava um pouco ansioso, entrou num transe profundo.

A parte mais importante da regressão de Vanessa ocorreu no ventre da mãe, na fase intra-uterina, antes do seu nascimento. Num estado de profunda concentração, mas perfeitamente relaxada, Vanessa descreveu a luz maravilhosa e cheia de paz que a impregnava inteiramente e ao ventre da mãe, um verdadeiro alimento espiritual que complementava o alimento do corpo da mãe. Ela podia sentir o amor e as boas-vindas dos pais. Naquele momento, a expressão facial de Vanessa alterou-se, passando de um estado de quase beatitude para um estado de

espanto e admiração.

"Estou consciente de tudo", declarou, "tanto dentro como fora do ventre da minha mãe... Sei tantas coisas... Consigo ver e sentir tudo!" Vanessa parecia estar boquiaberta com a profundidade da sua consciência dentro do ventre materno. As pálpebras fechadas estremeciam enquanto permanecia em silêncio. Posteriormente, disse-me que naquele momento tinha estado a observar imensas coisas. Mais tarde, o pai confirmou uma série de pormenores das cenas anteriores ao seu parto, das quais ela tinha tido relances.

"Posso ver mais adiante... Posso ver os acontecimentos que vão ocorrer na minha vida... Existe um propósito neles; não são acidentes, como eu julgava", afirmou convicta, mudando para uma perspectiva mais elevada.

Ao experimentar a luz e um sentido de consciência superior, ao reconhecer o plano da sua vida e o seu destino, a dor que andava a carregar começou a diluir-se. A vida dela estava a sofrer uma transformação no tempo presente através das memórias e das experiências enraizadas nas suas próprias experiências intra-uterinas.

As memórias do período intra-uterino são importantes por uma série de razões. Proporcionam melhorias clínicas nos pacientes cujos sintomas derivem de traumas e de relações na primeira infância.

Estas memórias demonstram a existência de uma consciência activa antes do parto e que a consciência do feto e da criança recém-nascida ultrapassam largamente aquilo que podíamos imaginar. Nessa fase, as Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 29

pessoas apercebem-se e integram uma quantidade enorme de informações. À luz deste conhecimento, devíamos repensar o modo como interagimos com estes pequenos seres que estão tão perfeitamente sintonizados para as expressões de amor que transmitimos, através das palavras, dos pensamentos e dos sentimentos.

No segundo dia do seminário, um desses acontecimentos estranhamente simultâneos ocorreu à frente de todo o grupo. Eu tinha escolhido uma voluntária para demonstrar uma regressão individual, recorrendo desta vez a um tipo de indução hipnótica mais rápida.

Ana, a paciente voluntária, tinha faltado no dia anterior porque tinha estado adoentada. Ninguém lhe tinha contado o episódio da regressão da Vanessa.

Ana entrou rapidamente num estado de transe profundo e regressou também à fase intra-uterina.

Começou então a descrever uma luz maravilhosa branca e dourada, a consciência que tinha de acontecimentos no interior e no exterior do corpo da mãe e do seu próprio corpo, as razões que a levavam a escolher aqueles pais e a vida futura, e o modo como a sua vida ia ser estruturada para melhor cumprir os objectivos da sua alma.

Eu estava espantado. Apesar de este tipo de acontecimentos simultâneos, ou síncronos, poderem ocorrer ocasionalmente, devido à sua improbabilidade estatística, sempre que ocorrem, não consigo deixar de ficar surpreendido,.

Toda a audiência estava espantada. Ana era a única que não tinha consciência de que aquilo que tinha transparecido era uma repetição exacta da regressão da Vanessa no dia anterior.

Talvez o grupo precisasse de ouvir duas vezes a mensagem de que não estamos aqui por um mero acaso da natureza. Somos seres divinos matriculados por uns tempos nesta escola planetária, e concebemos o nosso programa curricular para desenvolvermos todo o nosso processo de aprendizagem.

Viemos da luz e a sabedoria que existe em nós está muito para além daquilo que somos capazes de imaginar. Tudo o que precisamos fazer é lembrar-nos.

Memórias incríveis da infância

Existem sete planos... temos de passar através de sete planos antes de podermos regressar.

Um deles é o plano da transição. Aí esperamos. Nesse plano é determinado aquilo que iremos levar connosco na nossa vida seguinte.

Nascemos com uma memória considerável do nosso verdadeiro lar, do outro lado, da maravilhosa dimensão que acabámos de deixar para podermos entrar de novo num corpo físico.

Nascemos com uma capacidade tremenda para receber e dar amor, para experimentar alegria pura, assim como para experimentar plenamente o momento presente. Enquanto crianças, não nos preocupamos com o passado, nem com o futuro. Sentimos e vivemos cada momento de uma forma totalmente espontânea, exactamente como era suposto experimentarmos esta dimensão física.

O assalto às nossas mentes começa logo quando somos crianças pequenas. Os valores e as opiniões parentais e da sociedade, bem como os valores culturais e religiosos que nos são transmitidos suprimem os nossos conhecimentos inatos. Se resistirmos a este ataque, somos ameaçados com o medo, a culpa, o ridículo, a crítica e a humilhação. Para além disso, pode ainda pairar sobre nós o espectro do ostracismo, da perda do amor, do abuso físico e emocional.

Os nossos pais, os nossos professores, a sociedade e a nossa cultura podem ensinar-nos - e fazem-no muitas vezes - perigosas falsidades. O mundo em que vivemos é disso prova cabal, nesta sua progressão desenfreada para uma destruição irreversível.

Se lhes dermos uma oportunidade, as crianças podem ensinar-nos o caminho de saída.

Há uma história muito conhecida, em que a mãe entra no quarto do filho mais novo e encontra o filho mais velho, já com quatro anos, debruçado sobre o berço, a implorar: "Tens de falar-me do céu e de Deus. Estou a começar a esquecer-me."

Temos muito para aprender com as nossas crianças, antes que elas se esqueçam. Nesta, e em todas as outras vidas, também fomos crianças. Recordámo-nos e esquecemo-nos, e para nos Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 30

salvarmos a nós próprios, para salvarmos o nosso mundo, temos agora que nos lembrar de novo.

Com coragem, temos de ultrapassar a lavagem ao cérebro a que fomos submetidos e que provocou em nós tanta dor e desespero. Precisamos de recuperar a nossa capacidade de amar, de sentir a alegria. Temos de voltar a ser completamente humanos, como éramos quando crianças.

Uma mãe, cujo filho está hoje em dia na casa dos vinte, contou-me sobre o estranho comportamento do filho quando este tinha apenas três anos. A cadela da família tinha acabado de morrer e ela deixou o filho com a cadela enquanto foi à sala contígua fazer uma chamada telefónica ao veterinário, para saber ao certo o que se devia fazer com o cadáver da cadela.

Quando voltou à sala, deparou-se com algo surpreendente. "Entrei na sala, e ele tinha-me embrulhado completamente a cadela... as patas da cadela estavam cheias de manteiga e adesivos por cima. Ele tinha espalhado manteiga no corpo todo da cadela... a cabeça, a cauda, e depois tinha embrulhado a cadela... a cadela morta... toda com ligaduras." Eu perguntei: "O meu Deus, o que é que tu estás fazer?" O filho respondeu: "Mãe, eu estou a prepará-la para poder entrar mais depressa no céu."

"Na altura pensei: isto é qualquer coisa que ele viu na Rua Sésamo, ou qualquer coisa no género."

"Alguns anos mais tarde, contei esta história a uma amiga, muito antes de ter ouvido falar sobre as vidas passadas, e ela disse, como se fosse a coisa mais normal do mundo: Èle dever ter sido egípcio... Isso era o que eles faziam aos cães quando eles morriam... Numa vida anterior ele foi um egípcio, e enterrou o seu cão envolto em óleos e ligaduras. '"

No dia seguinte, a amiga trouxe-lhe um livro que descrevia as práticas funerárias no Antigo Egipto.

"Quando ela me mostrou as imagens no livro, era tal e qual o aspecto da nossa cadela... Fazia impressão. Perguntei ao meu filho se ele se lembrava de ter feito aquilo com um cão. Ele disse que sim. Disse-me que, no momento em que a cadela tinha morrido, no mesmo instante soube o que era preciso fazer... Ele tinha que tomar conta dela, porque a alma dela estava mesmo por cima do corpo. Com três anos apenas ele apercebeu-se disto e passou logo à acção."

A mãe concluiu: "Agora estou convencida que ele foi um egípcio, o que é fantástico, porque nós somos judeus, e isto é uma boa mistura entre as nossas culturas."

O escritor Carey Williams contou-me um outro caso fascinante que se passou com dois rapazes gémeos, com dois anos de idade, que viviam em Nova Iorque. O pai deles era um físico conceituado. Um dia, ele e a esposa repararam que os

gémeos estavam a falar uma língua estranha, uma língua que era um pouco sofisticada de mais para ser uma língua inventada por duas crianças.

Em vez de utilizarem palavras inventadas para objectos comuns como a televisão, ou o telefone, os gémeos estavam a recorrer a um vernáculo muito mais completo. Os pais nunca tinham ouvido palavras assim.

Levaram as crianças ao departamento de linguística da Universidade de Columbia, onde um professor de línguas antigas identificou a língua de crianças como sendo aramaico. O aramaico é virtualmente uma língua morta, que hoje em dia só é falada numa área remota da Síria. Esta era a antiga língua semítica que se falava na Palestina no tempo de Cristo.

Não é possível apanhar assim uma língua antiga, num programa nocturno na televisão por cabo, mesmo que estejamos em Nova Iorque. No entanto, é possível aceder a este conhecimento a partir dos bancos de memória de vidas passadas. As crianças têm uma aptidão especial para isto.

Por exemplo, você pode perguntar a uma criança pequena se ela se lembra de quando era

"grande", antigamente. Ouça a resposta, porque pode ser algo mais que o produto de uma imaginação fértil. Na realidade, a criança pode estar a apresentar pormenores de uma vida anterior.

A observação da alegria e da espontaneidade das crianças a brincar é sempre uma experiência compensadora. Muitos de nós já esquecemos o que é divertirmo-nos a sério e apreciar os prazeres simples da vida. Preocupamo-nos demasiado com conceitos como o sucesso e o insucesso, com o Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 31

tipo de impressão que provocamos nos outros e o futuro. Esquecemo-nos de como é que se brinca e de como nos divertirmos. As nossas crianças podem ajudar-nos a recordar isso.

Elas recordam-nos os nossos valores primários, aquilo que é verdadeiramente importante na vida: alegria, divertimento, despreocupação no momento presente, confiança e o valor das boas relações.

As nossas crianças têm tanto para nos ensinar.

Karma e lições

Temos dívidas que têm de ser pagas. Se não liquidarmos essas dívidas, nesse caso transportá-

las-emos para uma outra vida... para poderem ser resolvidas. Progredimos pagando as nossas dívidas. Algumas almas progridem mais rapidamente que outras. Se por algum motivo a nossa capacidade de pagar a dívida for interrompida..., temos de voltar ao plano do recolhimento, e aí temos que esperar que a alma para com quem temos a dívida venha ter connosco. Quando se torna possível sermos devolvidos à forma física ao mesmo tempo, nessa altura é-nos permitido voltar.

Mas somos nós quem determina quando voltamos. Somos nós quem determina o que é necessário fazer para pagar a dívida.

Haverá muitas vidas... para cumprirmos todos os acordos, para pagarmos todas as dívidas ainda por pagar.

Eu ainda não fui informado sobre muitos dos outros planos, mas este plano, relativamente "às dívidas que têm de ser pagas", lembra o conceito do Karma. Karma é uma oportunidade para aprender, para praticar o amor e o perdão. Karma também é uma oportunidade de expiação, para começar uma vida nova, para compensarmos quem prejudicámos ou magoámos no passado.

Karma não é apenas um conceito oriental. É uma ideia universal incorporada em todas as grandes religiões (ver "Responsabilidade pelas nossas acções", no Anexo *A*, "Valores Espirituais Partilhados"). A ***Bíblia*** diz: "Aquilo que semeares, é aquilo que colherás." Cada pensamento e cada acção tem consequências inevitáveis. Somos responsáveis pelas nossas acções.

A maneira mais segura de reencarnarmos fazendo parte de uma raça específica o u de uma religião, é sermos manifestamente preconceituosos em relação a esse grupo. O ódio funcionará como um comboio expresso directo a esse grupo. Por vezes uma alma só aprende a amar quando se torna aquilo que mais desprezou.

É importante recordar que o Karma tem tudo a ver com a aprendizagem, não tem nada a ver com castigo. Os nossos pais e as outras pessoas com quem interagimos têm o livre-arbítrio. Podem amar-nos e ajudar-nos, ou podem odiar-nos e prejudicar-nos. A sua escolha não é o nosso Karma.

A sua escolha é a manifestação do seu livre-arbítrio. Eles também estão a aprender.

Por vezes uma alma escolherá uma vida que represente um desafio particular, de forma a acelerar os seu progresso espiritual, ou como um acto de amor, para ajudar, orientar, cuidar de outras almas que estejam a passar por uma vida igualmente difícil. Uma vida complicada não é um castigo; é sim, muito mais, uma oportunidade.

Mudamos de raça, de religião, de sexo e de posição económica porque temos que aprender de todos os lados. Experimentamos tudo.

O Karma é a justiça suprema. Na nossa aprendizagem, não há nada que seja deixado de lado, nada se perde.

Contudo, a Graça pode suplantar o Karma. A Graça é a intervenção divina, uma mão que se estende dos céus para nos ajudar, para aliviar o nosso fardo e o nosso sofrimento. Uma vez aprendida a lição, não é necessário prolongar o sofrimento, mesmo que a dívida kármica ainda não esteja integralmente satisfeita.

Viemos ao mundo para aprender, não para sofrer.

Elisabeth Kübler-Ross, a psiquiatra e autora, internacionalmente famosa, cuja investigação pioneira na área da morte, com doentes terminais e na área da EQM, mudou a maneira como todos nós encaramos a morte, contou-me a seguinte história:

A mãe de Elisabeth teve trigémeos e Elisabeth e as outras duas crianças nasceram com peso a menos. O médico disse à mãe que pelo menos duas crianças não conseguiriam sobreviver. No Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 32

entanto, a mãe de Elisabeth era uma mulher de armas, com uma coragem e uma força excepcionais, uma mulher que dava tudo pelos outros, mas que recusava sempre qualquer paga. Era uma pessoa orgulhosa e extremamente independente. Jurou a si própria que as três crianças iam conseguir sobreviver. Durante quase um ano cuidou delas, dia e noite, mantendo-as sempre na sua cama para lhes dar o calor do seu corpo, como uma incubadora neo-natal dos nossos dias. As três crianças sobreviveram e desenvolveram-se naturalmente.

Elisabeth estava na Faculdade de Psiquiatria da Universidade de Chicago, quando foi visitar a mãe à Suíça, a sua terra natal. Um dia a mãe fez-lhe um pedido muito pouco comum.

"Elisabeth, se eu um dia me transformar num vegetal, quero que me dês qualquer coisa que acabe rapidamente com a minha miséria", disse-lhe a mãe.

"Mas eu não posso fazer semelhante coisa", retorquiu Elisabeth prontamente.

"É claro que podes", insistiu a mãe. "És a minha única filha que é médica. Podes dar-me uma coisa qualquer."

"Não! Eu não posso fazer isso!" repetiu Elisabeth. "E para além disso, pessoas como a mãe, sempre cheias de saúde, que dão grandes passeios, vivem até aos noventa e andam sempre assim", disse Elisabeth, fazendo um estalido com os dedos.

Elisabeth recusou prosseguir a discussão sobre um suicídio assistido e regressou a Chicago.

Um mês depois da visita de Elisabeth, a mãe sofreu um enfarte agudo que lhe paralisou grande parte do corpo. Apesar da sua mente ter sido relativamente pouco afectada, aquela mulher orgulhosa e independente passou a depender dos outros mesmo para as necessidades mais básicas.

"Aprendi a escutar as premonições dos outros", confiou-me Elisabeth. A mãe dela morreu quatro anos mais tarde, sem nunca recuperar o seu funcionamento físico. Elisabeth ficou furiosa com Deus.

O trabalho com crianças em estado terminal, os desenhos extraordinários que estas faziam, expandiram os horizontes espirituais de Elisabeth, apesar de toda a sua revolta. Ela também tinha começado a praticar meditação.

Passados uns dias depois da morte da mãe, durante a meditação, Elisabeth sentiu-se abalada por uma voz interior forte, ou por uma mensagem. "Porque estás tão zangada comigo?" perguntou a voz.

Na sua mente, Elisabeth respondeu: "Porque fizeste a minha mãe sofrer tanto. Ela era uma pessoa maravilhosa, carinhosa, que nunca quis nada para si, só pensava em dar aos outros. Fizeste-a sofrer durante quatro anos e depois ela

morreu!"

"Isso foi um presente para a tua mãe", respondeu a voz gentilmente, "um presente da Graça. O

amor tem de ser equilibrado. Se ninguém recebesse amor, quem é que o podia dar? A tua mãe aprendeu isto em quatro anos apenas, em vez de ter de regressar numa ou mais vidas com uma deficiência mental grave, ou com uma deficiência física, numa situação em que seria *obrigada* a aceitar o amor dos outros. Ela aprendeu a lição e agora pode prosseguir na sua jornada."

Quando Elisabeth escutou esta mensagem, quando a compreendeu, conseguiu libertar-se da raiva que a dominava. A compreensão pode curar imediatamente a nossa dor mais profunda.

Uma mãe e a sua filha adolescente participaram numa regressão em grupo num dos meus seminários e as duas ficaram dominadas pela emoção. Num intervalo, depois de completarem um exercício de grupo, começaram a contar uma à outra as suas recordações e as suas reacções. As duas ficaram espantadas quando verificaram que tinham partilhado o mesmo tempo de vida, há muito tempo, numa época de grande violência.

Como a filha ainda estava demasiado emocionada para falar, foi a mãe quem transmitiu ao grupo a sua experiência: "A minha filha e eu estamos hoje aqui, e eu tenho quase a certeza que recordámos um pouco de uma vida anterior, no mesmo tempo de vida... durante a meditação. Ela disse-me que tinha sentido, repetidamente... ela achava que era... ser atingida por um touro... por um homem com chifres de touro... ela via os chifres. E ela era atingida, estava sempre a ser atingida..."

A mãe prosseguiu, descrevendo também a sua experiência simultânea. "Quando ela me contou, quando eu a ouvi dizer aquilo dela ser atingida pelo touro, eu senti-me quase a andar à roda. Porque aquilo que eu me tinha recordado da minha vida anterior, eu era o que eu julgo ser um Viking. Eu estava coberto de peles, tinha uma daquelas coisas pesadas enfiada na cabeça, com uns chifres... e depois eu entrei numa caverna, ou numa cabana, e aquele miúdo avançou para mim e eu matei-o com uma espada. E havia medo e estava escuro... a minha filha disse que ela também sentiu medo... e ela sentiu uma dor, durante a

meditação, exactamente no sítio do ferimento da espada!"

Ela ainda acrescentou: "Verdadeiramente... de certeza... é muito difícil falar sobre isto...

muito mais difícil do que eu imaginava." A mãe e a filha ainda estavam a experimentar uma profunda reacção emocional em relação às suas memórias partilhadas daquele tempo de vida.

Fiz-lhes ver que se elas se tivessem recordado espontânea e simultaneamente de um tempo de vida partilhado, então já tinham morrido antes, e agora as duas estavam aqui juntas e saudáveis. A culpa e a raiva não eram para ali chamadas. Tudo o que era preciso era amor e perdão. As suas memórias partilhadas e os seus tempos de vida partilhados demonstravam que não existe a morte, que apenas existe a vida.

"O processo de cura", mencionei ainda, "não é só a memória, nem é só a catarse, em grande parte é também a compreensão da morte. Quando temos essa compreensão, é uma coisa tão intensa, que começamos a compreender que a morte não existe, é apenas uma saída do corpo. É

como passar uma porta. Vocês estão de volta e agora podem restabelecer a ordem, e não é preciso sentir culpa..."

A mãe interrompeu-me. "Não, eu não sinto... uma das coisas que eu sempre lhe disse é que admirava a bravura dela, mesmo quando ela era pequena. Sempre me impressionou. Há pouco estávamos a falar sobre isso, assim meio a brincar, e ela disse: `Da última vez, isso deu cabo de mim!' Mas a nossa relação agora está muito boa, está mesmo melhor, e tudo isto parece uma coisa... extremamente poderosa!"

CAPÍTULO 4

Criar Relações *de Amor*

Estes são níveis diferentes de aprendizagem e há alguns que temos de aprender na nossa própria pele. Temos de sentir a dor. Quando somos espírito, não sentimos dor. Esse é um período de renovação. A nossa alma é renovada. Mas

quando estamos no estado físico, quando nos materializamos na carne, nessa altura podemos sentir a dor; e pode doer. Na forma espiritual não se sente nada. Existe apenas a felicidade, um sentimento de bem-estar. Trata-se de um período de renovação... para nós. A interacção entre as pessoas na forma espiritual é diferente. Quando nos encontramos num estado físico... podemos experimentar as relações.

Após o nascimento no estado físico, a nossa principal fonte de aprendizagem são as relações.

Através da alegria e da dor que experimentamos na interacção com as outras pessoas, progredimos nos nossos caminhos espirituais e assim podemos conhecer o amor visto de todos os lados. As relações são um laboratório vivo, um teste prático para avaliarmos as nossas condições, se aprendemos as lições, e para descobrirmos até que ponto estamos a seguir o plano de vida que nós próprios predeterminámos. Nas relações existe um evocar das nossas emoções, e nós reagimos.

Aprendemos a dar a outra face, ou retaliamos com violência? Seremos capazes de nos aproximar dos outros com compreensão, amor e compaixão, ou reagimos com medo, egoísmo e rejeição? Sem as relações, não tínhamos maneira de saber; não poderíamos testar o nosso progresso. As relações são sem dúvida oportunidades maravilhosas, embora difíceis, de aprendermos.

Encontramo-nos aqui no estado físico para aprender e crescer. Aprendemos características e qualidades como o amor, a não-violência, a compaixão, a caridade, a fé, a esperança, o perdão, a compreensão e a consciência. Temos de desaprender as características e as qualidades negativas como o medo, a raiva, o ódio, a violência, a avareza, o orgulho, a luxúria, o egoísmo e o preconceito.

Basicamente, é através das relações que aprendemos estas lições. Aprendemos muito mais quando temos de enfrentar mais obstáculos do que quando temos poucos obstáculos pela frente, ou quando estes não são nenhuns. Uma vida com relações difíceis, preenchida de obstáculos e perdas, representa sempre uma grande oportunidade para o crescimento da alma. Você pode ter optado por uma vida mais difícil para poder acelerar o seu progresso espiritual.

Por vezes, um acontecimento negativo como, por exemplo, perder um emprego, pode ser a mão que abre a porta para uma oportunidade ainda muito melhor. Não

devemos afligir-nos cedo de mais.

O destino pode necessitar de mais algum tempo para tecer a sua teia intrincada. Para além da dor e das dificuldades, existem também neste mundo 0 amor, a alegria e o êxtase. Viemos cá para estarmos em comunhão, para aprendermos sobre o amor com outros seres humanos que estão no mesmo caminho que nós, que aprendem as mesmas lições. O amor não é um processo intelectual. E

sim uma energia dinâmica que entra em nós e flui todo o tempo através de nós, estejamos nós conscientes desse facto ou não. O fundamental é aprendermos a receber amor, assim como a dá-lo.

Só podemos compreender a energia envolvente do amor na comunhão com os outros, nas relações, no serviço.

Durante uma série de anos tratei de inúmeros casais e famílias com relacionamentos problemáticos. Procedi a várias regressões com algumas dessas pessoas e, em muitos casos, conseguimos descobrir as causas dos seus conflitos presentes em vidas passadas. Por outro lado, havia também o caso de pessoas que precisavam apenas de aperfeiçoar as suas competências na área da comunicação e outras ainda que tinham que aprofundar a sua compreensão mútua. Por vezes, o problema colocava-se também em termos da necessidade de uma revisão dos valores e das prioridades ou da necessidade de aprender uma técnica ou duas para ajudá-las a romperem os seus bloqueios, para se libertarem e iniciarem um processo de mudança. O tipo de intervenção requerido para cada uma das pessoas tornava-se claro num espaço de tempo relativamente curto.

Ao fim de algum tempo, pudemos constatar crescimento e, sempre que aquelas pessoas se esforçavam honestamente, os seus relacionamentos ficavam mais enriquecidos. Muitas das sugestões e das técnicas que emprego com os meus pacientes assentam numa compreensão mais profunda e espiritual das nossas vidas e dos nossos destinos do que os pressupostos assumidos pela psicoterapia tradicional. Descobri que os nossos corações, as nossas almas, têm um grande anseio e reagem muito mais à terapia psico-espiritual do que às abordagens puramente intelectuais ou mecânicas.

Como os relacionamentos são o terreno onde se verifica o nosso crescimento enquanto nos encontramos no estado físico, proponho-lhe alguns dos meus

pensamentos, sugestões e técnicas que poderão ajudá-lo nos seus relacionamentos, especialmente se sentir algumas dificuldades nessa área da sua vida.

Muitos destes pensamentos e ideias ocorreram-me um dia em que estava a meditar no sopé das montanhas junto à cidade de Medellin, na Colômbia. Atribuo-lhes um valor enorme porque entraram na minha consciência durante a meditação e, nesses instantes, senti a presença, ou pelo menos, a influência dos Mestres à minha volta. Por esse motivo, praticamente quase não introduzi retoques nos seus conselhos. Tenho consciência que alguns poderão parecer didácticos e complicados. No entanto, recebi-os no meio de um fluxo tremendo de energia de amor e compaixão. Na realidade, as mensagens e a informação estão repletas de amor e de poder curativo. A minha experiência na utilização destes princípios com os pacientes que necessitavam de apoio nos seus relacionamentos permite-me dizer que estas técnicas realmente operam milagres.

As ideias que se seguem são apresentadas de um modo resumido e cristalizado e não foram concebidas para serem lidas com técnicas de leitura rápida. Eventualmente, talvez seja aconselhável reservar algum tempo extra para aprofundar ou meditar sobre algumas das sugestões que se aplicam ao seu caso, ou a todas aquelas que provoquem em si algum tipo de ressonância interior. Costumo recomendar que anotem as vossas reflexões acerca dessas ideias no vosso diário.1

Não há pressa, não há um horário a cumprir, isto não é um teste e, como é óbvio, não deve haver qualquer concorrência entre si e o seu parceiro, seja este ou esta seu amante, pai ou mãe, a sua criança, o seu amigo, ou qualquer pessoa com quem mantenha uma relação.

Espero sinceramente que as ideias seguintes o ajudem a amar mais livremente e sem qualquer tipo de receio.

Aumentar a sua consciência a respeito de si próprio e dos outros

Aquilo que me é revelado é aquilo que é importante para mim, é aquilo que me diz respeito.

Cada pessoa deve preocupar-se consigo própria... e ver-se a si própria como um todo. Temos lições para aprender... cada um de nós. Essas lições têm de ser aprendidas uma de cada vez... por ordem.

Só então poderemos saber verdadeiramente o que a outra pessoa necessita, aquilo que lhe faz falta, ou aquilo que nos faz falta, para sermos um todo.

Compreenda a natureza do ser, do verdadeiro Ser, que é imortal. Esta compreensão ajudá-lo-á a manter tudo na perspectiva correcta. Aprenda por si, para que possa ver claramente, sem as distorções da mente consciente ou do subconsciente. Pratique a meditação e a visualização, a observação distanciada, a percepção tranquila, um sentimento de amor e de gentileza desapegada, um amor desapegado. Cultive esse estado.

Conheça os seus pensamentos e os seus preconceitos. Aperceba-se de que é possível eles terem-lhe sido completamente enfiados na cabeça. Ao fazer generalizações sobre determinados grupos ou estereótipos, você deixa de ver o indivíduo absolutamente único. Preconceitos do passado do tipo: "Os homens são uns brutos insensíveis", ou "As mulheres são demasiado sensíveis e emotivas" conduzem a uma realidade distorcida. A experiência é muito mais forte do que as crenças.

1 Em algumas das técnicas introduzi sugestões retiradas do livro *I W i l l N e v e r L e a v e* You, de Hugh e Gayle Prather.

Aprenda a partir das suas experiências. Tudo aquilo que ajuda, sem prejudicar, é precioso. Liberte-se das crenças e dos pensamentos ultrapassados.

A felicidade vem de dentro. Não depende de factores externos ou das outras pessoas. Você fica vulnerável e é tão fácil magoar-se quando os seus sentimentos de segurança e de felicidade dependem dos comportamentos e das acções das outras pessoas. Nunca atribua o seu poder a nenhuma outra pessoa.

Tente não ficar apegado a objectos. No mundo tridimensional aprendemos através das relações, não dos objectos. Todos sabemos perfeitamente que não podemos levar nada connosco quando partirmos daqui.

Quando morremos, as nossas almas progridem para dimensões mais elevadas. Levamos connosco os nossos comportamentos, as nossas acções, os pensamentos e o nosso conhecimento. O

modo como tratámos os outros nos nossos relacionamentos é infinitamente mais

importante do que tudo aquilo que tenhamos acumulado materialmente. Podemos ter ganho ou perdido muitos objectos materiais no decurso da nossa vida, mas não iremos encontrar nenhum desse nosso património no pós-vida. Nessa dimensão encontraremos apenas todos os nossos entes queridos. Este pensamento poderá ajudá-lo, se for o caso, a repensar os seus valores fundamentais.

Men Are From Mars, Women Are From Venus2, de John Gray, é um *best-seller* há muitos anos em vários países. São inúmeros os livros, os filmes e os programas televisivos que enfatizam estas diferenças aparentemente inultrapassáveis entre os homens e as mulheres. Um vasto oceano separa os dois sexos e isto é bem visível na maneira como pensamos e no modo como agimos. Não vemos o mundo da mesma forma. A testosterona, a hormona masculina, faz os homens tenderem mais para a agressividade e a competitividade do que para a cooperação, assim como para a "posse" do seu território e da família. O estrogéneo e a progesterona, as hormonas femininas, parecem desenvolver mais a sensibilidade e a comunicação do que a competitividade, criando deste modo uma maior apetência para a protecção e não tanto para a agressão.

O modo como as raparigas e os rapazes são educados acentuam as assimetrias inatas e fazem crescer as paredes biológicas que separam os homens e as mulheres. A sociedade incentiva os rapazes a serem mais agressivos, mais competitivos, mais afirmativos. As raparigas são ensinadas a serem mais passivas, mais comunicativas e mais cooperantes. Estes valores diferentes são-nos transmitidos pelos nossos pais, pelos nossos professores, pela sociedade e a nossa cultura, bem como pelos meios de comunicação e pela publicidade.

Em tudo isto parece existir uma grande dose de verdade, mas o facto é que não será possível resolver os problemas enquanto não tivermos uma verdadeira consciência deste problema. Agora que já sabemos, qual é o passo a seguir?

É evidente que os rapazes podem ser educados no sentido de se tomarem mais conscientes e de expressarem mais a sua sensibilidade. Podemos ensiná-los a serem mais cooperantes e eles também podem desenvolver mais as suas competências no domínio da comunicação. As raparigas, por seu lado, podem ser educadas numa perspectiva de desenvolverem uma maior autoconfiança, de serem mais afirmativas. No cômputo geral, a educação dos rapazes deve sofrer mais alterações do que a educação das raparigas, porque se o mundo, hoje em dia, esta mergulhado em violência, isso deve-se quase exclusivamente aos

homens.

Mas afinal quais são as diferenças biológicas inatas? Como é que podemos mudar a biologia?

O que é que fazemos com a testosterona? Uma metáfora exemplificará melhor esta questão.

As hormonas e determinados factores genéticos provocam o crescimento de pelos na cara dos homens. Será que isto significa que as barbas são inevitáveis e que todos os homens têm de andar por aí com barbas compridas?

Evidentemente, a resposta é não. Os homens têm a opção de fazer a barba. Qualquer homem pode optar por fazer ou não a barba.

2 Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus, Temas e Debates, 1998

As influências biológicas são tendências. Podem ser vencidas pela vontade consciente. A testosterona e as outras hormonas impelem, não compelem. Da mesma maneira que os homens podem optar por fazer a barba, também podem optar pela não-violência, por serem menos agressivos e mais cooperantes e comunicativos, mais sensíveis.

O passo seguinte é a decisão consciente de escolherem o caminho do amor, não o caminho da violência.

A seguir a esta opção temos ainda um outro passo a dar, designadamente o despertar novamente para a verdade espiritual de que somos espírito e alma e não corpo e cérebro. A alma não tem sexo, não tem hormonas, nem tendências biológicas. A alma é energia pura de amor.

À medida que nos vamos consciencializando da nossa natureza espiritual, começamos a reconhecer a nossa verdadeira essência. Somos imortais e a nossa natureza é divina. Este reconhecimento torna ainda mais fácil a renúncia à violência, ao ódio, à vontade de dominar, ao egoísmo e ao sentimento de posse sobre as pessoas e os objectos. A aceitação do amor, da compaixão, da caridade, da esperança, da fé e da cooperação torna-se então um procedimento natural.

Em todo o nosso percurso, ao longo de muitas vidas, é natural que ocorram mudanças de sexo. Todos nós já fomos homens e também já fomos mulheres. Apesar de acreditar que existe uma tendência para nos especializarmos num ou noutro sexo, todos nós, tal como os estudantes universitários, temos de fazer umas "cadeiras obrigatórias" no outro sexo. Temos que aprender a encarar a realidade de todos os ângulos; ricos e pobres; fortes e fracos; budistas, cristãos, judeus, hindus, muçulmanos, ou qualquer outra religião; raças diferentes e, como é óbvio, homens e mulheres.

Deste modo, todos nós acabaremos eventualmente por aprender a ultrapassar quaisquer tendências biológicas negativas para podermos manifestar inteiramente a nossa natureza espiritual.

Da mesma maneira, e pelo mesmo motivo, todos nós podemos aprender a ultrapassar quaisquer ensinamentos negativos em termos sociais ou culturais.

Naturalmente, alguns irão ficando para trás, porque apesar de estarmos todos a percorrer o mesmo caminho, não progredimos todos à mesma velocidade. A função dos que vão mais adiante é, precisamente, ajudar com compaixão e com amor todos os que vêm mais atrasados, para lhes dar a mão e ajuda-los, sem estar à espera de recompensa ou sequer de agradecimentos. Damos a mão e ajudamos os outros, porque isso é precisamente o que os seres espirituais fazem.

Recordo-me vivamente de ter sido salvo por Marianne Williamson, escritora e oradora brilhante, num dia em que os dois estávamos a fazer um seminário sobre processos de cura nas relações. O formato do seminário era um diálogo. Marianne e eu tínhamos acordado que seria eu a fazer a abertura e que falaria durante dez minutos. A seguir, ela faria a sua apresentação, também de dez minutos, e depois dar-se-ia início ao diálogo com a audiência, uma sessão de perguntas e respostas que teria a duração de 100 minutos. A audiência era constituída por cerca de oitocentas pessoas.

Ainda não tinham decorrido cinco minutos da minha apresentação, quando uma mulher sentada numa das filas da frente se levantou e ergueu o braço. O seu comportamento distraiu-me e eu perguntei-lhe o que desejava.

Com um tom algo aborrecido, ela disse: "Vim aqui para um diálogo, não para ouvir uma lista!" Eu tinha começado a minha apresentação fazendo uma súmula das sugestões que costumava empregar com os meus pacientes, no meu

consultório, nas terapias para casais. Essas técnicas ajudavam realmente as pessoas, e eu estava a partilhar a minha "lista" com o grupo.

Evidentemente, aquela mulher não sabia que a minha exposição ia durar apenas dez minutos.

Eventualmente ela terá receado que a minha listagem pudesse ocupar as duas horas inteiras.

Eu comecei a abrir a boca para explicar o modo como Marianne e eu tínhamos pensado estruturar o seminário, mas não tive oportunidade de pronunciar uma única palavra. Marianne, Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 38

num gesto de protecção imediata, pôs-se de pé, colocou-se atrás de mim, e com as mãos nos meus ombros, fixou a mulher que se tinha levantado naquela sala com oitocentas pessoas.

"Mas então não sabe que os homens fazem listas?" perguntou com voz firme. A mulher sentou-se rapidamente no seu lugar. "Porque é que lhe esta a negar isso? Porque é que lhe quer tirar isso?"

Marianne lançou-se então num discurso eloquente e apaixonado sobre as diferenças entre os homens e as mulheres.

Gostei da defesa de Marianne. Concordei com ela. Realmente, talvez os homens façam mesmo listas. Mas há mulheres que também o fazem. Por seu lado, as mulheres têm tendência para fazer salvamentos. Marianne era a prova disso, pensei para comigo.

Ame-se a si próprio. Não se preocupe com as opiniões dos outros. Quando lhe fizerem uma proposta, ou quando se vir confrontado com a um compromisso que não lhe convenha aceitar, ou que não queira aceitar, diga não. Se não proceder desse modo, você estará a criar uma abertura para a entrada da raiva. Sentir-se-á ressentido com o facto de ter aceite o compromisso e esse ressentimento estender-se-á à pessoa que o obrigou a aceitar. Quando as pessoas não são capazes de recusar compromissos que não desejam, é frequente o surgimento de doenças físicas, precisamente por se tratar de uma maneira mais "aceitável" de dizer não. Nessa altura não resta nenhuma alternativa senão recusar, porque o corpo se encarrega de dizer não por elas. Nestas circunstâncias, ser afirmativo é muito mais saudável. Uma vez vi uma frase estampada numa T-shirt que resume

esta questão de um modo humorístico: Stress é quando a sua mente diz que não, mas a sua boca se abre e diz que sim.

Projecção é o acto psicológico de negar o seu medo e as suas motivações inconscientes e atribuir esses medos e motivações aos outros. Tenha cuidado para não projectar os seus sentimentos ocultos nos outros e para não lhes imputar motivações e intenções que eles não têm.

Essa distorção da realidade é prejudicial, tanto para si, como para os outros.

Por exemplo, se for uma pessoa atormentada pelo receio de ser abandonada e a sua auto-estima estiverem baixo, se tiver combinado sair com uma pessoa e essa pessoa não aparecer no restaurante onde tinha feito uma reserva, você poderá dizer qualquer coisa no género: "Ele está-se nas tintas para mim; deixou-me pendurada porque se calhar apareceu-lhe alguém melhor que eu."

Na realidade, essa pessoa pode ter ficado apenas presa num engarrafamento.

Compreenda a natureza e a influência da repetição de determinados padrões, tenham eles origem em experiências da infância, ou até em vidas passadas. Se os não compreendermos, existe uma tendência natural para repetir sempre os mesmos padrões, danificando desnecessariamente as relações.

Nos meus livros anteriores descrevi o modo de reconhecer esses padrões que se repetem e a maneira de distinguirmos se têm origem na vida presente ou em vidas passadas. No Capítulo Dois deste livro, a reacção da mãe de Andrea à doença do seu filho recém-nascido reflecte a repetição de um padrão de uma vida passada (reacção à perda) na vida presente. Padrões como o recurso ao álcool ou às drogas para enfrentar determinadas situações, são frequentemente padrões que se repetem ao longo de várias vidas.

Nas relações, tal como no álcool e nas drogas, velhos padrões como o domínio, a manipulação ou o abuso podem ter regressado de novo à superfície e estar a afectar negativamente os participantes.

Por vezes, as regressões à infância ou a vidas passadas podem revelar a verdadeira origem dos problemas. Outras vezes, as raízes são superficiais, têm origem nesta vida, e nesses casos, muitas vezes, é apenas o orgulho que nos impede de ver a solução.

Uma das lições mais importantes da vida é precisamente aprendermos a ser independentes, a compreendermos a liberdade. Ora isso implica independência dos apegos, dos resultados, das opiniões e das expectativas. A libertação dos apegos conduz à plena liberdade. Todavia, libertarmo-nos dos apegos não significa abandonar uma relação de amor e cheia de significado.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 39

Significa apenas acabar com a *dependência* em relação a qualquer pessoa ou a um objecto. O amor nunca é uma dependência.

O amor é um estado absoluto, incondicional e eterno, que nada exige em retorno.

Visto que é importante amar e respeitar-se a si próprio, não deverá permanecer numa relação destrutiva, mesmo se sentir que ama a outra pessoa. Pode acontecer que a ligação com essa pessoa não funcione por causa dos problemas do seu parceiro, pela sua falta de compreensão, pela forma como exerce o seu livre-arbítrio. Não se esqueça que o amor não conhece o tempo. Não lhe faltarão oportunidades para voltar a pôr tudo em ordem.

Olhe para a outra pessoa com clareza, não a coloque num pedestal. Os seus pais, os seus professores, os seus modelos, todos eles são pessoas iguais a si, com os seus medos, as suas dúvidas, as suas ansiedades e imperfeições. Cada qual tem uma agenda muito própria e, muitas vezes, você é apenas um peão nos seus jogos. Encare essas pessoas como iguais entre pares, como irmãos e irmãs. O seu julgamento não tem que ter um peso maior. Considere as suas opiniões.

Poderão ser pessoas sábias. Poderão ter razão. Mas também podem estar enganadas.

Nos meus seminários costumo recorrer frequentemente à história de uma paciente minha, cujo pai era um homem austero, distante e autoritário. Era juiz e exigia que o colocassem num pedestal elevado. Essa exigência aplicava-se não só às pessoas que compareciam perante si em tribunal, como também em casa, à esposa e aos filhos.

Com uma postura destas, dar uma abraço à filha ou dizer-lhe que a amava estava fora de questão.

Após a morte do pai, ela sentiu que a sua relação tinha ficado inacabada, que

ainda não estava resolvida, pois continuava a não ser capaz de pensar nele com clareza; o pedestal estava demasiado elevado.

Um dia induzi-a a um estado de relaxamento profundo e ela foi capaz de visualizar-se num jardim encantador. Aí estava o seu pai, mais novo e bastante mais saudável do que nos seus dias de declínio. "Pensa em mim como um irmão", foram as suas instruções.

Aquelas palavras transformaram todo o sentido da sua relação. A partir desse momento ela conseguiu passar a encarar o pai como um igual, deixou de ser alguém superior. Já conseguia ver com clareza, e sem desconforto, as suas virtudes e os defeitos.

Conseguiu compreendê-lo e perdoar-lhe.

Tinha sido ela quem sustentara todo o tempo aquele pedestal, só que agora o pedestal tinha desaparecido e com isso tinha-se ido também toda a distorção da realidade que a projecção sempre provocara. O amor e o perdão preencheram o vácuo.

A maior parte das vezes levamos a peito os "disparos" das pessoas que abusam de nós. Mas muito frequentemente somos apenas uns peões substituíveis nos seus dramas neuróticos. Qualquer outra pessoa na sua posição seria tratada da mesma maneira. Não existe nada em si que seja assim tão especialmente nocivo, tão negativo e merecedor de tanto reparo.

Preste atenção à embalagem com que as pessoas se apresentam. As pessoas mais perigosas apresentam-se muitas vezes com uma embalagem extremamente sedutora: são excitantes, divertidas, impulsivas, correm riscos, são de extremos. Muitas vezes, estas características exteriores cegam a visão do coração e não conseguimos ver os perigos. Aprenda a ver com o coração, não com os olhos.

A negação, o acto de não tomarmos consciência dos nossos sentimentos interiores, dos nossos receios e motivações, é o oposto da atenção, do cuidado. Você pode dizer e fazer coisas que podem prejudicar uma relação, mas quando está desperto, quando se conhece verdadeiramente a si próprio, não magoará inadvertidamente a outra pessoa.

Aumentar o amor e a compreensão na relação

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 40

Quando olhar para os olhos de outra pessoa, de qualquer pessoa, e vir a sua própria alma a olhar para si, então saberá que atingiu um outro nível de consciência .

As relações precisam de cuidados e de atenção. Liberte-se dos seus medos e das emoções negativas. Quando necessitar de falar ou de comunicar, redefina as suas prioridades. Devote tempo e energia à outra pessoa. Coloque todo o peso da sua consciência, da sua atenção, na relação e nos seus problemas. A relação é mais importante do que a televisão, a revista ou o jornal. Elimine as fontes de distracção. Desligue a televisão; pouse o jornal. Respeite a outra pessoa.

Não assuma nada. Não se feche no buraco. Renove a relação com gestos que revelem carinho.

A relação é algo que está vivo, que vive no presente. Não é uma coisa do passado.

Deixe a sua alma penetrar na relação através da consciência e da atenção. Isso provoca uma alquimia que conduz a processos mais profundos: alma/lado direito do cérebro em harmonia com o ego/lado esquerdo do cérebro. As relações com alma trazem verdadeira alegria às nossas vidas.

É seguro amar completamente, sem estabelecer reservas. Não é possível sermos verdadeiramente rejeitados. Isso só se torna possível quando se envolve o ego; nessa altura sentimo-nos magoados e vulneráveis. O amor é absoluto e abrange tudo. O conceito de amor total e sem reservas pode parecer para muitos algo verdadeiramente arriscado, ou até perigoso. No entanto, não estou a referir-me a um processo de ab-rogação numa relação, em que uma pessoa se anula, nem a tolerar uma relação que seja abusiva e prejudicial. Esse tipo de procedimento não revela amor-próprio, nem amor pela outra pessoa. Permanecer numa relação destrutiva não é um exemplo de amor sem reservas; pelo contrário, será muito mais uma manifestação de uma grande diminuição na auto-estima e no amor-próprio. As pessoas podem ser perigosas; o amor nunca é.

Aproxime-se dos outros com amor e compaixão para ajudar, sem se preocupar com aquilo que poderá obter em troca. Não é importante se essa aproximação se dirige a poucas ou a muitas pessoas. Os números não contam; o que conta é o facto de nos aproximarmos para dar amor. Por vezes, quando um médico toca

num paciente com compaixão, com vontade de curar, o médico beneficia mais desse gesto do que o paciente. Todos nós somos médicos da alma.

Parta do coração, do verdadeiro coração, não parta da cabeça. Sempre que estiver em dúvida, escolha o coração. Isto não significa que deva negar a sua experiência adquirida, e tudo aquilo que aprendeu de um modo empírico ao longo dos anos. Significa apenas que deve confiar no seu próprio ser, na sua capacidade de integrar a intuição e a experiência. Temos de cuidar de um equilíbrio, de uma harmonia entre o que diz a cabeça e o coração. Quando a intuição desperta em nós um sentimento claro e verdadeiro, os impulsos de amor são privilegiados.

Quanto mais nos habituarmos a escutar a voz interior da serenidade, da intuição, uma espécie de sentimento visceral, maior será a nitidez e a precisão dessa voz.

Confie. Pode confiar no amor. As decisões individuais podem parecer prejudiciais, mas o amor nunca é. Quando captamos o quadro mais amplo, quando conseguimos apreciá-lo por inteiro, então a intenção do amor torna-se clara. A sua criança pode não compreender que uma injecção de antibiótico é um acto de amor. A sua preocupação fará com que não se poupe a esforços para proteger a criança de uma doença potencialmente perigosa. Mesmo assim, para ela, a injecção não deixará de ser dolorosa. Num cenário mais complexo, você poderá ter que enviar para longe alguém que ama; porque a relação é destrutiva, ou porque o seu problema com as drogas exige, para seu próprio bem, um internamento, mesmo que este seja contra a sua vontade. Isto são exemplos para compreendermos a necessidade de compreendermos o quadro em toda a sua dimensão, antes de julgarmos uma decisão ou uma acção individual.

À semelhança de muitos outros homens, tenho a tendência para imaginar que os gestos românticos têm que ser grandiosos, do género de oferecer jóias, flores, um jantar num restaurante caro, e tudo 0 mais. Todavia, aprendi que por vezes as mais pequenas coisas podem ter um significado muito maior.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 41

Há muitos anos, fui psiquiatra residente num hospital em Connecticut. O nosso filho, Jordan, era ainda uma criança, e Carole trabalhava em regime de part-time. Eu tinha de ficar muitas vezes até tarde no hospital. Numa noite extremamente quente de Verão, saí do hospital por volta das onze da noite. Num momento de

inspiração súbita, parei para comprar dois gelados, um para Carole e outro para mim, e levei-os para casa. Nesse dia, Carole e eu não tínhamos tido oportunidade de falar um com o outro, e eu não fazia ideia que aquele dia tinha sido particularmente complicado para ela, tanto no trabalho como em casa. Sentámo-nos e cada um comeu o seu gelado ficámos a conversar no sossego da noite. Carole sempre me tem dito que aquele meu gesto, o facto de ter pensado nela e ter-lhe levado um gelado passou a ser uma das suas recordações de ternura preferidas.

Ajude o seu parceiro a desenvolver o seu plano de vida e a atingir os seus objectivos. A segurança numa relação nasce no amor das acções no presente.

Acabe com a dependência. Não retire a ninguém a sua auto-estima, o dinheiro ou a confiança só para a fazer depender de si. Não rebaixe ninguém. As pessoas não abandonam uma relação de amor verdadeiro a não ser que estejam inconscientes.

A família da Carole costuma dizer que não há maior pecado maior do que tirar a alguém o seu *neshumah.* Traduzido do Yiddish, a expressão significa que é um pecado tirar a alegria a alguém, ou mais coloquialmente, estragar-lhe a festa. É tão frequente as pessoas fazerem isso umas às outras, e as pessoas nem se apercebem como isso é destrutivo. Isso já aconteceu com todos nós, e todos nós experimentámos aquela sensação de desmoronamento que acompanha esses momentos.

Por exemplo, em crianças, quando íamos todas contentes mostrar a alguém um desenho que tínhamos feito, ou queríamos cantar uma canção que tínhamos aprendido, ou pretendíamos mostrar uma pequena façanha e, em vez de sermos recebidos com um incentivo, essa pessoa ainda fazia troça de nós. Mais tarde, todos nós experimentámos também ver um momento de alegria ser estragado por uma crítica despropositada. Apesar de sabermos que as acções ou as palavras da outra pessoa se devem normalmente a ciúmes, ou a um sentimento de inferioridade, ou a qualquer outra razão, mesmo assim não deixamos de ter aquele mesmo sentimento de desapontamento que tínhamos em criança. E interessante notar que a palavra *neshumah* significa "alma". O maior pecado é tirar a alma a alguém.

As sugestões que se seguem apresentam maneiras de comunicar com mais compaixão e de um modo não tão crítico. Na realidade, tratam-se de mini-exercícios. Se praticar estas técnicas regularmente, as suas relações sofrerão

melhorias substanciais. Volto a insistir para que absorva estes processos com tempo, visto que as sugestões estão cristalizadas. Sinta-se à vontade para ser criativo, para adaptar estas técnicas e sugestões ao seu caso específico.

Por exemplo, a inversão de papéis pode evoluir para um processo mais formalizado, no qual você procura entrar num nível mais profundo de concentração descontraída e tenta projectar-se na mente da outra pessoa. Tente ser essa outra pessoa, tente compreender as suas reacções, os seus receios, esperanças e alegrias. Este processo pode levar o tempo que quiser. Não há um limite no tempo.

Passe mensagens verbais positivas. Dêem as mãos com mais frequência. Faça elogios sinceros. Todos nós precisamos de receber amor, mas também precisamos de dar.

Tente comunicar sem criticar, sem julgamentos, sem qualquer intenção de magoar ou prejudicar. Transmita o seu amor, a sua ternura e compaixão. Não comunique para prejudicar ou obter quaisquer ganhos.

Ponha de lado o ego e o orgulho, pois estes só se atravessam no seu caminho. Escute com atenção, com desapego e perspectiva. Torne esse espaço de partilha um verdadeiro santuário, para que o seu parceiro possa falar livremente.

Fale apenas quando tiver qualquer coisa para dizer, de preferência algo positivo. Não fale de um modo reflexo. É preferível ficar sossegado a escutar e a compreender. Procure determinar qual o receio ou os receios que estão subjacentes ao pensamento ou à acção. Veja o quadro mais amplo Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 42

e não se deixe distrair pela raiva ou pela emoção. Tente descobrir a verdadeira questão, o receio que está subjacente e que se esconde por trás de todo o drama.

Nunca aja nem fale inspirado na raiva. As palavras têm um efeito e um poder duradouro e não se esquecem assim tão facilmente. Nunca permita que o álcool ou as drogas falem por si. Nunca conseguimos sarar completamente as feridas provocadas por palavras de raiva ou de ódio.

Ganhar uma discussão pode ser uma derrota se o ego estiver envolvido na questão. A verdadeira vitória só se alcança na promoção do amor, da compreensão e da cooperação. Se promover pensamentos e emoções negativas,

como o medo, a raiva, a culpa, a vergonha, a tristeza, a ansiedade, a preocupação e o ódio, seja em si ou no seu parceiro, nesse caso, o derrotado é você.

É muito difícil libertarmo-nos da raiva; especialmente, quando nos sentimos justificadamente enraivecidos, senhores da razão, como se a nossa integridade e a nossa honra estivessem em questão, submetidas a um teste. Mas o único, o verdadeiro teste nesta grande escola da humanidade destina-se precisamente a apurar se estamos a aprender a libertar-nos da raiva e a abraçar o amor. Quando insistimos em manter-nos presos à raiva estamos a envenenar as nossas relações. Continue a amar, mesmo que a outra pessoa esteja furiosa, magoada e com receio. O

amor é constante; a raiva é transitória.

Determine as causas da raiva, melhore as condições e liberte-se. Quanto tempo leva a libertar-se? Cinco dias, três dias, um dia, uma hora? Se consegue libertar-se ao fim de cinco dias, porque não ao cabo de uma hora? Você é perfeitamente capaz disso.

Há alguns anos atrás, fiz terapia conjugal no meu consultório com um casal. Os dois eram pessoas inteligentes e tinham uma razoável visão das coisas. Em termos gerais, a sua relação era bastante boa. O problema era que, de vez em quando, aquela boa relação era entrecortada por discussões com uma enorme carga emocional, que conduziam inevitavelmente a sentimentos de raiva e dor. Durante dias seguidos, cada um deles ficava amarrado à sua raiva e os dois sentiam-se miseráveis e verdadeiramente incomodados. O orgulho não lhes permitia terminar o conflito mais cedo, não os deixava acabarem aquela miséria, e depois tudo aquilo acabava por adquirir uma vida própria.

Vieram ao meu consultório após um desentendimento que se tinha prolongado uma semana inteira. Durante sete dias, as questiúnculas mais ínfimas tinham voltado a inflamar discussões acesas.

Ao fim de trinta minutos de terapia, as questões estavam resolvidas e a raiva tinha-se dissipado. Como de costume, o orgulho e os sentimentos magoados tinham prolongado aquela discussão e tinham-nos impedido de encontrar uma resolução mais cedo.

Tentei uma nova abordagem.

"Nestes vossos conflitos... conflitos que acabam *sempre* por resolver, mais cedo ou mais tarde, quanto tempo é que levam a ultrapassar a vossa raiva e a fazerem as pazes?"

"Bem, normalmente, cinco ou seis dias", respondeu o marido. A esposa concordou.

"Acham que seria possível ultrapassar a raiva em três dias?" perguntei. "Em três dias, ainda ficavam com muito tempo para discutirem, para tentarem resolver as coisas entre vós. Se conseguem resolvê-las em cinco, porque não em três? De qualquer forma, vocês resolvem sempre o problema."

Os dois pensaram um bocado e depois acabaram por acenar o seu consentimento. Claro, eles eram capazes de discutir tudo em três dias, em vez de em cinco ou seis.

"Nesse caso", prossegui, "se conseguem resolver o problema em três dias, porque não num dia apenas? Vocês já conhecem o processo das vossas discussões de cor e salteado, do princípio até ao fim. E também já dispõem de todas as ferramentas para ultrapassarem as vossas diferenças.

Não acham que eram capazes de acelerar o processo todo e resolver tudo apenas num dia?"

Eles voltaram a considerar a proposta e, de novo, aceitaram. Um dia era capaz de ser suficiente.

"Então, que tal seis horas?" perguntei. "Não acham que seis horas são mais do que suficientes? Se conseguem dar a volta ao problema num dia, porque é que não hão de dar em seis horas? Pensem no que poupavam em chatices e em sofrimento. Em seis horas, ficava tudo resolvido."

O conceito agradou-lhes e, mais uma vez, concordaram aceitar. Continuei a apertar o prazo até chegarmos a uma, duas horas. Tudo o que eles tinham que fazer era reconhecer as causas do conflito emergente e aquilo que lhes provocava a raiva. Depois teriam que negociar e chegar a um compromisso e, por fim, teriam de sentir empatia com os sentimentos um do outro. Era o processo que eles iam passar a seguir no espaço de uma hora ou duas.

Desde então, este processo abreviado de conflito/raiva/resolução passou a funcionar sempre para este casal. Já tinham percebido que as lutas entre eles acabavam sempre por passar. Por isso, actualmente, em vez de sofrerem durante cinco ou seis dias, o período de miséria resume-se a uma ou duas horas.

Todos nós podemos aprender a comprimir os nossos períodos de raiva num processo de reconhecimento e resolução rápidos. A raiva acaba sempre por esmorecer. Porque razão teremos de ficar presos à raiva a sofrer desnecessariamente?

Perdoe o passado. Já passou. Aprenda com o passado e liberte-se dele. As pessoas estão a mudar e a crescer constantemente. Não se fixe numa imagem solta, limitada e negativa de uma pessoa, numa imagem do passado. Veja essa pessoa agora. A vossa relação está sempre viva e em mutação.

Comece a amar o seu parceiro de uma forma activa agora mesmo. Não se lamente, não se penalize por não ter amado no passado. O passado passou à história. Comece agora mesmo. Nunca é tarde de mais para expressar o seu amor e compaixão.

Quando visitei o Brasil, em 1996, uma mulher disse-me, muito preocupada: "Sinto-me pessimamente quando olho para trás e vejo como fui severa e autoritária com o meu filho mais velho, quando ele era pequeno. Eu era muito jovem, um bocado imatura, e eduquei-o da maneira como a minha mãe me educou. Quem me dera poder começar tudo outra vez."

A minha resposta foi: "Ame-o agora, da maneira como gostava de ter feito quando ele era criança."

Quando regressei ao Brasil, em 1997, encontrámo-nos de novo. Estava satisfeita com o seu próprio progresso. A meditação regular tinha-a ajudado a quebrar a paralisia afectiva que o sentimento de culpa lhe tinha imposto e tinha-a aproximado mais do filho, a quem ela agora conseguia dar todo o amor e atenção que anteriormente retinha em si.

Faça um esforço para visualizar ainda mais. Veja o oceano de distância existente entre si e o seu parceiro começar a desaparecer e a ser preenchido por uma maravilhosa energia de amor. Não somos icebergues que flutuam separadamente, somos a água que os liga. Veja e sinta essa conexão.

Transmita a sua luz e o seu amor. Num determinado nível, ele ou ela hão de recebê-lo. Todos estamos ligados uns aos outros.

Carole e eu conduzimos várias vezes por ano programas de formação intensivos. Durante uma dessas sessões, Carole trabalhou com um homem que tinha descoberto a essência do amor.

Da Carole:

As pessoas perguntam-me frequentemente se descobri o Brian numa vida anterior. Já fiz várias regressões à procura de ajuda para determinados problemas, mas nunca fui especificamente à procura de uma vida anterior com ele. Nunca houve uma razão, para além da mera curiosidade, para fazer toda uma regressão só para encontrá-lo. Não é verdadeiramente importante, porque sempre senti um amor muito profundo e uma grande ligação entre nós os dois. Mas é frequente ser este o motivo porque as pessoas querem fazer uma regressão, para descobrirem se já tinham conhecido numa vida anterior alguém que agora é importante nas suas vidas. Arthur era uma dessas pessoas. Estávamos no segundo dia de um dos nossos cursos de formação e eu tinha Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 44

acabado de fazer uma apresentação. Arthur, um sul-africano na casa dos sessenta, abordou-me e perguntou se eu o ajudava a resolver um problema que ele tinha, e que tinha sido esse o motivo que o levara a participar no curso. Respondi-lhe que, em primeiro lugar, teria de trabalhar com o grupo nos dias seguintes para depois vermos os progressos realizados. Disse-lhe que esperava que ele descobrisse as respostas que procurava no decurso das intensas interacções de grupo e individuais que iriam realizar-se.

No quarto dia, Arthur dirigiu-se a mim e disse que nos dias anteriores, durante o trabalho que tinha realizado com as outras pessoas, não tinha deixado de se sentir preocupado com uma questão.

Por isso, enquanto Brian conduzia um exercício de grupo que envolvia todo 0 grupo, Arthur e eu fomos para uma outra sala e começámos a trabalhar numa base individual.

Perguntei-lhe o que ele queria atingir. Ele respondeu-me que a mãe, de quem ele gostava muito, tinha morrido já há imenso tempo. Tinha quatro netos, e apesar de gostar muito de todos eles, havia uma neta de quem ele gostava especialmente. O que ele pretendia descobrir era se aquela menina era uma reencarnação da sua mãe.

Decidimos recuar e verificar se o seu inconsciente poderia conduzi-lo a uma vida anterior em que ele e a mãe tivessem estado juntos. Arthur informou-me que era uma pessoa muito pouco visual e achava que alguns dos problemas que tinha sentido durante a semana se deviam a essa sua limitação.

Na sequência de uma indução relativamente curta, começamos a recuar no tempo e Arthur deu por si nos anos de 1800, em Inglaterra. Era um jovem rapaz e estava cá fora, ao ar livre. Podia ver a casa em que vivia com a família, mas não tinha a certeza se eram eles os donos da casa.

Instrui-o para entrar na casa. Sabia que havia gente em casa, que eram os pais dele, mas não conseguia ver-lhes a cara. Também tinha consciência que tinha irmãos, mas não estava a conseguir divisar-lhes as feições.

Prosseguimos na regressão, até uma altura em que Arthur frequentava um internato. Já conseguia ver que tinha um irmão e uma irmã, mas continuava a não conseguir ver bem os pais. A vida era óptima e ele sentia-se bem na escola. Apercebeu-se que a irmã naquela vida tinha sido a sua mãe na vida presente e isso deixou-o quase em êxtase. Pensou que o irmão talvez fosse o seu filho na vida presente.

Mais tarde, licenciou-se em direito e progredimos até ao dia do seu casamento. Apesar da sua preocupação com a sua incapacidade para fazer visualizações, Arthur foi capaz de visionar essa cena em grande detalhe. Na cerimónia do seu casamento, pôde ver que a irmã e o irmão estavam presentes. Também se apercebeu que os pais lá estavam, mas continuou a não conseguir distinguir-lhes

as feições. Não conseguia reconhecê-los, mas também não estava preocupado com isso.

Estava satisfeito por ter encontrado o irmão e a irmã.

A cerimónia tinha sido linda e Arthur estava contente. Explicou que o casamento não era um casamento de amor, mas de conveniência. A esposa e ele tinham crescido juntos e as famílias tinham decidido que seria bom juntar os dois e casá-los. Por ele não havia nenhum problema. Ela era uma amiga e era aquilo que se esperava dele. Tiveram vários filhos e Arthur tornou-se um advogado de sucesso.

Avançamos então até ao dia da sua morte e Arthur pôde ver-se como um ancião, rodeado pela família, a sua esposa e os seus filhos. Tinha tido uma boa vida. Disse que a relação com a esposa se tinha transformado em amor. Amava profundamente a esposa e os dois tinham sido verdadeiramente felizes. Não descobrimos provas nenhumas de conflitos ou de traumas naquela vida. Pelo contrário, descobrimos um homem de idade, a apagar-se lentamente, rodeado pelos seus entes queridos.

Nesse momento, explicou Arthur, ele entrou "naquilo que vocês nos Estados Unidos chamam um tornado". Estava a passar para uma outra dimensão. Arthur podia ver os seus entes queridos, a família e os amigos, que estavam à sua espera. Podia vê-los , mas sabia que não podia ir ter com eles enquanto não tivesse um encontro com uns seres que lhe iam pedir para rever a sua vida.

Tinha de passar por isso, antes de poder avançar. Pediram-lhe para olhar para trás para a sua vida e analisar qual tinha sido o tema da sua vida, para determinar qual tinha sido a lição da sua vida.

Levou algum tempo a reflectir e depois explicou que a lição tinha a ver com o facto de não ser necessário uma grande vida, ou uma vida cheia de importância, cheia de excitação, plena de grandes acontecimentos, para poder experimentar contentamento e amor e poder dar amor aos outros. Arthur disse então que os seres pareciam ter ficado satisfeitos com a sua resposta.

Pôde então reunir-se aos seus familiares e amigos: Isso deixou-o eufórico. Reconheceu várias pessoas. O irmão estava la. Os pais, no entanto, não estavam

lá; estavam noutro lado qualquer.

Não estavam naquele grupo. Este facto era interessante, porque os pais nunca tinham ficado muito definidos naquela vida. Era um tema que tinha ficado sempre muito nebuloso.

Perguntei-lhe se podia ver a irmã. Apercebi-me do movimento dos olhos por baixo das pálpebras cerradas e ele respondeu: "Não, ela não está aqui." Passado um pouco, a sua cara começou a brilhar e ele disse: "Ela está a vir agora. Agora já consigo vê-la. Sim, sim. Ela faz parte de nós. Ela esta connosco."

Dei-lhe algum tempo para saborear a sua felicidade e depois perguntei-lhe o que se estava a passar. Ele respondeu: "Estamos à espera, estamos à espera. Agora é uma questão de esperarmos para decidirmos quando vamos voltar a reencarnar, quando vamos voltar de novo."

Perguntei quem estava ali por perto e ele respondeu que os Mestres estavam presentes.

Informou que estavam a ajuda-lo a compreender aquilo que iria fazer na vida seguinte. Foi interessante o facto de ele explicar que os Mestres estavam ali para dar conselhos, mas que os davam somente se esses conselhos lhes fossem pedidos; de outra forma não se impunham a ninguém.

Interroguei se seria possível fazer-lhes perguntas sobre a sua vida presente. Após uma curta pausa, respondeu, "Sim, sim, isso é possível." Sugeri-lhe então que tentasse descobrir se a neta dele era a mesma alma da sua mãe.

Arthur permaneceu imóvel durante um bom bocado de tempo. Por fim, disse: "Eles responderam-me. Disseram-me o seguinte: Àmavas a tua mãe?' E eu respondi que sim, que a amava muitíssimo. A seguir eles perguntaram-me: Àmas a tua neta?' Eu respondi de novo que sim, que a amava muitíssimo. A resposta que os Mestres me deram foi a seguinte: Èntão qual é a grande importância que isso tem? Faz alguma diferença se a tua neta foi alguma vez a tua mãe?' É

claro, a minha resposta foi: `Nenhuma, não faz diferença nenhuma. O que importa é o amor que eu sinto por elas, é isso que importa. Amor é amor.' Eles pareceram satisfeitos com a minha resposta."

Arthur emergiu desta regressão com um sentimento de grande contentamento.

Não ia procurar mais a resposta para a sua pergunta inicial.

As nossas almas existem numa corrente energética de amor. Nunca estamos verdadeiramente separados dos nossos entes queridos, mesmo quando nos sentimos separados e mal-amados. As nossas reuniões podem ser inesperadas e dramáticas.

Diane era uma paciente minha, uma mulher bonita, com trinta e poucos anos, de cabelo curto, castanho, e olhos amendoados. Era uma mulher pequenina, mas tinha uma personalidade extremamente forte. Como enfermeira chefe de uma unidade de urgência num grande hospital, tinha que tomar diariamente muitas decisões de vida e de morte. Ela dirigia com grande eficiência uma enorme equipa de enfermeiros e técnicos.

Naquela fase da sua vida, Diane andava preocupada com o facto de já ter trinta e cinco anos e ainda não ter casado. Os homens com quem saíra sentiam-se intimidados e mostravam-se pouco confortáveis com o facto de ter uma personalidade tão vincada. Apesar de ter recebido propostas de casamento, tinha decidido que não casaria enquanto não sentisse verdadeiro amor e paixão numa relação. Estava à procura de uma alma gémea, só que aparentemente esta ainda não aparecera. Por vezes era atormentada por vagos sentimentos de culpa e sentia que não merecia descobrir o amor e a felicidade.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 46

No decurso de uma sessão muito intensa de regressão a uma vida anterior, Diane deu por si, uns duzentos atrás, na América do Norte, durante as guerras índias. Era uma colonizadora, uma jovem mãe com uma criança de colo. O marido estava fora e a cabana deles estava cercada por um grupo de índios em pé de guerra. Ela e o bebé estavam escondidos num compartimento secreto construído debaixo do soalho da casa.

"O meu filho tem um ou dois anos. Tem cabelo escuro e olhos castanhos", descreveu. "Ele é tão amoroso", acrescentou.

Comecei a pressentir a aproximação da tragédia enquanto ela descrevia o bebé e a cena envolvente.

Ela prosseguiu a sua narrativa: "Ele tem um sinal de nascença junto ao ombro direito... tem a forma de um quarto crescente, ou de uma espada curva. Eu tenho

cabelos pretos compridos e estou vestida com um vestido comprido."

Conduzi-a de novo ao esconderijo e, passados uns instantes, começou a soluçar. Instrui-a para flutuar acima da cena, para se distanciar dela e poder observá-la de cima, como se estivesse a ver um filme.

Dessa maneira, eu podia ajudá-la a controlar as emoções enquanto ela descrevia o drama da sua vida passada.

"Eu tenho que ficar ali escondida, senão eles matam-nos. O plano é esse... mas o bebé está a chorar... ele não pára de chorar. Eu tapo-lhe a boca com a minha mão... mas ele não há meio de parar!" As lágrimas voltaram a irromper-lhe dos olhos.

"Ele morreu... Eu matei-o. Eu não queria... ele não parava de chorar. O meu Deus, O meu Deus, mas o que é que eu fui fazer?"

Os índios não deram com ela, mas viveu o resto da vida consumida pela dor e pela culpa.

Nunca conseguiu perdoar-se.

Posteriormente teve mais duas crianças. No final daquela vida trágica, os filhos e os netos estavam ao lado dela no seu leito de morte. O facto de ter sido uma mãe e uma avó extremosa tinha suavizado minimamente a sua culpa, a vergonha e a autopunição.

Morreu e sentiu-se flutuar acima do corpo, e descreveu uma maravilhosa luz dourada com uma forma circular. No interior do círculo podia ver os espíritos dos entes queridos que tinham morrido antes dela, incluindo o marido e os pais, mas o bebé não estava presente.

Seja como for, sentiu finalmente uma paz incrível. A luz emanava música, mas ela não conseguia achar palavras adequadas para descrever aquela sensação.

"A luz e a música são tão maravilhosas... não há palavras... não há palavras que expliquem. É

como voltar para casa. Estão a saudar-me. Estou a voltar a casa."

Sentiu uma tristeza súbita por estar a deixar para trás os filhos e os netos, mas a alegria que provinha da luz e da música envolveram-na completamente.

"Eles não compreendem que eu não morri, apesar de ter abandonado o meu corpo. Ainda estou consciente. Morte é a palavra errada. Eu não morri, mas eles não sabem isso."

Tinha razão. Nós nunca morremos. Nós somente expandimos o nível da nossa consciência, como se estivéssemos a passar uma porta para um ambiente mais luminoso, mais intenso, um ambiente animado pela luz e a música do amor.

Após esta experiência de regressão, passaram-se vários meses. Um dia, Diane estava a trabalhar no hospital, a examinar um paciente, um homem com quarenta e um anos, que sofria de ataques intermitentes de asma. Diane sentiu-se inexplicavelmente atraída por ele, mas afastou mentalmente a atracção e prosseguiu o seu exame.

Os olhos dele seguiam atentamente os seus gestos. Também ele estava a sentir uma estranha ligação, uma espécie de quase familiaridade com aquela linda enfermeira. Trocaram alguns gracejos entre si e descobriram que tinham imensas afinidades.

Como o sintoma presente era a asma, Diane colocou-se atrás dele para o auscultar. Pousou o estetoscópio nas costas dele, mais com a intenção de escutar do que olhar, mas não pode deixar de Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 47

reparar. Quase desmaiou. A respiração ficou suspensa e os joelhos tremeram quando viu a marca de nascença na forma de um crescente junto ao ombro direito.

Naquele preciso instante soube que algo muito profundo estava a acontecer.

Digne conduziu a conversa para o lado do estado civil dele. Havia lágrimas de alegria nos seus olhos.

Ele era divorciado. A mulher dele tinha tido vários casos enquanto tinham estado casados e tinha acabado por deixá-lo havia já vários anos. Ele tinha-se sentido magoado, traído, e a sua autoconfiança tinha ficado seriamente abalada. Não tinha voltado a casar porque receava voltar a ser traído. Achava que não

conseguiria voltar a enfrentar toda aquela dor.

Ele, por seu lado, interrogava-se sobre o motivo que o estava a levar a abrir-se e a contar à enfermeira os aspectos mais íntimos da sua vida pessoal. O que é que ela tem de especial?

Acredito que aquele encontro não foi uma coincidência. O seu amor, a sua relação inacabada numa vida anterior e os planos de vida tinham-nos juntado de novo. As suas almas tinham planeado este encontro. Hoje em dia constituem um casal feliz.

Digne já não é atormentada por sentimentos de culpa e de desmerecimento. Nunca cheguei a tratar o marido dela, apesar de querer fazê-lo. O meu motivo não era obter uma validação da sua ligação numa vida anterior. O reconhecimento das suas almas, a marca de nascença e a felicidade dos dois eram prova suficiente. Eles amavam-se e o amor não tem que ser provado.

Eu pretendia apenas ajudar a aliviá-lo da asma porque, tal como descrevi nos meus livros anteriores, a morte por sufocação em vidas passadas manifesta-se frequentemente, na vida presente, através dos sintomas da asma.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 48

CAPÍTULO 5

Remover os Obstáculos à Felicidade e à Alegria

Você sabe mais do que as outras pessoas. A sua capacidade de compreensão é muito maior.

Seja paciente com os outros. As outras pessoas não têm os seus conhecimentos. Há espíritos que serão enviados de volta para o ajudar. A sua actuação está correcta... continue. Esta energia não pode ser desperdiçada. Liberte-se do medo. Essa será a sua maior arma.

Todos nós somos criados à imagem de Deus, e Deus está dentro de nós. O amor, a paz, o equilíbrio e a harmonia estão subjacentes à nossa natureza. A compaixão, a ternura e a gentileza são características inatas. Somos almas.

No decurso das nossas vidas, esta nossa maravilhosa natureza interior vai

ficando coberta por uma camada de medo, raiva, inveja, tristeza, insegurança e por uma série de outros pensamentos negativos que vamos desenvolvendo. Esta camada exterior é intensificada e reforçada ao longo da nossa formação na infância e através das nossas experiências de vida. Parecemos ser aquilo que não somos - pessoas iradas e receosas, cheias de insegurança, complexos de culpa e dúvidas a nosso respeito. Esquecemo-nos completamente de quem somos.

Não precisamos de aprender nada sobre o amor e o equilíbrio, sobre a paz e a compaixão, sobre o perdão e a fé. Isso são coisas que sempre soubemos.

É exactamente o oposto. Aquilo que temos que fazer é *desaprender* as nossas emoções e atitudes negativas e prejudiciais que afectam as nossas vidas, que são a causa de tanta miséria nas nossas vidas, nas nossas comunidades e no mundo. Esteja atento, porque à medida que formos abandonando as nossas características negativas, passaremos a redescobrir a nossa verdadeira natureza, o nosso ser positivo e luminoso, aquilo que sempre esteve presente mas que estava arrumado a um canto, encoberto e obscurecido.

Somente quando removemos a camada exterior do lixo e do entulho, as nossas emoções e pensamentos negativos, quando limpamos e polimos o nosso exterior, podemos começar a aperceber-nos que somos uns verdadeiros diamantes. Somos almas imortais e divinas no caminho de regresso a casa. Por baixo de todas as capas com que nos cobrimos sempre fomos esses diamantes.

É fundamental para a nossa saúde física, assim como para o nosso bem-estar espiritual, abandonar os receios, a raiva e todas as outras emoções negativas. Hoje em dia, toda a gente reconhece que o *stress* mental (que inclui emoções negativas como o medo, a raiva, a ansiedade crónica e a depressão) é uma das principais causas de doença e de morte neste mundo em que vivemos. Os nossos corpos estão intimamente ligados às nossas mentes; como tal, a nossa disposição e as nossas emoções traduzem-se facilmente em sintomas físicos. O amor pode curar; o *stress* pode matar.

Em Janeiro de 1998, o *The New England Journal of Medicine,* considerado por muitos o melhor jornal na área da medicina nos Estados Unidos, publicou um artigo de fundo que analisava os danos provocados pelo *stress* crónico nos múltiplos sistemas do corpo humano.

Esse artigo precisava que o *stress* mental liberta no corpo um sistema complexo

de hormonas e de outros químicos. Caso essas hormonas não sejam rapidamente desactivadas, caso o *stress* persista e corpo continue a produzir esses químicos, vários órgãos passam a estar expostos aos seus efeitos nefastos. *O stress* é causador de alterações no ritmo cardíaco, na pressão arterial e nos níveis de açúcar no sangue, e aumenta a secreção da cortisona, uma poderosa hormona esteróide natural.

O stress também altera a secreção do ácido gástrico, da adrenalina e de outros químicos cuja produção deveria ser acelerada somente em períodos específicos e reduzidos. Talvez o pior de tudo seja o facto de *o* ***stress*** deprimir o funcionamento natural do nosso sistema imunitário, Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 49

enfraquecendo assim a nossa capacidade de combater as infecções e doenças crónicas, nomeadamente o cancro e a Sida.

O artigo concluía que o *stress* crónico cria alterações fisiológicas nefastas e, entre esses problemas, poderão surgir a resistência à insulina, doenças cardíacas, perdas de memória, disfunções do sistema imunitário e uma diminuição da densidade mineral óssea (osteoporose, que conduz a um enfraquecimento dos ossos e aumenta a possibilidade de se verificarem fracturas).

Um dos investigadores médicos citados no artigo afirmava: "Os médicos e outros técnicos de saúde podem ajudar os pacientes a reduzir [o risco dos problemas relacionados com o *stress]*

ajudando-os a desenvolver competências na área de enfrentar situações complexas, a reconhecer as suas limitações e a relaxar."

O Dr. Dean Ornish, um cardiologista brilhante, pioneiro nos estudos sobre os efeitos do *stress* nas doenças do coração e no cancro da próstata e autor do livro recentemente publicado, *Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy,* afirmou: "[Abrir o coração] tem tudo a ver não só com a qualidade da vida, mas também com a quantidade de vida - com o tempo que vivemos... A solidão e o isolamento aumentam o potencial de contrairmos doenças e da morte prematura por quaisquer causas em 200 a 500 por cento, ou mais... Quando estamos sós, temos tendência para comer em demasia, para trabalharem excesso, para beber demais, para abusar das drogas ou para nos envolvermos em comportamentos destrutivos deste tipo."

Segundo o Dr. Ornish, "o amor e a intimidade estão na base daquilo que nos faz adoecer e do que nos cura, daquilo que nos entristece e do que nos alegra, daquilo que nos faz sofrer e do que conduz à cura... Não conheço nenhum outro factor na medicina - dieta, fumar, exercício, *stress*, genética, remédios, cirurgia - com um impacto maior na qualidade da vida, na incidência de doenças e da morte prematura."

Num tom mais intimista, o Dr. Ornish declarou que a descoberta da sua saúde emocional "não tinha que ver com descobrir a pessoa certa, mas sim com *ser* a pessoa certa."

Os verdadeiros objectivos são a libertação dos pensamentos e das emoções negativas e a descoberta da paz interior, da alegria e da felicidade. O seu apreço pela vida aumentará tremendamente. Poderá então progredir com mais consciência na estrada do crescimento espiritual.

A sua alma poderá manifestar-se num corpo físico infinitamente mais saudável e mais resistente às doenças. É uma óptima combinação. Mesmo que ainda esteja a questionar as lições espirituais e as suas implicações, não há dúvida nenhuma sobre os benefícios físicos resultantes das práticas e das atitudes aqui descritas. Estes benefícios para a saúde apresentam razões extremamente válidas para seguir as sugestões apresentadas neste livro. Nesta caminhada, os benefícios espirituais vão-se acumulando. Você não tem nada a perder; pelo contrário, tem tudo a ganhar.

Liberte-se da raiva

A raiva está enraizada no julgamento. Medimos os outros em função de um padrão que, sabe-se lá como, fantasiámos, elegemos e aplicámos às pessoas. Provavelmente, elas nem sequer conhecem esse padrão, mas para nós isso não tem qualquer importância.

As vezes as pessoas zangam-se connosco porque nós não correspondemos às suas expectativas.

As suas expectativas podem ser completamente irrealistas e, desse modo, nunca poderemos corresponder ao seu grau de exigência.

Uma paciente minha recordava-se que a mãe, quando ela era criança, sentia-se frustrada por ela não ser loura. Um situação assim é trágica. Os traumas de

infância provocados pelas expectativas pouco razoáveis de um dos pais podem ser difíceis de sarar. É preciso compreendermos que o pai, ou a mãe, ou os dois, estavam errados e iludidos. Esta compreensão não pode ser uma questão meramente intelectual. Tem que ser uma compreensão a nível visceral e do coração.

Com gentileza, coloque a si próprio as seguintes questões e, sem qualquer julgamento ou crítica, observe os pensamentos, os sentimentos e as imagens que lhe ocorrem.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 50

Os seus pais eram pouco razoáveis nas suas exigências e nas expectativas que tinham a seu respeito? Alguma vez se sentiu um peão no jogo das suas exigências? Os seus pais alguma vez quiseram forçá-lo a ser aquilo que eles não tinham sido? Alguma vez o utilizaram para impressionar os outros, por exemplo, os amigos deles, os seus irmãos, ou os pais?

Uma preocupação desmesurada com as opiniões dos outros revela que você foi utilizado para esse tipo de propósitos. Em termos ideais, se você estiver a proceder correctamente, se procurar a sua própria verdade, com verdadeira compaixão, a opinião das pessoas não deve ter uma importância por aí além. Liberte-se dessa dependência. Seja livre.

A culpa é uma forma de raiva contra nós próprios, é a raiva virada para dentro. Você desiludiu-se a si próprio; não correspondeu às expectativas que idealizou para o seu próprio ser.

A raiva é uma defesa do ego, uma defesa contra o medo, o medo de ser humilhado ou de se sentir embaraçado, medo de ser diminuído, de que se riam de si, medo de perder e de ser rebaixado.

É o medo de não conseguir levar a sua avante. Pensamos que a raiva nos "protege" dos outros que nos podem magoar e que, por seu lado, também estão zangados connosco.

A raiva é uma emoção perniciosa e inútil. Podemos dissolvê-la completamente com a compreensão e o amor.

Quando se compreende uma emoção negativa, quando iluminamos a sua base, a

energia por trás da emoção diminui e acaba por desaparecer. Quando sente raiva, a reacção saudável é tentar descobrir aquilo que motivou a raiva e, se possível, rectificar a situação, para depois poder libertar-se da raiva.

Estamos todos ligados uns aos outros. Fazemos parte de um todo. Estamos todos a remar o mesmo barco.

Muitas vezes, por baixo da nossa raiva existe uma grande tristeza. A raiva funciona um pouco assim como uma capa que nos protege da nossa vulnerabilidade e do nosso desespero. Já reparou que as pessoas apaixonadas se zangam muito menos? Parecem viver num ritmo completamente diferente e a raiva não coincide com esse ritmo. O ritmo da tristeza também é diferente e não se coaduna com o ritmo do amor. O ritmo do amor é diferente e as energias da raiva e do desespero não o afectam.

Ao zangarmo-nos, libertamos químicos nefastos no corpo que afectam negativamente o revestimento interior do nosso estômago, a tensão arterial, os vasos sanguíneos do coração e da cabeça, as glândulas endócrinas, o sistema imunitário, etc. Para agravar, a raiva só atrapalha a efectividade das nossas acções. Estaríamos muito melhor se conseguíssemos distinguir a causa da nossa raiva e remediar a situação causal. Se o fizéssemos, sentir-nos-íamos muito melhor.

Mas apesar de todas as consequências físicas e emocionais, continuamos a insistir na raiva.

Somos uma espécie teimosa.

Os meios de comunicação também projectam pessoas enraivecidas como modelos. O Rambo estava constantemente enraivecido. Não sei se ele chegou alguma vez a sorrir. O Dirty Harry e, aparentemente, a grande maioria dos polícias, soldados e todos os tipos de heróis da acção estão sempre afundados na raiva. O próprio Capitão Kirk, da série *Star Trek*, estava terminalmente irado.

Normalmente, a raiva destes personagens é apresentada como sendo justificada. Alguém lhes fez mal e, portanto, é aceitável estarem furiosos e matarem alguém.

Este tipo de representação não presta nenhum grande serviço. A raiva devia ser evitada, não devia ser incentivada.

A raiva incentiva-nos a projectar os nossos receios no "outro". A raiva provoca a violência, as guerras e males incríveis no coração. A raiva destrói-nos, de dentro para fora e também de fora para dentro, seja através das nossas próprias secreções químicas e hormonais, seja através da bala de um inimigo.

A compreensão e o amor dissolvem a raiva.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 51

Reparei que quando conduzo o meu automóvel em Miami, onde resido, se um outro condutor me apertar na estrada, sou capaz de ficar furioso. No entanto, quando vou de férias para uma ilha nas Caraíbas, se um condutor me fizer o mesmo, nem sequer chego a irritar-me. Nas férias, a minha perspectiva muda e eu não levo a falta de educação tão a peito. O problema é que a raiva não é uma questão geográfica; a mudança operou-se dentro de mim. Isto também podia acontecer em Miami.

Liberte-se do medo e abra a sua mente

Você mantém uma relação consigo próprio, tal como com os outros. Você já viveu em muitos corpos, em vários tempos. Por isso, pergunte ao ser que é presentemente, qual o motivo para ter tanto receio. Porque receia correr riscos razoáveis? Estará preocupado com a sua reputação, preocupado com o que os outros pensam? Esses medos foram-lhe inculcados na infância ou antes.

Coloque a si próprio as seguintes perguntas: O que é que eu tenho a perder? O que será o pior que pode acontecer? Fico satisfeito se viver assim o resto da minha vida? Perante um cenário de morte, será isto um risco assim tão grande?

As muralhas que erigimos à nossa volta sempre que nos sentimos emocionalmente ameaçados são muralhas de medo. Tememos ser magoados, rejeitados, ostracizados. Sentimo-nos ameaçados pela nossa vulnerabilidade e construímos uma parede à nossa volta para não sentirmos. Suprimimos as nossas emoções.

Por vezes, chegamos ao ponto de rejeitar a pessoa ou as pessoas que nos ameaçam, antes que elas nos rejeitem. Agredimo-las antes de elas levantarem sequer um dedo para nos atacar. Este tipo de auto-protecção é designado por contra-ataque fóbico. Infelizmente, os muros que erguemos à nossa volta magoam-nos mais do que a dor que qualquer pessoa nos possa infligir. Os muros

bloqueiam-nos, encerram os nossos corações e pioram a nossa condição. Quando nos emparedamos a nós próprios, quando nos separamos da nossas emoções e sentimentos, nunca conseguimos chegar à origem do nosso sofrimento, aos nossos medos e vulnerabilidades subjacentes. Não conseguimos compreender as verdadeiras bases dos nossos problemas. Não conseguimos curar-nos; não conseguimos ser um todo.

A experiência transcende a crença. Ensine as pessoas a experimentar. Retire-lhes o medo.

Ensine-as a amar e a ajudarem-se uns aos outros.

Feche os olhos e inspire profundamente. Veja os muros à sua volta a ruírem. Examine sem qualquer julgamento, crítica ou culpa aquilo que está na base dos muros. O que é o medo? De que é que está a proteger-se? O que pode fazer para curar esse medo? Como é que pode voltar a ser um todo?

Uma vez compreendido o seu medo e as suas origens, o medo dissolver-se-á. O seu coração voltará a abrir-se. Sentirá de novo a alegria.

Numa sessão de regressão em grupo, Mike experimentou pela primeira vez uma memória de uma vida anterior. Nessa vida, ele tinha sido um líder religioso, um homem sábio, e viu-se a fazer uma prédica sobre os aspectos masculino e feminino de Deus. Mike quis aprofundar mais sobre aquela sua vida anterior, para descobrir se conseguia recordar-se mais sobre o seu profundo conhecimento religioso. Nesse sentido, realizámos uma sessão individual, só nós os dois, e gravámos a sessão.

Já escrevi em livros anteriores que o nosso subconsciente parece ter uma agenda própria, uma vontade muito própria. Por isso, é frequente não reagir às minhas sugestões ou até aos desejos do paciente. Vai para onde precisa de ir e nem sempre vai para onde queremos que vá.

Deste modo, Mike entrou em transe profundo e deu por si numa outra vida, em Inglaterra, há vários séculos atrás. Estava a voltar para casa, vindo de uma guerra. Aparentemente, havia lições para aprender nessa vida anterior, lições talvez mais importantes do que o conteúdo mais intelectual de uma vida como erudito religioso.

"Eu estou parado do lado de fora de um muro de pedra que se estende pelo campo todo. Do outro lado do muro há uma árvore enorme... e eu voltei a casa, vindo, acho eu... de uma guerra...

porque estou contente por ali estar, estou contente por poder voltar a ver a minha terra, e o meu amigo."

Mike prosseguiu: "O meu amigo está do outro lado do muro. Antigamente, íamos até ao pé daquela árvore, sentávamo-nos ali e púnhamo-nos a conversar sobre a vida, sobre o que íamos fazer quando fôssemos crescidos, sobre a melhor maneira de enfrentarmos tudo o que nos rodeia.

Ele está ali à minha espera."

"Consegue vê-lo bem?" perguntei.

"Ele tem cabelo castanho... tem uma cara comprida. Bem, na realidade ele está é magro, não é bem cara comprida."

Impressiona-me sempre o grau de pormenor e a definição das imagens nas regressões. Mike continuou a descrição do seu amigo.

"Ele é esguio, não é magro, e ele está com... tem uma roupa justa e tem um arco e flechas."

"Para que é o arco?" inquiri.

"É para caçar... deve ser para caçar veados... e acho que é também para se proteger. Afinal, eu acabo de chegar da guerra."

"Que guerra?" perguntei.

"Uma guerra em que usávamos arcos e flechas. Eu também tenho um arco e tenho uma corda com duas pedras amarradas nas pontas, que se podem lançar... são as minhas armas."

"Como é que se sente em relação a voltar a casa?"

"Sinto-me óptimo!" respondeu imediatamente. "Porque eu não... porque estou vivo, e agora posso voltar a casa, posso voltar a estar com os meus amigos.

Tenho um pai e uma mãe. Penso que também tenho uma irmã, não tenho a certeza."

Fi-lo avançar no tempo, para descobrirmos o que tinha acontecido ao jovem tão entusiasmado com o facto de ter conseguido voltar da guerra.

"Vivo num castelo, no cimo da colina, mas está... deserto. O xerife, tirou-nos as terras enquanto estávamos fora. A minha mãe morreu, e o meu pai está preso algures."

"O que é que lhe aconteceu a si? O que é que faz agora?" perguntei. "Estou cansado de lutar.

Suponho que vou ter que fazer aquilo que é suposto fazer. Eles dependem de mim, estão à espera que eu regresse e os ajude."

Fi-lo avançar no tempo, até ao final dessa vida.

"Estamos a celebrar o facto de tudo ter voltado à normalidade. Toda a gente está contente porque estamos juntos de novo, todos têm aquilo que era suposto terem, e o governo voltou a ser restabelecido. Tudo voltou ao que era. Estou de novo com o meu pai e o meu amigo. O meu amigo e eu voltámos a sentar-nos na nossa colina."

Morreu num ambiente de contentamento. Enquanto flutuava por cima do seu corpo, depois de ter morrido, perguntei-lhe quais tinham sido as lições que aprendera naquela vida.

Respondeu-me num tom tranquilo.

"É uma questão de honra. É uma questão de cumprirmos o nosso propósito e não recearmos...

acreditar que as coisas vão funcionar se fizermos aquilo que nos vai no coração... e também a importância da amizade."

Este conhecimento foi importante para Mike e é também importante para todos nós. Siga o seu coração e não tenha receio. O medo impede-nos de compreender e seguir o nosso destino.

Apesar de muitas vezes, a nível material, nem tudo parecer correr da melhor maneira, a nível espiritual tudo funciona *sempre* bem e isso tem reflexos também no aspecto material - se não nesta vida, então na seguinte.

Se a sua mente estiver fechada, será muito difícil aprender algo de novo. As mentes fechadas rejeitam tudo o que seja diferente, tudo 0 que entre em conflito com as suas velhas convicções, convicções estas que inclusivamente podem ser falsas. Muitas vezes as pessoas esquecem que a experiência é mais forte do que a crença. A força que mantêm a mente fechada é o medo. Somente as mentes abertas podem receber e processar o novo conhecimento.

A minha mente estava tremendamente fechada antes das minhas experiências com Catherine, por isso sei como pode ser difícil permitir a abertura da nossa mente às novas possibilidades. Pedi à Carole que escrevesse o episódio seguinte para ilustrar o modo como a mente fechada tinha bloqueado uma importante via de compreensão entre nós os dois.

Da Carole:

Estávamos casados há pouco menos de dois anos quando recebemos um telefonema a dizer que o meu pai tinha morrido de um ataque de coração repentino. Fizemos as malas à pressa e saímos à pressa para percorrer os cerca de trezentos quilómetros que distavam entre o nosso apartamento no Connecticut e a casa dos meus pais na Pennsylvania. Apesar de o meu pai ter já um historial em termos de complicações cardíacas, ele tinha só cinquenta e três anos e ninguém estava à espera que ele morresse assim tão de repente.

O meu pai era uma pessoa carismática e muito dada às pessoas. Quando chegámos a casa, a casa estava cheia de amigos e colegas de trabalho.

Após o funeral, Brian voltou para o hospital e eu fiquei com a minha mãe mais uma semana.

Os meus pais tinham uma casa pequena, mas apetitosa, em Cape Cod. Havia dois telefones lá em casa. Um lá em baixo, no hall de entrada para o quarto dos meus pais, e o outro no quarto de cima em que eu fiquei, numa mesa junto aos pés da cama. Uns dias depois de Brian ter voltado a casa, fui acordada a meio da noite pelo toque do telefone no meu quarto. Levantei-me num pulo e atendi o

telefone. Ouvi então o tom baixo e inconfundível da voz do meu pai, que disse: "olá, como é que estão todos?" Em estado de choque, respondi: "Tristes, pai, muito tristes, muito abalados com a tua morte. Mas acho que vamos aguentar-nos."

Ele então perguntou-me o que é que a minha mãe tinha decidido fazer em relação ao negócio dele. O meu pai tinha um negócio de sucata de metais. A minha mãe não tinha nada a ver com a condução do negócio e, na realidade, contavam-se pelos dedos as vezes que ela tinha ido ao escritório dele. No entanto, o desgosto não a deixava separar-se de nada do seu querido Benji e, por isso, decidiu tentar manter o negócio a funcionar. Disse isso ao meu pai e acrescentei que vários amigos dele (que trabalhavam no mesmo ramo) tinham-se oferecido para a ajudarem com os seus conselhos. Pediu-me que lhe dissesse para fazer o que ela quisesse; ele não precisava que ela continuasse com o negócio.

Por fim acrescentou: "Diz a todos que os amo e que estou bem. Nunca mais vão ter notícias minhas."

Desliguei o telefone e as lágrimas escorriam-me pela cara abaixo. Estava perfeitamente acordada, e apesar de se tratar de um acontecimento estranho, *sabia* que tinha acabado de falar com o meu pai. Sentia-me confortada por ter ouvido mais uma vez a sua voz, mas triste por saber que isso nunca mais voltaria a acontecer.

Na manhã seguinte, perguntei à minha mãe a à minha irmã se tinham ouvido o telefone tocar.

Ninguém tinha ouvido nada e, como tal, senti alguma relutância em dizer-lhes o que se tinha passado. A minha mãe disse então que durante o sono tinha sentido alguém escrever-lhe na palma da mão: "Eu amo-te". Quando os meus pais saíam, quando iam jantar fora, ou a um cinema, o meu pai costumava escrever-lhe subrepticiamente estas palavras na mão. Ela *sabia* que o meu pai a Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 54

tinha visitado naquela noite. Nessa altura, senti coragem para lhes transmitir a mensagem do meu pai.

Passados uns dias, regressei ao Connecticut. Apesar da recordação daquela chamada ainda me perseguir, não disse nem uma palavra ao Brian do que se

tinha passado. Para ele, tudo o que cheirasse a paranormal estava completamente fora de questão. Aquilo que se passara era tão importante para mim, que achava que não ia poder suportar as suas explicações racionais. Este veio a ser o único segredo existente na nossa relação.

Somente alguns anos mais tarde, pouco depois da experiência do Brian com a Catherine, é que eu lhe falei da minha experiência naquela noite. Nessa altura, já ele tinha acumulado uma biblioteca vastíssima nessa área. Após escutar-me com toda a atenção, rodou a cadeira, pegou num livro na estante por trás dele e estendeu-mo. O título era: *Phone Calls from the Dead.**

* Telefonemas dos Mortos. (N. do T.)

Li, em Novembro de 1992, que a Igreja tinha finalmente exonerado Galileu da sua "abominável heresia" de que a terra não era o centro do sistema solar. A investigação que tinha resultado na exoneração de Galileu tinha levado doze anos e meio.

Fiquei espantado porque tinha partido do princípio que Galileu tinha sido ilibado em 1722, quando Sir Isaac Newton demonstrou que Galileu estava correcto. Mas não, trezentos e sessenta anos após a sua descoberta, Galileu ainda estava posto em causa. Quanto tempo pode ser necessário para abrir as mentes?

Um amigo meu informou-me que Galileu morreu cerca de um ano antes de Newton ter nascido e eu disse: "Que interessante. Já imaginaste que Galileu pode ter reencarnado como Sir Isaac Newton para demonstrar que estava correcto? A motivação seria muito forte."

O meu amigo retorquiu dizendo: "E se ele tivesse vindo só agora, como papa, para limpar o seu nome?"

Deves erradicar os receios das suas mentes. Quando o medo está presente, é um desperdício de energia. Isso impede as pessoas de realizarem aquilo que foram enviadas para realizar... Os problemas existem só à superfície. Tens que tocar bem fundo nas suas almas, no ponto onde as ideias são criadas.

Durante um intervalo num seminário que realizei na América do Sul, uma mulher passou-me um bilhete. Era uma nota sobre vencer os medos e gostaria de partilhá-la consigo:

"Semprèsoube' èvi' que ia morrer aos quarenta e dois anos. Uma amiga minha, com quem partilhei este meu sentimento, recomendou-me a leitura do seu livro, Muitas Vidas, Muitos Mestres, porque à medida que eu me aproximava dos quarenta e dois, tinha cada vez mais medo da minha experiência muito nítida da morte.

Enquanto lia o livro, várias vezes tive que interromper a leitura, porque continuava a visualizar o meùsonho', e outros que também me atormentavam. Quanto mais lia, mais respostas eu obtinha. Cada vez que um parágrafo fazia sentido, sentia-me mais aliviada, até que compreendi que os meus sonhos perturbadores não passavam de memórias de vidas passadas.

Quando acabei de ler o livro e me encontrei com a minha amiga, o seu primeiro comentário foi que parecia que me tinham tirado um peso de cima dos ombros.

Hoje faltam dois meses para eu fazer quarenta e cinco e a minha carga é muito mais ligeira.

Obrigada."

Uma mulher contou-me uma experiência extraordinária de quase morte, extremamente nítida, que tinha tido alguns anos atrás. Algum tempo depois, foi convidada para participar num programa televisivo local que ia abordar a questão da EQM. Nessa noite, no programa, ela descreveu pormenorizadamente a sua experiência muito pessoal e extremamente emocional.

Um dos convidados era psiquiatra, um "especialista" céptico, e tinha sido convidado para proporcionar algum equilíbrio ao painel. Após a sua intervenção, ele disse-lhe num tom bastante autoritário que a sua experiência não tinha sido nem real, nem válida. Tudo aquilo resumia-se a uma reacção química no seu cérebro.

"Mas que arrogância", comentei irritado quando ela me contou esta história. "Ele não sabe nada sobre a riqueza das imagens que a senhora visualizou, nada sobre o modo como ficou emocionada, nada sobre a importância das mensagens que recebeu e, no entanto, reduziu toda a experiência a uma reacção química!"

"Não", corrigiu-me ela com gentileza. "Ele tinha medo. Era medo, não era

arrogância."

Evidentemente, ela estava certa. A arrogância é apenas a outra cara do medo. Se não houver medo, a arrogância não é precisa para nada. Para mim, foi uma lição importante e compreendi-a bem. A minha atitude reprovadora evapora-se à luz da compreensão.

Perdoar não significa esquecer. Significa compreender.

Liberte-se da insegurança

"Lembra-te ", disse a voz. "Lembra-te que és sempre amado. És sempre protegido, e nunca estás só... também tu és um ser de luz, de sabedoria, de amor... nunca poderás ser esquecido. Nunca poderás ser ignorado. Não és o teu corpo; não és o teu cérebro, nem sequer a tua mente. És espírito.

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

Uma das nossas maiores falhas é esta nossa preocupação em relação aos resultados e que se sobrepõe a tudo. Preocupamo-nos com os resultados e esta preocupação cria uma ansiedade, um medo e uma infelicidade completamente desnecessários.

A ansiedade manifesta-se em relação à nossa actuação. O que acontece se a nossa actuação não estiver ao nível? O que se passa se nos enganarmos? O que vão os outros pensar? Com que rigor nos julgaremos a nós próprios?

O medo está relacionado com a perda do objectivo ou o objecto desejado. Estamos convencidos que, se falharmos, não conseguiremos obter aquilo que queríamos. Passaremos a ser uns falhados, uns perdedores. Seremos rejeitados. Sentiremos desprezo por nós próprios.

Em vez de nos preocuparmos com os resultados, com os efeitos das nossas acções, o melhor é termos a preocupação de fazer aquilo que está certo. Actuar sem motivações egoístas e esperar que tudo corra bem.

Ter esperança é bom, mas criar expectativas já não é. Onde existe a expectativa, a desilusão anda sempre a rondar por perto.

Uma manhã, estava sentado a meditar e, de repente irrompeu na minha mente uma mensagem muito clara e distinta: "Amem-se uns aos outros com todo o coração e não receiem, não se retraiam. Quanto mais derem, mais receberão de volta."

Anseias pela ilusão da segurança, em vez de ansiares pela segurança da sabedoria e do amor.

O dinheiro é neutro, não é bom, nem mau. Aquilo que fazemos com o dinheiro é que importa. Com o dinheiro podemos comprar comida e roupas para os pobres, ou podemos optar por utilizá-lo de um modo egoísta, desperdiçando a oportunidade. A opção é nossa, e um dia acabaremos por aprender as lições.

Dinheiro e segurança não são a mesma coisa. A segurança só pode vir de dentro. Trata-se de uma característica espiritual, não de uma característica terrena. O dinheiro é matéria. Não podemos levá-lo connosco quando morrermos.

Podemos perder tudo de um dia para o outro, se for essa a nossa lição ou o nosso destino. A segurança deriva da paz interior e de um conhecimento da nossa verdadeira essência, que é espírito. Nunca podemos ser verdadeiramente destruídos, porque somos imortais e eternos, porque somos seres espirituais, não corpos físicos; e porque somos sempre amados e estamos sempre protegidos; porque nunca estamos sós; porque Deus e um exército de espíritos bondosos sempre nos protegem; porque somos todos constituídos da mesma essência. Por isso, não precisamos do medo para nada. Na realidade, esta verdade é o segredo da nossa segurança e da nossa alegria.

"Amem-se uns aos outros com todo o coração e não receiem, não se retraiam. Quanto mais derem, mais receberão de volta."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 56

A regressão de Tom a Inglaterra, no século dezanove, foi bastante pormenorizada. Quando começou a descrever-se a si próprio, à sua casa, às suas circunstâncias, eu sabia que ele estava consciente de muitas coisas mais, mas não era capaz de as verbalizar.

Na sua vida presente, Tom sentia-se perseguido por um medo irracional de perda.

Na sua vida anterior, em Inglaterra, também detectara uma insegurança. Descreveu uma paisagem campestre verdejante, de suaves colinas e velhas árvores de grande porte. "Sou um proprietário... na casa dos quarenta... mas não faço parte da classe alta... a minha casa é um solar antigo. Sou casado e tenho dois rapazes..."

"O que é que o motivou desta vez?" perguntei.

"Estou bem na vida; estou confortável. Estou estabelecido", respondeu, "mas no entanto, existe alguma ansiedade por não fazer parte da classe alta. De algum modo sinto-me inseguro e receio que me possam tirar tudo, ou que possa perder tudo."

Fi-lo avançar para um acontecimento seguinte e mais significativo naquela vida.

"O celeiro está a arder", respondeu nervosamente. "Já não há hipóteses de controlar o fogo. Estou a tentar tirar os animais cá para fora... consegui safar uns quantos cavalos, os outros não consegui... acho que a casa também pegou fogo!"

"O que é que acontece?" perguntei.

"Os rapazes safaram-se, mas a minha esposa morreu", respondeu pesaroso.

"Como é que se sente?" indaguei. "Agora consegue lembrar-se de tudo."

"Estou muito abalado", respondeu. "Sabe como é que começou o fogo?"

"Acho que foi fogo posto." Pausou por uns momentos.

"Sabe quem é que ateou o fogo?" perguntei, quebrando o silêncio. "Foram pessoas da aldeia...

Acho que foi por causa de eu ser judeu." De novo, um silêncio profundo.

Depois do incêndio lhe ter levado a esposa, abandonou Inglaterra e veio para a América. No entanto, a sua tristeza manteve-se e viveu a sua vida numa relativa solidão.

Fi-lo progredir até ao último dia daquela vida.

"Estou deitado na cama... estou velho e os meus dois filhos estão ao meu lado com as suas famílias... Ainda estranho um bocado estar numa terra nova, mas estou pronto para partir." Morreu e deixou o seu corpo.

"Tenho consciência de... ainda existe em mim um sentimento relativamente a ter sido magoado por algo que eu era, não por algo que eu tivesse feito." Tinha ganho consciência do modo como a raiva, os preconceitos e o ódio podem conduzir a terríveis estragos. Mas também tinha havido uma lição positiva.

"São os meus filhos... aquele amor... aquele sentimento de família... Foi um consolo para mim."

Tom, que não é judeu na vida presente, aprendeu muito mais sobre os fundamentos das suas inseguranças e do seu medo de perda. Aprendeu que o ódio e os preconceitos podem conduzir a uma violência e dor incríveis. Compreendeu também que o amor representa consolo para toda a dor.

Na sua vida anterior, não era sua a função de punir, ou sequer de julgar, aqueles que tinham incendiado a sua casa e morto a sua esposa. O Karma, a lei divina, encarregar-se-á de o fazer. A função de Tom era compreender e perdoar. Essa é a função do amor.

A segurança da sua casa espiritual

Uma mensagem despertou-me do meu sono. Ouvi o seguinte: "És um carpinteiro que está a construir a tua casa espiritual. Quantos martelos são necessários para construíres a tua casa espiritual?

Mil martelos são melhores do que um martelo perfeito? O que importa é a qualidade da casa, não o número de martelos que o carpinteiro tem."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 57

Despendemos demasiado tempo a tentar acumular martelos, e muito pouco tempo a construir a nossa casa espiritual.

Por vezes, a sua família biológica não é a sua verdadeira família. Os seus pais, os seus irmãos, ou os seus outros parentes podem não compreendê-lo. São capazes de não exprimir amor e carinho por si.

Podem rejeitá-lo e tratá-lo com crueldade. Não há nada que o obrigue a ser tratado de um modo desumano. Não há nenhuma responsabilidade kármica que o obrigue a ser o objecto de comportamentos abusivos por parte dos outros, sejam eles família ou não. Abusar de alguém, ou prejudicar alguém é sempre um acto de escolha ou do livre-arbítrio do abusador. O abuso nunca é merecido.

Com a idade, poderá encontrar-se rodeado por amigos e pessoas que se preocupam genuinamente consigo, que proporcionam toda segurança que resulta de ser amado e tratado com dignidade e respeito.

Esses amigos, essas pessoas tornam-se então a sua verdadeira família. Essas pessoas também podem partilhar os seus valores espirituais, e entre todos é possível ajudarem-se mutuamente a evoluir de uma maneira positiva. A sua família espiritual são essas pessoas. Se você for rejeitado pela sua família de sangue, a sua família de origem, então será acolhido pela sua família espiritual que cuidará de si. Nessa altura, para si, essa é a família mais importante.

Não estou de modo algum a aconselhar o abandono da família de origem ou no sentido de não manter uma boa comunicação e uma relação de compaixão. O que importa é não permitir ser abusado, psicológica ou fisicamente. Não se pode equacionar o abuso em termos de ser tolerável, só porque tem origem na família, nos amigos ou na comunidade religiosa.

Há um velho ditado que diz que o sangue é mais espesso que a água. Isto significa que nas alturas difíceis, quando os amigos ou os conhecidos nos abandonam, normalmente podemos contar com a família. Eu digo que, se na realidade o sangue é mais espesso que a água, então o espírito é mais espesso que o sangue. Podemos contar sempre com a nossa família espiritual.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 58

CAPÍTULO 6

O Modo Como a Compreensão Cura

Tudo é amor... Tudo é amor. Com o amor vem a compreensão. Com a compreensão vem a paciência. Depois o tempo pára. Tudo é agora.

As partes mais profundas das nossas mentes não estão sujeitas às leis normais do tempo.

Acontecimentos ocorridos há muito tempo ainda podem afectar-nos revestindo-se de um carácter premente e imediato. Feridas antigas conseguem influenciar os nossos humores e comportamentos, como se tivessem sido abertas ontem. Por vezes, o seu poder cresce com o tempo.

A compreensão pode ajudar-nos a sarar esses traumas antigos. Como a mente profunda não está sujeita às condições normais do tempo e do espaço, os acontecimentos do passado podem ser revistos e reenquadrados. A ligação entre a causa e o efeito não é assim tão inextricável. Os traumas podem ser resolvidos e é possível anular os seus efeitos devastadores. A cura profunda pode ocorrer, mesmo após um grande distanciamento e muitos anos de dor e sofrimento.

Tal como o amor traz a cura às nossas relações, a compreensão proporciona uma redução no medo. A compreensão abre a janela através da qual a suave brisa do amor afasta as nossas dúvidas e ansiedades, refrescando as nossas almas e alimentando as nossas relações.

Os nossos receios partem muitas vezes de acontecimentos que já ocorreram, na nossa infância ou inclusivamente em vidas passadas.

Como não nos esquecemos, projectamos esses receios no futuro. Mas aquilo que receamos já terminou. Tudo o que temos de fazer é recordar, acordar para o passado.

Uma jovem sul-americana escreveu-me uma carta sobre o seu despertar e a cura que daí resultou:

«Li todos os seus livros e fiquei realmente impressionada com as histórias das vidas passadas das pessoas. Impressionou-me o modo como a regressão pode curar certas fobias. Nas últimas páginas de um dos seus livros [O Passado Cura], o senhor ensina o leitor a fazer auto-hipnose.

Queria partilhar consigo aquilo que vi e senti. Antes do mais, deixe-me dizer-lhe que tive que tentar cinco vezes antes de conseguir entrar realmente em `transe'. O que se passou foi que das outras vezes eu estava muito nervosa e, portanto, não conseguia concentrar-me. Desde que encontrei o meu namorado e começámos a sair juntos (há um ano e três meses), fiquei cheia de medo de perdê-lo. Não era um sentimento normal porque, inclusivamente, chegou a passar-me pela cabeça a ideia do suicídio. O pior é que ele nunca me tinha dado qualquer motivo para eu pensar assim. Pelo contrário, sempre revelou que me

amava muito. Um dia senti-me tão mal que disse para mim própria: Ìsto tem de acabar!'

Lembrei-me então que tinha gravado numa cassete todo o processo. Dessa vez, segui as instruções com um objectivo preciso: descobrir porque razão eu tinha tanto medo.

Quase imediatamente pude ver-me sentada à beira de uma estrada. Aquilo passava-se em 1679, em França. Eu era francesa e chamava-me Marie Claire. Tinha vinte anos e era muito bonita, com cabelos pretos compridos. Estava vestida com uns farrapos castanhos e usava sandálias: isso deu-me a impressão de que era muito pobre. Estava com uma criança nos braços e eu não parava de chorar. Depois vi mais alguém nesse cenário: reconheci nessa pessoa o meu namorado actual.

Chamava-se então Pedro; era espanhol e era uma homem de quarenta anos, muito alto e magro.

Estávamos juntos e a criança era nossa. Ele também chorava desesperadamente. Pouco depois surgiram dois guardas e puxaram-no para longe de mim. Vi que ele esticava os braços para mim e gritava para que os guardas o soltassem.

Foi tudo o que eu vi, porque me excitei e abri os olhos...

"O mais incrível disto tudo foi aquilo que eu senti depois. Apetecia-me gritar de alegria, queria rir-me imenso. Senti-me tão livre, tão pura por dentro! Melhor ainda foi o facto de eu não Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 59

ter voltado a verter uma lágrima por causa do meu namorado, e aqueles sentimentos horríveis desapareceram completamente! A nossa relação também melhorou bastante... e espero que este novo tratamento seja aceite por *todas* as pessoas!»

Também tenho essa esperança mas, no entanto, sei que isto é mais que um tratamento. É uma compreensão do modo como funciona a vida e do modo como as relações se renovam. É uma compreensão do modo como nunca perdemos realmente os nossos entes queridos. Neste caso, temos duas pessoas, trezentos anos depois, vivas, com saúde, em novos corpos, a iniciarem uma vida conjunta, a partilharem o seu amor.

E esta compreensão que cura. Através da compreensão, o amor renova-se e manifesta-se eternamente.

Os dois não se encontraram acidentalmente ou por coincidência. Foi o destino que, delicadamente, lhes ditou a redescoberta do seu amor. Antes de virem ao mundo nestes seus corpos presentes, já teriam acertado voltarem a encontrar-se numa determinada altura das suas vidas.

Voltariam a encontrar-se, reconhecer-se-iam a um nível mais profundo como companheiros de alma na viagem através do tempo e, nessa altura, teriam então de tomar uma decisão sobre o futuro da sua relação nesta encarnação. Os seus egos, as suas mentes lógicas, influenciadas pela família e pela sociedade, iriam interferir com a consciência dos seus corações, uma consciência exacerbada pelo reencontro com um companheiro de alma? Ou prevaleceriam os seus corações, ultrapassando todos os obstáculos da mente consciente?

Determinados medos e padrões de comportamento voltariam de novo à superfície, no caso dela, o medo "irracional" de uma separação trágica e involuntária, porque esse trauma se tinha verificado antes, trezentos anos atrás, em França. Como não se lembrava desse acontecimento no seu passado, embora ao nível da memória da alma inconsciente ele ainda estivesse bem presente, ela tinha medo de que isso voltasse a acontecer no presente ou no futuro.

Uma das suas missões kármicas era precisamente ultrapassar o seu medo, medo da separação, compreendendo que o amor é uma energia absoluta, que o amor nunca acaba, nem sequer com a morte do corpo.

Voltamos sempre a reunir-nos com os nossos entes queridos, seja neste ou no outro lado.

Apesar de a sua alma estar ciente deste facto, ela esqueceu a sua ligação na vida anterior com o seu amado quando voltou a nascer. A sua missão era recordar a imortalidade do amor, utilizando este conhecimento para vencer os seus medos.

Este conhecimento saltou do seu coração para a mente consciente ao escutar a cassete que tinha gravado com as instruções do meu livro, e ao recordar a sua vida em França. A partir daí, o conhecimento passou a estar a todos os níveis e, de imediato, conseguiu libertar-se dos seus receios antigos, bem como dos presentes.

Sentia-se livre para amar. Já não sentia necessidade de se retrair, com medo de perder o amor.

A experiência desta jovem é um exemplo fascinante do facto de organizarmos, antes de nascermos, as oportunidades de aprendizagem nas nossas vidas, os pontos de destino que nos irão ajudar a compreender, a abraçar o amor e a renunciar ao medo. Na concepção desses planos de aprendizagem, beneficiamos da ajuda de energias divinas e espirituais. Algumas sensações de *déjà* vu representam a memória ténue do nosso plano pré-natal, à medida que este se vai transformando em realidade na dimensão física, no momento e no local designado no decurso das nossas vidas.

Recordamo-nos. É fundamental prestar atenção às coincidências, às sincronicidades e às experiências de *déjà vu* que ocorrem nas nossas vidas. E muito frequente estas experiências representarem a convergência do nosso plano espiritual com o nosso percurso *actual.*

Quando nos lembramos de um modo espontâneo, ou através de memórias de vidas passadas, ou de sonhos, de experiências de *déjà vu*, de coincidências ou de sincronicidades, durante momentos espirituais, ou no decurso de acontecimentos místicos, ou de qualquer outra forma, nessa altura começamos a compreender.

No momento em que começamos a compreender, libertamo-nos dos medos.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 60

Quando nos libertamos dos medos, os obstáculos para o amor desaparecem e o amor pode fluir livremente dentro de nós e também entre nós.

Uma pergunta que me fazem muitas vezes é quando é que uma "memória" é verdadeiramente real, ou quando pode ser apenas uma imaginação, ou uma fantasia. Realmente é interessante. Do ponto de vista terapêutico, a questão não é importante. As pessoas melhoram; os sintomas desaparecem. Nem sequer é muito importante se o paciente ou o terapeuta acreditam em vidas passadas. No entanto, de acordo com uma sondagem efectuada em 1994 nos Estados Unidos pela Today/CNN/Gallup, 27 por cento dos americanos acreditam na reencarnação. Hoje em dia, provavelmente, este número será significativamente superior. Noventa por cento dos americanos acreditam no céu.

Contudo, ao nível da validação, isso pouco importa. Como médico clínico e

cientista, gostaria de saber quais são as memórias reais, e gostaria de saber distinguir as memórias verdadeiras das fantasias.

Por vezes esta diferenciação é fácil. Alguém que exiba xenoglossia, a capacidade de falar uma língua estrangeira que nunca aprendeu, provavelmente estará a realmente em contacto com uma vida anterior. De outro modo, isso só se poderá explicar se essa pessoa tiver uma capacidade psíquica absolutamente extraordinária. Normalmente, as regressões revelam a origem desta capacidade em vidas passadas. Um outro indício são as pessoas que exibem um conhecimento pormenorizado de um determinado período histórico que nunca estudaram. Um sintoma estranho e anacrónico, como ter medo de guilhotinas hoje em dia, com uma regressão aos finais do século dezoito, será um outro indicador forte.

Há muitas outras características nas memórias que parecem confirmar a sua realidade.

Normalmente, as memórias são extremamente nítidas e, muitas vezes, bastante mais visuais do que as fantasias. A pessoa tem um envolvimento emocional maior e vê-se a si própria a participar na cena. A cena desenrola-se como uma sequência de um filme e existe nela qualquer coisa de familiar. O panorama da vida passada faz ressoar de algum modo ecos de temas e problemas presentes na vida actual. Frequentemente, os problemas ou os sintomas espelhados, que tanto podem assumir um carácter físico como psicológico, sofrem melhorias ou ficam resolvidos após o acesso às memórias. Acresce também o facto de a cena na regressão não se alterar com as sugestões feitas pelo terapeuta. A cena tem vida própria e os pormenores das cenas recordadas tornam-se cada vez mais claros com a repetição.

Uma outra questão que me colocam com frequência é a possibilidade de as memórias de vidas passadas poderem ou não ser explicadas como fazendo parte de uma memória genética, ou seja, será que as memórias são transmitidas através dos nossos genes e dos nossos cromossomas, o material genético ou reprodutivo que herdamos dos nossos pais, que por seu lado o herdaram dos seus pais, e por aí adiante, percorrendo todo um caminho até aos nossos ascendentes mais remotos?

Apesar de alguma memória geral poder ser transmitida através dos nossos genes, não acredito que a maior parte das memórias de vidas passadas seja obtida desta

forma. Existem várias razões contrárias:

1. Muitos dos meus pacientes recordaram vidas em que morreram ainda crianças ou em que não deixaram descendência e, como tal, nunca transferiram qualquer material genético. As memórias dessas vidas são muitas vezes extremamente pormenorizadas e vívidas.

2.

A especificidade das memórias pode ser extraordinária. Um paciente pode recordar uma cena num campo de batalha na Idade Média e descobrir quem ele era precisamente, no meio de mais dez mil soldados. As feridas desse soldado correspondem muitas vezes a um padecimento físico na vida presente e, sintomaticamente, a memória dessa cena de uma vida anterior inicia um processo de cura dos padecimentos actuais. Não será razoável esperar um grau de especificidade tão elevado ao nível da memória genética. Mesmo os conceitos de inconsciente colectivo ou de memória racial não permitem este tipo de memórias tão Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 61

extraordinariamente pormenorizadas alcançado por muitos pacientes. As memórias evocadas não correspondem a arquétipos ou a categorias amplas, mas sim a detalhes ínfimos, que frequentemente são acompanhados por sentimentos e emoções fortes.

3. Muitas memórias ocorrem também fora do corpo físico, onde não existe material genético. Por exemplo, no caso atrás citado (a experiência de um paciente meu), algumas das memórias referiam-se a um tempo após a sua morte física, quando estava a flutuar acima do seu corpo, a observar toda a cena. Ele observou o corpo que tinha acabado de abandonar, o estado em que estava, as suas feridas, assim como toda a cena do campo de batalha e tudo o que se passava enquanto a batalha se desenrolava. Durante a fase de observação visual acima do corpo, ele não deixou de experimentar emoções e pensamentos.

Recordar: a chave para a felicidade nesta vida

Estar num estado físico é anormal. Para nós, o normal é estarmos no estado espiritual.

Quando somos enviados de volta, é como sermos enviados para algo que não conhecemos. Vai ser um processo mais demorado. No mundo espiritual só temos

de esperar, e depois somos renovados.

Existe um estado de renovação. É uma dimensão igual a outras dimensões.

Todos nós somos espírito... uns estão num estado físico e os outros encontram-se num período de renovação. Outros são guardiães. Mas todos nós atingimos esse estado. Também nós já fomos guardiães.

Recordar que somos almas, que somos imortais e que existimos sempre num vasto oceano de energia, é a chave para a alegria e a felicidade. Neste oceano energético, um exército de espíritos benévolos vai-nos encaminhando ao longo de todo o percurso do nosso destino, ao longo da nossa viagem evolucionária em direcção à consciência de Deus. Não estamos em competição com quaisquer outras almas. Cada um de nós tem o seu caminho a seguir. Não há nenhuma corrida, apenas uma viagem em grupo, em cooperação, em direcção à luz da consciência. As almas mais evoluídas voltam atrás com amor e compaixão para ajudar todos os que ficam para trás. A última alma a completar a sua viagem não vale menos do que a primeira.

Um problema específico nesta escola que chamamos a Terra é o facto de neste mundo ser tão difícil recordar que somos almas, que não somos apenas uns corpos físicos. Distraímo-nos constantemente com as ilusões e os enganos deste planeta tridimensional. Aprendemos que o dinheiro, poder, prestígio, bens materiais, o conforto material, tudo o que é tangível e que podemos acumular, é extremamente importante e, por vezes, tudo isso pode transformar-se no objectivo das nossas vidas. Ensinam-nos que para sermos felizes temos que ser amados e respeitados pelos outros. Dizem-nos que a solidão é miserável.

Na verdade, somos seres imortais que nunca morrem e, em termos energéticos, nunca estamos separados daquele que amamos. Temos companheiros de alma e famílias de alma eternas. Somos guiados através de todo o sempre por espíritos guardiães. Nunca estamos sós.

Não levamos nada do que é "nosso" quando morremos. Transportamos connosco apenas as nossas acções, os frutos da sabedoria do nosso coração.

Quando voltamos a despertar para o conhecimento de que todos nós somos seres espirituais, nessa altura verifica-se uma mudança nos nossos valores e podemos alcançar a paz e a alegria.

Nesta vida, qual é a diferença que faz se você for rico e eu não? Só podemos manter os tesouros do espírito. Que diferença faz se você for poderoso ou famoso e eu não? As raízes da felicidade não estão no poder ou na fama, estão no amor. Que diferença faz se você for mais apreciado e respeitado do que eu? Talvez eu tenha a ousadia de afirmar e viver a verdade e a verdade raramente é popular. A felicidade vem de dentro, não vem do exterior, nem dos reflexos daquilo que os outros pensam de si. A inveja é um autêntico veneno para a alma.

Por isso, o nosso objectivo é recordar, é despertar novamente. Talvez uma história, ou um parágrafo deste livro consiga estimular a sua memória, abaná-lo para que acorde, talvez consiga Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 62

elevar a sua consciência. Parafraseando a frase famosa de Clint Eastwood, isso iria "encher o meu dia".

Talvez uma das razões porque as pessoas não têm memórias espontâneas das suas vidas passadas seja o facto de toda aprendizagem neste corpo físico funcionar como um exame prático.

Temos de nos assegurar que os nossos progressos espirituais e o conhecimento estão bem impregnados na nossa essência. Se adoptássemos a não-violência somente porque a memória de uma vida passada brutal nos fazia temer as consequências futuras de um comportamento similar, nessa altura não teríamos aprendido completamente a nossa lição. A lição só estará aprendida se praticarmos a não-violência por sabermos, no nosso coração, que a violência em si está errada.

Contudo, não acredito que seja suposto não termos acesso a essas memórias. Através da hipnose, a recordação torna-se muito mais fácil. Desse modo, podemos recordar as lições a partir de uma perspectiva mais elevada, assim como podemos verificar melhorias nos nossos sintomas.

Assim a compreensão espiritual pode sofrer uma aceleração dramática.

A experiência de Nancy demonstra bem este processo.

Nancy estava vestida à vontade, com uns calções beges e uma T-shirt branca. Naquele meu seminário de três dias no Omega Institute, um centro de aprendizagem holístico, em Rhineback, Nova Iorque, todos tínhamos passado o

fim de semana no sopé das montanhas Catskill e sentíamo-nos perfeitamente relaxados. As sessões de regressão em grupo tinham também contribuído para fortalecer aquele ambiente de tranquilidade.

Juntamente com outros quatro voluntários, Nancy tinha-se oferecido para fazer uma regressão perante todos os membros do grupo. Escolhi-a porque senti que uma regressão individual poderia ser benéfica para ela, visto que nessa base eu podia fazer perguntas e orientar o processo de um modo mais específico. Nos exercícios com grupos alargados não é possível obter o *feedback* individual.

Como ela era uma voluntária e não uma paciente, a regressão foi concebida para funcionar como uma técnica de demonstração, não como uma sessão de terapia. No entanto, quando uma pessoa entra naquele estado de consciência, de relaxamento profundo, mas activamente concentrada, muitas vezes operam-se curas. A mente subconsciente, desde que se sinta segura e protegida, não está minimamente preocupada com as minhas intenções. Para Nancy, aquilo representava uma oportunidade de cura, uma situação de aprendizagem e uma oportunidade de ouro, não podia ser desperdiçada.

Falámos em privado alguns momentos e eu descrevi-lhe o processo que íamos seguir. Tinha decidido empregar uma técnica de indução rápida. Recorrendo a este método, podia colocar Nancy num estado hipnótico profundo em menos de vinte segundos.

"Muito bem, Nancy, conforme falámos, coloque a sua mão direita na minha e mantenha os seus olhos nos meus. Depois é só seguir as minhas instruções. Está bem?"

Ela concordou rapidamente.

"Óptimo. Agora vou contar até três. Quando eu disser três, pressione a minha mão com força para baixo. Sentirá que eu estou a fazer pressão para cima. Deverá manter os seus olhos nos meus e seguir as minhas instruções. Um... dois... três. Os seus olhos estão a ficar pesados, cansados, sonolentos, a fecharem-se, adormecidos. Deixe-os fecharem-se, estão a fechar-se - *durma!"*

Retirei rapidamente a minha mão debaixo da mão dela e ela caiu imediatamente num transe profundo. Em seguida, recorrendo a várias técnicas de aprofundamento, conduzi-a a um estado ainda mais profundo e perguntei-lhe o que estava a sentir.

Após alguns instante de silêncio, começou a falar.

"A minha primeira comunhão. Vamos de carro e o meu avô vai levar-nos a comprar gelados.

Aquele é um dia especial para mim. Todos estão a prestar-me atenção e eu estou verdadeiramente excitada." Nancy sorriu radiante.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 63

"Que idade tem?"

"Seis", respondeu, sem qualquer hesitação. "Consegue ver como está vestida?"

"Tenho um vestido branco. Tenho uns sapatos brancos e uns enfeites brancos com laços de renda nos tornozelos. Estou muito bonita e excitada e todos me dizem que estou linda."

"Então, para si é um dia feliz?" perguntei, apesar de a resposta ser óbvia.

"Muito."

"Consegue ver as outras pessoas que estão consigo?"

"Sim. O meu avô, a minha mãe, a minha irmã e o meu irmão." "Como é que eles estão?"

"Eles parecem... nós estamos a ir de carro. Eles estão comigo no carro, o meu irmão e a minha irmã, no banco de trás. Eles estão mais novos, eles... não sei que idade eles têm."

"Esta é uma recordação de felicidade. É isso que está a sentir, está feliz?" Fiz esta pergunta porque pude aperceber-me de umas lágrimas a formarem-se no cantos dos olhos.

"Sim."

"Essas lágrimas nos seus olhos, são lágrimas de felicidade ou de tristeza?"

"Estou excitada."

Agora que já sabia que se tratava de uma boa recordação, decidi resumir e retroceder mais no tempo. "Essa recordação é óptima e você sabe tudo o que se passou a seguir. Uma boa recordação.

Com o vestido branco, muito bonita e você é o centro das atenções. Quero que traga essa memória consigo, mesmo depois de acordar, essa memória tão boa, esse sentimento tão bom, e o sentimento de que gosta de si, a auto-estima. Porque esse sentimento não acontece apenas uma vez, num dia especial; você pode amar-se a si própria todos os dias. Todos os dias podem ser dias especiais para si. Lembre-se do sentimento daquele dia e traga-o para o presente, para poder também agora estar feliz. Você vai trazer os sentimentos da criança pequena com o vestido branco da primeira comunhão, o sentimento da família à sua volta, de toda a atenção, o afecto e o amor que lhe deram nesse dia. Vai conseguir trazer isso de volta consigo. Está bem?" Acenou que sim com a cabeça, enquanto experimentava a submersão numa profunda lição de amor.

"Está preparada para retroceder ainda mais?" Voltou a acenar com a cabeça.

"Agora flutue, flutue por cima dessa cena e, lentamente, deixe-a desvanecer-se. Vai conseguir trazer todas essas memórias felizes consigo, e a auto-estima, mas deixe a cena desvanecer-se.

Deixe a cena desvanecer-se. Agora, você está a flutuar, sente-se tão livre, tão em paz, tão calma.

Vamos retroceder até um momento antes mesmo de nascer, à fase intra-uterina, quando estava no ventre da sua mãe. Está bem?" De novo, voltou a acenar afirmativamente com a cabeça.

"Vamos ver o que é que lhe ocorre desta vez, se lhe ocorre alguma coisa. Vou tocar-lhe na testa e vou proceder a uma contagem decrescente, de cinco até um. Volte para trás, antes de nascer, à sua fase intra-uterina, no ventre da sua mãe, e veja se sente alguma coisa, se tem percepções, impressões, pensamentos, ou quaisquer sensações dessa altura."

Após uns curtos instantes, ela começou.

"Estou a flutuar. Sinto amor. A minha mãe tem uma dor nas costas. Sinto-a a pressionar as costas."

"E você é desejada. Sente o amor que está pronto para recebê-la." "Sim. Há imensa actividade. Estão todos muito atarefados. Acho que estão a preparar tudo... estão a preparar-se."

"O que é que estão a fazer?" inquiri.

"Estão a fazer pinturas. Andam a apressar as pessoas."

"Está consciente de tudo isso?" perguntei, impressionado com a quantidade de pormenores de que ela já se tinha apercebido.

"Sim, mas eles estão excitados. É uma boa actividade."

"Para que são as lágrimas?" Tinha reparado que as lágrimas tinham voltado a surgir nos cantos dos olhos.

"Não sei. Estou contente."

"Mais uma memória para trazer de volta consigo, a memória de ser desejada, da excitação. A preparação é normal - as pinturas, arranjar o quarto do bebé, preparar tudo para a sua chegada.

Você é um bebé desejado; eles anseiam que chegue o momento em que você vai nascer. Há muito amor. Você consegue senti-lo enquanto aí está a flutuar, e isso é muito importante. Agora vamos passar pelo processo do nascimento, e o parto já acabou. Vou contar até três e quando acabar de contar, o parto já acabou. Já não há desconforto, nem dor. Veja como é recebida e aquilo que as pessoas sentem. Como é que decorreu a recepção? Um, dois, três. Óptimo. Agora já está cá fora, e está boa. O que é que vê agora?"

"Está frio", respondeu, e começou a tremer. "A minha mãe não está acordada, não está ali comigo. Não sabe que eu ali estou. Aquilo é só indiferença. É só mais um bebé. Os médicos e as enfermeiras só fazem aquilo que têm que fazer." Concluí que a mãe devia estar inconsciente com uma anestesia geral. Os médicos e as enfermeiras estavam a desempenhar os seus papéis, mas Nancy já tinha consciência de que eles faziam o seu trabalho sem grande emoção.

"Não é o amor que a sua mãe sente por si." "Sim, acho que não."

"Eles não a embrulharam para que ficasse mais quente?" "Não sei dizer."

Os tremores e os arrepios estavam a agravar-se e, por isso, decidi tirá-la da sala de partos.

"Agora vamos flutuar por cima e abandonar essa cena, e vai voltar a aquecer. Aqueça. Está a flutuar por cima e deixe a cena desvanecer-se e desaparecer. Agora já está quente, sente-se confortável, está só a flutuar. Está preparada para retroceder ainda mais?"

"Sim."

"Óptimo. Então vamos fazer mais uma viagem, mais uma paragem, e vamos retroceder ainda mais. Se houver uma vida passada para recordar, poderá recordá-la agora, quando eu tocar na sua testa e fizer uma contagem decrescente de cinco até um. Deixe uma cena ou uma imagem de uma vida passada formar-se e preste atenção a quaisquer pormenores. Quando eu disser um, a imagem ficará completamente focada. Você vai poder permanecer num estado muito profundo, vai poder continuar a experimentar e poderá dizer-me aquilo que está a experimentar, uma cena de uma vida anterior, ou seja o que for que lhe ocorra, aquilo que for importante para si. Será capaz de recordar quando eu contar até um. Cinco, você consegue lembrar-se de tudo. Quatro, algo de uma vida passada. Três, agora comece a focar. Dois... Um. Óptimo. Você já aí está. Pode prestar atenção às roupas ou a outros pormenores, como a arquitectura, as casas, a topografia ou a geografia, a si própria. Há pessoas à sua volta? Seja o que for que recordar está bem. Vai poder falar e, mesmo assim, vai continuar num estado profundo, vai poder prosseguir com a sua experiência. Poderá dizer-me aquilo de que se apercebe, aquilo que experimenta."

"Estou numa aldeia", respondeu, enquanto os olhos tremiam sobre as pálpebras. "É o centro de uma vila, parece ser um mercado. Há imensa actividade, imensas pessoas, quase umas por cima das outras, parece um leilão. Eu estou de passagem; não faço parte daquilo. Sou um homem. Tenho uma barba. Cheira... há imensos cheiros no ar. Não é uma coisa lá muito asseada; cheira mal." Ela continuou a visionar a cena, absorvendo muitos dos detalhes.

"O que é que parece esse mercado? Como é que as pessoas estão vestidas? Que espécie de artigos é que estão à venda?" Eu estava a tentar situar-me no tempo.

"É ao ar livre, com tendas. O ar está seco, há muita poeira. Galinhas e vegetais, mas não há muitos vegetais. As pessoas - são camponeses, aquilo são as traseiras de qualquer coisa."

"De uma cidade maior?"

"Vejo uma muralha. Há uma muralha que separa esta área de outra área. Eu queria dizer Egipto, mas não é o Egipto. Já foi Egipto, é o Egipto." Pensei que talvez fosse uma região sujeita a invasões e conquistas frequentes, uma região com fronteiras variáveis.

"Então agora vamos avançar no tempo, para ver o que acontece ao homem. Ele está de passagem, este homem de barbas... o que é lhe acontece? Vamos avançar no futuro, para o próximo acontecimento com significado na sua vida... na vida deste homem... Quando tocar na sua testa e contar até três, avance até ao acontecimento seguinte com significado. Um, dois, três. Deixe as coisas acontecerem. De novo, você vai poder experimentar e manter-se, ao mesmo tempo, num estado bastante profundo. Poderá falar e contar-me aquilo que está a experimentar, tudo aquilo de que se aperceber, tudo o que estiver a acontecer consigo."

"Uma reunião. Ele vai ter uma reunião com as pessoas. Ele é importante. Ele sabe... ele vai contar às pessoas coisas que aconteceram noutros lugares. Mudanças, mudanças...não sei que mudanças são essas. As pessoas não querem as mudanças."

"Como é que ele se sente? Como é que você se sente?" Incluí deliberadamente "ele" e "você"

para tornar mais intensa a sua ligação com o homem.

"Ele está ansioso. Não tem a certeza do modo como eles vão receber aquilo."

"Mas trata-se de uma informação importante. As mudanças têm de ocorrer."

"Ele sabe que tem de lhes dizer. Ele não pode deixar de dizer. Recebeu ordens no sentido de lhes dizer."

"Vou tocar-lhe na testa. Veja se consegue aprofundar a questão daquilo que ele tem para lhes dizer, que espécie de mudanças. Três, quaisquer detalhes... dois...

um."

"Vejo um papel. Penso que seja um mapa. Não consigo ver..." Pausou por um instante.

"Sinto um exército", prosseguiu. "Vai vir uma multidão de gente. Sim. Penso que eles vão invadir aquela terra. Penso que vão vir e estão a dizer-lhes que têm de partir, caso contrário serão expulsos. Se não partirem, terão de combater."

"E qual é o seu papel no meio de tudo isto? De que lado é que está? Onde é que quer chegar?"

"Penso que estou do outro lado. Estou a avisá-los. Parece que sou um espião. Cada lado pensa que estou a ajudá-los, mas estou só a tentar manter a paz entre os dois.

"Isso é bom, tentar evitar a guerra. É importante, mas para si é perigoso."

"Tenho medo." Eu podia ver a ansiedade espelhada na cara de Nancy. Fi-la avançar no tempo.

Vamos avançar outra vez no tempo e vamos descobrir o que lhe aconteceu. É uma situação muito delicada e perigosa. Você está assustado. Há um exército em progressão e você é uma espécie de mensageiro, uma pessoa que precede o exército e tenta resolver os problemas pacificamente, para que não seja necessário recorrer à guerra, e você agora não sabe qual vai ser a decisão das pessoas. Vamos então avançar e ver o que acontece. Três... dois... deixe a memória vir a si, você consegue lembrar-se. Um. Não há nenhum problema em recordar. Não há nenhum problema em recordar o que acontece, o que acontece às pessoas e à terra."

"Estou no deserto. Já saí daquela região. Fiz aquilo que era suposto eu fazer. Eles começaram a lutar entre si. Uns queriam acreditar em mim, mas os outros não. Quando tive a certeza que tinham percebido o recado, parti e continuei a andar. Não sei para onde vou agora. É

desconhecido. Estou a caminhar em direcção ao deserto e estou só." "Está mais velho?"

"Não, não estou muito mais velho..." Silenciou-se e nós esperámos. Por fim,

quebrei o silêncio.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 66

"Vamos avançar até ao final dessa vida. Um espião, um batedor, um mensageiro. Quando eu tocar na sua testa, avance até ao final dessa vida, os últimos momentos, e veja o que acontece.

Agora você pode consciencializar-se de tudo. Cinco, pode lembrar-se de tudo... quatro, o último dia... três, da vida deste homem... dois... um. Óptimo, chegou ao fim. Você está a tomar consciência do quê?"

"Estou em casa de um amigo. Estou a morrer e estou em paz." A cara dela reflectia essa paz.

"Consegue ver o seu amigo?"

"Sinto-os ao meu lado. São bons amigos. Ele e a esposa tomaram conta de mim nos últimos tempos. Já estou muito velho."

"Nesse caso, sobreviveu ao perigo e viveu até tarde. Agora é altura de partir, por isso agora pode flutuar por cima do corpo, passe para o outro lado, você morreu de velhice. Você está a flutuar por cima do seu corpo e sente-se livre e leve, em paz, está só a flutuar e a passarem revista a sua vida. As lições... que foi que ele aprendeu? Quais foram as lições da sua vida, numa vida complicada e importante, mas difícil? Uma vida muito à beira do precipício. O que aprendeu? O

que é que ele aprendeu?" Nancy estava a contemplar as lições.

"Tive que fazer sacrifícios. A minha felicidade muitas vezes não era o mais importante. Eu tinha uma missão mais importante. Tive de deixar a minha família para salvar os outros."

"Uma espécie de dever."

"Sim, e valeu a pena. Foi bom. Estou satisfeito."

"Isso contribuiu para trazer a paz, ou pelo menos, em muitas circunstâncias, para evitar a guerra", acrescentei.

"Sim, penso que sim. Na realidade, eu nunca soube." "Porque tinha que avançar para outros sítios?"

"Sim, tinha que avançar. Muitas vezes não voltava a ter notícias do que se tinha passado depois."

"Muito bem. Na sua mente, estabeleça agora as ligações com a sua vida actual, como Nancy.

Daquela vida, o que pode trazer para a sua vida actual, com toda aquela disciplina, a autoridade, a compaixão, o sentido de dever que ele tinha? Estabeleça as ligações e veja o que pode aprender...

com a sua força. Traga tudo isso para a sua vida. Agora não precisa de falar, nem tem de me contar nada. Isto é para si, é uma matéria privada. Traga tudo isso para a vida de Nancy, todas as qualidades que necessita ou que pode trazer, tudo qualidades que já foram suas. Veja as ligações.

Traga tudo isso para a vida de Nancy, traga isso agora para a sua vida."

Esperámos um pouco. Senti que ela tinha cumprido a tarefa de que a tinha incumbido.

"Óptimo. Agora está pronta para regressar?" "Sim."

"Muito bem. Dentro de instantes vou despertá-la fazendo pressão com o meu dedo na sua testa, num ponto entre as sobrancelhas. Quando eu exercer a pressão, poderá abrir os olhos. Estará desperta e alerta, estará de volta ao presente, lembrar-se-á de tudo e estará completamente em controlo do seu corpo e da sua mente." Pressionei a testa e ela abriu os olhos devagar. Tinha um ar meio estremunhado. Tinha acabado de regressar de um estado bastante profundo, de uma viagem bem comprida.

"Óptimo. Seja bem vinda de volta. Como é que se sente? Que tal foi a sua experiência?"

"Eu senti-me como se estivesse a observar algo que eu não estava a experimentar, embora *fosse eu* quem estava a experimentar. Foi uma coisa diferente."

"E intensa", comentei.

"Muito intensa", concordou. "Eu sabia que aquilo era importante, mas na altura não conseguia perceber a importância das coisas. Só quando olhei para trás é que percebi que tudo tinha funcionado da maneira como era suposto."

"Óptimo. Ainda bem. E você também conseguiu ter boas memórias da sua infância, da primeira comunhão. Lembra-se do vestido branco e como se sentiu especial naquele dia? Você tinha irmãos e aquele tratamento não acontecia todos os dias."

"Eu sou a quinta de entre sete", esclareceu ela. "Por isso, não era todos os dias que recebíamos aquele tipo de atenção."

"Muito bem. Então aquele dia foi mesmo o seu dia."

"Sim, fui rainha por um dia", respondeu orgulhosa, rememorando novamente o dia da sua primeira comunhão.

"Depois retrocedemos até à sua fase intra-uterina e ao dia do seu nascimento. Você estava consciente do amor, de ser bem-vinda, de todos os preparativos que estavam a fazer. Foi uma criança desejada. Apesar de ser a quinta, foi desejada. Isso é importante. Os seus pais estavam excitados com a sua vinda. Também sentiu a diferença entre a energia dos médicos e das enfermeiras, que estavam apenas a fazer o seu trabalho, e a energia dos seus pais, que sentiam amor e estavam à sua espera, que se tinham preparado, tinham feito todos aqueles preparativos."

"Nesse momento, senti-me muito distante. Eles não tinham nenhuma ligação especial comigo, não estavam muito excitados com a minha presença." Ela referia-se à equipa médica. "Foi mais um nascimento, eles só se preocuparam com o lado mecânico da questão."

"E depois as memórias do homem de barbas no deserto. Talvez no Egipto, ou na Ásia Menor, nessa região."

Ela estava com um ar distante, como se estivesse a reviver o momento. "Vi-o a percorrer uma estrada que serpenteava pelo meio de uma série de colinas, uma

estrada poeirenta que nunca mais acabava, com campos de cultivo dos dois lados. Ele ia sozinho."

"Ele ia a abrir caminho, para os exércitos não terem que perder soldados desnecessariamente.

Ia negociar para que as pessoas capitulassem, em vez de combaterem", observei.

Nancy estava na posse de mais dados. "Eu senti mesmo que, apesar de ele levar uma vida solitária, ele não estava só. Nunca se sentiu só. Havia algo que o ligava ao seu propósito."

"E eu quis que estabelecesse as ligações consigo agora, mas disse-lhe que não falasse a esse respeito, porque são assuntos pessoais. Importa-se que as pessoas façam uma pergunta ou duas?"

Ela acedeu. A audiência estava completamente suspensa das palavras e, durante uns instantes, ninguém conseguiu articular uma pergunta. "Quando é que isso se passou?"

Nancy pensou um bocado antes de responder. "Não sei a data, mas as vestimentas sugeriram-me que era antes de Cristo. Mas não sei o ano. Não tive nenhuma noção do ano."

A resposta de Nancy recordou-me Catherine, a minha paciente com quem fiz as primeiras regressões e a cujo respeito escrevi o livro, *Muitas Vidas, Muitos Mestres.* Catherine também mencionou uma data antes de Cristo. Durante anos, os críticos saltaram-me em cima por causa desta contradição fatal. "Como é que ela podia falar em antes de Cristo, se o conceito a. C. ainda não existia na altura?" protestavam eles. Nancy tinha acabado de fazer o mesmo.

Evidentemente, a resposta é simples se compreendermos o processo da hipnose e da regressão no tempo. Na hipnose, a pessoa é o observador e, ao mesmo tempo, a pessoa observada. De facto, grande parte das pessoas que entram em estado de transe observam o passado tal como se estivessem a ver um filme. A mente consciente está sempre consciente e observa aquilo que experimentamos quando estamos sob o efeito da hipnose. Apesar do contacto profundo com o subconsciente, a mente continua a poder comentar, criticar e censurar. É essa a razão porque as pessoas, sob o efeito da hipnose e, ao mesmo tempo, activamente envolvidas numa sequência de memórias da infância ou de uma

vida passada, são capazes de responder às perguntas do terapeuta, e é também por esse motivo que falam a linguagem da sua vida presente, conhecem a localização Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 68

geográfica dos locais que vêem e, inclusivamente, sabem o ano em que se desenrolam os acontecimentos. Muito frequentemente essa informação surge num *flash* frente ao seu olhar interior ou irrompe na mente. A mente hipnotizada, *mantendo sempre uma consciência e um conhecimento do presente, co* loca as memórias da infância ou de uma vida passada dentro de contexto. Por exemplo, se tiver um f *lash* do ano de 1900, mas vir que está vestido com roupas antigas, a construir uma pirâmide no Antigo Egipto, *saberá* que se trata de uma data a. C., mesmo que não veja essas letras.

Como vimos, as pessoas podem lembrar-se de acontecimentos ocorridos nos primeiros dias da sua infância, mas mesmo assim são capazes de falar perfeitamente a sua língua. Porquê? Porque estão a recordar. Elas não voltam a ser crianças e não perdem as suas capacidades físicas e mentais.

Nancy e a audiência chamaram de volta a minha atenção. Ia ser colocada uma nova pergunta.

"Nancy, sentiu que houve alguma razão para ter escolhido recordar aquela vida em particular, e não uma outra qualquer? Ou aquilo veio ter consigo?"

Nancy respondeu: "Não faço a menor ideia porque me lembrei daquela vida. Penso que uma razão terá sido, na parte final, falar sobre aquilo que tenho que fazer na minha vida presente. Penso que esta será, provavelmente, uma lição preciosa que terei de aprender e digerir. Por isso, talvez aquilo fosse mesmo o que eu estava a precisar de ouvir e compreender, sobre a solidão."

Seguiram-se mais algumas perguntas sobre questões técnicas e depois encerrei a sessão. Uns dias mais tarde, recebi uma carta de Nancy. "O seu trabalho está a ter uma grande efeito na vida de muitas pessoas. Pessoalmente, desde que comecei a ler o seus livros, senti que a minha própria responsabilidade se tinha desenvolvido. Ainda mal comecei a absorver a experiência deste fim de semana, apesar de compreender a mensagem que recebi e conseguir ver a sua importância na minha vida presente. Tenho consciência que terá um efeito dramático na minha vida e nas vidas de todos aqueles que me rodeiam.

Obrigada pela liberdade que me deu para experimentar e reconhecer a minha

própria alma eterna!"

Nancy tinha compreendido a essência da sua caminhada sagrada.

Sentir alegria e felicidade todos os dias:

lições para o coração

Nunca perca a coragem de correr riscos. Você é imortal. Não é possível magoar-se.

Por vezes, as lições que recebemos parecem simples ou óbvias, mas mesmo assim, os nossos corações também têm que apreendê-las aos níveis mais profundos. Não é uma questão meramente intelectual. A experiência directa, muitas vezes através das regressões, pode criar uma via directa para o coração.

Barbara estava a recordar, em grande pormenor e de uma forma muito sentida, uma vida anterior no sul da América, durante a segunda metade do século dezanove.

Recordou a enorme casa branca onde viveu com a mãe no período que se seguiu à Guerra da Secessão dos Estados Unidos e todas as dificuldades que tiveram então de atravessar. Recordou também tempos mais felizes, já numa fase posterior dessa vida, quando casou e teve dois filhos. Viviam então noutra casa. Levei-a até ao último dia dessa vida.

"Estou velha... as minhas mãos têm manchas... tenho manchas castanhas nas mãos, e a pele é muito macia."

Perguntei-lhe: "Está alguém ao seu lado?"

"O meu filho está ao meu lado... a minha filha também... está encostada à ombreira da porta, está a olhar para mim." Num sussurro, afirmou: "Ela está triste. Não quero que ela esteja triste."

Sentiu que morria e que estava a flutuar acima do corpo que acabara de abandonar.

Perguntei-lhe: "Como é que se sente agora?"

Ela respondeu, com um tom de voz mais elevado: "Melhor. Consigo vê-los no quarto", e acrescentou, observando o seu antigo corpo, "consigo ver a mulher na cama. Tem cabelos brancos, e a cara tem muitas rugas... Sinto-me completamente em paz... parece que estou a flutuar... a flutuar."

Estava a apreciar aquele lugar de paz. Antes de a despertar, pedi-lhe que olhasse bem para a filha e o filho, para ver se reconhecia neles alguém na sua vida presente, como Barbara.

"Fiquei com a sensação que a minha filha era uma sobrinha minha que se chama Rebecca... foi estranho... sinto a ligação entre aquela minha filha e a minha sobrinha hoje em dia."

Informei-a que voltamos muitas vezes com as mesmas pessoas, apesar de as nossas relações poderem alterar-se. Esta é precisamente uma das maneiras de aprendermos as nossas lições aqui no plano físico.

Depois de flutuar um pouco sobre o seu velho corpo, conseguiu passar a sua vida em revista.

Lembrou-se da sua infância passada na abundância, da devastação que se seguiu à Guerra Civil e, mais tarde, a vida feliz com a família. Uma lição sobressaía de entre todas.

Barbara afirmou, sem hesitações: "Abrandar um pouco e apreciar aquilo que nos rodeia."

Uma vez mais, apesar da lição se aplicar especificamente a Barbara, também se aplica a nós.

Existe tanta beleza, tanta verdade e amor à nossa volta, mas nós só muito raramente abrandamos o suficiente para repararmos, para apreciarmos. As vezes, é preciso uma tragédia ou uma grande perda para nos lembrarmos. No entanto, parece que voltamos muito rapidamente às nossas velhas rotinas.

"Abrande e cheire as flores", é a versão moderna da lição de Barbara. Aprecie os frutos deste maravilhoso jardim. Uma compreensão intelectual deste facto não é suficiente. É preciso compreender também com o coração e os seus pensamentos

diários, as suas acções têm de transparecer que o coração aprendeu verdadeiramente esta lição.

Sente-se ou deite-se numa posição confortável e feche os olhos. Respire fundo, relaxe e deixe toda a tensão e o desconforto saírem do seu corpo.

Lembre-se daqueles momentos em que os seus olhos se humedeceram com felicidade e alegria. Talvez naquele momento em que ajudou um outro ser humano de uma forma altruísta, ou talvez quando alguém, sem você pedir nada, lhe deu uma mão, ou ainda daquela vez em que estava a ler um livro, ou a ver um filme, ou a presenciar uma cena em que a vida de alguém foi tocada pelo amor.

Não tenha pressa. O seu coração está a abrir-se.

Sempre que lhe vierem lágrimas aos olhos, lágrimas de alegria, atente bem no que está a acontecer. O que é que está a presenciar? Por que razão aquilo o afecta assim tanto? O que é que falta na sua vida?

Agora você já tem uma pista muito forte sobre as modificações que são precisas para ter mais alegria, mais felicidade e mais paz na sua vida.

Todos nós sabemos bem que a felicidade vem de dentro. A felicidade é um estado interior. Se alguém mudar, ou se o mundo exterior mudar, não ficamos felizes assim como que por milagre.

Isso só acontece se nós mudarmos. É forçoso termos uma perspectiva mais ampla. Há quem possa indicar-nos o caminho, há quem possa ensinar-nos determinadas técnicas, mas isso é tudo o que os outros podem fazer por nós. O resto é connosco.

Não está errado, não é nenhum pecado, ou pouco espiritual, estarmos felizes e divertirmo-nos. Não é possível terminarmos o curso desta escola enquanto não aprendermos a ser pessoas alegres.

Madre Teresa escreveu: "Tenho a certeza que se todos compreendêssemos a Regra de Ouro -

que Deus é Amor e que Ele nos criou para nos entregarmos a questões mais importantes, para amarmos e sermos amados - então seria possível amarmo-nos

uns aos outros, tal como Ele ama Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 70

cada um de nós. O verdadeiro amor é dar até doer. Não importa a quantidade do que damos - o que interessa é a quantidade de amor que pomos no dar.

Por isso é necessário rezar - o fruto da oração é o aprofundamento da Fé - o fruto da Fé é o Amor - o Amor em acção é o Serviço - e por isso, os actos de Amor são actos de Paz - e tudo isso é viver de acordo com a Regra de Ouro.

Amarmo-nos uns aos outros, como Deus ama cada um de nós." Não estou de acordo que o verdadeiro amor seja dar até que doa, porque nessa dádiva a alegria é imensa. Qualquer dor que ocorra fica sarada num instante. Mas o resto, é pura sabedoria. Se toda a gente seguisse esta receita tão simples da Madre Teresa, a violência e a guerra desapareceriam e a paz reinaria em todo o mundo.

Num nível interior, psicologicamente, as pessoas também sentiriam esta paz. Os medos acabariam por diminuir e desaparecer. O amor dissolve todos os receios. Sem medo, poderíamos então cumprir aquilo que cá viemos realizar. Seríamos muito mais felizes. Os muros atrás dos quais nos escondemos evaporar-se-iam porque, se o medo não estivesse presente, deixaria de ser necessário isolarmo-nos emocionalmente. Então seria possível abrirmo-nos completamente ao poder do amor.

Uma vez tratei um jogador profissional de golfe que estava exageradamente preocupado com as suas pontuações. Quanto mais ansioso ele estava, mais pancadas ele desperdiçava numa partida.

No decurso de uma meditação particularmente profunda, no meu consultório, ele conseguiu deixar o ego para trás e "fundiu-se" com o campo de golfe. Nesse momento, começou a entender o golfe como uma metáfora da vida. O campo pulsava com vida; tornou-se uma coisa animada.

Fiz-lhe a pergunta, "o que é que aprendeu?"

"Aprendi que o campo não se preocupa nada com a minha pontuação ou com o modo como eu jogo. A sua única preocupação é se eu estou a apreciar, se sinto a sua beleza, as suas dádivas. O

seu maior desejo é proporcionar prazer e alegria."

Este homem realizou um progresso espiritual notável. Por isso, não espanta que, hoje em dia, quando dá lições de golfe, também dê lições sobre a vida. Os seus alunos ficam duplamente beneficiados - e o numero de pancadas diminui significativamente.

Um dia, estava eu a meditar, e captei uma mensagem que vinha em resposta a uma pergunta que eu ainda não tinha conseguido formular, mas que estava a desenvolver-se na minha mente. Estava numa fase cheia de trabalho, a tratar pacientes no consultório, com conferências e seminários, e uma montanha de correspondência . E as férias? E as leituras só por prazer? E jogar golfe sem manter pontuação (a minha variante do jogo)? Será que devia ter mais tempo para mim, para a minha família e para os meus amigos?

Será que devia arranjar mais tempo para apreciar os prazeres mais simples da vida? Ou será que o trabalho é mais importante?

A mensagem tinha um tom categórico:

"Este mundo foi-te oferecido como um maravilhoso jardim. Estás a diminuir o jardim se não apreciares os seus frutos."

Consciência

Antes de chegar a este ponto, é melhor verificar os seus vícios. Se o não fizer, transportá-los-

á consigo para uma próxima vida. Só nos conseguimos libertar... dos maus hábitos que acumulamos quando nos encontramos no plano físico. Os Mestres não podem fazê-lo por nós. Se escolher lutar e não se libertar, transportá-los-á para uma outra vida. E só quando decidir que é suficientemente forte para dominar os problemas externos, somente então estará liberto desses problemas na sua próxima vida.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 71

O padre jesuíta e psicólogo, Tony de Mello, costuma contar uma história sobre o despertar, sobre a tomada de consciência de que estamos adormecidos nas nossas rotinas diárias.

Um pai apercebe-se que o filho voltou a deixar-se dormir e que vai chegar

atrasado à escola e, por isso, bate repetidamente à porta do quarto do filho.

"Acorda, acorda, olha que vais chegar atrasado à escola!" grita o pai. O filho responde: "Eu não quero ir à escola."

"Porque não?" pergunta o pai.

"Por três razões", responde o filho. "Em primeiro lugar, por a escola ser tão aborrecida; em segundo lugar, os miúdos metem-se comigo 0 tempo inteiro; e em terceiro lugar, porque odeio a escola!"

"Vou-te dar três boas razões para teres de ir à escola", retorquiu o pai. "Primeira, porque é o teu dever; segunda, porque tens quarenta e cinco anos; terceira, porque és o director!"

Por isso, acorde e saia da rotina. Se continuar adormecido, acabará por envelhecer e continuar adormecido e perderá o potencial da sua vida.

Viva no presente, não viva no passado ou no futuro. O passado já passou; aprenda com o passado, mas liberte-se dele. O futuro ainda não chegou. Planeie o futuro, mas não se preocupe com ele. A preocupação é um desperdício de tempo e de energia.

Na mesma linha, o monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh descreve como se aprecia uma boa chávena de chá. Para apreciar o chá, para inalar o seu doce aroma, para provar o seu sabor e sentir o calor da chávena, é preciso estar no momento presente, atento e consciente. Se começar a pensar no passado, ou se estiver preocupado com o futuro, quando olhar para a chávena, só lhe verá o fundo. Bebeu o chá, mas nem se lembra de o ter feito, porque não estava consciente.

A vida é como essa chávena de chá.

Quando você não está a experimentar o presente, quando está absorto no passado, ou preocupado com o futuro, está a atrair para si dor e sofrimento.

Durante a experiência da regressão é possível abrir a porta para uma consciência expandida. Se o terapeuta estiver preparado e tiver suficiente flexibilidade para permitir que seja a mente superior do paciente a conduzir suavemente o processo, em vez de ser ele a seguir a sua própria agenda, é possível que ocorra

uma experiência com poder de transformar a vida do paciente. Foi o que aconteceu com John.

À medida que aprofundava o estado de hipnose de John, um homem de meia idade com sólida formação, frente a uma audiência de várias centenas de pessoas num seminário em Boston, gradualmente comecei a ganhar consciência de que a audiência tinha ficado extraordinariamente silenciosa, extremamente atenta a cada palavra que se pronunciava.

Com suavidade, levei-o de volta ao passado. A primeira imagem que lhe veio à mente foi uma festa de Natal, quando ele tinha cinco anos de idade. Enquanto recordava tão vivamente a cena, a cara dele irradiava o orgulho de uma criança.

"As minhas tias estão lá. Consigo vê-las. Vesti o meu primeiro fato... de flanela cinzenta!"

Com aquele fato, sentia-se um verdadeiro adulto. "Estou a ver a árvore de Natal, cheia de luzes."

Mantive-me em silêncio durante um bocado para ele poder apreciar aquele acontecimento já tão longínquo, para experimentar a sua alegria, o seu orgulho.

Depois levei-o ainda mais para trás, ao ambiente intra-uterino, no ventre da mãe, antes de nascer.

Ele disse imediatamente: "Estou tão apertado aqui! Quero esticar-me." John começou a mexer a cabeça à roda, a esticar as pernas e a mexer cuidadosamente os braços. Em seguida reparou numa

"luz brilhante" que ondulava através cordão umbilical. A luz relaxou-o.

Fi-lo atravessar o processo do parto e, apesar de não ter sentido nenhum desconforto físico, ficou incomodado com o barulho que se fazia.

"Estão tantas pessoas a falar", explicou John.

Instrui-o para se desligar da cena do seu nascimento, mas para permanecer num estado de hipnose profunda. Em seguida, pensando que conseguiria fazê-lo

recuperar uma memória de uma vida anterior, pedi-lhe que visualizasse uma porta especial e que atravessasse essa porta. Porém, não foi isto o que aconteceu. A experiência que teve foi mais espiritual.

John deu por si num maravilhoso jardim. Descreveu uma luz prodigiosa e difusa que enchia o jardim, uma luz que infundia nele um sentido de paz profunda. Apercebeu-se da presença de crianças, imensas crianças. Informou-nos que ele era mais velho e que era o professor das crianças.

Enquanto observava um cavalo branco ali perto, a palavra pureza surgiu de repente na sua mente. À sua direita estava uma árvore solitária com uma enorme copa e que proporcionava uma grande sombra. John falava devagar propositadamente. As palavras não eram adequadas para descrever a cena que estava a desenrolar-se à sua frente. As palavras não conseguiam descrever os tons cambiantes da luz ou do jardim. Pude aperceber-me que o que estava a captar ia muito para além daquilo que ele era capaz de partilhar connosco.

Perguntei: "O que ensina às crianças?"

A princípio, a resposta foi enigmática. "Ensino-as a brincar." Pronunciou estas palavras com lentidão e suavidade. Depois o tom de voz tornou-se mais firme, como se a audiência fossem as crianças e ele fosse agora o nosso professor.

"Podemos estar lá sempre!" disse. "Podemos estar lá sempre."

A voz diminuiu de intensidade e acabou por ficar em silêncio. Depois recomeçou a falar, num tom bastante suave, quase sussurrando, como se quisesse que apenas eu o ouvisse, ou que eu ouvisse mais do que os outros.

"Esta alegria... beleza... consciência, este Éden na Terra, pode estar sempre presente, sempre que o queiramos. Pode estar aqui e agora, no presente, se assim o escolhermos... se nos lembrarmos como fazê-lo." Ficou novamente em silêncio enquanto lágrimas de alegria lhe deslizavam pelas faces abaixo. John não queria deixar aquele lugar e, por isso, deixei-o ali ficar mais um pouco.

Era isto que John ensinava às crianças: o Paraíso na Terra é possível se for essa a nossa escolha. A mensagem de John é extremamente poderosa. Podemos ganhar consciência agora da

"outra" realidade, mesmo no nosso estado presente, no nosso estado físico.

Podemos sentir aqui e agora a pureza da alegria, o êxtase, a paz e a beleza. Quando vamos para além do estado físico, ganhamos consciência exactamente da mesma coisa; vamos descobrir o mesmo, descobrimos que é isso que somos realmente. O nosso esquecimento, este nosso estado de "inconsciência" é reversível. Não é preciso morrer, ou ter uma experiência de quase morte para nos lembrarmos, para voltarmos a experimentar. As lágrimas de alegria continuavam a escorrer pelas faces de John.

Ele apercebeu-se, tal como eu, que ia operar-se uma mudança na sua vida, uma mudança que ia transformar o homem intelectual num homem vivencial. Tinha ocorrido uma abertura que não se ia fechar, porque aquela experiência era tão positiva e tão poderosa.

Passadas duas semanas, John escreveu-me uma carta onde descrevia acontecimentos síncronos que reconfirmavam a sua experiência. Por toda a parte estavam a surgir-lhe símbolos dos jardins. Tinha entrado numa loja de música e tinha-se sentido "guiado" para um CD chamado

"Secret Garden". A descrição dizia: "14 novas melodias célticas e norueguesas para o ajudar a descobrir o seu próprio jardim secreto."

Tinha também entrado numa livraria para comprar um livro específico, "mas um outro livro prendeu-me a atenção, *Beyond the Garden Gate*, com quadros de jardins cheios de luz e poemas."

Uns dias depois, ao entrar num elevador, descobriu um poema do século II ou III, colado na parede.

Todos Aqueles Que Te Amam

São maravilhosos

Rejubilam com a tua presença

Só podem fazer o bem.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 73

Existe espaço no teu jardim

Todos nós somos lá bem vindos

Tudo o que temos de fazer é entrar

John acrescentou: "Para onde quer que eu me vire, continuo a ganhar consciência de mais jardins...

Alcançar o jardim com o coração e estar em contacto com o jardim da alma."

Durante a experiência de John, em Boston, a minha consciência tinha também começado a mudar.

Ele tinha dito: "Pode estar aqui e agora, no presente, se assim o escolhermos." Não é obrigatório esquecer. Podemos manter a consciência de que somos seres divinos que podem experimentar *directamente* alegria, amor, infinita compaixão, sentimentos profundos de segurança e paz - tudo isso aqui e agora.

Pelo simples facto de presenciarem, observarem e partilharem aquela experiência, verificou-se também uma abertura na consciência daquelas centenas de pessoas na audiência, em Boston. Por toda a sala havia sentimentos de alegria, paz, segurança, como se tivéssemos sido vaporizados com uma verdade mais alta que nos tinha preenchido com mensagens sobre a nossa imortalidade, sobre o facto de sermos sempre amados. Somos amor. O amor é a energia que preenche cada átomo do nosso ser e não há motivo nenhum para termos receio.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 74

CAPÍTULO 7

Amor e Compaixão

O amor é a resposta suprema. O amor não é uma abstracção, mas sim uma energia, ou um espectro de energias, que pode "

e manter dentro do seu ser. Viva esse amor. Você está a começar a tocar Deus dentro de si.

Sinta o amor. Expresse o seu amor.

O amor dissolve o medo. Não pode sentir medo quando sente o amor. Como

tudo é energia e o amor abrange todas as energias, tudo é amor.

A grande maioria das pessoas não vive a sua vida de um modo consciente da sua natureza espiritual.

Agimos como se fossemos meros objectos físicos, sem alma e espírito. De outra forma não seria possível cometermos as loucuras que cometemos. Mais de 90 por cento da humanidade acredita na existência de Deus, acredita que existe o céu e que passamos para um outro reino quando morremos. Mas o nosso comportamento arrasa por completo essa nossa fé. Somos capazes de nos tratarmos uns aos outros com rudeza e violência. Continuamos a cometer genocídios e a combater guerras que nunca acabam.

Assassinamos, violamos, torturamos e roubamos. Continuamos a comportar-nos de uma maneira muito rasteira, muito egoísta. O medo impede-nos de reconhecer a nossa verdadeira essência espiritual. Seres espirituais como nós deviam praticar a compaixão e a caridade, não o assassínio e o roubo. Temos tantos medos.

Se tiver de pensar em termos de recompensa e castigo, considere então o facto de que será abundantemente recompensado pelos seus pensamentos e acções de amor e compaixão. Por seu lado, será invariavelmente castigado pelos actos de ódio e de violência. Mesmo assim, parece que não compreendemos bem uma questão tão simples. Pelo contrário, muitas vezes consideramos a expressão do amor muito mais assustadora. Receamos ser rejeitados, ridicularizados, humilhados. Temos medo de que nos considerem

"fracos", daquilo que possam pensar de nós, de parecermos tolos.

No entanto, até esses medos são falsos: Somos sempre amados e estamos sempre protegidos.

Somos seres espirituais num imenso mar espiritual, habitado por inúmeros outros seres espirituais.

Alguns encontram-se também no estado físico, mas a grande maioria não.

O amor é a água deste oceano.

O amor é uma energia, a energia mais pura e mais elevada. Nas suas vibrações

mais altas, o amor possui sabedoria e consciência. É a energia que une todos os seres. O amor é absoluto e não tem fim.

Quando os físicos medem nos seus laboratórios as energias emitidas pelos curadores, quer estas sejam direccionadas para os pacientes, para culturas bacteriológicas, ou para qualquer outro meio, acredito que essas energias estão relacionadas com a energia do amor (energia espiritual). A energia curadora é uma componente da energia espiritual. A investigação do futuro e o desenvolvimento tecnológico permitir-nos-ão compreender melhor esta ligação.

Quando os médicos referem a ligação entre a mente e o corpo, acredito que o amor é a energia que estabelece essa ligação.

Por outro lado, as religiões, quando falam da natureza de Deus, mencionam sempre o amor.

Isto aplica-se a todas as religiões e é um traço de união para todos nós.

Uma característica da energia é o seu padrão vibratório. As moléculas de gás vibram mais rapidamente do que as moléculas dos líquidos, que por seu lado vibram mais rapidamente do que as moléculas dos corpos sólidos. As moléculas podem ser idênticas, como por exemplo H2O (água), mas a frequência da vibração molecular determina o seu estado, seja ele sólido, líquido ou gasoso.

Não será muito rebuscado imaginar que existe apenas uma energia pura à qual nós chamamos amor. Consoante se verifique uma diminuição na sua vibração, assim também se verificará uma alteração do seu estado. Somos a sua forma sólida.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 75

Dois dos nossos principais objectivos na vida são a redenção e a paz interior. Com redenção pretendo significar liberdade. Redenção implica vencer o Karma através das nossas acções e da Graça. Existem múltiplos caminhos para a redenção. Quando somos redimidos, conseguimos reclamar o destino da nossa alma.

A redenção, neste contexto, não é perspectivada no sentido cristão ou religioso, mas sim como um processo de iluminação e libertação do ciclo da vida e morte física. A redenção é um processo gradual que nos conduz de volta,

inexoravelmente, à nossa casa espiritual. A alma, uma vez liberta, pode escolher voltar ao plano físico, para ajudar outras almas no seu caminho para a redenção.

A redenção vem do amor, não do sofrimento. Quando o nosso coração transborda de amor e o nosso amor flui para os outros, estamos no processo de redenção. Estamos a cumprir o pagamento e a anular as nossas dívidas kármicas. Estamos a ser atraídos para o colo de Deus, para o Amor Supremo.

Alcançar a paz interior na solidão não é suficiente. A experiência monástica ou ascética representa um meio para atingir um fim, não é o fim em si. Atingir um estado de profunda tranquilidade sentado numa gruta no Tibete é admirável, mas isso é apenas um primeiro passo. Para vivermos num mundo físico, temos de empreender acções físicas: temos de dar as mãos aos outros, para aliviar o seu sofrimento e ajudá-los a percorrer o seu caminho; é preciso sentir empatia e sentir compaixão; é fundamental ajudar a curar o planeta, os seus habitantes e as suas estruturas; temos de ensinar e também temos de aprender.

Se estiver envolvido neste processo, ganhará paz interior - mesmo que não disponha de tempo para se sentar a meditar numa gruta.

Não esperar nada em troca

A maioria continua a pedir recompensas - recompensas e justificações para o nosso comportamento... quando essas recompensas não existem, essas recompensas que queremos. A recompensa está na acção em si, na acção sem esperar nada em troca... na acção altruísta.

A minha esposa ensinou-me muitíssimo sobre o amor. Ela dá-me todo o apoio, mas mantém-se sempre na sombra, sem nunca procurar as luzes da ribalta, e tenta assegurar-se de que ás luzes, que tantas vezes incidem sobre mim, não lhe sejam apontadas. Ela trabalha em silêncio e gosta de manter a sua privacidade. Não exige nada em retorno. Pacientemente, observa os outros usarem o meu tempo e a minha energia, desviando-me dela, e eu devia prestar-lhe mais atenção. Mas mesmo assim ela compreende.

Às vezes ela diz-me, meio a brincar, que me ama mais do que eu a ela. Respondo-lhe sempre que não, que a amo tanto como ela me ama. Mas acredito que ela tem razão. De facto, ela ama-me mais. Porque apesar de eu a amar imenso, ela sabe muito mais de amor do que eu. Ela *sabe mais* como amar.

Só posso prometer que estou a aprender e que um dia hei-de conseguir atingir o seu nível.

Compaixão

Albert Einstein afirmou: "O ser humano faz parte do todo a que chamamos o universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. Tem a experiência de si próprio, dos seus pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto - uma espécie de ilusão óptica da sua consciência. Esta ilusão funciona como uma prisão para nós, que nos restringe aos nossos desejos pessoais e restringe a nossa afeição às poucas pessoas mais próximas de nós. A nossa missão é libertarmo-nos desta prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, para abraçarmos todos os seres vivos e toda a natureza."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 76

Visitei o Brasil pela primeira vez em Agosto de 1996. Passei uns tempos no meio daquele povo incrível e das verdadeiras maravilhas físicas daquele país tão espiritual. Foi nessa viagem que conheci pessoalmente Geraldo, o meu editor brasileiro.

No prefácio especial para o livro, O *Passado Cura,* que ia ser publicado nessa altura no Brasil, escrevi o seguinte sobre Geraldo, visto ele ser uma pessoa que demonstra o princípio do amor em acção:

«Uma das minhas recordações mais marcantes do Brasil é a cara de uma menina. Ela deve ter uns doze anos. Vejo os seus olhos a brilhar e ouço o seu riso natural quando ela passava a correr por mim, no meio de umas dezenas de raparigas, em direcção às suas mesas de trabalho.

O meu editor, Geraldo Jordão Pereira, um homem fantástico, tinha-me levado a um sítio muito especial. Ele e a esposa, Regina, foram os principais dinamizadores de um projecto para raparigas desfavorecidas num bairro pobre do Rio de Janeiro. As raparigas vão ao centro, que consiste numa série de pequenos edifícios, para aprenderem uma série de competências práticas: coser, escrever à máquina, técnica de cabeleireiras e manicuras, etc. O facto de estarem juntas desenvolve laços de união entre elas e desenvolve a sua auto-estima, ao mesmo tempo que aprendem competências que lhes podem ser úteis e que correspondem também às necessidades do mercado de trabalho. Quando me fizeram uma demonstração dos conhecimentos já adquiridos, a alegria e a

felicidade delas era trasbordante.

Tocou-me a energia que emanava daquele sítio e das raparigas. Geraldo, que me levou lá naquele dia, é para mim um exemplo do espírito do Brasil. Trata-se de uma pessoa inteligente e sofisticada que dá tanto de volta, e com tanta paixão, ao seu país e às suas gentes...

Este é o motivo porque aqui estamos na Terra. Para aprendermos a chegar aos outros seres humanos, nossos companheiros, com amor e compaixão, sem nos preocuparmos com o que vamos receber em troca. Quando vi as caras exuberantes e amorosas das raparigas, soube que Geraldo e o Brasil estavam no bom caminho.»

Tive um sonho sobre compaixão e cooperação nas nossas comunidades. Vi as casas e as pessoas de uma aldeia ideal e senti a sua dedicação à responsabilidade social, a ajudarem os seus vizinhos. É isso 0 que constitui uma verdadeira comunidade, é isso que pode transformar as nossas comunidades num paraíso. Foi assim que o mundo foi planeado. Quando nos esquecemos, ou quando não temos consciência deste facto, as pessoas procuram o poder, a riqueza, o status da celebridade, os privilégios. Em vez de compaixão e cooperação, o que existe são as hierarquias e a escravatura das diferenças sociais.

Compaixão, cooperação, preocuparmo-nos com os nossos vizinhos e com as nossas responsabilidades na comunidade não são questões económicas. São atitudes do coração e não podem ser legisladas ou impostas de fora para dentro. Têm de ser aprendidas dentro de nós.

A este respeito, não tem qualquer importância o facto de uma nação ou uma comunidade reger-se por este ou por aquele sistema económico ou político. Os frutos dos nossos talentos e dos nossos trabalhos deviam ser partilhados com as nossas comunidades, depois de retirarmos aquilo que necessitamos para as nossas famílias, e esta partilha deveria ser feita com um sentido de compaixão e de gentileza em relação aos outros. É o coração compassivo de cada indivíduo que dispensa os produtos do seu trabalho, não um sistema económico particular.

Recebemos e damos. Em retomo, recebemos dos outros. A alegria existe no equilíbrio entre dar e receber.

Quando as nossas comunidades são cooperantes e compassivas, quando são responsáveis e gentis, é possível recriar um bocado do céu na Terra.

CAPÍTULO 8

Mudar o Mundo

Coexistência e harmonia... Deve haver equilíbrio em tudo. A natureza está em equilíbrio. Os animais vivem em harmonia. Os seres humanos ainda não aprenderam a fazê-lo. Continuam a destruir-se a si próprios. Não há nenhuma harmonia, não há nenhum plano por trás daquilo que fazem. É tão diferente na natureza. A natureza está equilibrada. A natureza é energia e vida e...

renovação. Os humanos só destroem. Destroem a natureza. Destroem outros seres humanos.

Eventualmente acabarão por se destruir a si próprios.

Numa meditação vi o nosso planeta tomar a forma de uma escola com uma única sala de aulas, uma escola antiga, em que as crianças do primeiro ao décimo segundo estavam na mesma sala e o professor ensinava a todos.

A escola parecia estar a atravessar dificuldades. Os alunos mais novos perturbavam os mais adiantados. Não havia harmonia ou cooperação. O próprio edifício estava a ficar desfigurado. Eu sabia que a escola deixaria de funcionar se aquele caos continuasse.

A seguir vi várias escolas modernas, cada uma no meio de um terreno maravilhoso. Uma escola primária, uma escola secundária e uma escola do terceiro ciclo. Cada uma delas era uma escolha especializada e só era permitido o acesso aos seus estudantes. As aulas decorriam ordeiramente, mas faltavam-lhes a intensidade e a energia da escola com uma sala de aula única.

O caos da nossa sociedade estará a fazer com que esta nossa escola de sala de aula única, o nosso planeta, esteja a avançar para uma situação em que todos os seus componentes surgem completamente desligados uns dos outros? Terá chegado o momento em que os alunos do ensino primário terão de ser afastados dos alunos mais adiantados? Para os que ainda recorrem à violência, ao ódio, à ganância e ao medo serem isolados daqueles que já aprenderam as características do amor, do perdão, da compaixão e da gentileza?

O sonho acabou e o seu final parecia-me vago. Sabia que o modelo podia ser recuperado, se a cooperação, o amor e a harmonia conseguissem preencher a

nossa escola com uma sala de aula única. No seu formato ideal, parecia extraordinariamente eficiente os estudantes mais velhos ajudarem os mais novos. Um professor com muitos assistentes.

No entanto, quando prevalece a desarmonia, o medo e o egoísmo, essa escola tem que ser substituída pelas escolas separadas, mais seguras, mas também mais estéreis.

A escolha é nossa.

Todos nós sonhamos com uma vida melhor numa sociedade melhor. Contudo, tornou-se difícil passar um dia que seja sem nos desiludirmos, sem nos sentirmos desapontados, sem nos sentirmos sugados pelas pessoas mesquinhas e egoístas que nos rodeiam. Parece que uma grande maioria de pessoas só está interessada nos seus ganhos pessoais. Tornaram-se rudes e arrogantes, críticas e insensíveis. As suas acções não só nos deprimem, como também nos fazem sentir que não podemos fazer nada para mudar este estado das coisas e que apenas os que estão no poder têm a capacidade de fazer a diferença.

Se conseguirmos aceitar que a nossa missão é sermos os seres iluminados do nosso planeta, nessa altura poderemos começar a mudar o mundo. Realisticamente, considero que as mudanças ocorrerão quando começarmos a praticar actos de gentileza todos os dias, quando fizermos pequenos gestos para tornar as outras pessoas mais felizes. Talvez a resposta seja oferecermo-nos como voluntários para ajudar os mais desfavorecidos. Talvez a resposta esteja numa questão tão simples como sermos simpáticos para alguém, fazer uma gentileza sem pedir nada, sem esperar nada em retorno.

A apresentadora de televisão e actriz, Oprah Winfrey, há anos que defende a prática diária de pequenos gestos de gentileza. Esses gestos não têm de ser forçosamente caros ou complexos. Não Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 78

precisam de ser mais do que um sorriso agradável, um elogio espontâneo, um apoio dado a alguém que precisa de ajuda. Podem ser uma palavra gentil,

uma gesto de carinho ou de preocupação, uma atitude de compaixão, a partilha de uma alegria, um apoio. A pouco e pouco, passo a passo, é possível operar uma enorme transformação na nossa sociedade. As pessoas começariam a sentir-se preenchidas com a gentileza das outras pessoas. As atitudes de receio e as

inseguranças defensivas começariam a derreter-se perante o calor da gentileza.

O estranho deverá aproximar-se dos outros estranhos com acções benévolas. A gentileza e o carinho não podem ficar reservados apenas para os nossos familiares e para os amigos. Desse modo, a sociedade não sofrerá quaisquer mudanças. Temos que dar a mão uns aos outros, não apenas aos que são como nós.

Se conseguíssemos que cada um de nós fizesse todos os dias uns quantos gestos de gentileza, o mundo poderia ser mudado. No mínimo, conseguiríamos um bom começo.

Os nossos dias pareceriam mais suaves, menos desanimadores, e poderíamos albergar mais esperança para o futuro. O modelo de um comportamento gentil e compassivo em relação ao próximo devia ser o legado e o produto de exportação da América; não as práticas comerciais baseadas na ganância, sendo o dinheiro o seu fundamento e a concorrência feroz e desresponsabilizada o meio para atingir esse fim.

Acresceria ainda o facto de podermos tornar-nos modelos para as nossas crianças. Deste modo, ser-lhes-ia possível aprenderem o poder e a importância da gentileza. Assim poderiam também aprender que o número de pessoas alcançadas pelos seus actos de gentileza não é realmente importante. A importância está verdadeiramente no próprio acto em si.

Desde o princípio dos tempos, todos os grandes mestres da humanidade pregaram o amor e a compaixão nas nossas relações e nas nossas comunidades. Não desperdiçaram o seu tempo a instruir-nos sobre o modo de acumularmos um excesso de bens materiais; não nos ensinaram a sermos maldosos, egoístas, rudes e arrogantes.

A verdadeiro mestre, um verdadeiro professor, um verdadeiro guru, ajudar-nos-á a descobrir o nosso caminho, revelando o que é importante para a nossa evolução espiritual e aquilo que não é, ou pior ainda, aquilo que pode ser um impedimento ou um obstáculo.

A nossa missão é manifestarmos os seus ensinamentos na nossa vida do dia a dia. Sermos gentis e cuidadosos e praticar actos de amor.

Não existe um prazo para mudarmos o mundo. Aquilo que importa realmente é

começar. Se é verdade que uma viagem de mil quilómetros começa pelo primeiro passo, então o primeiro passo é libertarmo-nos do nosso medo e do isolamento e começar a praticar actos de gentileza, sejam eles fortuitos ou planeados, grandes ou pequenos, e fazê-lo todos os dias.

A mudança da natureza do mundo em que vivemos, tão cheia de violência, concorrência e ódio, não ocorrerá só com os esforços de uns quantos iluminados, mesmo que estes sejam poderosos líderes mundiais. Pelo contrário, serão os actos de gentileza e compaixão, partilhados no dia a dia entre as pessoas dentro de pequenos grupos, que poderão trazer a mudança e transformar o mundo num local mais suave e agradável. As pessoas terão de compreender que somos todos iguais, que somos todos o mesmo, que todos nós lutamos por um pouco de paz, de felicidade e segurança no nosso quotidiano. Não podemos continuar a lutar e a matarmo-nos uns aos outros.

Os nossos filhos observam-nos muito atentamente. Eles modelam-se a si próprios a partir do que observam em nós: o nosso comportamento, os nossos valores e as nossas atitudes. Se existir ódio em nós, se formos violentos, eles tornar-se-ão iguais a nós. Uma das principais missões de que estamos revestidos é transmitir aos nossos filhos, logo desde a infância, os nossos verdadeiros valores e os comportamentos adequados. Os bebés observam-nos atentamente e a sua capacidade de compreensão excede bastante as nossas ideias a esse respeito.

Recordo-me de ter lido há alguns anos sobre os índios Hopis, uma tribo nativa americana. No seu sistema educativo, se um aluno não soubesse responder a uma pergunta ao professor, nenhum Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 79

outro aluno ergueria o braço para responder a essa pergunta. Isso seria considerado uma falta de educação e um gesto muito pouco civilizado. Nenhum dos colegas sentia necessidade de impressionar o professor com o seu brilhantismo e o facto de alguém querer brilhar à custa de um dos seus pares seria visto como uma barbaridade.

Como é óbvio, nas escolas modernas do nosso mundo ocidental "civilizado", haveria logo um mar de braços levantados para beneficiarem da falha do colega, para galgarem uns por cima dos outros na tentativa de alcançarem o topo. Ensinam-nos a sermos competitivos, a não termos contemplações e a ignorar

completamente os sentimentos daqueles que atropelamos. Esquece a humilhação do colega que não sabe a resposta. Aproveita a oportunidade para impressionar o professor.

Estas são as sementes da violência plantadas em nós quando ainda somos crianças pequenas.

E possível despertar, compreender a natureza destas ervas ruins semeadas em nós e arrancá-las pela raiz. Esse processo implica uma tomada de consciência da nossa natureza mais profunda e não é um processo fácil.

Alguns anos atrás leccionei uma cadeira de farmacologia sobre o abuso do álcool e das drogas aos alunos do segundo ano da Escola Superior de Medicina da Universidade de Miami. A frequência dos meus alunos atingiu os 100 por cento.

Como eu estava mais interessado no que os meus alunos aprendiam do que nas suas notas, decidi retirar a pressão do exame final desta cadeira. Estava convencido que os estudantes poderiam concentrar-se mais na matéria se não sentissem tanta ansiedade.

A Universidade solicitou-me que realizasse uma avaliação final sumativa que deveria consistir em 120 perguntas e uns quantos ensaios. Na última aula antes do exame final anunciei aos estudantes que iria indicar-lhes as perguntas e os temas dos ensaios que iriam sair no exame da semana seguinte. Iríamos dedicar essa aula a discutir as respostas. Pensava eu que, deste modo, não só compreenderiam realmente a matéria da minha cadeira e do seu exame final, como todos conseguiriam obter a classificação máxima, A.

Segui o meu plano à risca.

Quando comecei a ver as provas e a classificá-las, fiquei boquiaberto. Estava à espera que todos atingissem uma classificação quase perfeita. Em vez disso, comecei a descobrir a curva normal em forma de sino, a distribuição padrão das classificações em que uma pequena percentagem obtêm um A, uma percentagem semelhante obtém Ds ou Fs e a grande maioria fica-se pelo meio, com Bs e Cs. Como é que isto era possível? Tinha-lhes dado as respostas uma semana antes do exame.

Uma das estudantes, a filha de um amigo, tinha realizado uma prova perfeita. Perplexo, perguntei-lhe o que tinha acontecido. "Eles não acreditaram em si",

respondeu-me. "Pensaram que estava a enganá-los, que estava a dar-lhes as perguntas e as respostas erradas e que, na realidade, ia mudar tudo." Felizmente, ela tinha acreditado em mim.

Aqueles estudantes já estavam condicionados pela sua cultura para serem cínicos, desconfiados e incrivelmente competitivos. Aqueles estudantes iam ser os nossos médicos da próxima década, os nossos *curadores.* Curadores cínicos, competitivos e desconfiados.

A nossa cultura tão "civilizada" está a deixar-nos ficar mal. Se queremos mudar, temos de começar com os nossos filhos, mostrando-lhes a importância do amor e da gentileza, da fé e da esperança, da compaixão e da não-violência, tratando as pessoas com respeito e dignidade, não como corpos que se podem pisar na nossa corrida em direcção ao sucesso material.

Os gurus e os presidentes não podem fazer isto por nós. A responsabilidade é inteiramente nossa, de nos ajudarmos uns aos outros, nos nossos encontros individuais, no nosso dia a dia, com gestos de gentileza, sem nos preocuparmos com as vantagens que conseguimos obter uns dos outros, actuando sem egoísmo.

Somente deste modo conseguiremos mudar o mundo.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 80

Se não dispõe de oportunidades para realizar grandes obras, você pode sempre fazer as pequenas obras de uma grande maneira.

Rejeitar a violência e o ódio

Não temos o direito de terminar abruptamente a **vida das pessoas antes de elas terem vivido o seu Karma...** Não temos esse direito. Elas sofrerão muito mais se as deixarmos viver.

Quando morrerem e passarem para a dimensão seguinte, irão sofrer. Permanecerão num estado de inquietação. Não encontrarão a paz. Serão enviados de volta e **as suas vidas** serão extremamente duras. Terão então de compensar as pessoas que magoaram com as injustiças que cometeram...

Somente Deus pode castigá-las, não nós. Elas serão castigadas.

A violência é muito mais do que infligir danos físicos noutra pessoa. Algumas formas de violência podem ser muito mais devastadoras do que a violência física. A violência pode assumir aspectos muito subtis. A separação que se faz entre "nós" e os "outros" é um acto de violência.

Quando nos focamos nas diferenças entre as pessoas em vez de nos focarmos naquilo que nos é comum, inevitavelmente, mais cedo ou mais tarde, isso resulta em violência.

Temos medo dos "outros". Projectamos neles a nossa ausência de auto-estima, os nossos falhanços e as nossas faltas. Em vez de procurarmos a raiz dos problemas em nós, culpamos os outros. Tentamos resolver os nossos problemas "arrumando" os outros, muitas vezes com violência.

Deste modo, os *country-clubs* com inscrições limitadas acabam por ser lugares de violência.

Não importa que o reino dos sócios seja apenas um clube de golfe, num dia maravilhoso de Verão, num *fairway* limitado por árvores. Está-se a preparar a violência. Existe "nós" e os "outros", todos os outros. Os outros não são como nós. Não se pode confiar neles. São perigosos e há que receá-

los.

Quando nos abrimos, com preocupação, com compaixão, aos outros que parecem ser diferentes de nós, nessa altura dominamos o nosso medo e substituímo-lo com o amor.

Ultrapassamos a violência e podemos abraçar o nosso destino.

Ouvi dizer que a poetisa Maya Angelou, sempre que ouve um comentário preconceituoso, seja contra qual grupo for, diz imediatamente e num tom bastante firme: "Pare com isso!" Dizem que, num jantar, numa sala cheia de pessoas, caso alguém se atreva a pronunciar um comentário, ou a contar uma história ou uma anedota baseada na intolerância, a voz dela soa imponente.

Esta técnica é óptima. Se fizéssemos todos o mesmo, a intolerância e os preconceitos acabariam por diminuir e, talvez, até desaparecessem. Mas para dizer "Pare com isso!" é preciso uma certa coragem. Isso implicará termos a capacidade de ordenarmos aos nossos familiares, aos amigos, aos colegas, aos

patrões e até a estranhos que acabem com aquele seu comportamento violento.

Apesar de poder parecer difícil, lembre-se que estamos a nadarem contracorrente, contra a corrente do amor, quando consideramos os outros diferentes de nós. O amor diz-nos que estamos todos ligados, que somos todos iguais, que somos todos o mesmo.

Não é preciso acreditar na reencarnação para que a terapia de regressão às vidas passadas surta efeito. Se quiser, poderá pensar que todo o processo é uma metáfora. A imagética é rica, pormenorizada e terapêutica, seja o que for que você acredite.

Na Primavera de 1996 participei no programa televisivo *Maury* Povich. Antes da gravação ao vivo, fiz várias pessoas regredirem e as câmaras gravaram as suas experiências. Uma dessas pessoas era o Jim,

um músico com quarenta e muitos anos, que era também um veterano da guerra do Vietname.

Tinha sido recrutado contra a sua vontade e odiava a possibilidade de ter de matar alguém, mas não tinha tido alternativa e foi obrigado á combater como soldado naquela guerra.

Eu nunca me tinha encontrado com Jim antes daquela sessão de regressão. Fiz uma breve introdução, expliquei-lhe aquilo que íamos fazer e pedi-lhe desculpa pela intromissão das câmaras de televisão e das Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 81

luzes. Ele informou-me que nunca tinha sido hipnotizado e que também nunca tinha tido qualquer experiência relacionada com vidas passadas, mas estava aberto à experiência.

Passados poucos minutos, Jim tinha entrado num transe hipnótico profundo e começou a experimentar uma poderosa cena de uma vida anterior. As câmaras e as equipas de filmagem não o distraíam absolutamente nada.

Lentamente começou a contar: "Vou num destacamento de cavalaria. Estamos algures no Dakota...

estamos... há muitos índios, estamos a ser massacrados... estou a tentar

convencer os meus camaradas de que vamos morrer com honra... mas... não vamos." Escorriam-lhe lágrimas pela cara abaixo. O seu pesar e a tristeza eram palpáveis. Jim acrescentou: "O Gary também lá está." Um sorriso interrompeu momentaneamente o seu esgar de tristeza. Gary é um dos amigos mais íntimos de Jim na sua vida presente.

Perguntei num tom suave: "Reconhece-o?"

Jim respondeu com algum alívio: "Sim, é o meu amigo Gary." "Ele faz parte do vosso grupo?"

"Sim." De novo, o sorriso, mas as lágrimas continuavam a cair. "Está tudo bem", acrescentei, tentando aliviar o seu pesar. "Voltamos muitas vezes com as mesmas pessoas... Sobreviveu a esta cena?"

"Não."

"O que é que lhe aconteceu?"

"Eles cortaram-me o meu escalpe", respondeu com tristeza. "O que é que vê?"

A voz de Jim tornou-se ainda mais contristada. "Uma carnificina horrível... ai... as coisas que nós fazemos."

Afastei-o do momento da sua morte naquela vida. "Agora reveja, de uma perspectiva mais elevada, qual foi o ensinamento daquela experiência, daquela vida?"

Manteve-se em silêncio uns breves instantes. Reparei nos seus olhos que se moviam, como se estivessem a fazer um scanning por baixo das pálpebras cerradas. Jim contou-me mais tarde que tinha visto uma perspectiva de cenas de vidas passadas nas quais tinha visionado os honores da guerra e da violência descontrolada. Ele participava em todos esses episódios, umas vezes como vítima, outras vezes como 0 carrasco, outras ainda como o sobrevivente espoliado.

Jim não se mexia. Repeti-lhe a minha pergunta: "Revendo essa vida de uma perspectiva mais elevada, qual foi o ensinamento? Quais foram as lições?"

Com olhos lacrimosos e num tom de voz suave, Jim respondeu e eu senti uma

série de arrepios percorrerem o meu corpo quando ouvi as suas palavras.

"A vida é sagrada e não há nunca razões para matar."

Enquanto Jim ecoava a mensagem dos Mestres que Catherine tinha transmitido há quinze anos atrás, a minha mente voltou de novo a ele, um recruta com dezanove anos que objectava a eclosão da guerra no Vietname, e todo o seu desconforto em participar naquela guerra.

A sua objecção não era política ou ideológica. Ele ter-se-á certamente lembrado, a um nível emocional mais profundo, de tudo o que teria experimentado de um modo tão trágico nas guerras índias dos finais do século dezanove.

A vida é sagrada e não há nunca razões para matar.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 82

CAPÍTULO 9

Descobrir a Luz

Por agora, sinto apenas a paz. É um momento de conforto. O grupo tem de ser confortado. A alma... as almas encontram aqui a paz. É aqui que deixamos todas as dores físicas. A alma fica serena e em paz. É um sentimento maravilhoso... maravilhoso, como se o sol estivesse sempre a brilhar para nós. A luz é tão brilhante! Tudo vem da luz! A energia vem desta luz. A nossa alma dirige-se imediatamente para lá É quase como uma força magnética que nos atrai. É maravilhoso. É

uma fonte de energia. Sabe como curar.

Uma das conclusões mais consistentes na investigação da EQM é a percepção que a pessoa tem de uma luz maravilhosa e reconfortante. Esta luz não é um fenómeno neuroquímico que ocorre num cérebro danificado, mas sim relance deslumbrante do mundo do além. Nestas experiências de quase morte é frequente a presença nessa luz de um ente querido já falecido ou de um ser espiritual, oferecendo conselhos, conhecimento e amor profundo. Muitas vezes a pessoa ganha consciência de pormenores e acontecimentos dos quais não tinha conhecimento prévio. Já se verificaram casos de pessoas a quem os seus familiares falecidos informaram onde se encontravam jóias da família que estavam escondidas e cujo paradeiro era desconhecido, ou onde estavam guardados testamentos, ou outros segredos bem guardados.

Posteriormente, após recuperarem das suas doenças ou das lesões, essas pessoas descobriram esses objectos, confirmando assim a precisão das informações recebidas enquanto estavam inconscientes ou em coma. Uma luz "provocada" por uma lesão no cérebro, como reclamam os críticos da EQM, não poderia nunca proporcionar uma validação tão precisa.

Apesar de alguns detalhes da EQM poderem variar de cultura para cultura, a percepção desta luz maravilhosa parece ser um fenómeno universal. No Japão, a descrição mais comum corresponde à travessia de um rio ou de um curso de água para se atingir a luz. Seja como for, o percurso de um túnel, a travessia de um rio, ou qualquer outro percurso, a luz é uma conclusão constante, tal como a sensação que a acompanha. Na luz existe paz e reconforto.

Uns dias após a realização de um seminário muito intenso de dois dias no qual

participaram bastantes técnicos de saúde, recebi uma carta de uma das profissionais que tinha participado no seminário.

Vinha agradecer-me o facto de a ter ajudado, bem como aos outros participantes, a experimentar aquela luz maravilhosa; a mesma luz, estou convencido, que é vista e sentida pelas pessoas durante a EQM e na Experiência Pós-Morte (EPM). Evidentemente, as pessoas podem ter um contacto com esta luz através da meditação ou num estado hipnótico, bem como nos sonhos, em experiências místicas espontâneas, ou ainda de muitas outras formas.

Ela tinha trinta e seis anos, mas a sua primeira experiência com a luz, uma experiência que lhe tinha ficado profundamente gravada na memória, tinha ocorrido quando ela tinha apenas catorze anos. Queria partilhar isso comigo e eu quero que leiam as suas palavras, porque a descrição dela é clássica, precisa e séria.

Os seus estudos foram feitos numa escola católica na América Latina e a sua língua mãe é o espanhol, embora a carta tenha sido escrita em inglês:

«Nunca tive nenhuma ideia sobre Experiências de Quase-Morte, ou de após a morte, de vida antes da vida, e muito menos sobre vidas passadas. Nunca imaginei que no nono ano eu já teria qualquer coisa para dizer a esse respeito."

Durante um retiro espiritual em que todos os alunos da escola estavam a participar, um padre ensinou-lhes algumas técnicas de meditação e de visualização. Primeiro, instruiu o grupo para que nos deitássemos no chão e respirássemos lentamente. De seguida, pediu que cada um de nós se visualizasse num campo lindo, cheio de flores. Nesse momento, a experiência daquela jovem começou a divergir e tornou-se independente das instruções do padre.

"Os pássaros chilreavam e nós podíamos apreciar o meio que nos rodeava. O padre, na sua voz tranquila, instruía-nos para continuarmos o nosso passeio naquele campo, mas eu dei por mim a franzir o Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 83

meu sobrolho: já não conseguia seguir as instruções do padre. Por três vezes tentei segui-las mas, em vez de continuar o passeio, cheguei a um poço. Sentia a voz do padre afastar-se cada vez mais, a descrever o campo, sem qualquer referência a um poço...

Senti o meu corpo descontrair e rendi-me a essa sensação. Ao mesmo tempo, dei por mim a debruçar-me sobre o poço, para tentar ver o fundo, e caí lá dentro. O poço deixou de ser um poço e passou a ser um túnel. Tinha uma pequena lanterna na minha mão direita. Comecei a andar no túnel: estava completamente às escuras e a única luz era a da minha lanterna. Passado um pouco, notei que o túnel curvava ligeiramente para a esquerda e, então, conforme me aproximava, começaram a surgir pequenos raios de luz. A cada passo que dava, a intensidade dos raios aumentava. Senti uma vontade fervorosa de descobrir o que era aquilo.

Quando dobro a esquina, exclamo: "O meu Deus!" Pensei que ia desmaiar! "Ali está! A luz mais preciosa, mais brilhante, a luz mais intensa que eu alguma vez vi! Redonda, gigante, incandescente, como o Sol, uma luz branca, pura. Parece sólida, mas ao mesmo tempo translúcida! Como é que é possível?"

(Escrevi estas últimas linhas no presente porque a minha alma sabe que esta luz preciosa existe e sempre existiu, para todos nós.)

Senti medo durante uns instantes, mas sentia-me irresistivelmente atraída pela luz. Com a minha lanterna na mão, tentei penetrar na luz gigante à minha frente, agitando os seus raios deslumbrantes.

Tenho de penetrar no seu interior para saber o que está por trás! Queria fazer parte dela! Consegui identificar uma polaridade masculina no ambiente da luz...

Ia entrar na luz quando, de repente, ouvi uma voz forte na minha mente que me dizia: não, não se pode trespassar a luz! Ainda me recordo da energia daquela voz. Era uma voz masculina, jovem, mas não havia ninguém à vista...

Havia uma barreira invisível que me mantinha fora da luz. Logo a seguir a ter ouvido a voz, senti um empurrão forte no meu peito que me projectou para trás, a voar em círculos através do túnel... o túnel transformou-se de novo no poço e a minha queda era ascendente!

Quando saí a voar do poço, vi o céu e o campo de flores e, naquele mesmo instante, senti um impacto no meu corpo, acutilante, como se a minha alma tivesse feito uma aterragem de emergência.

Tinha regressado porque não era permitido trespassar a luz...»

A experiência tocou-a tanto que ficou demasiado ansiosa para contar aquela

experiência fosse a quem fosse. Durante anos, manteve toda aquela experiência com a luz como o seu segredo mais íntimo.

Doze anos mais tarde leu um artigo num jornal que descrevia a experiência de quase morte de uma menina de quatro anos. Ao ler o artigo, sentiu-se "inundada de alegria". Compreendeu então que a menina tinha podido atravessar a luz porque, por uns instantes, tinha morrido.

"Fartei-me de chorar, Já não estava só. A luz não era uma fantasia... Nunca mais voltei a sentir o amor, a paz e a divindade da minha Luz. No nosso mundo físico não existe nada que lhe seja comparável.

Sinto saudades disso."

Actualmente, esta mulher trabalha num hospital, numa unidade para doentes terminais e ajuda-os a fazer a sua transição para o mundo espiritual, reconfortando-os e tranquilizando-os com base na sua própria experiência espiritual. É interessante o facto de ela ter reparado nos mesmos fenómenos que o meu irmão mais novo, Peter, e a esposa, Barbra, que são oncologistas, e cujas experiências com os seus doentes terminais são descritas no livro O Passado Cura.

A carta prossegue:

«Tenho a oportunidade de estar na companhia de doentes terminais. Eles "vêem" os seus entes queridos ou membros da sua família a recebê-los na sua dimensão, ou a virem buscá-los. Muitos destes meus pacientes descreveram-me as suas visões e experiências antes de partirem. Ficam felizes quando

"vêem" a sua mãe ou o pai, ou um ser maravilhoso que sorri para eles... Sei que vão apreciar a sua luz.

Preciso - as pessoas precisam - de saber mais sobre como gerir a situação e ajudar as pessoas no processo da morte, por causa desta luz. É da luz que viemos e é para a luz que voltamos. Pelo amor e Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 84

felicidade que senti na luz e que também me apercebi nos meus pacientes, sei que o amor não acaba com a morte...»

Ela tem toda a razão. Realmente, a Luz e o Amor nunca acabam. Estão íntima e eternamente interligados.

Com base nos conhecimentos que recolhi junto dos Mestres, a experiência após a morte é bastante semelhante. Vamos para a luz e recebemos o mesmo reconforto, o mesmo amor, a paz tranquilizadora. A única diferença é o que se passa a seguir. A pessoa que atravessa a EQM é devolvida ao seu corpo físico, enquanto que na EPM, a alma prossegue a sua viagem e continua a aprender do outro lado, no céu, até regressar no corpo de um bebé, incarnando de novo no estado físico, se isso for necessário ou se for essa a sua opção.

Recentemente surgiram alguns relatos de pessoas com EQMs negativas. Ao investigar esta questão, descobri que as chamadas EQMs negativas não eram verdadeiras Experiências de Quase-Morte. O que se verifica realmente é que a pessoa, ao sofrer uma lesão, experimenta um nível de consciência flutuante durante o trauma. Deste modo, poderá ter consciência extremamente débil daquilo que ocorre num determinado nível de consciência parcial. Não pretendo significar que não existem EQMs negativas. Pretendo apenas frisar que os casos reportados são muito escassos e alguns desses casos não são casos válidos.

Para exemplificar, tenho o caso de um polícia que sofreu ferimentos graves no exercício das suas funções, num acidente de viação, e com o qual procedi a uma sessão de regressão. Começou por descrever uma EQM "terrível", durante a qual o seu corpo tinha sido empurrado, sondado e picado por espíritos malignos. Na realidade, aquilo que aconteceu, e que veio a ser demonstrado na regressão, foi que ele estava parcialmente consciente enquanto era transportado na ambulância para a sala de emergências do hospital. Durante o transporte, os paramédicos administraram-lhe tratamentos médicos de emergência, introduzindo tubos intravenosos para a reposição de fluidos, a injecção dos medicamentos necessários, a monitorização da pressão sanguínea e também para a criação de uma entrada e saída de ar para facilitar a respiração. Na realidade, os "espíritos malignos" eram a equipa de emergência médica que lhe salvou a vida.

Quando nos deparamos com a luz, experimentamos paz, conforto e amor. Não há nada negativo numa experiência tão maravilhosa. Nunca me deparei com o inferno. Aquilo que descobri foram diferentes níveis de ignorância. Quanto maior for a ignorância, menos intensa será a luz. O

mal é uma ignorância profunda e uma quase completa ausência de luz.

É raro descobrir pessoas famosas ou pessoas com uma estatura altamente proeminente durante regressões a vidas passadas. Henry foi uma excepção. Na sua vida actual ele é professor de engenharia numa grande universidade do Midwest. Extremamente lógico e racional no seu pensamento e nas acções, foi com alguma relutância que participou num dos meus seminários, e participou mais para acompanhar a esposa do que para ter realmente uma participação activa. No entanto, o destino ditou que a dada altura ele ia encontrar-se sentado à frente de duzentas pessoas, na posição de voluntário ambivalente para uma regressão individual.

Nalgumas das experiências de grupo praticadas anteriormente, tinha experimentado memórias da infância muito vívidas e recheadas de detalhes e emoção. Queria explorar essa questão mais a fundo.

Henry atingiu um grau de profundidade hipnótico que a maioria das pessoas não consegue atingir. Esse facto trouxe-me à memória o ensinamento de nunca julgar um livro pela sua capa.

Mesmo os engenheiros são capazes de mergulhar profundamente.

O grau de profundidade foi tal que após a sessão experimentou amnésia em relação a toda a regressão. Recorrendo a técnicas de indução, foi possível recuperar parcialmente as memórias que tinha experimentado. Felizmente, tínhamos gravado em vídeo toda a sessão, para ele poder experimentar tudo de novo mais tarde.

As suas memórias da infância estavam recheadas de pormenores. As memórias de Henry, sob o efeito de hipnose, eram especialmente nítidas e profundas.

No princípio, levei-o de volta aos três anos, quando a mãe ralhou com ele por ter atravessado a rua a correr atrás de uma bola. Quase tinha sido atropelado por um carro. Conseguiu recordar com grande precisão a ira da mãe e o seu sentimento de alívio, assim como a sua reacção aos sentimentos contraditórios da mãe.

Depois regrediu para uma vida anterior e, completamente focado num transe profundo, inteiramente abstraído da audiência à sua frente, deixou-se inundar completamente pelas recordações. Ele era um general do exército de Roma.

Após conduzi-lo a um estado em que é possível emergirem as memórias de vidas passadas, perguntei: "Consegue ter consciência de alguma coisa?"

"Sim", respondeu rapidamente. "Estou... estou numa guerra. Estou no meio de uma batalha.

Aah... parece que sou um centurião romano. A minha indumentária... a minha indumentária é a de um general... estou com os meus homens no meio da batalha... numa quadriga, tenho um condutor de quadriga...

estamos no calor da batalha e eu lanço dardos, abato os inimigos. Nós estamos... estamos... eu dirijo a batalha. Estamos a empurrá-los... o exército inimigo, parece ser o exército dos germanos, parece ser um exército de um país do Norte... estamos a empurrá-los para um rio. Do outro lado do rio há uma muralha escarpada..."

Henry não necessitou de qualquer indução ou que eu fizesse perguntas. Continuou a falar, como um oficial, sobre a estratégia da batalha. "Parece que vamos ter um dia em cheio." Depois continuou a falar de si próprio.

"Tenho uma armadura posta... O meu elmo é de bronze e tem plumas... o elmo tem placas de protecção laterais... a couraça que cobre o meu peito é de metal... tenho uma cota de malha que me cobre quase até aos joelhos...

Enquanto vou lançando dardos, tomo consciência que alguém me atirou um dardo, mas eu... eu não sinto qualquer medo!", acrescentou algo surpreendido com a própria ausência de medo.

"O dardo atingiu-me, atingiu-me aqui mesmo", e apontou o abdómen. "A minha armadura é feita com este nova liga metálica... não tenho medo destas pontas dos dardos feitas de pedra... de pedra afiada. A minha armadura é extremamente resistente...

Logo a seguir dirigimo-nos... conduzi a quadriga... dirigimo-nos para a retaguarda porque já não era preciso estarmos envolvidos na batalha... deixámos a batalha prosseguir. Observámos do alto da colina a batalha desenrolar-se, em segurança... Augusto quer que os generais participem nas batalhas mas não quer que permaneçam no meio da refrega... especialmente se estiverem a ganhar em grande."

Ficou em silêncio. Era evidente que a batalha estava a ser ganha. Decidi avançar no tempo. Dirigi-o para o fim daquela vida. Manteve-se em silêncio mais um bocado e depois começou de novo a falar.

"Sou.... sou um homem rico, apesar da minha origem humilde, sou dono de terras... e vejo muitas colunas. Estou no Senado. Tenho uma toga com uma faixa roxa. Sou um senador."

Perguntei: "Então é um homem poderoso?"

"Sim, sim, tenho algum poder", acrescentou. "Mas não tanto como César. Essencialmente... eu agora já estou reformado, já não combato. A maior parte do tempo estou nas minhas terras na Sicília e dedico-me... à agricultura, à criação de ovelhas. Vejo César de vez em quando, quando ele vem a Siracusa."

"Está pronto para deixar esse tempo... ou há mais qualquer coisa?" perguntei.

"Vejo-me a morrer", respondeu. "Estou muito velho e... estou numa cama dura... posso ver pessoas à minha volta, apressadas... apressadas. Levanto o meu olhar, mas a minha cabeça não se mexe... e vejo... vejo a minha esposa... e a seguir morro." Nesse momento ficou em silêncio.

Perguntei então: "Ganhou consciência do quê, a seguir?" "Vejo... vejo-me a mim próprio... voltei a ser um jovem. Vejo-me a mim próprio a olhar para o quarto. Estou satisfeito... estou feliz e satisfeito, consigo ver-me a mim próprio.

Oiço um chamamento... alguém chama por mim... há uma luz amarela que brilha intensamente... mas há uma voz na luz que chama por mim. Caminho em direcção à luz...

Estar na luz faz-me sentir muito bem, parece que há uma energia calorosa que rodeia o meu corpo. É

extremamente confortável, parece ideal... a temperatura ideal. Continuo vestido com as minhas roupas senatoriais... mas sou um jovem... voltei a ser um jovem." De novo, fez uma pausa.

"Há mais alguma coisa que nos possa dizer sobre esse estado?" "O que se passa

a seguir... não sei...

não sei... não consigo lembrar-me de mais nada", respondeu lentamente.

Retirei Henry do seu transe profundo. "Como é que se sente?" interroguei.

"Optimamente", respondeu. "Vamos começar?" A última memória consciente de Henry era do momento em que eu tinha começado a hipnotizá-lo, cerca de quarenta e cinco minutos antes.

Uma semana depois desta experiência, um amigo próximo de Henry disse-me que ele estava a sentir-se maravilhosamente, que a regressão lhe tinha trazido mais paz e felicidade do que ele alguma vez tinha sentido, pelo menos nesta vida.

Sorri. Desvanecem-se tantos receios quando podemos ser recordados de um modo tão directo e tão profundo da nossa divindade, da nossa imortalidade. Henry não tinha quaisquer dúvidas de que tinha vivido há vários séculos em Roma. Mas mais ainda do que as memórias das vidas passadas, a recordação da luz maravilhosa que deparamos ao abandonarmos os nossos corpos físicos, faz não só desaparecerem os receios, como ainda somos preenchidos por um sentimento de alegria e conforto transcendente. É uma luz plena de amor que preenche as nossas almas. Henry sentiu essa luz.

A luz que ele viu era amarela. Por vezes, há quem descreva essa luz como sendo dourada. Outras vezes, é indescritível, surgindo todas as cores em simultâneo. Mas a luz é sempre reconfortante e preenchedora.

A morte não é aquilo que a maior parte de nós acredita que seja. A morte é o desprendimento do corpo físico quando a nossa alma imortal progride para o outro lado. Neste sentido, a morte não existe, mas apenas a vida e o amor. A luz é mais uma manifestação deste amor universal, intemporal, inteiramente abrangente.

Investigadores do fenómeno da EQM, como o Dr. Raymond Moody e a Dra. Elisabeth Kübler-Ross, descrevem frequentemente uma sessão de "recapitulação da vida". Um ou vários seres plenos de sabedoria e amor assistem-nos a recapitular os acontecimentos da nossa vida. Existe um interesse particular na análise das nossas relações, no modo como nos relacionamos com os outros.

Na minha investigação com pacientes que recordam as suas mortes em vidas passadas, descobri que em todos os casos a experiência da morte é muito semelhante. A recapitulação da vida é feita de um modo carinhoso, sem julgamento e sem crítica. No entanto, as emoções são sentidas muito profundamente, as próprias e as dos outros, e deste modo, verifica-se uma aprendizagem a um nível profundo.

Por exemplo, se ajudou de um modo genuíno uma outra pessoa quando ela estava realmente a precisar, sentirá a gratidão e o amor dessa pessoa voltar a si.

Mas se tiver magoado ou prejudicado alguém, emocional ou fisicamente, experimentará a sua ira, assim como a sua dor.

É uma oportunidade de aprendizagem maravilhosa. Posteriormente, você e o seu comité, que compreende os guias carinhosos, os mestres, os anjos, e outros que o ajudaram a orientar-se no decorrer dos tempos, planeiam a sua próxima vida, para que possa corrigir todo o mal que tenha praticado.

Estamos sempre a crescer e a aprender.

Quando já não precisar de reencarnar, quando tiver aprendido todas as suas lições, quando tiver pago todas as suas dívidas, nessa altura ser-lhe-á apresentada uma opção. Poderá regressar voluntariamente para poder ajudar a humanidade num serviço de amor. Ou poderá permanecer no outro lado, ajudando a partir desse estado. Em ambos os casos, continuará a progredir nas dimensões celestiais.

Outras dimensões

"Os seres humanos consideram-se sempre os únicos seres. Não é verdade. Existem muitos mundos e muitas outras dimensões... há muitas, muitas mais almas.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 87

Há muitas almas nesta dimensão. Não sou a única. Temos de ser pacientes. Isso é algo que eu também nunca aprendi... Existem muitas outras dimensões... "

Perguntei-lhe se ela tinha aqui estado antes, se tinha reencarnado muitas vezes.

"Estive em planos diferentes em diferentes alturas. Cada um deles corresponde a um nível de consciência mais elevado. O plano para onde vamos depende da medida em que progredimos... "

Há cada vez mais pessoas neste planeta. Mas existem muito mais almas do que pessoas. O nosso mundo não é o único mundo. A alma existe em muitas dimensões. As almas estão a ser atraídas em números crescentes para este planeta, porque o nosso planeta, uma de muitas escolas, é uma escola famosa. Há tanto para aprender aqui. Quando me refiro a outras dimensões, pretendo com isso significar outros estados energéticos ou até diferentes níveis de consciência, não necessariamente outros sistemas planetários ou galáxias. Podemos considerar o céu uma outra dimensão, visto não haver dúvida de que envolve uma transformação energética para além da consciência tridimensional.

Creio que a energia do amor tem propriedades físicas e extra-físicas e que pode existir em todas as diversas dimensões. O amor é a substância que interliga todas as dimensões e os diferentes planos para além do plano físico.

Dentro de cada dimensão ou plano existem vários sub-níveis. De outro modo, podemos dizer que existem muitos níveis no céu. Progredimos passo a passo em todos esses níveis, à medida que vamos ficando cada vez mais iluminados.

De um certo modo, todos nós somos alienígenas. Nenhum de nós começou neste planeta. Este planeta é uma espécie de escola intermédia. Não é o ensino primário, mas também não é o ensino superior. É sim uma escola famosa. Quando acabarmos aqui os nossos estudos, iremos continuar noutro lado.

Mas em todos os universos, as almas são todas iguais.

Robert, um jovem empregado de mesa que atravessou inúmeras dificuldades na sua vida presente, sofria de uma espécie de melancolia crónica. Tinha muito poucos motivos para sentir alegria na sua vida. Sempre com problemas financeiros, tinha tendência para se isolar e afastar-se de quaisquer relacionamentos, porque tinha sido magoado com demasiada frequência durante a infância. Estóico, raramente permitia que a sua cara reflectisse as suas emoções.

Num estado de transe profundo, entrou numa cena num jardim ou numa selva tropical. De imediato, começou a chorar lágrimas de alegria e felicidade. Mal conseguia falar. Uma tal demonstração de emotividade era pouco característica

nele.

Perguntei-lhe: "Como é que se sente?"

"E apenas... é apenas uma cena na selva... é apenas a minha casa... a minha casa", respondeu vagarosamente. A voz dele estava embargada de emoção.

"Parece estar a sentir algo muito profundo. O que é que está a sentir?"

"Uma alegria..." As lágrimas continuavam a escorrer-lhe pelas faces. Não conseguia falar e, por isso, passados uns minutos, fi-lo despertar. A minha esperança era que ele conseguisse falar mais a partir do estado consciente, onde o nível de emoção não seria tão profundo nem tão avassalador. Após alguns minutos, recuperou a sua compostura.

Inquiri de novo: "O que é que experimentou?"

"Eu vi uma cena paradisíaca... verdadeiramente luxuriante, brilhante... não havia lá mais ninguém..."

"Porque é que se emocionou tanto com essa cena?" perguntei. Ele sentiu dificuldade em responder. Ainda estava profundamente comovido com a sua experiência.

Por fim, falou, mas muito resumidamente.

"Sinto que é inevitável voltar àquele sítio. Tenho a impressão que sei que já lá estive e que é para lá que eu vou... não quero apressar nada, só quero sentir-me a dar os passos."

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 88

Uns dias mais tarde, Robert explicou o sentimento de familiaridade, os sentimento de paz e segurança incríveis que tinha experimentado durante a regressão. Continuava a sentir dificuldade em encontrar as palavras certas para descrever a sua visita à selva paradisíaca. A dificuldade devia-se não só ao obstáculo quase inultrapassável da emoção profunda, mas também ao facto de as palavras não poderem fazer justiça à beleza, à alegria, à majestade da experiência. Era algo inefável.

Estou convencido que Robert teve mais uma experiência espiritual do que uma memória de uma vida passada.

É isso que indica a intensidade da sua alegria, juntamente com as características da cena evocada e a relativa pobreza de pormenores e a falta de progressão ao longo de uma linha de vida.

De algum modo, aquilo que ele experimentou foi a alegria de voltar a casa. A Terra, o mundo tridimensional, não é a nossa verdadeira casa. Somos seres espirituais e o nosso verdadeiro lar é de natureza espiritual, um local intemporal que muitos chamam o céu.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 89

CAPÍTULO 10

Curadores

Temos de partilhar o nosso conhecimento com as outras pessoas... Todos nós detemos capacidades muito para além da nossa capacidade de utilização.

Desenvolvemo-nos através das relações. Existem aqueles que têm poderes superiores e que voltaram com mais conhecimentos. Eles irão procurar aqueles que precisam de se desenvolver e ajudá-los-ão.

Nesta escola de sala de aula única a que chamamos a Terra, não aprendemos todas as nossas lições ao mesmo tempo. Por exemplo, é possível já dominarmos a matéria do curso de compaixão e caridade, mas sermos apenas principiantes no que se refere a paciência ou capacidade de perdoar.

Podemos já ser licenciados em fé e esperança e andarmos ainda no jardim infantil relativamente à ira e à não-violência.

Do mesmo modo, podemos vir já munidos de capacidades e talentos aprendidos em encarnações anteriores, capacidades que já dominamos, mas podemos ser aprendizes noutras áreas.

Entre nós temos muitas pessoas que já dominam certas áreas e capacidades, e que estão aqui para partilharem connosco, os estudantes, os seus conhecimentos. Noutras áreas, os papéis podem inverter-se.

Assim, todos nós somos professores e estudantes ao mesmo tempo e todos temos de partilhar o nosso conhecimento uns com os outros. Muitos médicos escolheram essa profissão para poderem manifestar as suas capacidades curadoras, para ajudarem e para ensinarem os outros. Por outro lado, um médico sábio estará sempre aberto para aprender com os seus pacientes. Os pacientes poderão ter a capacidade de ensinar o médico sobre o amor, sobre a coragem, sobre a paz interior, ou quaisquer outras lições que tenhamos vindo aprender. Tanto o médico como o paciente podem beneficiar-se mutuamente.

Um dia, ao fim da tarde, uma paciente minha entrou na consulta a queixar-se de uma vacina antitetânica infectada. O braço dela estava inchado, quente, dorido e a área em que a vacina tinha sido dada parecia pedra. Ela tinha acabado de cruzar-se com o internista no hall de entrada do hospital quando se dirigia para o

meu consultório e este tinha-lhe dito para se dirigir na manhã seguinte ao seu consultório para darem início a um tratamento com antibióticos.

"Nestas situações temos que utilizar antibióticos", disse ele, "caso contrário, o problema pode agravar-se."

Decidi ajudá-la também recorrendo à hipnose. Ela passou rapidamente a um estado de hipnose profunda e instrui-a para fazer incidir luz curadora na área afectada do seu braço. Disselhe que visualizasse um aumento no fluxo sanguíneo na área infectada, que limpasse a área, que levasse as células danificadas e eliminasse as bactérias prejudiciais. Ela imaginou intensamente as novas células saudáveis e a ausência completa de doença.

No final da sessão, a dor tinha desaparecido e a área infectada não estava tão quente. Esse facto não me deixou surpreendido, porque há muito tempo que a hipnose é utilizada como uma técnica de diminuição da dor. Nesse dia, quando se foi deitar, o inchaço tinha diminuído para metade. Na manhã seguinte, o braço tinha voltado inteiramente ao estado normal e não havia sinais de infecção.

De qualquer forma, ela passou no consultório do médico.

"O que é que aconteceu ao seu braço?" exclamou o médico. "Estas coisas nunca se curam por si próprias!"

"Deve ter sido uma remissão espontânea", respondeu ela, mantendo o segredo.

Ela sabia que ele era capaz de aceitar essa explicação. O médico era uma pessoa fechada às medicinas alternativas ou complementares. Se ela lhe dissesse que tinha sido curada através de um processo de visualização orientada sob efeito de hipnose, ele certamente teria feito troça dela.

Nenhuma remissão de doença é verdadeiramente espontânea. Podemos não ter consciência dos mecanismos interiores, mas a realidade é que houve poderosas forças curadoras a trabalharem

"segredo" e a limpar os estragos.

Conheci o Dr. Bemie Siegel muito antes de ele se tornar o autor famoso de

vários livros maravilhosos sobre a ligação entre a mente e o corpo. *Love, Medicine and Miracles* e *Peace, Love and Healing* são dois dos seus *best-sellers* internacionais.

Bernie era cirurgião no Hospital de Yale-New Haven e exercia clínica privada em New Haven, no Connecticut, quando eu era estudante em Yale e estava a fazer a rotação em cirurgia, no final da década de 1960. Optei por observar e assistir os cirurgiões privados porque, geralmente, eram mais rápidos e mais divertidos que o pessoal académico a tempo inteiro, que tinham tendência para serem mais autoritários, didácticos e rígidos. Bemie e o seu parceiro, Dr. Richard Selzer, que também escreveu uma série de livros de grande sucesso, eram particularmente divertidos. Os pacientes deles não eram os únicos que acabavam agarrados à barriga. Os cirurgiões lançavam piadas, recitavam poesia indecorosa, contavam histórias e anedotas - eram verdadeiramente cómicos. Além do mais, eram também dois excelentes cirurgiões e aprendi imenso com eles.

Nessa altura, nenhum de nós se apercebia que alguns pacientes, apesar de estarem sob anestesia geral, também ouviam as conversas, as piadas e as risadas. Sabemo-lo agora. Falei há pouco tempo com Bemie, depois de um seminário conduzido por ele em Miami. Decidimos que estava tudo bem em relação às piadas e às risadas naquela altura. Na pior das hipóteses, os pacientes poderiam ter sentido alguma preocupação e pensado: Dr. Siegel, qual é a piada? Preste mais atenção ao meu corpo. Para mim, isto é *importante.*

Creio que é melhor o paciente ouvir o cirurgião a lançar piadas do que ouvi-lo a fazer previsões calamitosas sobre as hipóteses do paciente, ou a especular sobre incapacidades permanentes que possam vir a surgir em consequência da cirurgia. Afirmações desse tipo poderiam convencer o paciente a desistir em vez de incentivá-lo a enfrentar os obstáculos e eventuais deficiências.

Os médicos terão de experimentar uma química mais profunda do que aquela de que dispomos nos testes de sangue e nos laboratórios.

Muitos médicos estão tão ocupados, sob tanta tensão, tão absorvidos consigo próprios, com tanto medo, ou são tão gananciosos, que não têm tempo para escutarem os seus pacientes, para estabelecerem uma relação com eles. Esta condição é trágica, tanto para o médico, como para o paciente. O médico nega a si próprio a satisfação de conhecer o paciente numa base pessoal e perde a oportunidade de retirar algum ensinamento desse encontro terapêutico. Sem a

gratificação real resultante da ligação pessoa-a-pessoa, a prática da medicina torna-se estéril e mecânica. O médico começa a sentir-se constantemente pressionado e atrasado. A depressão e o esgotamento precoce são resultados comuns. Os pacientes sentem-se também pressionados e maltratados, como se o seu único interesse para o médico fosse a sua doença ou um órgão, em vez de serem considerados como pessoas, ou até como amigos. A dignidade e a humanidade do paciente sai diluída neste processo.

Todos os médicos podem ficar profundamente sensibilizados se dedicarem o tempo necessário para ouvirem os seus pacientes e aprenderem com eles. Muitos médicos deram-me a conhecer os seus casos "menos usuais", casos em que abordaram áreas que ainda não são ensinadas nas faculdades de medicina.

Um eminente cirurgião plástico da área de Miami contou-me um caso extraordinário.

Entretanto tinham decorrido vários meses, mas a cara deste cirurgião ainda reflectia o seu espanto.

Uma paciente dele tinha estado envolvida num acidente de automóvel gravíssimo. Ao nível da cabeça tinha sofrido traumas maciços, fracturas faciais e outras lesões internas. Apesar de ter sido programada uma cirurgia de emergência, não era de esperar que a paciente sobrevivesse.

Quando o cirurgião estava a preparar a família para a inevitabilidade da morte, a paciente flutuou para fora do seu corpo. Apesar da conversa do médico com a família estar a acontecer numa parte do hospital bem longe do local onde a equipa médica estava a operá-la, ela deu com eles e escutou a conversa, sentindo-se impotente para ajudar os seus familiares na sua dor, no seu desespero. Ela estava a vê-los a partir do seu corpo etéreo.

"Eu não estou morta!" gritou, mas ninguém conseguia ouvi-la. Frustrada com o facto dos seus gritos não serem ouvidos e furiosa porque estavam a transmitir à sua família que ia morrer, flutuou de volta ao seu corpo físico. Com o auxílio de excelentes cuidados médicos e a força da sua vontade de sobreviver, teve aquilo que os médicos chamam uma "recuperação miraculosa".

"Ninguém recupera de lesões do tipo das que ela sofreu", insistia o médico. Mais

tarde, conseguiu reproduzir a conversa que ele tinha tido com os seus familiares. Ela não só tinha evitado a morte física, mas de algum modo tinha conseguido acelerar tremendamente o processo da recuperação e da cura. Os ossos e os tecidos recuperaram a uma velocidade várias vezes superior à normal.

Uma senhora já de idade, cega por causa dos diabetes, sofreu um ataque cardíaco durante uma permanência sua no hospital onde eu desempenhava as funções de presidente do departamento de psiquiatria. Ela estava inconsciente enquanto a equipa de reanimação fazia todos os esforços para recuperá-la. De acordo com o que nos disse mais tarde, ela flutuou para fora do seu corpo e deixou-se estar junto à janela a observar os médicos administrarem-lhe drogas através de tubos intravenosos que apressadamente tinham espetado nela. Observou, sem sentir quaisquer dores, como eles lhe batiam no peito e bombeavam ar para os seus pulmões. Durante a reanimação, uma caneta caiu do bolso do seu médico e rolou na direcção da janela onde o seu espírito fora do corpo se tinha postado a observar. Mais tarde, o médico dirigiu-se até à janela, apanhou a caneta e voltou a colocá-la no bolso da bata. Os esforços frenéticos para salvá-la prosseguiram e resultaram.

Alguns dias mais tarde, a paciente confidenciou ao seu médico que tinha observado o trabalho da equipa de reanimação durante a sua paragem cardíaca. Com complacência, ele tranquilizou-a:

"Não. Provavelmente a senhora sofreu de alucinações por causa da anoxia [falta de oxigénio no cérebro]. Isso pode acontecer quando o coração deixa de bater."

"Mas eu vi a sua caneta rolar até à janela", respondeu ela e começou a descrever o episódio da caneta e outros pormenores da reanimação. O médico ficou em choque. A paciente não só estava em estado comatoso durante a reanimação, como ainda por cima estava cega há vários anos.

Há muitas maneiras de ver sem ser com os olhos.

Um dos médicos do hospital chamou-me para ver uma paciente dele que tinha acordado aos gritos e extremamente agitada na sala de reanimação, após uma grande cirurgia. Tinha-lhe sido administrada anestesia geral e, como tal, tinha estado inconsciente durante toda a operação. O

anestesista tinha mantido o controlo da respiração dela. Durante a cirurgia, os cirurgiões tinham sentido algumas dificuldades com a pressão sanguínea e o

ritmo cardíaco.

Enquanto a operação decorria, ela tinha-se sentido a flutuar por cima dos cirurgiões que estavam a trabalhar no seu corpo. Quando se verificaram anormalidades na pressão sanguínea e no ritmo cardíaco, sentiu-se alarmada. Tinha notado a preocupação no tom de voz do anestesista e conseguiu ler as anotações que ele fez na tabela.

Quando acordou na sala de reanimação, em pânico por causa das anormalidades verificadas, conseguiu reproduzir aquilo que tinha sido inscrito na tabela durante a operação. A paciente tinha estado inconsciente durante a operação, mas mesmo que estivesse acordada, não teria sido possível ler a tabela; o anestesista tinha feito as anotações a meio metro de distância e estava atrás da cabeça dela.

Um médico das emergências de um hospital próximo ficou mais de meia hora numa fila numa sessão de autógrafos em livros para poder contar-me a sua história.

Uma paciente tinha sofrido uma reacção súbita de choque anafilático ao ser atacada por uma abelha. Esta reacção alérgica é potencialmente letal visto que provoca uma queda maciça na Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 92

pressão sanguínea. Apesar de terem sido administradas medidas heróicas de salvamento assim que entrou nas emergências, o médico ficou convencido que a paciente estava à beira da morte.

Esta paciente relatou mais tarde que tinha flutuado acima do corpo enquanto a transportavam para o hospital. Ouviu, e mais tarde conseguiu reproduzir, tudo o que tinha sido dito, as ordens gritadas, o praguejar, as expectativas, as observações ansiosas do pessoal das emergências. Viu as suas expressões, as roupas que traziam vestidas, e observou quem fazia o quê, e tudo isto apesar de estar em coma. A sua recuperação foi considerada milagrosa. Mais tarde, o médico validou a exactidão das suas observações e a memória que ela tinha do modo como se desenrolaram os acontecimentos, das conversas, algumas das quais ocorreram noutras salas.

Já ouvi estas e outras histórias de acontecimentos clínicos de pacientes com experiências de quase morte e experiências de saída do corpo contadas por tantos médicos, mas eu não consigo explicá-las numa base médica ou fisiológica.

Tratam-se de médicos altamente educados, lógicos e cépticos, formados com o máximo rigor nas escolas de medicina. No entanto, todos eles estavam a dizer-me, sem margem para dúvidas, que os seus pacientes tinham saído dos seus corpos e

"ouvido" e "observado" acontecimentos à distância.

Já não acredito que estes acontecimentos sejam esporádicos. A maior parte dos pacientes sentem relutância em contar aos médicos as suas experiências por recearem que estes assumam que eles tiveram alucinações ou que os passem a encarar como pessoas estranhas, ou esquisitas. Porquê correr o risco?

E por que razão hão-de os médicos correr o risco de partilhar estas experiências? Muitos psiquiatras têm tido medo de falar em público acerca das suas experiências com regressões. Recebi telefonemas e cartas de centenas de psiquiatras (e milhares de psicólogos, técnicos sociais, hipnoterapeutas, enfermeiras e outros terapeutas) a relatarem-me que têm realizado regressões a vidas passadas na "privacidade do meu consultório", ou "em segredo, sem dizer nada aos meus colegas", nos últimos cinco, dez, ou, por vezes, vinte anos. Já temos milhares de casos reportados, uma verdadeira base de dados com pormenores valiosos, informações, factos. Dispomos de relatórios clínicos, muitos dos quais podem ser validados e confirmados. Há mais provas! As cartas descrevem relatos pormenorizados da evocação de vidas passadas, de pacientes que se recordam de nomes, datas e pormenores de vidas noutras cidades, países, ou continentes. Alguns pacientes encontraram os seus "antigos" nomes nas conservatórias de locais de que nunca tinham ouvido falar e que muito menos tinham visitado na vida presente. Alguns encontraram as suas próprias lápides.

O risco de tornar estas questões públicas é potencialmente grave. Os médicos receiam que as suas reputações, tão arduamente conquistadas, que as suas clínicas, a segurança das suas famílias, inclusivamente as suas relações sociais, que tudo isso vá por água abaixo. Eu compreendo toda esta trepidação. Também eu precisei de uma série de anos para juntar coragem para publicar as minhas descobertas.

No entanto, é precisamente por serem credíveis que os médicos têm a oportunidade de dar mais força a estas verdades, revelando as suas descobertas. Dando esse passo, poderão beneficiar milhões de pessoas, bem como a si próprios. A partilha de verdades, sejam elas sobre experiências de saída do corpo

ou experiências de quase morte,

ou casos de curas pouco usuais ou "miraculosas", ou exemplos de memórias de vidas passadas e as terapias associadas, é tão importante como a partilha de informações sobre investigação médica "tradicional". Quanto mais soubermos, mais pessoas poderemos ajudar. Para além disso, ao aprenderem estas verdades com os seus pacientes, com as suas experiências, os médicos sentir-se-ão mais felizes, mais satisfeitos e preenchidos nas suas vidas pessoais e profissionais.

Conheço isso perfeitamente. Também estive aí.

A maior parte das histórias relatadas por médicos giram à volta de EQMs e experiências de saídas do corpo. É pouco provável colocarem-se em posição de se verem confrontados com experiências de evocação de vidas passadas. No entanto, isto faria sentido, porque os médicos tratam de pessoas que estão muito doentes.

Quer as pessoas experimentem uma saída do corpo, uma quase morte, ou uma vida anterior, o processo de cura que ocorre é semelhante. É frequente os pacientes concluírem que as suas vidas se transformam de um modo positivo. A cura física e emocional pode ser acelerada de um modo dramático.

O elemento comum de todas estas experiências é a existência de consciência para além do corpo físico ou do cérebro. Esta consciência sofre uma expansão quando abandona o corpo físico.

As cores e os sons são mais nítidos. O propósito da caminhada da nossa alma torna-se mais claro.

A nossa natureza espiritual torna-se manifesta; e nesses momentos, compreendemos que somos seres imortais de conhecimento, de amor infinito e de compaixão. Paradoxalmente, durante esta aparente separação, a relação mente-corpo parece ser reforçada, ou pelo menos, parece um pouco mais sob controlo. A cura ocorre quando a mente, através da sua consciência e vontade, envia energia para as partes do corpo que precisam de ser reparadas.

Durante séculos, muitas culturas asiáticas, incluindo a chinesa, a japonesa e a coreana, reconheceram as energias curativas e as correntes que cruzam os nossos

corpos. Trabalharam com estas energias e, inclusivamente, produziram mapas das características do fluxo energético e da sua intensidade. Os chineses chamam a esta energia chi ou qi, e os japoneses chamam-lhe ki. Estas culturas produziram especialistas em matéria de ligações entre a mente e o corpo e eu tive a felicidade de poder trabalhar com alguns deles.

Em duas ocasiões diferentes, tive a oportunidade de proceder a regressões com médicos da República Popular da China. Os dois eram mestres em cura energética.

O primeiro médico estava ser submetido a estudo pelo departamento de física da Universidade de Nova Iorque. A UNI solicitou-me que funcionasse como ligação visto eu ser um médico conhecido na China, onde os meus livros foram ***best-sellers.***

O médico chinês não falava inglês e, por isso, recorremos a um intérprete. Ele estava curioso e queria saber se as minhas técnicas tinham alguma semelhança com as do mestre com quem tinha estudado na sua juventude. Pediu-me que realizássemos uma regressão. Fi-lo entrar num estado hipnótico profundo e ele experimentou uma interessante memória de uma vida passada.

Posteriormente, comentou que as nossas técnicas eram, de facto, bastante similares.

Perguntou-me se eu tinha visto e experimentado as suas cenas de vidas passadas, como se estivéssemos a ver juntos o mesmo filme.

Respondi-lhe que não. "Por vezes sinto premonições daquilo que vai acontecer, mas realmente não consigo ver o que ocorre na mente dos meus pacientes."

"Que pena", respondeu ele através do intérprete. "O meu mestre conseguia.

A outra ocasião proporcionou-se quando uma outra médica chinesa, extremamente bem conceituada, me visitou em Miami e fez uma demonstração da poderosa cura Qi Gong. Em troca, pediu-me que realizasse com ela uma regressão a uma vida passada. Concordei prontamente. Ela também não falava inglês, mas viajava acompanhada de um tradutor.

Entrou em transe hipnótico rapidamente. Em poucos minutos já estava a evocar com muita nitidez uma cena de uma vida passada, em São Francisco, há mais de

cem anos. Durante a evocação, começou a falar fluentemente em inglês.

O intérprete, um verdadeiro profissional, não perdeu tempo. Virou-se imediatamente para mim e começou a traduzir para chinês. Olhei para ele e indiquei-lhe que não era preciso ele fazer isso. A surpresa estampada na cara revelou que ele tinha compreendido.

Ele sabia que ela não sabia uma única palavra de inglês.

A psicanálise e as psicoterapias com orientação psicoanalítica estão na hora da morte. As técnicas estão ultrapassadas, são lentas e não são efectivas. A linguagem é incrustada, formal, Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 94

impenetrável. Não corre sangue na psicoterapia actual, trata-se apenas de estruturas áridas e monolíticas, apenas pó. O número de pessoas que pode ser alcançado não é suficiente, especialmente numa base individual; e para estes poucos, a abordagem destas terapias, esgotada, agonizantemente lenta, fria e distante, não será de modo algum suficiente. Na terapia tradicional, uma neurose é substituída por outra. A medida do sucesso é o "funcionamento" virado para o exterior, não a paz interior e a alegria. Não existe transformação individual ou da sociedade.

A desintegração económica é evidente. As pessoas não conseguem aguentar uma hora de cinquenta e cinco minutos, quatro a seis vezes por semana, durante um período que pode oscilar entre os três e os quinze anos. A maioria nem consegue suportar uma consulta semanal. As apólices de seguros ou os sistemas de assistência médica estão a limitar dramaticamente os pagamentos.

Freud e os seus discípulos contribuíram enormemente para a nossa compreensão do funcionamento da mente, da existência do inconsciente, da sexualidade infantil e para a análise dos sonhos, mas a psicanálise não tem raízes espirituais e não consegue libertar a natureza espiritual dos seres humanos. Freud não terá visto as suas teorias como terminais, mas os seus discípulos gravaram-nas em pedra.

Jung era um pioneiro e estava muito adiantado em relação ao seu tempo. Compreendeu o misterioso, o espiritual, o supernatural. Infelizmente estava rodeado de pessoas que só queriam gravar na pedra.

Uma das principais falhas da psicanálise e das psicoterapias tradicionais com ela relacionadas é o conceito de reparação do ego. O ego é o "Eu", a função executiva, a parte em nós que tem de integrar e lidar com a realidade do dia a dia. É a nossa mente comum, ou a mente do "dia a dia".

Esta mente do quotidiano é lógica, racional e tem de tomar decisões; utiliza o pensamento e a memória, planeia e preocupa-se com o futuro e cisma sobre o passado. Está constantemente a fazer julgamentos, a colocar pensamentos na nossa mente, a rever os dados do passado, a colocar questões do género: "Mas supõe que..." e "e o que seria se...?" Infelizmente, a maioria dos psicoterapeutas estão constantemente a tentar reparar os nossos egos danificados. Os nossos egos, na opinião deles, são afectados pelos nossos pais,

críticos e disfuncionais, pelos nossos traumas da infância, as nossas inevitáveis limitações físicas enquanto crianças, e por aí adiante. Estes terapeutas estão sempre a cuidar, ou a reparar, ou até a hiper-inflacionar os nossos egos. Na realidade, o importante é aprendermos a ir para além dos nossos egos.

Mas deste modo nós desintegramo-nos! Como é que podemos funcionar, como é que podemos sobreviver sem os nossos egos, sem as nossas mentes do dia a dia perfeitamente em controlo? A resposta é muito simples. Os terapeutas tradicionais enclausuraram-se na ilusão de que o funcionamento é o objectivo supremo, quando na realidade a paz interior e a alegria são muito mais importantes. Se conseguirmos diminuir gradualmente o nosso nível de preocupação com o modo como funcionamos, como nos encaixamos nesta sociedade doente, com tudo aquilo que adquirimos e com o que os outros pensam a nosso respeito, nessa altura conseguiremos também aumentar a nossa alegria interior. As nossas mentes armaram-nos uma cilada para ficarmos presos no passado e no futuro. Os nossos egos, constantemente preocupados, sempre a analisar, a pensar, impedem-nos de estar verdadeiramente no presente, de nos libertarmos das grilhetas dos hábitos e dos condicionamentos. Como poderemos *ver* realmente as coisas como elas são, no presente, quando os nossos condicionamentos do passado, as conjecturas, as nossas ideias preconcebidas, as superstições e os preconceitos se atravessam constantemente no caminho? Temos de controlar o nosso ego para nos salvarmos, e em última instância, para salvarmos o mundo.

A psicanálise, na sua essência, não é espiritual. É uma disciplina estéril. Nada ensina sobre a imortalidade, sobre os valores reais da vida. Detém-se a uns

milímetros das verdadeiras questões. Quando funciona, isso deve-se ao facto de o terapeuta se ligar ao paciente de um modo verdadeiramente empenhado e com compaixão. Aquilo que cura é a relação.

Por seu lado, a psiquiatria biológica frequentemente também não chega ao ponto fulcral. Os novos medicamentos para tratar as depressões, as mudanças de temperamento e os estados psicóticos são meios Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 95

para atingir um fim; não são o fim em si. Demasiados psiquiatras limitam-se a receitar medicamentos e não fazem mais nada. Ora isto é uma desperdício tremendo. Os medicamentos podem ajudar o paciente a tornar-se *acessível à* terapia psico-espiritual que então deverá suceder-se. Deixar a terapia de fora é deixar de fora toda a essência do tratamento.

Acresce ainda o facto de haver problemas com a maioria das centenas de livros de auto-ajuda existentes no mercado. Quem me dera que a terapia fosse uma questão tão simples, género "conserto-rápido". Não é bem assim. Alcançar um estado de alegria, satisfação e plenitude é difícil. Uma vez alcançado, manter esse estado é um desafio ainda maior.

É trabalho duro mantermo-nos fora da rotina. A procura interior, para que cada um se possa compreender verdadeiramente, para desenvolver um sentimento de desapego e alcançar uma maior perspectiva, são tarefas difíceis e requerem paciência e muita prática. A caminhada é árdua e longa, mas vale bem a pena. A verdadeira felicidade implica uma compreensão da vida e da morte e uma natureza espiritual, de amor e de compaixão. Introspecção, meditação, serviço, gentileza e caridade são alguns dos passos neste caminho. Aprender a perdoar-nos a nós próprios e aos outros, praticar a não-violência e boas acções, trabalhar para eliminar a ira, o medo, a ganância, o falso orgulho, o egoísmo, são outros dos passos a dar.

Muitos terapeutas recusam sequer considerar o recurso *às* técnicas de regressão, em especial a regressão a vidas passadas. Conforme repetidamente documentado por muitos médicos, as melhorias psicológicas e físicas, as remissões e curas ocorrem frequentemente com uma rapidez extraordinária. Seja numa sessão ou em dez, os resultados da terapia da regressão são sempre duradouros e têm efeitos de mudança na vida dos pacientes. A melhoria clínica é normalmente acompanhada de crescimento espiritual, de sabedoria e paz interior.

Estou convencido que são duas as razões principais que levam a classe médica e dos psicoterapeutas a revelarem-se tão relutantes para avaliar, não falo sequer em aceitar, estas novas abordagens, relativamente rápidas, pouco onerosas e seguras. A primeira razão é o medo. A segunda é de natureza económica.

Todos nós sabemos que o medo do desconhecido fecha as mentes das pessoas. Esse medo leva-as a não quererem assumir riscos razoáveis, a fecharem-se ao que é novidade. Os terapeutas que receiam aprender novas técnicas, apesar da sua eficácia superior, da economia e da rapidez destas novas técnicas, prestam um mau serviço aos seus pacientes e a si próprios. Por causa do medo, o seu instinto para ajudar o próximo é pervertido. A questão permanece: De que é que têm medo?

As razões económicas partem da rapidez na obtenção de resultados e da natureza duradoura das curas. Por mais assustador que seja reduzir a saúde mental a uma actividade comercial, a verdade é que menos sessões e um índice inferior de recaídas significam menos dólares.

A alegria e a felicidade que a prática da psicoterapia espiritual pode trazer aos terapeutas e aos seus pacientes tem um peso muito maior do que todas estas ansiedades e medos.

Conforme já referi, as técnicas de cura holística e complementares já começaram a penetrar todo o sistema médico, reforçando o sistema de saúde. Os procedimentos quiropráticos, a hipnoterapia, a acupunctura, a medicina homeopática, a bioenergia, a meditação, o ioga, as massagens e outras modalidades de tratamentos alternativos começam a penetrar no sistema.

Eventualmente, uma combinação equilibrada dos modelos da medicina tradicional com uma abordagem complementar irão permitir aos profissionais de saúde a cura da pessoa no seu todo, o corpo, a mente e o espírito.

Esta lufada de ar fresco não é nenhum furacão que vem por aí para derrubar a velha ordem. É

fundamental estabelecer um equilíbrio entre o tradicional e as técnicas holísticas, tornando assim possível a formulação de um programa individualizado, partindo dos sintomas e das necessidades específicas de cada paciente.

Se os nossos curadores, tradicionais ou outros, conseguirem manter uma mente

aberta relativamente às "outras" técnicas, se conseguirem praticar a arte da cura com compaixão, com competência e empenho, mas acima de tudo, se conseguirem tratar o espírito e o corpo, então será possível gozarmos de uma melhor saúde.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 96

CAPÍTULO 11

Professores

Também temos de aprender a não ir ter apenas com as pessoas cujas vibrações sejam iguais às nossas. É normal sentir-se atraído por alguém que está no mesmo nível que você. Mas isso é um erro. Deverá contactar também com pessoas cujas vibrações não estejam em sintonia... consigo. Isto é que é importante... para ajudar... aquelas pessoas.

O nosso caminho é interior. É o caminho mais difícil, a jornada mais penosa. Somos responsáveis pela nossa própria aprendizagem.

Os professores sábios caminham connosco para nos mostrarem o caminho, para aliviar a nossa carga ao longo do nosso percurso espiritual. Infelizmente, há muitos pretensos mestres entre nós. Motivados por orgulho, ego, ganância, insegurança, ou por quaisquer outras forças egoístas, mascaram-se de professores ou de gurus. Dizem-lhe o que você tem de fazer, mas não fazem a menor ideia. É obviamente perigoso seguir essas pessoas. Mas como é que nós, pessoas de espírito aberto, conseguimos separar o trigo do joio?

A chave para diferenciarmos um verdadeiro professor dum falso mestre é seguirmos a nossa própria sabedoria intuitiva. Os ensinamentos que nos são transmitidos fazem sentido? Estão impregnados de amor, de compaixão, de não-violência e reduzem o medo? Será que consideram todos os outros grupos, todos os outros seres humanos como iguais, como almas divinas no mesmo caminho do destino? Será que nos ensinam que ninguém é melhor que os outros, que estamos todos a remar no mesmo barco? E reconhecem que apesar de poderem dar indicações sobre o caminho, não nos podem "fazer chegar" ao preenchimento espiritual? Só você pode atingir o seu destino, porque, em última instância, a nossa caminhada é uma caminhada para dentro, um regresso individual.

Os gurus podem transmitir-nos competências e técnicas. Podem fazer crescer a nossa compreensão da vida, da morte e dos níveis espirituais. Podem ajudar-nos a remover os medos e os obstáculos. Podem indicar-nos a porta de entrada, mas somos nós quem tem de passar a porta.

O reino dos céus existe realmente *dentro de nós* e, como tal, toda a alegria e felicidade vêm do nosso interior. Não podemos ser salvos por ninguém exterior a

nós. Ao experimentarmos o verdadeiro amor, ao tornarmo-nos iluminados, somos nós que nos "salvamos".

Lembra-se de Flip Wilson, essa comediante extraordinária, cuja personagem, Geraldine, quando fazia algo "pecaminoso" ou agia de um modo egoísta, punha as mãos nas ancas e declarava: "Foi o Diabo que me mandou fazer"? Que projecção tão poderosa. A ideia de que não somos responsáveis pelas nossas acções é muito atractiva. É extremamente conveniente ter sempre alguém sobre quem possamos lançar as culpas.

Há quem culpe o destino. Apesar de as nossas vidas correrem ao longo de linhas predeterminadas, o destino não é responsável pelas nossas acções. Mas na mesma medida em que devemos assumir inteira responsabilidade sobre os nossos comportamentos negativos e prejudiciais, temos também de assumir a responsabilidade pelos nossos comportamentos positivos.

Ninguém o poderá fazer por nós.

Não há nenhum diabo que nos possa prejudicar e, por seu lado, também não há nenhum guru que nos possa salvar.

Numa conferência em Seattle onde nós os dois participámos, ouvi a intelectual e mística brilhante, Jean Houston, alertar para os perigos de seguir um guru cegamente.

"Lembrem-se", disse Jean, que guru escreve-se da seguinte forma, `Gee, you are you.""

*

Transcrição fonética das letras, em inglês, G-U-R-U, que significa, "caramba, tu és tu." (N. do T.)

Para meu gáudio e surpresa, no dia seguinte, a revista *Vanity Fair* chamava-me o guru de Miami.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 97

Um dia, ao fim da tarde, já depois do meu pessoal ter saído, enquanto a luz do dia começava a desaparecer e o silêncio se instalava no meu consultório, entrei

num estado de meditação profunda.

O dia tinha acabado com uma nota de frustração e, ao longo dos anos, descobri que consigo ficar realmente tranquilo se fizer meditação num local sossegado, por volta da hora do pôr do Sol.

A minha última paciente do dia, mais uma vez, não tinha tido qualquer sucesso a evocar memórias de vidas passadas. Era-lhe muito difícil relaxar e atingir níveis de consciência mais profundos. Num dado momento dos exercícios de relaxamento ela ficava sempre irrequieta. De um modo espontâneo, voltava logo ao estado de consciência desperta e pedia-me que a fizesse progredir para um nível mais profundo.

Ela era uma leitora ávida e tinha lido uma série de livros e artigos sobre metafísica. Tinha participado em vários seminários e conferências na área da Nova Era. Tinha feito leituras e presenciado as experiências de outras pessoas, mas nunca tinha tido uma experiência ela própria.

Estava desesperada por ter as suas próprias experiências pessoais.

Nos últimos tempos tinha andado a ler livros sobre Sai Baba, o famoso mestre espiritual da Índia, e estava a considerar uma viagem à Índia para contactá-lo. Talvez ele conseguisse ajudá-la a ultrapassar aquele impasse.

Naquele sossegado fim de tarde, quando estava a meditar, apercebi-me logo que as mensagens e as imagens que acorreram à minha consciência diziam respeito a ela, à minha paciente frustrada.

A mensagem começava assim: "A nossa missão não é seguir Sai Baba, mas *ser* Sai Baba."

Pacientemente, fiquei à espera de mais. "Ele é o amor em acção e tu tens de ser amor em acção. A missão dele nesta vida é manifestar o serviço do amor."

Comecei então a ver imagens de vidas passadas da minha paciente, um verdadeiro caleidoscópio de imagens desfilou perante mim. Vi várias vidas passadas em mosteiros e a resposta à sua frustração tornou-se evidente para mim.

Ela tinha vivido muitas vidas em solidão, em mosteiros e em conventos. Tinha

dominado a arte de se virar para dentro, de meditar em níveis profundos. No entanto, nesta sua vida actual, precisava de viver no mundo real, no meio de gente com problemas reais - para ajudar essas pessoas. Ela precisava de exprimir o seu amor e compaixão de uma forma aberta.

Por isso havia um bloqueio em relação à meditação. De outro modo ela teria voltado ao seu velho padrão de interiorização e esquecer-se-ia do propósito da sua alma nesta vida. Não estaria a agir no mundo, no meio das pessoas.

Na sessão seguinte, informei-a sobre a minha experiência na meditação. Ela pareceu-me sentir-se imediatamente aliviada, como se lhe saísse um enorme peso de cima dos ombros. Afinal ela não era nenhuma falhada; estava apenas a ser orientada no sentido do caminho escolhido para esta vida.

"Já lá estive, já fiz isso." tornou-se a sua atitude em relação à meditação diária. Começou então a oferecer-se como voluntária em programas de ajuda aos pobres e aos sem abrigo, e angariava dinheiro para várias obras de caridade. Nunca se tinha sentido tão feliz na vida.

Ironicamente, à medida que prosseguia e expandia o seu trabalho humanitário, a capacidade de meditar começou a regressar. Sentia-se equilibrada e o meu trabalho com ela chegou naturalmente ao seu termo.

"A nossa missão não é seguir Sai Baba, mas ser Sai Baba."

No devido tempo, tudo ficará claro. Mas você tem de ter uma oportunidade para digerir o conhecimento que já lhe proporcionámos.

Alguns anos atrás, participei como orador numa reunião Nova Era que se realizou em Los Angeles. Cerca de quarenta mil pessoas registaram-se e pagaram para ouvir uma quantidade tremenda de oradores que incluíam desde professores universitários e cientistas a oportunistas que apregoavam as suas mercadorias. Físicos lado a lado com líderes de cultos. Às tantas senti-me Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 98

extremamente confuso. Como é que se diferenciam as pessoas? Será possível dizer alguma coisa em relação às suas credenciais? Apetecia-me proteger aquelas quarenta mil pessoas.

Para começar, era fácil eliminar os oradores provenientes de outras galáxias. Em

segundo lugar, 95 por cento dos comunicadores ou estavam a comunicar com as suas mentes subconscientes ou estavam a produzir conscientemente "mensagens do além". Em terceiro lugar, eu conseguia ignorar as toneladas de cristais que estavam a ser vendidas em centenas de *stands* na área da convenção. No entanto, a música era óptima e as pessoas eram extraordinariamente simpáticas.

Participei em inúmeras leituras e seminários. Alguns dos oradores eram brilhantes, em especial os cientistas; era óbvio que tinham muito para ensinar. Outros eram péssimos. Quando ouvi alguns oradores fazerem declarações, umas atrás das outras, completamente fora deste mundo, sem qualquer informação ou estudos que as validassem, tentei avaliar a reacção do público. Para meu espanto, muitas pessoas limitavam-se a acenar com a cabeça, aceitando sem pensar, sem questionar.

A grande maioria dos quarenta mil tinha vindo porque queria qualquer coisa mais na sua vida.

Muitos procuravam apenas uma confirmação das suas próprias experiências psíquicas e intuitivas.

Queriam novas experiências, novas perspectivas. Queriam crescer, queriam ser estimulados.

Queriam aquilo que todos nós queremos: uma maneira de descobrir e experimentar alegria e paz.

Mas muitos tinham deixado as suas mentes críticas em casa.

Eu gostava de ter podido falar a todos os quarenta mil participantes. Gostaria de lhes dizer que deixassem de procurar respostas no exterior, consertos rápidos e curas rápidas. Queria dizer-lhes que olhassem para dentro de si. Darei agora o conselho que gostaria de ter dado na altura às quarenta mil pessoas que estavam tão ávidas de mudar as suas vidas.

Tornem-se mais espirituais. Dediquem mais tempo à oração, a dar, a ajudar os outros, a amar: Ofereçam-se para o trabalho de voluntariado e expressem generosidade e amor. Livrem-se do orgulho, do ego, da ira, da culpa, da vaidade e da ambição. Dediquem menos tempo à acumulação de bens, às preocupações, a estar no passado ou no futuro, a magoar os outros e a serem de algum modo violentos.

Nunca aceitem uma ideia antes de a colocarem nos pratos da balança da vossa sabedoria intuitiva. Essa ideia incentiva o amor, a gentileza, a paz e a unidade? Ou incentiva a separação, a divisão, o ódio, o egoísmo e a violência?

Você é imortal. Veio cá para aprender, para crescer na sabedoria, para se aproximar da divindade. Os ensinamentos que aqui aprender irão acompanhá-lo quando morrer. Não há mais nada que possa levar consigo. É muito simples. O reino dos céus está dentro de si. Pare de procurar gurus. Em vez disso, descubra-se a si próprio. Em breve encontrará o seu verdadeiro lar.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 99

CAPÍTULO 12

Psíquicos e Médiuns

A aprendizagem no estado espiritual é muito mais rápida, muito mais acelerada do que no estado físico. Se precisarmos de regressar para aperfeiçoarmos uma relação, voltaremos. Se esse capítulo estiver encerrado, prosseguiremos. Na forma espiritual, se assim quiser, poderá sempre contactar aqueles que estão no estado físico. Mas apenas se for realmente importante... se tiver que lhes transmitir algo que eles precisem de saber.

Por vezes você poderá surgir à frente dessa pessoa... e ter a mesma aparência quando cá estava. Outras vezes você fará apenas um contacto mental. Por vezes as mensagens são ocultas, mas a maior parte das vezes o destinatário reconhece o seu significado. Compreende que se trata de um contacto de mente para mente.

Na sequência da minha investigação e experiência com milhares de pacientes, bem como da minha investigação relativamente às capacidades de alguns dos mais talentosos médiuns psíquicos do mundo, concluí que aparentemente não estamos sós no universo. Para além da nossa dimensão física, o mundo "invisível" parece estar habitado por uma miríade de espíritos com capacidades e formas de progressão variáveis. Alguns são altamente evoluídos e outros não tanto. Alguns tiveram vidas físicas na Terra e encontram-se numa fase entre vidas. Outros "licenciaram-se" e já não têm de regressar, a não ser que seja essa a sua opção, para poderem ajudar a humanidade.

Mesmo assim, há outros que não encarnaram no nosso mundo físico e que nos ajudam do outro lado.

Se lhes chamamos espíritos, ou anjos, ou guias, não é isso que importa. Existem provas consideráveis da sua existência e estas provas têm sido acumuladas ao longo dos séculos pelas mais diversas culturas e religiões.

Os bebés e as crianças pequenas têm muitas vezes consciência de espíritos e energias positivas que nos rodeiam, mas as suas capacidades de comunicação são limitadas. Nós, adultos, temos tendência para não acreditar nelas e relegamos as suas observações, as suas percepções para o reino da imaginação e da fantasia. No entanto, aquilo de que as crianças ganham consciência é, muitas vezes, bastante real.

Quando morremos e abandonamos os nossos corpos físicos, avançamos para um nível de consciência no qual nos sentimos extremamente confortáveis. Quanto maior for o nosso amor, quanto mais sábios formos, maior será o nosso progresso do outro lado.

Ainda hoje me espanta a similaridade dos conhecimentos transmitidos pelos meus pacientes quando se encontram em estados profundos de meditação ou hipnóticos. Miúdos que abandonam os estudos secundários, físicos nucleares, advogados, atletas profissionais, todos eles revelam virtualmente o mesmo sobre o estado espiritual e o nosso propósito na Terra. Isto concede uma notável credibilidade às suas experiências.

Uma vez mais, gostaria de enfatizar que se tratam de conclusões clínicas, acumuladas com muitas centenas de pacientes. A descoberta de tantas similaridades e de tantas correlações é altamente significativa em termos estatísticos.

Alguns indivíduos têm uma maior aptidão para comunicar o conhecimento proveniente de fontes espirituais. O falecido psíquico americano, Edgar Cayce, é um exemplo, e o seu trabalho tem sido cuidadosamente estudado e analisado. Todos nós estamos cientes das capacidades de alguns dos videntes e clarividentes do Oriente, como por exemplo de Paramahansa Yogananda, mas no mundo ocidental também existem pessoas com capacidades semelhantes. Fui abençoado com a sorte de poder encontrar-me com algumas delas e senti-me duplamente abençoado quando descobri que o seu trabalho valida as experiências e os relatos dos meus pacientes.

Avalio as minhas experiências sob a perspectiva treinada de um psiquiatra. Ser

analítico é completamente compatível com a abertura de espírito. Encontrei pessoas com capacidades incríveis, mas também me deparei com pessoas cujas capacidades eram limitadas ou inexistentes.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 100

Os espíritos, tal como as pessoas, encontram-se em vários níveis. Os espíritos dos níveis inferiores podem transmitir mensagens erróneas ou até prejudiciais, normalmente a pessoas com uma capacidade mediúnica limitada ou com um desenvolvimento espiritual inadequado. Os espíritos de níveis superiores parecem só estar acessíveis às pessoas com um desenvolvimento espiritual mais elevado e/ou às pessoas cujas intenções são apropriadas, pessoas sem motivos ulteriores de lucrarem à custa dos outros.

Quando você encontra um vidente ou um professor sábio cuja motivação é ajudar os outros a compreender, curar os corações das outras pessoas e apoiá-las na sua caminhada espiritual, na sua consciência pode ocorrer uma mudança profunda. O mundo parecerá diferente, cheio de ajudas invisíveis e banhado por uma energia de amor que refresca e renova a sua alma.

Você também pode experimentar espontaneamente outros acontecimentos que transformam a vida. Sonhos, experiências de déjà vu, episódios de clarividência e outras ocorrências paranormais (incluindo EQMs) podem induzir um despertar permanente para a verdadeira natureza da realidade.

A meditação pode aumentar a possibilidade de ocorrer um ou mais desse tipo de experiências.

Mas nós, humanos, temos tendência para esquecer ou, pelo menos, para racionalizar e minimizar qualquer experiência que consideremos "improvável" ou "extraordinária". Para além disso, permitimos que as nossas mentes "lógicas" retirem o significado espiritual à experiência.

Alguém disse que aquilo a que nós chamamos coincidências são as impressões digitais de Deus.

Não me é possível fazê-lo regredir o suficiente, nem tenho a possibilidade de formar um número suficiente de terapeutas para tratar todas as pessoas (do mundo). No entanto, posso partilhar estas histórias e experiências verdadeiras consigo, lembrando-o mais uma vez sobre a sua natureza espiritual e a

abundante energia de amor que o preenche e o rodeia todo o tempo.

Como os místicos cristãos ensinavam, você não é um ser humano a viver uma experiência espiritual. Você é um ser espiritual a viver uma experiência humana.

Ao aprofundar cada vez mais a mente humana e os limites da consciência, deparei-me com algumas pessoas com capacidades extraordinárias. Algumas têm acesso a informações que normalmente não estão disponíveis através dos cinco sentidos. Parecem dispor de um sexto sentido, de um conhecimento interior, ou de uma intuição e, por vezes, a informação desse modo recebida pode ser extremamente exacta.

Outras têm capacidades mediúnicas, uma capacidade para receber e transmitir mensagens e conhecimentos de seres "do outro lado", sejam estes espíritos-guias, entes queridos que faleceram, ou outras fontes de consciência fora dos limites usuais do corpo e do cérebro.

As pessoas verdadeiramente dotadas não precisam de enganar, nem de fazer truques ou magias. Elas sabem coisas que "não é possível" saberem de acordo com as nossas concepções presentes do modo como opera a mente humana. As suas capacidades são reais.

Por outro lado, o campo dos psíquicos e dos médiuns está cheio de oportunistas, aldrabões e manipuladores. É muito importante saber diferenciar os verdadeiros dos falsos.

Eis algumas das regras básicas:

1. Todos nós somos psíquicos e as nossas capacidades intuitivas excedem bastante aquilo que sabemos a esse respeito ou a nossa capacidade de as utilizar. Pese cuidadosamente nos pratos da balança da sua sabedoria intuitiva qualquer informação ou material que receba de um psíquico. Se a informação dada não lhe parecer correcta, ou não encaixar, provavelmente será incorrecta. Você também é um psíquico.

2. Toda a informação recebida pelos psíquicos ou médiuns é necessariamente processada pelo médium, antes de poder ser-lhe transmitida. Desse modo, os processos mentais do psíquico podem distorcer significativamente a informação. O grau de distorção depende da agenda individual do médium. Os psíquicos são humanos e, como tal, mesmo um psíquico dotado pode transmitir informações

distorcidas se os seus problemas pessoais, humores, preocupações ou desejos interferirem com o processo psíquico.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 101

3. Os oportunistas normalmente cobram imenso dinheiro, tentam torná-lo dependente dos seus conselhos e assumem-se com pessoas "especiais", com capacidades que mais ninguém possui, ou como gurus que as pessoas têm de seguir. Tente sair o mais rapidamente possível sempre que tome consciência deste tipo de tácticas.

Fiquei espantado quando descobri que, na América do Sul, médiuns e curadores talentosos, muitos dos quais garantem a sua sobrevivência exercendo outras profissões, muitas vezes deslocam-se eles próprios a casa de pessoas sem meios financeiros que precisam de ajuda ou de serem curadas. Há casos em que chegam a meter licença no trabalho, pagam eles próprios o transporte e depois não cobram nada aos pacientes. Muitas destas visitas podem ocorrer com um intervalo de uma ou duas semanas.

4. O verdadeiro crescimento é um processo interior. Enquanto um psíquico pode ensiná-lo a aceder à sua sabedoria interior, com a meditação regular você pode tornar-se o seu próprio psíquico e ultrapassar a necessidade de orientação externa. No entanto, no início, a validação de um psíquico ou de um médium que funcione com um nível de distorção mínimo pode ser extremamente benéfica.

5. As capacidades psíquicas e mediúnicas não estão necessariamente correlacionadas com a evolução espiritual. É sabido que alguns médiuns extremamente talentosos têm tido comportamentos fortemente egoístas, mesmo ignóbeis. Não confira indevidamente um estatuto espiritual a alguém pelo simples facto dessa pessoa possuir capacidades paranormais extraordinárias. Se acreditar que um médium, pelo facto de ser dotado nessa área, é forçosamente uma pessoa ética, você estará a colocar-se em posição de poder ser manipulado e abusarem de si.

6. Também será avisado para não esquecer que a maior parte dos médiuns e psíquicos não são terapeutas ou conselheiros de saúde mental com formação na área das técnicas terapêuticas.

Por isso, não espere o desaparecimento miraculoso dos seus medos, dos sintomas ou dos problemas na sequência de uma sessão com um psíquico. Não

antecipe uma interpretação terapêutica que ligue de repente todas as questões e proporcione uma compreensão que induza a cura. Não é isso o que eles fazem. Sem qualquer formação nesta área, a maior parte não está preparada para analisar e interpretar o material que possam desencadear. Podem aperceber-se de determinadas questões e são capazes de apresentá-las à sua consideração. Você poderá ter um relance de um outro mundo e esse relance poderá ser extremamente valioso e curativo para si, mas esse relance não é psicoterapia.

Se um médium lhe transmitir algo que é inexacto, ou até doloroso, lembre-se que ele ou ela não é necessariamente um terapeuta sábio e compassivo. Julgue o médium, se o fizer, do mesmo modo como julgaria qualquer outra pessoa. Não entregue o seu poder ou a sua integridade a ninguém.

7. Muitas vezes admiramos ou, inclusivamente, invejamos as pessoas com capacidades psíquicas ou mediúnicas avançadas. O importante, no entanto, é não perdermos de vista os nossos verdadeiros objectivos. Viemos cá para aprender e para crescer como seres espirituais, para sentirmos mais amor e compaixão, para alcançar o equilíbrio e a harmonia nas nossas vidas, para sentir e manter um sentido sólido de paz interior. Não estamos aqui, salvo algumas poucas excepções, para sermos psíquicos famosos. Os nossos talentos psíquicos e mediúnicas podem crescer à medida que progredirmos ao longo do nosso caminho espiritual, mas não são o nosso objectivo. Podem assinalar o caminho, podem iluminar algumas partes da estrada, mas não são um fim em si.

Há alguns anos ouvi uma história acerca de Buda e dos seus discípulos. Um dia, estavam eles a meditar num jardim sossegado, quando um dos discípulos, em estado profundo de meditação, começou a levitar. Ao sentir o seu corpo elevar-se do chão, ficou muito excitado e orgulhoso com o seu feito. Saiu do estado de meditação e sentiu-se de novo no chão. Levantou-se e caminhou para junto de Buda.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 102

"Já dominei a levitação", anunciou o discípulo.

Buda respondeu: "Isso é óptimo, mas não deixes que isso te distraia da tua meditação."

8. Algumas pessoas parecem ser especialmente dotadas para comunicar com os espíritos do outro lado. Seja qual for o modo como interpretemos os possíveis

métodos e mecanismos, a realidade é que algo muito real e poderoso acontece. O facto de alguém ter morrido e voltado à forma espiritual não confere imediatamente grande sabedoria a esse ser. O mesmo se aplica aos guias espirituais e aos guardiães. Existe uma hierarquia de níveis, desde os espíritos ignorantes e tolos aos mestres verdadeiramente avançados. Obviamente, é importante saber distinguir as diferenças. Se alguém funciona como canal de transmissão de um espírito tolo e ignorante, por que motivo devemos nós escutar aquilo que está a ser dito?

Como é que nós sabemos? Mais uma vez, utilize a sua própria sabedoria intuitiva. Poderá reconhecer os espíritos de nível superior através do conteúdo recheado de amor e a exactidão das suas mensagens. Muitas vezes, estes têm acesso a pormenores privados que validam a experiência.

9. O médium pode receber mensagens do outro lado sob a forma de símbolos, metáforas ou visões.

Esta parte da comunicação poderá ser extremamente exacta. No entanto, na sua tentativa de interpretar ou de dar sentido ao símbolo, o médium poderá introduzir distorções na mensagem.

A interpretação do médium poderá ser errónea ou inexacta. Por exemplo, o médium poderá ganhar consciência de uma rosa e perguntar ao cliente se ele tem uma jardim ou se o cliente atribui grande importância às flores. O cliente poderá ficar confuso. Na realidade, a imagem poderia ser uma referência à avó do cliente, já falecida, que se chamava Rosa. Idealmente, o médium deveria limitar-se a descrever apenas aquilo que vê: "Rosa, tem algum significado especial para si?"

Por vezes, especialmente quando as mensagens recebidas se apresentam sob a forma de palavras, o médium pode achar a comunicação pouco clara, como se estivesse a escutar rádio com uma forte carga de estática. Esta "interferência" explica o motivo porque os médiuns solicitam tão frequentemente aos espíritos com quem estão em contacto respostas às suas perguntas numa base de sim ou não. As respostas indicam-lhes se estão a ouvir ou a interpretar com exactidão os sinais recebidos.

10. Os psíquicos e os médiuns dotados podem ajudar-nos enormemente, especialmente quando nos proporcionam relances do outro lado e nos trazem

mensagens dos nossos entes queridos já falecidos. Através deles é possível experimentar a realidade da vida após a morte, a natureza das nossas almas imortais, as oportunidades de nos reunirmos com os nossos familiares e amigos. Podem proporcionar-nos orientação sobre o modo como vivemos as nossas vidas, sobre os nossos valores, sobre o que é importante e o que não é. Mas em última instância, temos de experimentar essas questões directamente, dentro de nós. Quando somos nós a experimentar, então passamos a ter conhecimento directo. Quando podemos ouvir, ou ver, ou sentir os nossos entes queridos já falecidos, nessa altura sabemos de certeza que a nossa separação é apenas temporária. Quando conseguimos experimentar directamente o divino, com êxtase e espanto, então despertamos como os sábios e os místicos que nos precederam.

Existem muitas maneiras de aumentarmos a nossa sensibilidade psíquica. Escute e confie nas suas intuições. Observe como está correcto tão frequentemente. Por exemplo, quando o telefone toca, adivinhe quem está a ligar. O primeiro nome ou pensamento que lhe ocorre é frequentemente o mais exacto. Pratique outros jogos à base da intuição sempre que tiver a oportunidade (i.e., de que cor vai ser a roupa do seu amigo ou amiga quando se encontrarem mais logo). Muitos dos exercícios apresentados mais adiante neste livro, como por exemplo, a psicometria, "Caras", scanning energético e visualizações, irão possibilitar-lhe praticar e refinar as suas capacidades psíquicas e intuitivas. Quando trabalhar estes exercícios, poderá dar-se o caso de emergirem Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 103

também capacidades mediúnicas. As duas meditações mais prolongadas no Anexo B

proporcionarão igualmente uma prática bastante poderosa.

A arte da meditação também é aprofundada em mais pormenor. A prática regular da meditação, ou de técnicas de introspecção relacionadas, faculta do mesmo modo a abertura de canais psíquicos e permite-lhe experimentar directamente o mundo psico-espiritual.

É fundamental que exista da sua parte a vontade de se abrir às experiências psíquicas e mediúnicas. Antes de adormecer, dê instruções a si próprio para estar receptivo a sonhos psíquicos e mensagens. Peça que ocorram e não deixe de registar as suas experiências num diário, logo que acorde.

A própria consciência crescente de que a sua verdadeira natureza é espiritual irá aumentar o potencial de ter experiências místicas e psíquicas. A sua mente sentir-se-á mais confortável e familiarizada com esse tipo de fenómenos, permitindo assim que ocorram outros acontecimentos.

Tal como disse o escritor Wayne Dyer: "Você verá quando acreditar."

Uma paciente minha estava a sofrer profundamente com a morte do seu filho. A morte ocorrera em 1994 e a criança tinha na altura treze anos. A morte viera de um modo repentino e completamente inesperado e na sua origem esteve um crescimento não-diagnosticado do seu coração. A irmã estava ao seu lado quando ele morreu.

A família começou a vir às minhas consultas para eu a ajudar a suportar a tragédia. Dois anos mais tarde, a mãe veio ao meu consultório com o marido, a filha de doze anos e o bebé recém-nascido, que estava esfomeado e um pouco rabugento. A mãe saiu da sala para amamentá-lo e o pai e a filha permaneceram comigo.

Começámos a falar sobre a condução de automóveis e, de repente, o pai ficou completamente entristecido.

"Mas qual é o problema?" perguntei.

"O meu filho teria agora quinze anos. Era agora que eu ia começar a ensiná-lo a guiar... se ele estivesse vivo. Foi uma coisa que eu sempre quis fazer com ele e agora nunca mais terei essa oportunidade."

Abordámos durante algum tempo a sua tristeza e, depois, avançámos para outros temas.

Quando a mãe e o bebé regressaram à sala, iniciei um exercício de visualização orientada, com a mãe e a filha mais velha. O pai estava a passear o bebé ao colo, a tentar adormecê-lo. Instruí as duas participantes para visualizarem uma arca magnífica de tesouros e encherem a arca com tudo aquilo que realmente necessitavam na vida. A mãe, começou a chorar baixinho.

Mais tarde interroguei-a sobre o que ela tinha experimentado. "Eu vi o meu filho", respondeu,

"e ele era muito real. Comecei a colocá-lo na arca do tesouro e, nessa altura, ele falou comigo!"

"Não tens que meter-me naquela arca do tesouro", disse ele. Ela respondeu: "Mas eu quero-te comigo sempre."

O filho disse então: "Eu estou sempre contigo. Eu amo-vos a todos... Diz ao pai que ele tem razão. Adoro guiar com ele, especialmente quando ele vai sozinho no carro."

Ela não sabia da tristeza que o marido sentia em relação a esta questão, nem tinha ouvido a nossa conversa. Aquela visão poderosa e a conversa com o filho ajudaram-na imenso a começar a curar a sua dor. Aquilo era a sua própria experiência. O marido e a filha validaram-lhe imediatamente a experiência. Tinha estabelecido um contacto com o filho. Ela sentia que tinha realmente falado com ele. A família uniu-se toda à volta desta experiência directa. Continuavam a sentir a dor, mas a recuperação já tinha começado.

Todos nós somos seres espirituais. Todos nós somos capazes de ter experiências directas psíquicas ou mediúnicas, tal como esta mãe mergulhada no sofrimento teve com o seu filho.

No entanto, para a maioria de nós, é mais fácil receber este tipo de mensagens do outro lado de um modo mais indirecto, através de um médium dotado cujo coração esteja no sítio certo. O

impacto destas mensagens dos nossos entes queridos já falecidos pode ser extremamente poderoso e mudar as nossas vidas.

CAPÍTULO 13

Mensagens Extraordinárias

É neste Plano que é permitido a algumas almas manifestarem-se às pessoas que ainda se encontram na forma física. É-lhes concedido regressar... Neste plano é permitida a intercomunicação. Aqui é-lhe permitido utilizar as suas capacidades

psíquicas e comunicar com as pessoas na forma física. Há muitas maneiras de o fazer. A alguns é concedido o poder da visão e podem revelar-se às pessoas que ainda se encontram na forma física. Outros têm o poder do movimento e é-lhes permitido deslocar objectos telepaticamente. Muitas pessoas escolhem vir aqui porque lhes é permitido ver aqueles que ainda estão na forma física e que lhes estão muito chegados.

A talentosa psíquica e médium Char fez uma leitura à minha filha adolescente, Amy. No dia anterior, Carole e eu tínhamos ido ao funeral do avô de David, um bom amigo de Amy. Amy só conhecia o senhor pela sua alcunha, Buzzy.

"Tenho uma mensagem para alguém chamado David", disse Char. "É do avô dele, que se chama Howard... ou Harold", prosseguiu com exactidão surpreendente. Amy nem sequer sabia que o nome de Buzzy era Howard.

"Diz-lhes que ele os ama a todos e que está bem. Está com Max e Sam." Nenhum de nós sabia quem era Max e Sam. No dia a seguir ficámos a saber que Sam era o pai de Buzzy e Max tinha sido o melhor amigo de Sam e seu sócio durante vinte e cinco anos.

Não morremos quando o nosso corpo físico morre. Uma parte de nós continua. Espírito, alma, consciência. É como atravessarmos uma porta para uma outra sala, mais ampla, mais brilhante, para uma sala maravilhosa.

E por esta razão que não devemos ter medo. Estamos sempre rodeados de amor. Os nossos entes queridos nunca nos abandonam. Todos nós somos magníficas almas imortais. Estamos nos nossos corpos durante uns tempos, mas não somos os nossos corpos.

Quando os meus pacientes e outros recebem mensagens dos seus entes queridos que já faleceram, as mensagens são sempre surpreendentemente similares. Seja em regressões, em sonhos, através de médiuns, ou de qualquer outro modo, existe sempre um tema comum.

"Amo-te. Encontro-me bem. Toma conta de ti e não sofras tanto por minha causa."

Dizem-nos sempre para não sofrermos. Sabem algo que nós esquecemos.

São imortais, mas nós também somos.

Uma das mais poderosas experiências da minha vida ocorreu quando recebi uma mensagem extraordinária durante uma regressão com Catherine. Partilho convosco esta história para que possam compreender um momento que mudou para sempre a minha vida.

A maior tragédia na minha vida foi a morte inesperada do nosso primeiro filho, Adam, que tinha apenas vinte e três dias quando morreu, em 1971. Cerca de dez dias depois de vir para casa, após o nascimento, começou a ter problemas respiratórios e a vomitar intensamente. Era muito difícil fazer um diagnóstico. Foi-nos dito que se tratava de uma "drenagem venosa pulmonar completamente anómala com uma deficiência gastrovascular". É um problema que ocorre uma vez em cada dez milhões de nascimentos. As veias pulmonares, que deviam trazer sangue oxigenado de volta ao coração, estavam incorrectamente ligadas e entravam no lado errado do coração. Era como se o coração estive virado ao contrário, às avessas. Raro, extremamente raro.

Uma operação ao coração não salvou Adam, que morreu passados poucos dias. Vivemos amargurados pela dor durante meses, as nossas esperanças e os nossos sonhos completamente estilhaçados. O nosso filho Jordan nasceu um ano mais tarde e foi um verdadeiro bálsamo para as nossas mágoas.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 106

Por altura da morte de Adam, eu andava hesitante em relação à minha opção tomada anteriormente relativamente à minha especialidade, a psiquiatria. Estava a gostar do estágio em medicina interna e tinham acabado de me oferecer um lugar de residente em medicina interna. A seguir à morte de Adam, tomei a decisão firme de seguir psiquiatria. Estava irritado com o facto de a medicina moderna, com todos os seus avanços, com toda a tecnologia disponível, não ter conseguido salvar o meu filho, uma criança ainda tão pequena.

O meu pai sempre tinha tido uma saúde de ferro até ao dia em que sofreu um ataque cardíaco brutal, nos princípios de 1979, com a idade de sessenta e um anos. Sobreviveu ao ataque inicial, mas o coração sofreu danos irreparáveis e, três anos mais tarde, acabou por morrer. Isto aconteceu nove meses antes da primeira consulta de Catherine.

O meu pai era um homem religioso, embora mais ritualista do que espiritual. O seu nome hebreu, Avrom, assentava-lhe melhor do que o seu nome inglês, Alvin.

Quatro meses a seguir à sua morte, nascia a nossa filha. Em homenagem ao meu pai, demos-lhe o nome de Amy.

Aqui mesmo, em 1982, no sossego deste meu escritório, ao fim do dia, uma cascata ensurdecedora de verdades secretas e ocultas estava a cair em cima de mim. Sentia-me a nadar num mar espiritual e estava a adorar a água. Os meus braços pareciam pele de galinha. Catherine não tinha a menor possibilidade de conhecer todas estas informações. Não havia sequer a possibilidade de investigar estes dados. O nome hebreu do meu pai, o facto de eu ter tido um filho que morreu na infância por causa de uma deficiência que surge uma vez em dez milhões, a minha irritação com a medicina, a morte do meu pai e a razão porque demos determinado nome à minha filha - era demais, eram questões demasiado específicas, aquilo tudo era verdade demais. Esta técnica de laboratório pouco sofisticada era um canal condutor para o conhecimento transcendental. Se ela conseguia revelar aquelas verdades, que mais poderia haver? Precisava de saber mais.

A custo consegui dizer: "Quem, quem está aí? Quem é que the diz essas coisas?"

"Os Mestres", sussurrou ela. "São os Espíritos Mestres que me dizem. Eles dizem-me que já vivi oitenta e seis vezes no estado físico." A respiração de Catherine abrandou e a cabeça deixou de oscilar de um lado para o outro. Estava a resistir. Eu queria continuar, mas as implicações de tudo aquilo que ela tinha acabado de me dizer estavam a distrair-me. Ela tinha tido mesmo oitenta e seis vidas no passado?

E aquilo dos "Mestres"? Era possível? As nossas vidas podiam ser orientadas por espíritos?

A mensagem relativa ao meu pai e ao meu filho abriu a minha mente à possibilidade da eternidade e dos fenómenos paranormais. Na sequência desta e de experiências subsequentes com outros pacientes, os meus valores começaram a inclinar-se mais para o espiritual e a afastarem-se do material, mais para o lado das pessoas e das relações e menos para o lado da acumulação de posses materiais. Fiquei mais consciente daquilo que levamos connosco e daquilo que não levamos. Na verdade, antes destas experiências, eu nem sequer acreditava que uma parte de nós sobrevivia à morte física.

Nas minhas viagens pelo Brasil, um país espiritualmente evoluído, encontrei

muitas pessoas talentosas e iluminadas. Fiquei especialmente impressionado com uma médium chamada Célia.

Um amigo meu levou-me um dia a uma sessão colectiva conduzida por Célia numa favela do Rio de Janeiro. Célia não sabia nada sobre mim, nem sobre os meus livros. Ela só falava português e, por isso, o meu amigo tinha que me traduzir tudo.

Sentei-me num dos lugares da frente do auditório. As pessoas tinham escrito nomes em pequenos pedaços de papel que depois tinham colocado num cesto. Célia pegou nos papéis, amachucou-os e, sem sequer olhar para eles, começou a chamar alguns dos nomes. As pessoas, reconhecendo os nomes dos seus entes queridos falecidos, aproximaram-se do pequeno palco onde Célia estava sentada. Nalguns casos vinha uma só pessoa, noutros vinha um casal e, por vezes, uma família inteira.

A emoção nas suas caras, reflectida na sua linguagem corporal, era genuína e espontânea. A audiência era constituída por mais de oitocentas pessoas de todas as classes sociais. Ninguém sabia se ou quando iria ser chamado.

Raramente vi alguém trabalhar tão rapidamente como Célia. Uma corrente de nomes exactos, de descrições de características físicas e traços de personalidade choveram sobre nós como um dilúvio de factos. Ela não só sabia como as pessoas tinham morrido, como tinha acesso aos pormenores privados e confidenciais das vidas das pessoas falecidas, detalhes esses que confortavam imensamente os seus familiares. As suas palavras emergiam com uma vitalidade tal que inchava o seu pequeno corpo frágil de mulher de sessenta e cinco ou setenta anos. Media menos de um metro e meio e utilizava um inalador para controlar a sua asma.

Duas histórias foram particularmente comoventes. Célia proferiu o nome de um homem e a mãe dele, o pai e a irmã subiram ao palco. Vi que a família estremecia à medida que Célia descrevia o terrível acidente de carro em que o jovem tinha morrido. Disse-lhes que ele agora estava bem, que lhes enviava o seu amor e que agora não estava só. Tinham morrido com ele outros dois jovens. Célia pronunciou mais dois nomes e, num quadro surrealista, as famílias das outras duas vítimas aproximaram-se também do palco. O pai de um desses

jovens colocou-se atrás dos outros, numa postura rígida e um pouco separado, obviamente numa luta enorme para controlar as suas emoções.

Os outros choravam e abraçavam-se uns aos outros.

Célia virou-se para a mulher do homem que se mantinha mais afastado e disse: "Não se sinta tão culpada. Eles agora estão bem, em espírito." O filho desta mulher tinha sido o condutor do carro e, aparentemente, tinha sido ele o responsável pelo acidente. A mãe sentia-se particularmente mal em relação a esse aspecto.

"Eles enviam o seu amor", continuou Célia, e acrescentou muitos mais pormenores pessoais.

De seguida, lançou um olhar demorado para o homem atrás dos outros, numa posição rígida.

Levantou-se e, apesar de estar em cima do palco, por trás de uma mesa pequena e os outros estarem no chão, a cabeça dela não se erguia muito acima das cabeças deles. Ela queria vê-lo melhor.

"O seu filho diz-me que esta a ser muito difícil para si aceitar tudo isto. É mais difícil para si porque você é engenheiro." O homem confirmou com um gesto de cabeça a precisão dos comentários.

"Ele diz que já pode acabar com a discussão sobre o tapete. Já não tem importância."

Este comentário foi a gota de água. O pai quebrou, abraçou a mãe e desatou a chorar. Ninguém sabia, mas ele e a mulher tinham mantido durante bastante tempo um discussão relativamente a um tapete em sua casa. O pai insistia que o pó do tapete era responsável pelas alergias e os ataques asmáticos que o filho sofria. Contudo, a esposa estava convencida que o seu tapete não tinha qualquer culpa e recusava livrar-se dele.

A natureza extremamente pessoal deste comentário conseguiu perfurar o intelecto deste engenheiro e tocou o seu coração. Já não conseguia negar aquilo que estava a experimentar.

Abraçou a esposa com força e os dois choraram juntos, sabendo que o filho

continuava vivo em espírito, conscientes que não somos apenas os nossos corpos e que realmente nunca morremos.

Após mais algumas comunicações precisas e emocionantes do outro lado, Célia pronunciou o nome de um homem que tinha sido morto a tiro três semanas antes. A esposa da vítima de assassínio e os seus dois filhos, que eram médicos, avançaram até ao palco.

As mensagens transmitidas por Célia estavam impregnadas de pormenores privados. Em seguida descreveu o tiroteio e os tratamentos médicos que se seguiram. Utilizou termos médicos altamente técnicos, fazendo inclusivamente algumas incursões nas complexidades da física quântica. Duvidei que ela tivesse qualquer formação especial em medicina ou em física e o meu tradutor confirmou esse facto.

Enquanto o falecido transmitia o seu amor pela família, os três abraçaram-se apertadamente.

A cura que estavam a experimentar sentia-se em toda a sala.

Mas Célia ainda não tinha terminado. Tinha uma maravilhosa mensagem espiritual para transmitir.

"Ele aprecia a vossa compaixão e o vosso amor, mas quer que também sintam compaixão pelo homem que o abateu. Libertem a vossa raiva. O homem encontra-se num nível inferior e ainda não compreende as leis espirituais. Ele irá pagar um pesado preço pelas suas acções, mas no entanto, Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 108

como é ignorante, precisa de ajuda. Precisa das vossas orações. Ele não compreendeu; por isso, não devia ser julgado."

Depois de mais de sessenta ou setenta leituras, Célia fez um intervalo. Fui conduzido a uma pequena sala com mais uma dúzia de pessoas. Célia já estava a descansar sentada numa cadeira e eu fui-lhe apresentado como um médico famoso dos Estados Unidos que escrevia e ensinava sobre a reencarnação e outras matérias espirituais. As perguntas que ela colocou em relação ao meu trabalho revelavam que Célia não estava familiarizada com o meu trabalho. Abençoou o meu trabalho e eu elogiei as suas capacidades. Concordámos que o mais importante de tudo é o amor incondicional.

De repente, e sem qualquer alteração real na voz ou no tom, começou a transmitir-me mensagens.

"O seu filho Adam está aqui e quer que saiba que o seu coração agora está na posição correcta. Ele observa e protege o seu irmão, Jordan, e a sua irmã, com o mesmo nome do pai. Está a mandar o seu amor para a mãe, Carole. [Pronunciou o nome, Ca-ró-li] A morte dele foi importante para, mais tarde, lhe trazer paz e serenidade, através do seu trabalho."

O pai de Carole e o tio dela, que tinham já tinham morrido há muitos anos, eram as únicas pessoas que pronunciavam o seu nome daquele modo. Era o nome de estimação para ela.

A voz de Célia mudou ligeiramente de tom e ela ficou mais séria. "O seu trabalho espiritual é correcto; é correcto e bom. Não se deixe desencorajar... continue. O trabalho está a ajudar em todo 0 lado, até do outro lado. Ainda há de crescer mais."

À medida que as palavras de Célia entravam na minha mente e no meu coração, lembrei-me das mensagens de Catherine, há dezassete anos, das mensagens comovedoras do meu pai e de Adam e que mudaram a minha vida. Senti um arrepio percorrer-me de novo, passados dezassete anos.

Sabia que Célia não sabia nada a meu respeito ou acerca minha família e que ela nunca tinha lidos os meus livros. A precisão dela fez-me ficar com pele de galinha.

Passados todos este anos, ainda não considero os "milagres" uma questão garantida.

Célia não sabia que, de vez em quando, sinto-me desanimado, porque as exigências do meu trabalho me mantêm afastado da família e dos amigos, porque não me é possível responder a todos os muitos pedidos de ajuda que me são dirigidos, e por causa dos ataques constantes a que sou submetido pelos cépticos e os críticos. As palavras de Célia revigoraram o meu coração e refrescaram a minha alma.

Aquelas oitocentas pessoas e eu estávamos a partilhar uma experiência notável. Quando regressei à sala grande, senti uma energia de paz e de amor que preenchia o edifício. Tive uma breve troca de palavras com as quatro famílias

cujas mensagens descrevi atrás. Nenhuma daquelas pessoas tinha alguma vez falado com Célia ou com os seus acompanhantes antes daquele momento em que foram chamadas.

No dia a seguir, telefonei ao meu amigo para lhe agradecer o facto de meter levado a conhecer Célia. Ele disse-me que tinha falado com Célia e ela tinha dito que havia muitos mais espíritos para mim quando eu tinha estado com ela na sala pequena, mas ela não tinha querido sobrecarregar-me. Por isso, tinha terminado com a mensagem de Adam. Senti um ligeiro desapontamento. Eu queria ouvir e experimentar tanto mais, mas eu estava satisfeito com aquilo que tinha observado e ouvido naquele dia. O meu desânimo desapareceu.

Alguns dia antes, James Van Praagh, o médium americano e autor do *best-seller* internacional, *Talking to Heaven*, e do livro mais recente, *Reaching to Heaven*, tinha previsto que o meu trabalho iria alcançar audiências cada vez amplas. Disse-me que eu me encontrava num período de transição e que ia passar para um nível superior de influência no mundo, um mundo que necessitava desesperadamente de direcção espiritual e de uma fusão entre a ciência e a espiritualidade.

A minha mente ouviu estas predições, mas eu não acreditava verdadeiramente nelas. Havia demasiada oposição e cepticismo no caminho. Durante nove anos tinha-me esgotado a tentar falar da verdade e da realidade da vida após a morte, da reencarnação e do amor divino. Durante nove anos tinha sido ridicularizado, tinham feito pouco de mim por ensinar que o amor nunca acaba, que nós e os nossos entes queridos não morremos quando os nossos corpos morrem, que continuamos a existir e continuamos a amar como espíritos e, se necessário for, voltamos cá de novo no estado físico. Eu sabia que estava a ensinar a verdade, mas há tantas pessoas que mantêm as suas mentes fechadas. Como é que o meu trabalho ia poder atingir um nível superior, e porquê agora?

Durante a viagem ao Brasil, e num curto espaço de tempo logo a seguir, aconteceram três coisas, num encadeamento, que provocaram em mim um despertar e que me alertaram para a possibilidade de Célia e James estarem correctos.

A primeira foi o tamanho das multidões e a reacção dos meios de comunicação

às minhas conferências e seminários no Brasil. Em todas as cidades que visitei, os auditórios encheram-se com milhares de pessoas. Todas as sessões estavam com os lugares completamente esgotados. A televisão, os jornais e as revistas cobriram todas as sessões. As sessões de autógrafos prolongavam-se por horas seguidas por causa do número infindável de pessoas que esperavam pacientemente nas longas filas.

No entanto, a minha mente conseguiu dar um desconto a toda aquela enorme reacção. "Isto é o Brasil", foi o modo como racionalizei a questão. O Brasil é um país com uma imensa consciência espiritual e iluminação, um país com uma beleza física espectacular mas, acima de tudo, é um país de pessoas especialmente bonitas. As pessoas são abertas, carinhosas, e já estão espiritualmente despertas. Espíritas como Allan Kardec já abriram muito o caminho.

O Brasil é uma excepção, pensei eu, tal como muitos dos outros países da América Latina, onde as pessoas se sentem à vontade para falar e partilhar as suas experiências espirituais.

Depois ocorreu o segundo acontecimento. Ao longo dos anos, tratei no meu consultório muitas celebridades, líderes políticos, estrelas desportivas, e muitas outras. Muitas dessas celebridades tiveram experiências dramáticas, seja em vidas passadas ou noutros fenómenos espirituais. Devido às regras da confidencialidade e ao respeito pela sua privacidade, não posso escrever a seu respeito. Evidentemente, elas não estão submetidas às mesmas restrições. No entanto, por causa das suas preocupações com a reacção pública, é muito raro alguém com um tal grau de proeminência falar de mim, dos meus livros ou do trabalho que desenvolvemos em conjunto.

Gloria Estefan tem sido a excepção. Uma cantora e actriz incrivelmente talentosa e uma pessoa com uma enorme coragem física e moral, é muito evoluída espiritualmente. Gloria tem um óptimo coração e tem ajudado a comunidade de Miami através de inúmeras obras sociais. Quando falou em público a meu respeito, fiquei entusiasmado, mas não fiquei surpreendido.

Num artigo publicado numa revista em Junho de 1996, Gloria afirmou: "Toda a minha vida pratiquei a meditação, quase como uma forma de auto-hipnose, mas sem fazer realmente ideia do que aquilo era, até pouco depois do acidente com o autocarro da minha tournée, quando uma amiga minha me enviou o livro *Muitas*

Vidas, Muitos Mestres de Brian Weiss. Aquele livro teve um enorme impacto em mim e deu-me imensa força para a minha recuperação. Passei a relê-lo com frequência. Sempre tinha sentido curiosidade em relação à hipnose e nem sequer tinha percebido que já praticava uma espécie de hipnose comigo própria há uma série de anos. Eventualmente, acabei por conhecer Brian Weiss. Quando ele me hipnotizou, o método que ele utilizou era o mesmo que eu utilizava desde criança para fazer uma espécie de meditação interior e que, ao mesmo tempo, era também a minha maneira de rezar."

Mas Gloria não foi o segundo acontecimento. Isso passou-se com Sylvester Stallone.

Enquanto eu estava no Brasil , em Agosto de 1997, ele informou a imprensa americana sobre o modo como eu o tinha ajudado a preparar-se para o seu papel em Cop Land (Zona Explosiva), o seu último filme.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 110

Os críticos tinham elogiado a representação de Stallone em Zona Explosiva. No filme ele não desempenhava outra vez o papel de uma herói de acção, mas sim o papel muito mais exigente em termos dramáticos de um xerife deficiente físico que combatia a corrupção numa pequena cidade.

Os jornais escreveram: «Stallone submeteu-se também a preparação interior - especialmente por saber que ia defrontar-se com [Robert] De Niro, [Harvey] Keitel e Ray Liotta.

"Eu nunca tinha trabalhado com actores tão bons" admitiu, confessando também que sentiu algum nervosismo, "e de repente, vi-me atirado para a arena e aquilo era como passar do Clube de Escuteiros directamente para os Boinas Verdes!"

Uma das medidas que tomou foi consultar o Dr. Brian Weiss, autor do best-seller Muitas Vidas, Muitos Mestres. Weiss, um psiquiatra de Miami que combina na sua prática a hipnose, a psicoterapia espiritual e a regressão às vidas passadas, ajudou Stallone a conectar-se com algo que ele tinha esquecido.

"[Weiss] sugeriu a ideia de coragem não-física, a coragem suprema: Um homem que entra numa situação sabendo que não há qualquer possibilidade de sobrevivência física, mas mesmo assim fá-lo, conscientemente, em defesa de um ideal." afirmou Stallone.

Weiss explica que o seu trabalho com Stallone nada teve que ver com a recuperação de vidas passadas. "Foi mais uma relação médico-paciente. Aquele personagem era um herói com uma coragem moral e espiritual mais profunda, e ele estava preocupado com a sua capacidade de poder expressá-la. A minha impressão foi que Stallone tinha aquelas qualidades inatas: tudo o que fiz foi ajudá-lo a remover quaisquer possíveis obstáculos que se interpusessem à sua expressão dessas qualidades."

Uma preparação tão extensa para um filme foi algo que Stallone não fazia há muito tempo -

não porque não quisesse, mas porque os papéis que ele representava não exigiam dele muito mais do que aparecer, esquivar-se a umas balas e ficar ocasionalmente pendurado numa montanha.

O facto de Sylvester Stallone ter tido a coragem de mencionar-me em público significou que milhões de pessoas ganharam consciência do meu trabalho.

O terceiro acontecimento aconteceu uns dias depois das citações de Sylvester Stallone aparecerem publicadas nos jornais e das mensagens de Célia. Aquilo que sucedeu teve um enorme impacto em mim pessoalmente, mas foi de natureza muito mais privada.

Tinha regressado do Brasil no dia 19 de Agosto de 1997. No dia 22 de Agosto, recebi uma chamada no meu consultório. A chamada era de Kensington Palace, a casa de Diana, Princesa de Gales. A secretária particular da Princesa Diana, Jacqueline Allen, estava em linha.

"A Princesa adorou o seu livro Só o Amor é Real, informou-me Jacqueline. "Foi um livro que lhe trouxe grande conforto e paz. Ela gostava de falar consigo. Está a planear alguma viagem a Inglaterra para breve?"

"Não", respondi. "Não tenho nada programado, mas tenho a certeza que podemos arranjar qualquer coisa."

"Bem, ela agora está de férias. Ela gostaria de contactá-lo quando regressar a Inglaterra."

"Teria todo o gosto", respondi. "Vou enviar-lhe os meus outros livros e algumas cassetes audio."

Nessa mesma tarde enviámos um pacote com livros e cassetes e ficámos a aguardar a sua chamada. Eu admirava a sua coragem, a sua compaixão e todo o seu trabalho social e o modo como ela era capaz de demonstrar grande amor pelas pessoas com Sida e com outros problemas.

É claro que a Princesa Diana nunca chegou a telefonar-me. No dia 31 de Agosto, antes de regressar a Inglaterra, ela e Dodi Fayed morreram num terrível acidente de carro num túnel em Paris.

Não acredito em coincidências e estou a escrever esta parte do livro sobre a Princesa Diana apenas alguns dias após a sua morte. Estou profundamente triste, apesar de saber que ela está bem, que a sua alma brilhante e carinhosa está viva, que está bem, revestida de luz e de amor, do outro lado. Mesmo assim, existe sempre a dor quando as pessoas nos deixam fisicamente.

Creio que há duas razões para eu ter recebido aquela chamada de Kensington Palace na semana que antecedeu a morte da Princesa Diana.

Só o Amor é Real é um livro sobre companheiros de alma e sobre o amor. Incide sobre as pessoas que têm aquela ligação especial que transcende o espaço e o tempo. Contempla as pessoas que estiveram juntas antes, em vidas passadas, ou através de dimensões espirituais e que se encontram de novo nesta vida. Aprendem que o amor é eterno e absoluto. O amor nunca termina, nem mesmo com a morte. Somos sempre amados. Nunca estamos sós. Reunimo-nos sempre aos nossos entes queridos.

Acredito que a Princesa Diana sentia uma ligação de companheiro de alma com Dodi Fayed, e provavelmente também com os seus filhos e com outros entes queridos. Talvez o livro Só o Amor é Real a tenha ajudado a compreender estas ligações poderosas.

A outra razão é o facto de muitas vezes as pessoas terem premonições ou sentirem intuições muito fortes sobre acontecimentos importantes nas suas vidas. Estes sentimentos incidem frequentemente sobre mortes iminentes, seja dos próprios ou de pessoas próximas. Existem tantos relatos de pessoas que se despediram de uma maneira especial no dia da sua morte inesperada.

Uma das minhas pacientes, uma jovem esposa, grávida, casada com um homem

de negócios que morreu num acidente de aviação na Colômbia, tinha tido sonhos recorrentes sobre a morte do marido num desastre de avião todo o mês que precedeu o acidente. Como é que ela podia ter sido avisada com antecedência se aquilo foi verdadeiramente um acidente?

Uma outra paciente era uma mulher de Miami cujo irmão morreu num acidente de viação no Michigan. Semanas antes do desastre, ela tinha visitado agências funerárias para obter informações.

Talvez, a um determinado nível, Diana também soubesse.

Só o Amor é Real, tal como Muitas Vidas, Muitos Mestres e O Passado Cura, não é apenas sobre companheiros de alma e vidas passadas. Aborda também a verdade e o amor divino. Explica que a morte não existe, apenas existe a vida; que as nossas almas são eternas e nunca podem ser magoadas; que poderemos sempre reencontrar os nossos entes queridos, em espírito e em corpo. São livros de esperança, não apenas por serem reconfortantes, mas porque basicamente são verdadeiros. Talvez o livro tenha confortado a Princesa Diana em relação à morte do seu pai. Ela ainda o estava a chorar? O "conforto e paz" que ela encontrou no livro estava relacionado com ele?

A Princesa Diana leu o meu livro antes da sua morte. A altura não é coincidência. Ela aprendeu mais sobre os companheiros de alma e aprendeu também sobre as próprias almas. Tenho a certeza que a sua recepção do outro lado foi resplandecente com luz brilhante, saudações carinhosas e alegria incrível.

Vou sentir a falta dela. Espero que o meu livro a tenha ajudado um pouco que seja.

A pequena sala de conferências estava cheia com cerca de cento e cinquenta pessoas completamente atentas a cada palavra. Eu estava a testemunhar uma sessão do médium espiritual James Van Praagh, uma sessão de transmissão de mensagens de entes queridos falecidos. Mesmo os cépticos presentes estavam espantados com os pequenos pormenores privados que ele transmitia às pessoas verdadeiramente ansiosas por provas de que os seus entes queridos continuavam a viver. Aquelas pessoas que ele abordava confirmavam a precisão desses pormenores. Quanto mais íntimos eram os detalhes, mais espantados e mais comovidos todos nós ficávamos.

Carole e eu estávamos sentados a meio da sala. Eu estava a sentir dificuldade em compreender intelectualmente como é que James conseguia saber aqueles pequenos detalhes. "São eles que me dizem", costuma ser invariavelmente a sua resposta.

À minha esquerda estava sentada uma mulher que aparentava ter trinta e poucos anos. James proferiu um nome de homem e uma senhora de mais idade, que estava ao lado dela, levantou-se meia a tremer da cadeira. "É a minha mãe", confidenciou-me a mulher mais nova.

Uma corrente de pormenores de confirmação, que alguns chamam "provas evidenciais", passaram de James para a senhora, que devia estar na casa dos sessenta. "Sim... sim... O, sim!" repetia ela. As mãos estavam apertadas uma contra a outra. As pernas tremiam-lhe.

"Ele agradece-lhe por tomar conta das suas rosas", continuava James. "Ele sabe que o faz por amor a ele e envia-lhe o seu amor." A senhora acenava que sim com a cabeça e as lágrimas escorriam-lhe pela face.

"E não se preocupe com os cães", disse James algo enigmaticamente, com um toque de humor.

A filha virou-se para mim para explicar. "Ela trata do roseiral do meu pai; ela sente-se mesmo motivada para o fazer... e preocupa-se imenso com o facto de os nossos cães correrem pelo meio do roseiral e poderem estragar as plantas... isto é espantoso!" Os olhos delas estavam marejados de lágrimas.

Fiquei tão comovido com aquilo que se estava a passar que inclusivamente tive que lutar um pouco para manter alguma objectividade e distanciamento.

James tinha posto toda a gente a chorar.

"Ele agradece ter trazido um objecto que lhe pertencia..." James fez uma pausa por uns instantes. "É

um anel, ele está a dizer-me. É o anel dele. Trouxe-o consigo para aumentar as possibilidades de ele conseguir comunicar."

James ainda não tinha acabado esta frase quando a senhora esticou lentamente o braço e abriu a mão esquerda, que até então tinha mantido sempre cerrada. No dedo anelar estava o anel do marido. Eu estava quase ao lado dela e até então não tinha reparado nisso. Todos os presentes na sala estavam profundamente tocados. Um sorriso brilhante espalhou-se pela cara da senhora. Agora sabia que o marido estava ali a comunicar com ela.

"Ela nunca anda com aquele anel", esclareceu-me a filha, perante o meu olhar inquiridor. "Ela só o trouxe hoje porque pensou que podia ajudar... Acho que ajudou", acrescentou, enquanto as lágrimas lhe escorriam pela cara abaixo.

Os médiuns não são leitores de mentes. Seja qual for o ponto de origem da sua inspiração ou do seu conhecimento, não é certamente a mente dos seus clientes ou das audiências. Um outro episódio com James Van Praagh ilustra bem este ponto.

Numa sessão de trabalho com cerca de seiscentas pessoas na sala de bailes de um hotel em Fort Lauderdale, na Florida, James foi mais uma vez "direccionado" para determinadas pessoas na audiência.

Eu tinha acabado de observar o modo como ele tinha ajudado um casal completamente destroçado com a morte recente da sua filha de sete anos, de leucemia.

"Ela envia o seu amor e está muito grata por a manterem junto dos seus brinquedos, das bonecas e dos unicórnios."

Apesar de aquilo, naquele momento, não fazer sentido para mim, os pais reagiram imediatamente.

Emocionados, explicaram que a filha tinha sido cremada e que a pequena urna que continha as suas cinzas estava no quarto da sua filha, junto das bonecas e dos brinquedos. Os lençóis da cama e as almofadas eram os seus favoritos e os motivos eram unicórnios.

James nunca tinha tido qualquer encontro ou falado com aquele casal antes daquele momento. Ele também não sabia que a pessoa seguinte a quem se ia dirigir era uma jovem que eu conhecia.

"Tenho o David comigo... David... filho de alguém, que morreu e está aqui em

espírito", disse James.

Algumas mulheres levantaram-se, visto que David não é um nome assim tão raro. Mas a jovem que eu conhecia não se levantou. Ela não tem filhos. O irmão do marido dela, que se chamava David, tinha morrido subitamente há dois anos, mas a informação não era suficientemente específica para ela responder.

James não conseguiu estabelecer ligação com nenhuma das mulheres que tinham respondido.

"Quem é o piloto?" perguntou James. "Ele está a falar-me dum piloto. Alguém com um David que é piloto."

As mulheres que estavam de pé sentaram-se, mas a minha conhecida levantou-se meia tremula.

"Eu tenho um David", exclamou. "É o meu cunhado, o irmão do meu marido. Morreu há dois anos.

A mãe dele é piloto... ela é piloto de avião."

James parecia estar convencido que se tinha estabelecido a ligação conecta.

"Ele quer que transmita o seu amor à mãe", acrescentou James. Depois olhou para cima e para os lados, como se estivesse a escutar alguém. Quando voltou a encarar a jovem, olhou para cima, acima da cabeça dela e disse: "Vejo uma faca vermelha por cima da sua cabeça. Está-me a ser mostrado que alguém tem andado a olhar para essa faca e a pensar que ela tem de ser limpa."

A jovem não fazia ideia nenhuma sobra a faca vermelha. Nem ela, nem o marido tinham uma faca vermelha. Não pode confirmar a informação.

"Guarde-a", disse James, querendo com isso significar que ela devia manter a informação para o futuro. De seguida passou ao "desconhecido" seguinte, porque toda a gente na sala eram ilustres desconhecidos para ele.

Alguns dias mais tarde, falei com a minha jovem conhecida. "Não vai acreditar nisto", disseme ela.

Quando o seminário terminou, assim que chegou a casa, ligou para a sogra, que vive numa zona rural da Pennsylvania. Não disse nada à sogra, à mãe de David, sobre o seminário ou sobre James. Limitou-se a fazer uma pergunta.

"Uma faca vermelha, isso diz-lhe alguma coisa?"

"Olha que tem mesmo graça fazeres-me essa pergunta", respondeu a sogra. "Ontem [no dia anterior ao seminário], estive a fazer limpezas e umas arrumações na arrecadação, ao equipamento de pesca. Encontrei o velho canivete suíço do David e dei comigo a pensar que ele estava mesmo a precisar de ser limpo."

James tinha ganho consciência de um pensamento na mente da mãe de David, que tinha pegado no canivete vermelho e tido a ideia de limpá-lo um dia antes da realização do seminário. A jovem na audiência não fazia ideia acerca do canivete ou do pensamento da sogra, que ocorreu numa arrecadação a mais de mil e seiscentos quilómetros de distância.

Pormenores como estes do canivete suíço, do piloto, dos unicórnios, etc., são demasiado específicos para poderem ser relegados para a categoria das coincidências ou das generalidades.

Todos nós podemos aprender a fazer aquilo que James faz, como poderá verificar ao longo deste livro, só que nos falta a confiança e a prática para compreender que isso é assim. Gosto de fazer a analogia com tocar piano quando falo sobre o processo de aprendizagem da utilização das nossas capacidades psíquicas. Nem toda a gente nasce com o talento necessário para se tornar um pianista virtuoso mas, com lições, muita prática e trabalho, todos nós podemos aprender a martelar umas quantas músicas no piano. O mesmo se aplica em relação ao desenvolvimento dos nossos processos intuitivos.

Eventualmente compreenderemos que toda a sabedoria se encontra dentro de nós e se nos lembrarmos, se praticarmos, se acedermos a essa sabedoria, viremos a ser os nossos melhores professores. Nessa altura, descobriremos a paz e a alegria no tempo presente. A verdadeira questão é o modo como vivemos a nossa vida aqui e agora, sendo espirituais *agora*, seja lá o que for que nos tenham ensinado a acreditar.

Quando despertarmos, os espíritos cantarão as suas canções de amor directamente aos nossos ouvidos.

Eu estava sentado, mais ou menos anonimamente, no meio da audiência do programa *Maury Povich* no final do mês de Agosto de 1997, para assistir à famosa curadora e médium britânica, Rosemary Altea, fornecer detalhes íntimos e específicos a um painel de pessoas possuídas pela dor na sequência da morte trágica dos seus entes queridos. Carole e eu tínhamos ido a Nova Iorque e, no dia anterior à gravação do programa, tínhamos ido visitar Joni Evans, a minha agente literária.

Joni é também a agente de Rosemary e convidou-nos logo para assistirmos ao programa. Rosemary não sabia que nós lá íamos estar.

Tal como Célia e James Van Praagh, Rosemary, autora de *The Eagle and the Rose* e de Proud *Spirit,* tem uma enorme capacidade para transmitir mensagens oriundas do outro lado. De forma a poder utilizar os seus dotes para melhorar o mundo, fundou a Rosemary Altea Association of Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 114

Healers, RAAH, uma organização sem fins lucrativos com sede em Inglaterra. Apesar de ter apreciado os seus livros e de já a ter visto na televisão, era a primeira vez que ia poder ver pessoalmente Rosemary a trabalhar. Os psíquicos e médiuns realmente bons e precisos no seu trabalho são tão poucos que pulei de alegria com aquela oportunidade.

Infelizmente, na televisão americana, tudo tem de ser um teste. Era suposto que Rosemary fornecesse pormenores precisos e exactos sobre os entes queridos falecidos de uma série de pessoas que ela ia encontrar pela primeira vez e sobre cujas vidas ela nada sabia. Tudo isto na televisão, em frente a uma audiência, numa gravação em directo.

Falem-me em pressão, pensei eu. Ela devia era reunir com as pessoas em privado sem nenhuma daquelas distracções. Mesmo assim, Rosemary parecia sentir-se confortável com aquelas disposições e eu compreendo que a televisão esteja sempre à procura de capturar as reacções espontânea das pessoas. Na minha mente, desejei-lhe felicidades, apesar dos obstáculos, consciente de que aquilo não constituía uma avaliação científica justa das suas capacidades.

Rosemary ultrapassou todos aqueles impedimentos e forneceu facto após facto, com uma precisão espantosa, a todas as famílias sofredoras ali presentes. O conforto, a esperança e o alívio que ela proporcionou eram palpáveis. Toda a

audiência partilhou aquela experiência comovente e dramática.

Eu já conhecia duas das pessoas que estavam no palco com Rosemary. Ralph e Kathy Robinson tinham participado numa das minhas conferências no ano anterior e tínhamos estado algum tempo a conversar sobre a morte trágica do seu filho, Ryan, que tinha sido morto por um tiro acidental de um amigo.

Ryan e o amigo estavam numa festa de adolescentes não supervisionada quando descobriram uma pistola russa. Estavam convencidos que a pistola não estava carregada porque a segurança desta arma específica permitia puxar o gatilho para trás, e depois fazia dique. Tinham disparado várias vezes a arma e não tinha disparado bala nenhuma. De qualquer forma, eventualmente, a segurança ter-se-á desligado e havia uma bala solitária na câmara. Num frio fim de tarde, em Outubro, uns dias depois do seu décimo sexto aniversário, Ryan morreu em consequência das lesões provocadas por um tiro na cabeça.

O mundo dos Robinson desfez-se em pedaços. Estavam consumidos pela dor.

Eu conhecia os detalhes da morte de Ryan, assim como muitos dos detalhes da sua curta vida.

Rosemary, desconhecendo tudo isso, virou-se para os pais e exclamou: "Pum! Ele está sempre a dizer, Pum!" Depois passou a descrever o cheiro que rodeava aquele horrível acidente e acrescentou mais uma série de detalhes.

Os pais de Ryan, que eram pessoas educadas, estavam visivelmente comovidas. Eu sabia que aquele encontro com Rosemary ia ajudar a curá-los para além daquilo que eu podia fazer por eles.

"Ele é tão descarado",3 acrescentou Rosemary, descrevendo Ryan com precisão mas confundindo temporariamente a mãe, ao utilizar um termo utilizado na Grã-Bretanha para descrever personalidades saudavelmente endiabradas e irrequietas. Ryan cabia perfeitamente na descrição. Uma vez desfeita a confusão, a mãe assinalou prontamente a sua concordância.

Passados uns dias, recebi uma carta de Ralph.

"Ou o pessoal da produção estava a passar informações à Rosemary sobre a nossa perda de Ryan, ou então ela é verdadeiramente fenomenal. Ela foi de uma extrema delicadeza no relacionamento connosco. Antes do programa começar

ela veio ter connosco à sala de espera para se conectar com cada um de nós e dizer-nos como é que trabalhava. Depois do programa voltou a estar connosco, para saber se todos se sentiam bem... No conjunto, foi uma experiência compensadora e ficámos contentes por termos participado."

A morte de Ryan e as suas experiências posteriores proporcionaram um enorme crescimento espiritual aos Robinson, que têm desenvolvido projectos para apoiar a organização Compassionate 3 No texto original "Cheeky" (atrevido, descarado) mas nos E.U.A. é interpretado literalmente como bochechudo. (N. do T.) Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 115

Friends, uma organização que proporciona apoio às famílias em sofrimento com a morte de um dos seus.

Para mim, não existem coincidências. Os Robinson têm vindo a dar profusamente aos outros e, desta vez, Rosemary teve a oportunidade de lhes dar algo em retorno. Eu, uma espécie de denominador comum, pude testemunhar todo o processo.

Com a carta, Ralph incluiu um poema escrito pelo seu filho. "Não sabíamos que ele escrevia poesia até lermos os seus diários, depois da sua morte."

Segue o vento

Segue o vento

Para outros lados

Que chamam por ti.

Consegues apreender

A vida que ainda

tem de ser vivida?

Essa alma manchada

Pode ser limpa

Com tempo e com fé.

Por *Ryan* J. Robinson

Numa outra carta, Ralph escreveu: "Aprendi quão importante é dizer às pessoas quando as amamos, porque amanhã é apenas um conceito nas nossas mentes."

Durante o mesmo programa, Rosemary fez um comentário profundo sobre escutar. Disse que nós pedimos, pedimos e pedimos mensagens, sinais e comunicações, mas raramente nos dispomos a ouvir. Como é que podemos ouvir se não escutamos? E escutar pode levar tempo. Temos de ser pacientes. Temos de ser especialmente cuidadosos para escutarmos as mensagens existentes nas

"coincidências".

E um anseio normal e humano querer sinais já, querer mensagens imediatamente. Contudo, escutar é uma capacidade e é preciso tempo para desenvolver essa capacidade.

Assim, se praticar a quietude, a introspecção, o estar disponível para escutar, nessa altura começará a ouvir. Então poderá ver os sinais e receber as mensagens e desenvolverá, ao mesmo tempo, a arte da paciência.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 116

CAPÍTULO 1 4

Para Além de Nós Próprios

A meditação e a visualização ajudá-lo-ão a deixar de pensar tanto e a começar a sua jornada de volta. A cura ocorrerá. Começará a utilizar a parte da sua mente não utilizada. Poderá ver.

Compreenderá. Crescerá em sabedoria. Então haverá paz.

Os nossos corações conhecem o caminho para a felicidade e a paz interior. Práticas espirituais como a meditação e a oração fazem-nos recordar aquilo que já sabemos. Quando nos esquecemos da mensagem do nosso coração e caímos nas rotinas, nas armadilhas da vida, sentimo-nos vazios e infelizes. Ficamos deprimidos e ansiosos. Confundimos a nossa perspectiva, esquecemos o quadro

real e perdemo-nos no caminho.

A solução é simples. Arranje tempo para recordar-se da sua divindade, da sua natureza espiritual. Lembre-se do motivo por que aqui está. A meditação é uma maneira de fazer disparar a sua memória.

A meditação é arte ou a técnica de sossegar a mente de modo a silenciar a conversa interminável que normalmente preenche a nossa consciência. No sossego da mente silenciosa, aquele que medita começa a tornar-se um observador, a atingir um nível de desprendimento e a obter a percepção de um estado superior de consciência.

Ao arrancar-nos da rotina da nossa consciência do dia a dia, a meditação funciona com um instrumento que nos recorda aquilo que aprendemos sobre valores mais elevados, sobre os valores mais espirituais. Meditar regularmente equivale a recordar regularmente. Recordamo-nos do quadro global, daquilo que é realmente importante nas nossas vidas e daquilo que não é.

É preciso muita prática e disciplina para libertarmos a mente dos mil e um pensamentos diários. Eu tive de meditar diariamente durante três meses antes de conseguir atingir um grau de consciência mais profundo. É importante ser paciente e tentar não cair na frustração quando praticar. O sucesso na meditação não ocorre de um dia para o outro.

Não é imprescindível estar sentado na posição de lótus para meditar. Você pode meditar deitado, sentado numa cadeira, ou até quando estiver a falar. O objectivo é parar de pensar, observar e desprender-se, tornar-se atento e consciente.

À medida que se for ensinando a si próprio a meditar, talvez seja benéfico se tentar também a visualização e a hipnose. Estas duas técnicas implicam escutar a voz de um facilitador que poderá ajudá-lo a focar a sua concentração.

Quer na meditação, na visualização ou sob o efeito da hipnose, você nunca cede o controlo a ninguém. Não há "forças" que se apoderam da sua mente ou do corpo. Você não entra em nenhuma máquina do tempo. Você está simplesmente a concentrar-se profundamente e daí não advêm o menor perigo. Nesses estados, você pode sentir-se inspirado, pode atingir níveis superiores de consciência, pode despertar novamente para a sua natureza divina. Estes são caminhos para a iluminação.

Esta é a essência da meditação. Cada passo que você dá é sagrado; cada respiração é divina.

Se compreender e praticar estes preceitos, passará a estar atento e a sua consciência mudará de uma perspectiva diária para a "outra" perspectiva. Tornar-se-á mais observador, mais desprendido e libertar-se-á do julgamento.

Tinha estado a ensinar uma paciente minha, uma directora executiva, a meditar. No princípio de uma consulta, ela afirmou: "Acabo de ver uma árvore magnífica!"

"Onde é que viu essa árvore?" perguntei.

"Em frente da minha casa", respondeu ela. A árvore sempre ali tinha estado.

Quando aprendemos a sossegar as nossas mentes, conseguimos ver as coisas mais magníficas.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 117

Nos meus seminários ensino uma técnica de meditação simples que requer apenas dois minutos.

Durante o primeiro minuto, instruo os membros do grupo para fecharem os olhos e respirarem profundamente umas quantas vezes e relaxarem. Nos quarenta e cinco segundos que se seguem, peço-lhes que mantenham as suas mentes completamente calmas e que tentem não pensar.

Evidentemente, para a maior parte das pessoas, isto é muito difícil. As nossas mentes abominam o vazio e, por isso, preenchemo-las com pensamentos vulgares, como por exemplo:

"Doem-me as costas." "Aquele ali está a tossir." "Não devia ter tomado aquele pequeno almoço."

Isto não é inspiração cósmica. Não precisamos deste tipo de pensamentos quando queremos que as nossas mentes estejam quietas, desprendidas, observantes.

No segundo minuto, instruo o grupo para que se imaginem sentados no fundo de

um lago lindíssimo. Podem respirar normalmente. "Cada pensamento que tiverem", digo-lhes eu,

"coloquem esse pensamento numa bolha e vejam a bolha subir até à superfície do lago e desaparecer. Depois voltem a acalmar a vossa mente. Se tiverem outro pensamento, coloquem-no noutra bolha e vejam a bolha subir e desaparecer. Continuem a repetir este processo."

No caso das pessoas que têm medo da água, digo-lhes que se imaginem sentados num campo lindíssimo e que utilizem um balão em vez da bolha.

No minuto seguinte eles utilizam essas bolhas ou os balões. Começaram a meditar.

Chama-se a isto a meditação do balão, mas em alternativa você poderá utilizar uma palavra e focar a sua mente nessa palavra. Se a sua mente começar a dispersar-se, com gentileza, sem julgamento, traga a sua atenção de volta à palavra.

A palavra que você escolhe pode ser uma palavra neutra, como por exemplo o número um. Ou poderá ser uma palavra sânscrita, normalmente designada por mantra. Ou poderá ainda ser uma palavra com carga emocional, como por exemplo a palavra amor. Observe o sentimento que ela evoca.

Também pode utilizar um objecto visual, como uma vela ou uma flor, ou poderá recorrer à técnica antiga de focar a sua atenção na respiração, contanto cada inalação e expiração.

Tente a meditação da bolha. Ficará surpreendido com os benefícios.

Exercícios de grupo

Nos meus seminários utilizo frequentemente um exercício chamado "Caras". Numa sala razoavelmente escura, com um mínimo de luz apenas para impedir a escuridão total, coloco as pessoas sentadas aos pares. Conduzo-as a um estado meditativo, de grande relaxamento e depois peço-lhes que olhem com suavidade para a cara e a expressão do seu parceiro. Este processo decorre durante cinco a dez minutos. As expressões parecem mudar; algumas pessoas vêem mudanças de idade, de raça e de sexo. Por vezes, há quem veja animais ou outras metáforas. É

frequente as pessoas receberem informações psíquicas ou intuitivas sobre a outra pessoa. Por vezes acontecem coisas espantosas. Os resultados vão muito para além da simples distorção perceptual.

Recebemos informação real.

Veja o que acontece quando tentar fazê-lo.

Em Boston, conduzi um grupo enorme de participantes num seminário no exercício das Caras.

Uma senhora de Boston e uma outra senhora de Milwaukee eram parceiras. Nunca se tinham visto antes e tinham sido escolhidas ao acaso entre uma audiência de setecentas pessoas.

Estavam sentadas perto da frente, por isso eu podia ver-lhes as caras à medida que os meus olhos se iam habituando à semi-escuridão. Havia lágrimas nos olhos da senhora de Boston.

Depois de terminado o exercício e depois dos pequenos grupos de dois ou três terem tido tempo suficiente para digerirem a experiência e para partilharem as suas observações e Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 118

sentimentos, perguntei a uma das senhoras se partilhava connosco aquilo que tinha experimentado durante o exercício. Ela anuiu.

"As minhas lágrimas eram lágrimas de alegria", explicou ela. "Vi a cara do meu irmão e há muito tempo que não o via." O irmão dela tinha participado na Segunda Guerra Mundial e tinha sido abatido em França, com dezanove anos apenas.

A parceira dela pegou então no microfone e disse: "Ontem, durante a regressão em grupo, quando nos conduziu a todos às nossas vidas passadas, tive a experiência de ser um soldado de dezanove anos que foi morto em França, na Segunda Guerra Mundial."

A seguir, passou a descrever detalhes da sua morte e descreveu o irmão da sua parceira com enorme precisão.

Quase toda a gente ficou com pele de galinha.

Mais tarde, viemos a saber que a senhora de Milwaukee tinha nascido no mesmo dia em que o soldado tinha sido morto em França. As coincidências não existem realmente.

No decorrer de um exercício das Caras que eu estava a conduzir em Nova Iorque, um senhor de mais idade, da Índia, começou a chorar de alegria. Tinha acabado de ver a cara de um Buda feminino na sua parceira, uma jovem de New England que ele nunca tinha visto antes do momento em que se tinham tornado parceiros, dez minutos antes.

"Budas femininos são extremamente raros!" exclamou ele. Nessa altura, a sua parceira explicou-nos que tinha sido durante vários anos membro de uma pequena seita budista que veneravam um Buda feminino.

Estas "coincidências" tão plenas de significado podem ajudar-nos a orientarmo-nos de novo no caminho da nossa vida, um caminho que escolhemos mesmo antes de termos nascido.

Desconheço o motivo porque os meus seminários em Porto Rico têm sido sempre tão mágicos e cheios de experiências místicas. Talvez o entusiasmo, a abertura e a espiritualidade dos participantes sejam responsáveis por isso. Num auditório completamente cheio, no Condado Plaza Hotel, em San Juan, em Março de 1998, os milagres estavam acontecer mais uma vez.

Antes do seminário de dois dias ter começado, sem que eu tivesse conhecimento disso, uma senhora de meia idade, que usava sempre um pendente lindo em forma de borboleta num fio de ouro à volta do pescoço, tinha rezado pelo seu filho que tinha morrido ainda há poucos meses.

"Dá-me uma sinal, envia-me uma mensagem", pedia a mãe no seu padecimento. "Saberei que és tu se me fizeres o sinal da borboleta."

Antes de iniciarmos o exercício das Caras, eu tinha contado à audiência algumas histórias comoventes sobre borboletas, apresentando estas como metáforas para o espírito, símbolos muitas vezes desenhados por crianças que estão a morrer ou que sabem que vão morrer (como por exemplo os inúmeros desenhos de borboletas feitos por crianças que morreram nos campos de concentração do Holocausto), e mencionando também as situações em que surgem borboletas a esvoaçar por cima das pessoas em funerais. Eu não tinha planeado contar todas aquelas histórias.

A ideia de falar sobre as borboletas surgiu-me de repente na minha consciência e, por isso, comecei a falar.

A mãe em sofrimento começou a sorrir. O filho tinha recebido a mensagem. Mas o melhor ainda estava para vir.

Na penumbra da sala, iniciámos o exercício das Caras. Tinha instruído o grupo para escolherem para parceiros pessoas que nunca tivessem visto antes. O parceiro da mãe sofredora, uma outra senhora de meia idade que não acreditava ter quaisquer capacidades psíquicas, tomou consciência do espírito de um jovem que estava de pé por trás da mãe. Descreveu o jovem à mãe e contou-lhe detalhes específicos da vida do jovem, da sua personalidade e das suas relações.

A mãe estava em estado de choque, excitada e extática.

"Tudo o que ela disse é perfeitamente exacto! Ela fez uma descrição perfeita do meu filho!"

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 119

A sua face estava radiante e eu pude ver a mudança que se operou na sua respiração, o modo como os ombros se aligeiraram, como se o peso enorme da dor lhe tivesse sido retirado de cima.

Conforme ia ensinando ao grupo este e outros métodos para abrirem vias para as suas próprias capacidades psíquicas e intuitivas, muitas outras experiências surpreendentes iam ocorrendo em toda a sala. Pessoas num pequeno grupo num lado do auditório começaram a ligar-se e a partilhar as experiências de um grupo distante que estava no outro lado da sala. Ocorriam simultaneamente incríveis "coincidências" e acontecimentos síncronos entre vários grupos em áreas separadas da sala. Pessoas sem nenhuma mestria de processos psíquicos descreviam com precisão as histórias médicas de pessoas que lhes eram perfeitamente estranhas. Pessoas que nunca se tinham encontrado anteriormente sabiam muito mais umas sobre as outras do que aquilo que seria possível se estivessem no seu estado de consciência normal.

À medida que observava todas aquelas interacções incríveis, maravilhava-me no meu silêncio com o modo como as nossas mentes conseguem ser tão mais poderosas, mais sensíveis e conscientes, muito para além daquilo que conseguimos pensar ou saber. Somos verdadeiramente espantosos.

Os psíquicos e os médiuns e os gurus podem ser importantes para nós, mas só durante um determinado período. Podem ajudar-nos a ver e a compreender que, nas nossas vidas, existe muito mais para além daquilo de que normalmente temos consciência. Tal como testemunhei mais uma vez em Porto Rico, todos nós somos psíquicos, médiuns e gurus. À medida que vamos aprendendo, abrimo-nos e fortalecemos as nossas capacidades intuitivas e ganhamos sabedoria.

Psicometria

Neste exercício baseado na experiência, que conduzo habitualmente em grupos de dois, os participantes trocam entre si pequenos objectos que lhes pertencem. O objecto pode ser um anel, um relógio, uma pulseira, chaves, medalhões, etc. O artigo escolhido deve ser um artigo que seja utilizado e manuseado basicamente pelo seu proprietário.

Inicio esta experiência com um breve exercício de relaxamento, que ajuda os participantes a focarem e a aquietarem as suas mentes. De olhos fechados e num estado de relaxamento, as duas pessoas seguram gentilmente nas mãos os objectos do seu parceiro. Os participantes são instruídos para tomarem consciência de quaisquer pensamentos, sentimentos, impressões ou sensações que lhes ocorram.

As impressões podem ser psicológicas (sentimentos, temperamentos, ou emoções), físicas (sensações físicas), psíquicas (visões, mensagens, pensamentos, cenas da infância ou de vidas passadas), ou espirituais (mensagens ou imagens de outras dimensões).

Depois de decorridos cinco minutos, instruo o grupo no sentido de cada um deles partilhar com o seu parceiro todos os aspectos da sua experiência. E muito importante partilharem cada sensação, pensamento e impressão, mesmo que possam parecer uma tolice ou que sejam estranhos, porque muito frequentemente essas são as observações mais precisas e as mais poderosas. Muitas vezes a validação dessas impressões estranhas é imediata e extremamente significativa.

Seja qual for o motivo porque isto acontece, se devido à energia do objecto na mão facilitar a transferência intuitiva da informação ou devido ao estado de focagem relaxada da mente, o que importa é que o resultado líquido representa um despertar e uma validação da capacidade intuitiva que todos nós possuímos.

Este exercício é seguro, simples, instrutivo e bastante divertido.

Scanning energético4

4 Manteve-se a palavra scanning que significa esquadrinhar, sondar, examinar

minuciosamente, mas que entrou no léxico português através da informática, com a digitalização das imagens. (N. do T.) Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 120

Qualquer impressão ou sensação que surja na sua consciência é válida. Neste exercício, deixe a sua imaginação correr livremente. Tudo isto é feito com o propósito de aprender e crescer.

Antes de trabalharem em grupos de dois, os participantes praticam a tomada de consciência dos seus próprios campos de energia. Com os olhos suavemente fechados e num estado de relaxamento, são dadas instruções aos participantes para começarem a juntar as mãos, lentamente, as palmas das mãos viradas uma para a outra, começando com as mãos a cerca de meio metro uma da outra. À

medida que as mãos se vão aproximando, é usual as pessoas ganharem consciência de um formigueiro nas mãos, de um aumento de temperatura ou de alterações térmicas e de uma resistência subtil, como se houvesse uma espécie de barreira maleável antes das mãos se tocarem. Este exercício inicial é repetido várias vezes.

Em grupos de dois, o "receptor" procede a um scanning do corpo do seu parceiro, que está de pé, ou sentado, e imóvel durante o exercício. O scanning é feito com as mãos, a uma distância de alguns centímetros do corpo da outra pessoa, não devendo haver contacto físico.

O scanning devera cobrir o corpo inteiro, de todos os lados, e a pessoa que procede ao scanning devera aperceber-se de quaisquer alterações de temperatura, como por exemplo, áreas de calor ou de frio. Quaisquer pensamentos, sensações ou impressões deverão ser anotados mentalmente e recordados. Deverão também reconhecer quaisquer variações no campo de energia.

Após alguns minutos, os papéis deverão ser invertidos. A pessoa que faz o scanning torna-se o sujeito passivo e a pessoa sujeita anteriormente ao scanning assume o papel de receptor. Após a repetição do processo, os parceiros deverão passar algum tempo a partilhar toda a sua experiência, com todas as suas observações.

Durante este exercício, é frequentemente serem feitos diagnósticos médicos extremamente precisos. Há informações confidenciais que podem de algum modo ser transferidas para o receptor.

Mais uma vez, a nossa mente intuitiva pode ser activada durante este curto exercício baseado na experiência.

Breves exercícios de visualização

A hipnose é apenas um estado de concentração da mente. Não tem nenhum carácter misterioso ou sinistro. Feche os olhos e imagine que está morder um limão grande e sumarento. Empregue todos os seus sentidos. Prove o limão. Cheire o seu aroma. Veja o limão. Dê-lhe uma boa dentada.

Quando eu peço às pessoas que façam isto, as pessoas fazem uma "cara de limão", com os beiços arrepiados. Elas saborearam o limão. Não fui eu que lhes enfiei um limão na boca. O que aconteceu foi que se ligaram às bases de dados da memória.

Se você também saboreou o limão, você estava hipnotizado. Estique os braços para a frente com as palmas da mão para cima. Não dobre os braços nos cotovelos.

Feche os olhos e imagine que estou a colocar um livro grande e pesado na sua mão esquerda.

Agora coloco mais um livro pesado por cima do outro. A seguir, imagine que estou a atar um balão enorme, cheio de gás, à sua mão direita. Agora, mais um terceiro livro pesado na sua mão esquerda e, a seguir, eu volto a atar mais um balão com gás na sua mão esquerda. Mantenha os braços exactamente onde estão e abra os olhos.

Tanto o corpo como a mente participam no processo hipnótico.

' Nos últimos duzentos anos, com a emergência e a difusão do iluminismo, as pessoas deram uma importância extrema ao papel da lógica e da ciência nas relações humanas, na cultura, na saúde e na filosofia. Desenvolvemos a noção de que a ciência vai ser capaz de curar todas as nossas doenças e problemas.

Na realidade, este pensamento provocou em nós um desequilíbrio. Passámos a negligenciar a sabedoria intuitiva, o coração, os impulsos criativos e a inspiração. Glorificámos a tecnologia, mas a ética, a moralidade e o nosso crescimento espiritual não avançaram ao mesmo ritmo.

Encontramo-nos agora numa posição em que a nossa tecnologia avançou o suficiente para ser Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 121

capaz de destruir o planeta e as pessoas que têm o dedo no botão não são nenhuns sábios e, muito menos, pessoas iluminadas.

A tecnologia e a ciência são neutras. Aquilo que as pessoas fazem com elas, o modo como são aplicadas e as circunstâncias sob as quais são utilizadas é que determinam o seu valor. Já sabemos que a ciência não pode curar todos os males da humanidade. Somente líderes sábios e responsáveis, com amor e compaixão, poderão realizar esse objectivo.

Por isso, o pêndulo tem de vir para trás. Não de regresso à superstição e ao medo, mas de volta para o ponto intermédio, ao ponto da harmonia e do equilíbrio. É preciso voltar à posição em que a ciência e a intuição estão perfeitamente fundidas, onde o coração e a mente estão unidos e a trabalharem harmonia para nos trazer a paz e a saúde de volta.

É importante saber como funciona a intuição.

Mesmo antes de eu o ter observado a dar as mensagens curadoras à senhora do roseiral que trazia o anel do marido, já tinha tido a oportunidade de testemunhar o trabalho de James Van Praagh num seminário em Nova Orleans, onde o vi fornecer pormenores precisos sobre entes queridos falecidos aos seus familiares e amigos. Estavam cerca de quatrocentas pessoas na sala.

James obtinha uma imagem ou uma mensagem, transmitia-a ao grupo, e com mais um detalhe ou dois, alguém levantava-se e confirmava a precisão da mensagem.

Eu estava sentado tranquilamente numa das filas de trás, a tentar fazer o mesmo que James estava a fazer. Tentei antecipar as suas perguntas, os comentários e as mensagens, mas o meu grau de precisão era mínimo. Estaria ele a induzi-los? Estaria ele a ser tão genérico que alguém no grupo acabasse sempre por considerar que os comentários se referiam ao seu caso? Seria ele excepcionalmente apto na leitura da linguagem corporal?

Ele obtinha aquela informação, aquele conhecimento, algures noutro lado, não ali naquela sala, e estava a ajudar aquelas pessoas a curarem a sua dor. Nessa altura eu pensei que, realmente, há umas poucas pessoas verdadeiramente

talentosas neste mundo que conseguem de algum modo conectar-se com isto. Eu não sou certamente uma delas.

Duas semanas mais tarde, estava a conduzir um seminário com base na experiência sobre espiritualidade e terapia de regressão a vidas passadas para uma audiência de setecentas pessoas, em West Palm Beach, na Florida e, em resposta a uma pergunta suscitada por alguém na audiência, tentei explicar como é que um médium trabalha dando um exemplo.

"A coisa funciona assim", disse eu, começando a imaginar a cena. "O médium pode dizer:

`Sinto um jovem que se chama Robert. Tem dezanove ou vinte anos e morreu num acidente de viação. Ele quer que saiba que está bem, está óptimo, que a ama muito e que não devia chora-lo tanto. Ele está bem e continua a estar consigo. Ele também queria que desse o casaco preto de cabedal que estava no roupeiro dele ao Gary.'" Eu tinha acabado de inventar aquilo tudo.

Depois passei para outros temas.

Eu não fazia ideia, mas Carole, que estava no fundo da sala, pensou para consigo, espero que ele tenha ouvido James Van Praagh contar aquela história, porque tem a ver com uma pessoa aqui na audiência.

Quando o seminário acabou, estava eu a assinar alguns livros quando duas mulheres, uma delas com os olhos lacrimejantes, vieram ter comigo.

"Donde é que lhe veio aquela história sobre Robert e o acidente de viação?", inquiriu gentilmente a mulher com lágrimas nos olhos. Respondi-lhe que tinha inventado aquilo tudo.

"Ai isso é que não", respondeu ela com firmeza. "O meu irmão, Robert, morreu num acidente quando tinha vinte anos. Nós sentimos imenso a falta dele e eu acabei de dar o casaco de preto de cabedal dele, que estava no seu roupeiro, ao nosso irmão mais novo, Gary. Senti que ele queria que eu fizesse isso."

Somos seres espirituais dentro destas formas humanas. A parte espiritual em nós nunca morre. Nunca perdemos realmente aqueles que amamos. Por isso, todos

nós podemos fazer aquilo que eu fiz porque todos nós estamos conectados.

Nos estados meditativos e nos sonhos, continuo a experimentar imagens metafóricas extremamente vivas e a intuir visões que provocam o pensamento. Recebo frequentemente respostas para perguntas ou dilemas que irritam as profundezas da minha mente subconsciente, um pouco como o processo de formação das pérolas nas ostras. Numa dessas imagens poderosas mas simples, vi o modo como as pessoas se encaram como entidades separadas, apesar de, na realidade, estarmos eternamente ligados uns aos outros. Tive um relance de um vasto oceano de cubos de gelo. Cada cubo era distinto, tinha limites definidos e fixos mas, no entanto, todos eles flutuavam nas mesmas águas geladas. Passado algum tempo, a água aqueceu e os cubos de gelo derreteram-se. Tudo era água. Cada um dos cubos de gelo estava ligado a todos os outros cubos de gelo na água. Depois, o calor aumentou, e a água começou a ferver, transformando-se em vapor. Em breve tudo era vapor, silencioso e invisível. Todavia, o vapor continha aquilo que antes tinha sido água e, antes disso, cubos de gelo. A única diferença entre os estados do gelo, da agua e do vapor era a energia vibratória das suas moléculas.

A humanidade considera-se a si a própria um conjunto de entidades fisicamente separadas, como os cubos de gelo mas, na realidade, somos todos a mesma substância interligada.

É possível aceder às experiências de vidas passadas por outros meios que não a hipnose. As minhas duas primeiras incursões em vidas passadas ocorreram através de um tratamento físico e de um sonho.

A primeira experiência aconteceu de um modo espontâneo durante um tratamento de shiatsu, ou de acupressão. Num quadro visual bastante nítido, vi-me como um sacerdote antigo, mais alto e mais magro do que agora. Encontrava-me num edifício com uma forma geométrica estranha, com um telhado liso e as abas laterais em declive. A palavra zigurate acorria à minha mente mas, nessa altura, nem sequer sabia o que isso significava.

O sacerdote tinha imenso poder, mas em vez de utilizar a sua posição para ensinar verdades espirituais, estava muito mais interessado em obter ainda mais poder e riqueza. Ansioso, olhei para o seu futuro e pude ver que os seus valores nunca se alteraram para o lado da espiritualidade, e isto apesar de os sacerdotes terem a liberdade de ensinar verdades espirituais, desde que as necessidades da

realeza fossem satisfeitas.

Gradualmente, regressei à minha plena consciência. Mais tarde, quando regressei a casa, fui procurar na enciclopédia o significado da palavra zigurate. Lá estava. No período da história babilónica, um milénio antes de Cristo, os templos com a mesma forma geométrica que eu tinha visto chamavam-se zigurates.

Alguns anos mais tarde, tive a minha segunda experiência de uma vida anterior, desta vez na forma de um sonho. Ocorreu na segunda noite de uma sessão de formação de cinco dias para profissionais. Os participantes dormiam todos no mesmo hotel e a intensidade das sessões era esgotante.

No sonho, que era um daqueles sonhos extremamente nítidos em que nos lembramos de todos os pormenores, eu era novamente um sacerdote; desta vez um sacerdote católico, algures na Europa, há vários séculos atrás. Um dos meus braços estava acorrentado a uma parede atrás de mim. Estava a ser submetido a tortura e depois fui morto por andar a transmitir ensinamentos heréticos e proibidos.

Despertei, mas num estado hipnagógico, e o sonho continuou por mais um pouco. Ainda conseguia ver e sentir as imagens ali deitado na cama, num quarto completamente às escuras.

Depois, ganhei consciência de uma voz interior ou de uma mensagem.

"Quando tiveste a oportunidade de ensinar a verdade, não o fizeste." Sabia que era uma referência ao sacerdote babilónico, que não ensinou verdades espirituais.

"Quando não tiveste a ocasião, tu... forçaste a questão."

Percebi que o sacerdote católico podia ter ensinado tranquilamente sobre o amor e a compaixão. Não era preciso condenar-se à morte desafiando as autoridades implacáveis daquela altura.

"Desta vez, vê se acertas", concluiu a voz com suavidade.

Não consegui voltar a adormecer. Por fim, acabei por descer para o pequeno-

almoço. Um dos participantes no meu curso era uma reputada professora de psiquiatria numa universidade conceituada.

"Você está com péssimo aspecto", comentou ela.

"Devo estar", respondi, "hoje não dormi lá muito bem." "Eu sei", disse ela, "eu vi o seu sonho!"

Eu não acreditava que aquilo fosse possível e, perante o meu cepticismo, ela especificou.

"Na minha família sempre houve capacidades mediúnicas, do lado da minha mãe, há varias gerações", explicou. "Eu também tenha essas capacidades."

"Eu vi que você era um sacerdote católico, na Escócia, há muitos séculos atrás. Você estava preso. O seu braço direito estava acorrentado à parede nas suas costas e você foi torturado e morto por andar a falar sobre a reencarnação." Ela tinha sido mais específica do que eu.

Mas ainda havia mais.

"Você tem de ter cuidado. Algumas dessas pessoas estão de volta agora!" acrescentou.

Por isso tenho de manter os olhos bem abertos.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 124

CAPÍTULO 15

Deus e Religião

Eles dizem-me que existem muitos deuses, porque Deus está em cada um de nós.

Existe apenas uma religião, a do amor.

Também temos de nos lembrar que o Ser transcendente é a única causa, o pai e o criador do universo. Que Ele preenche todas as coisas não somente com o Seu pensamento, mas com a Sua essência.

A Sua essência não se esgota no universo. Ele está acima dele e para além dele.

Podemos dizer que apenas os Seus poderes existem no Universo. Mas ao mesmo tempo que Ele está acima dos Seus poderes, Ele inclui esses poderes.

Aquilo que eles fazem, é Ele que o faz através deles.

De vez em quando, por carta, nas conferências, ou em sessões de atendimento de chamadas em programas de rádio, as pessoas perguntam-me onde está Deus nos meus escritos. Esta pergunta deixa-me sempre surpreendido. Para mim, Deus está em toda a parte nos meus escritos, não só identificado com o nome de Deus, mas também de muitas outras maneiras. Cada vez que encontrar a palavra *amor,* estou a falar de Deus. Todos nós temos Deus dentro de nós.

Pode parecer estranho ouvir um psiquiatra a falar de Deus e de amor. No entanto, tenho de fazê-lo, porque os fundamentos da psicoterapia espiritual implicam o reconhecimento da nossa divindade, da verdadeira natureza das nossas almas e do verdadeiro propósito da existência nesta forma física. Somente deste modo é possível ter uma perspectiva do quadro geral.

Sem amor e sem Deus, nada existe.

Deus não exige o nosso respeito. Insistimos em personificar Deus, apesar de sabermos que Deus está muito para além daquilo que nós possamos sequer começar a conceptualizar.

Deus não tem sexo. Uma outra personificação.

Deus não tem religião. Todos nós o sabemos nos nossos corações. Deus não tem raça.

Deus é tudo, uma energia de amor que possui uma sabedoria incompreensível, um poder e qualidades incognoscíveis.

Deus compreende-nos a todos, pois Deus está em cada um de nós, é a substância do nosso ser.

Deus está para além do vapor que contém o potencial da água, que contém o potencial do gelo.

Deus não é visível, é incognoscível, mas contém o potencial de tudo o que existe.

Há uma história sobre um homem muito devoto cuja vida ficou em perigo por causa de uma cheia. As águas estavam a subir muito rapidamente e ele foi forçado a refugiar-se no telhado da sua casa. As águas continuavam a subir.

Finalmente, um barco da polícia veio salvá-lo. "Entre no barco", gritou o polícia.

Não", respondeu ele. "Toda a minha vida vivi como um homem devoto e caridoso. Deus há de me proteger."

"Não seja tolo", contrapôs o polícia. "Entre no barco. As águas vão continuar a subir. Você está em grande perigo!"

O homem continuou a recusar e o barco partiu.

As águas continuavam a subir. O barco regressou duas vezes e duas vezes mais o homem recusou-se a entrar nele.

"Deus há-de me proteger", insistia ele, cheio de confiança. O barco partiu para ir salvar outras pessoas.

Passado pouco tempo, ás águas engoliram completamente a casa e o homem morreu afogado.

Chegado ao céu, encontrou-se finalmente com o Criador. Furioso por Deus não o ter salvo, o homem queixou-se amargamente.

"Toda a minha fui um Teu devoto. Obedeci sempre aos mandamentos. Contribuí generosamente para as obras de caridade e a única vez que te pedi alguma coisa, deixaste-me ao abandono!"

"Mas eu enviei-te um barco três vezes", explicou Deus. "Porque é que não entraste no barco?"

Durante demasiados anos, durante séculos e milénios cuja história desconhecemos, Deus e a religião foram incompreendidos, distorcidos e conscientemente manipulados pela humanidade. O

nome de Deus, talvez o símbolo supremo da paz, do amor e da compaixão, foi

invocado para desencadear inúmeras guerras, assassinatos e genocídios. Hoje em dia, no dealbar do século XXI, as guerras "santas" infectam o nosso planeta como uma praga da época medieval. Como é que uma guerra pode alguma vez ser santa? Os termos são contraditórios, um oximoro horrível, um pecado absoluto, superficialmente disfarçado por uma racionalização manipulativa.

Deus é paz: Deus é amor. Esquecemo-nos, visto que fomos criados à Sua imagem, que Deus está nos nossos corações e que também nós somos criaturas de paz, seres de amor e divindade. Só pode haver uma única religião, porque só existe um Deus, o Deus de todos nós. Devemos amar-nos uns aos outros porque o amor é o caminho de regresso a casa. De outra forma, como as crianças de escola teimosas, seremos condenados a repetir ano após ano, até aprendermos a lição do amor.

Somente quando nos libertarmos dos nossos medos, quando encararmos as pessoas seguidoras de outras religiões como nossos iguais, como almas companheiras no caminho para o céu, somente então poderemos ser verdadeiros seres de amor, num sentido incondicional. Somos todos iguais; andamos todos a remar no mesmo barco. Nas nossas várias encarnações, já pertencemos a todas as religiões, a todas as raças. A alma não tem raça, não tem religião. Só conhece o amor e a compaixão.

Quando sabemos que somos todos iguais, que apenas existem diferenças superficiais, sem importância, que não existe nenhuma diferença realmente importante, então podemos dar as mãos e ajudar todas as pessoas que encontramos no caminho, sem pensar se são ou não são iguais a nós.

Quando conseguir aprofundar para além da superfície dos rituais e dos costumes das várias religiões, descobrirá uma espantosa similaridade de ideias, conceitos e conselhos. Inclusivamente as palavras são incrivelmente semelhantes.5 Temos andado a matar-nos uns aos outros em nome da religião, quando nos níveis mais profundos das religiões, os mais devotos acreditam exactamente na mesma coisa.

Todas as grandes religiões colocam uma ênfase comum na importância de conduzirmos uma vida espiritual, de compreendermos a presença divina em todos os seres e nas coisas, de praticarmos boas acções e serviço, do amor e da compaixão, da esperança e da fé. Todas descrevem a vida depois da morte e a imortalidade da alma. Todas frisam a importância da gentileza, da capacidade de perdoar e da paz.

Quando me refiro às religiões, refiro-me à sabedoria magnificamente espiritual e às tradições, não aos éditos e às regras concebidos pelos homens, que foram promulgados por razões políticas e que servem apenas para separar as pessoas, não para as unir. Temos de ter cuidado para diferenciar as verdades espirituais das regras com motivação política. Essas regras funcionam como barreiras que induzem medo e mantêm-nos separados.

Agora podemos começar a aceitar conceitos como a omnipresença divina, a imortalidade da alma, a continuação da existência após a morte física, não apenas com base na fé, mas baseados também em informações.

Por que razão somos tão ignorantes a respeito da essência das nossas próprias religiões, com as suas tradições espirituais tão ricas, para não mencionar a nossa ignorância a respeito das religiões dos nossos amigos e vizinhos? Por que motivo insistimos em ver só as diferenças, quando as semelhanças são de tal 5 Ver exemplos de valores espirituais partilhados pelas grandes religiões do mundo no Anexo A.

forma esmagadoras? Por que razão ignoramos os ensinamentos, os preceitos, as regras e as linhas de orientação que nos foram apresentadas com tanto amor e brilho pelos grandes mestres?

Mais uma vez, penso que esquecemos aquilo que sabemos. Apanhados na rotina do quotidiano, andamos tão consumidos pelas preocupações, pela ansiedade, tão preocupados com o nosso status, com o nosso lado exterior, com aquilo que os outros pensam de nós, que nos esquecemos da nossa identidade espiritual. Temos medo da morte porque nos esquecemos da nossa verdadeira natureza. Andamos tão preocupados com a nossa reputação, com a nossa posição, com sermos manipulados pelos outros em seu

"benefício" e para nosso "prejuízo", tão aterrados por podermos parecer estúpidos, que perdemos a coragem de sermos espirituais.

No entanto, a ciência e a espiritualidade, durante muito tempo consideradas antitéticas, estão a começar a dar as mãos. Os físicos e os psiquiatras estão a começar a ser os místicos da era moderna.

Estamos a confirmar aquilo que os místicos antes de nós sabiam de um modo

intuitivo. Somos todos seres divinos. Sabíamos que assim era há milhares de anos, mas esquecemo-nos. Para podermos regressar a casa, temos de lembrar-nos do caminho.

Se existe apenas um Deus e apenas uma religião, que é o amor, por que razão devemos praticar a nossa religião de nascença, ou por que razão devemos escolher uma única fé, em detrimento de todas as outras?

Na verdade, o tipo de igreja ou de templo que frequentamos não é muito importante, se realmente optarmos por frequentar algum. Tal como os raios das rodas das bicicletas, os caminhos ditados pelas grandes religiões conduzem todos ao mesmo centro, à divindade e à iluminação. Um caminho não é melhor ou pior do que o outro. Todos eles são iguais.

Contudo, o facto de uma pessoa ser imersa na sabedoria e nas verdades da sua religião desde a infância proporciona não só um arranque significativo - a pessoa acumula logo uma grande quantidade de conhecimentos e experiências - como também proporciona uma confortável familiaridade. A familiaridade traz um sentido de paz. A mente relaxa, quase dispensando um esforço consciente, tornando possível a entrada num estado de meditação mais profundo. A familiaridade e o conforto reduzem as distracções e permitem que a mente se foque e deslize de um modo muito suave para níveis mais profundos de meditação, de oração e contemplação. Neste estado de maior profundidade, torna-se então possível experimentar níveis de consciência transcendentes.

Em todas as grandes religiões existem grandes verdades, beleza e sabedoria. Como um estudante, devemos colher amostras de todas elas, porque uma visão esclarecida sobre a perspectiva espiritual pode acelerar o seu próprio progresso espiritual. Não é necessário abandonar a sua tradição. Afinal, há pessoas que preferem rosas, enquanto outras preferem orquídeas ou lírios, ou flores silvestres ou girassóis, mas todas têm a sua beleza própria e Deus faz com que o mesmo Sol brilhe para todas elas e é a mesma chuva que as alimenta. São diferentes, mas todas são especiais.

Para parafrasear um ensinamento constante em todas as disciplinas espirituais, a chuva cai sobre as ervas daninhas como sobre as flores, e o Sol brilha tanto sobre as prisões como sobre os templos.

A luz de Deus nunca discrimina; a nossa também não devia. Não há apenas um

caminho, uma via, uma igreja, uma ideologia. Existe apenas uma luz.

Quando as barreiras caem, todas as flores podem florescer juntas num jardim de magnificência inigualável, um paraíso na Terra.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 127

CAPÍTULO 16

Descobrir o Caminho

de Regresso a Cassa

Paciência e o tempo certo... tudo chega na altura própria. Não se pode apressar uma vida, a vida não pode ser trabalhada seguindo um horário, como algumas pessoas gostariam de fazer.

Temos de aceitar aquilo que nos é oferecido numa dada altura, não podemos exigir mais. Mas a vida não tem fim e, como tal, nós também nunca morremos; na realidade, também nunca nascemos.

Passamos apenas por fases diferentes. Não existe um fim. Os seres humanos têm tantas dimensões.

O tempo não é como nós o vemos, desenrola-se em função das lições que aprendemos.

Como referi no princípio deste livro, as pessoas estão sempre a perguntar-me se tenho tido mais contactos com os Mestres. Nesta altura, já compreende que as mensagens dos Mestres vêm de todos os lados. Algumas das mensagens surgem nas minhas meditações e algumas das informações irrompem através de sentimentos, num nível de compreensão que é extremamente difícil traduzir em palavras. Para alguns conceitos não existem palavras.

Muito do conhecimento vem através de exemplos e experiências, tal como descrevi nos meus quatro livros. Existe uma filosofia espiritual coerente e completa nas citações, nas palavras, nas histórias e nas reflexões que apresento. As respostas estão lá, mas muitas vezes não arranjamos tempo para ver, para diferir, para compreender.

Somente o amor é real. O amor é uma energia com um poder e uma força incríveis. Todos nós somos constituídos por essa energia.

O amor é absoluto. O amor nunca termina, nunca acaba. A sua forma mais pura é o amor incondicional; expressar o nosso amor sem esperar nada em retorno. Aquele que dá o seu amor livremente torna-se um milionário espiritual.

Não se esqueça de escutar as suas intuições e tente não permitir que os seus receios afastem o murmurar suave e gentil do seu maravilhoso coração. Sinta a liberdade do amor sem se retrair, sem reservas,

sem condições. As nossas vidas neste planeta são limitadas. Estamos apenas numa escola.

Quando regressarmos a casa, levaremos connosco apenas os nossos pensamentos, as nossas acções, o nosso amor.

Por fim, não tenha medo. Somos espíritos imortais e eternos e somos sempre amados. De facto, nós *somos* amor.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 128

ANEXO A

Valores Espirituais Partilhados

Passo a apresentar algumas passagens das sagradas escrituras de algumas das grandes religiões mundiais. Estas citações demonstram que, quando se transcendem os rituais de superfície e se atingem os tesouros espirituais que lhes são subjacentes, na realidade existe apenas uma só religião. Nesta secção sobre a unidade de todas as grandes religiões, beneficiei muitíssimo do livro maravilhoso *Oneness: Great Principles Shared by All Religions*, de Jeffrey Moses.

Responsabilidade pelas nossas acções

Budismo

É uma regra da natureza que aquilo que semearmos será aquilo que iremos colher.

Cristianismo

Aquilo que um homem semear é aquilo que ele irá colher... Deus retribuirá a cada homem de acordo com as suas acções.

Hinduísmo

Não colherás aquilo que não semeares; do mesmo modo, se plantares a árvore, ela crescerá.

Judaísmo

O homem generoso será enriquecido e aquele que rega será ele também regado.

Capacidade de perdoar

Budismo

O ódio nunca é diminuído pelo ódio. O ódio só diminui com o amor - Esta é uma lei eterna.

Cristianismo

Se perdoares aos outros as ofensas que te fizerem, o teu Pai celeste também te perdoará a ti; mas se não perdoares aos outros, então as ofensas por ti cometidas não te serão perdoadas pelo Pai... "Senhor, quantas vezes me ofenderá o meu irmão e eu terei de perdoá-lo? Sete vezes?" E

Jesus respondeu-lhe: "Eu não digo sete vezes, mas setenta vezes sete. "

Hinduísmo

As pessoas de mente nobre dedicam-se á promoção da paz e da alegria dos outros - mesmo daqueles que os magoam.

Islamismo

Perdoa ao teu servo setenta vezes por dia.

Judaísmo

A coisa mais maravilhosa que um homem pode fazer é perdoar o mal.

Paz e amor

Budismo

Colhes aquilo que semeaste... Esta é a Lei... No seu coração está o Amor; o seu fim é a Paz.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 129

Domina o teu inimigo pela força e aumentarás a sua raiva. Conquista-o com o amor, e não colherás ressentimento... Chamo um Brâmane de verdade a todo aquele cujo discurso é verdadeiro, instrutivo, isento de aspereza, para não ofender ninguém.

Quando a rectidão é praticada para conquistar a paz, aquele que assim caminha ganhará a vitória e destruirá completamente todas as grilhetas.

Não prejudiques ninguém por palavras ou acções, sê consistente nas boas acções.

Cristianismo

Não te vires contra o homem que te prejudica. Se alguém te bater na face direita, vira-te e oferece-lhe a esquerda. Se um homem te quiser processar pela tua camisa, deixa-o ficar também com o teu casaco. Abençoados são aqueles que fazem a paz: pois eles serão chamados os filhos de Deus...

A paz de Deus, que ultrapassa toda a compreensão, sustentará os vossos corações e mentes.

Amem os vossos inimigos, abençoem aqueles que vos amaldiçoam, façam o bem aos que vos odeiam e rezem por aqueles que vos perseguem; só assim podereis ser filhos do Pai celeste que faz o seu Sol brilhar do mesmo modo para os bons e os maus e envia a chuva para o honesto e o desonesto. Se amarem apenas aqueles que vos amam, que recompensa podeis esperar?

"Ama o Senhor teu Deus com todo o teu coração, com toda a tua alma, com toda a tua mente.

" Este é o mandamento supremo. Vem em primeiro lugar. O segundo é: "Ama o teu próximo como te amas a ti mesmo." Tudo na Lei e nos profetas depende destes dois mandamentos.

Este é o meu mandamento: Amem-se uns aos outros.

Hinduísmo

A mente não sossega e é difícil de refrear, mas pode ser refreada com a prática e a ausência de desejo. Sempre que um qualquer objecto atraia a mente inconstante, devemos submetê-la, trazê-la de volta e focá-la de novo no Espírito. A felicidade suprema preenche aquele sábio cuja mente está deste modo em paz.

Com suavidade conquista a raiva, com bondade conquista a malícia; com generosidade derrota toda a malvadez; com a pura verdade derrota as mentiras e a falsidade.

Islamismo

Compensa o mal, conquista-o com o bem... Querem que vos diga que actos são melhores do que o jejum, a caridade e as orações? Fazer a paz com os inimigos são actos desse tipo; porque a inimizade e a malícia destroem as recompensas celestes pela raiz.

Judaísmo

Que bem andam nas montanhas os pés daquele que traz boas novas, que publica a paz.

E eu digo-vos: Os actos de amor valem tanto como todos os mandamentos da lei... O mais importante não é aprender, mas sim praticar.

O amor é o princípio e o fim do Tora.

Amarás o teu próximo como a ti próprio.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 130

A rega de ouro

Budismo

Não magoes os outros com aquilo que te faz sofrer.

Aquele que está cheio de amor por todas as coisas do mundo, que pratica a virtude para beneficiar os outros, somente esse homem está feliz. Não julgues o teu próximo.

Cristianismo

Não julgues, e não serás julgado... Trata sempre os outros do modo como gostarias que eles te tratassem; esta é a Lei e os profetas... O portão que conduz á vida é pequeno e a estrada é estreita.

Hinduísmo

Este é o resumo de toda a verdadeira rectidão - Trata os outros, como gostarias de ser tratado.

Nada faças ao teu próximo aquilo que depois não queiras que ele te faça a ti.

O homem obtém uma regra de acção correcta se olhar para o próximo como para si próprio.

Islamismo

Faz aos outros aquilo que gostavas que te fizessem a ti; e rejeita para os outros tudo aquilo que rejeitarias para ti.

Judaísmo

Não faças ao teu próximo aquilo que te é prejudicial. Isto é a essência do Tora e o remanescente são apenas comentários.

Não julgues o teu próximo enquanto não estiveres no seu lugar.

Valores espirituais

Budismo

Como uma flor maravilhosa, cheia de cor, mas sem aroma, são as belas palavras, sem frutos, daquele que não age em consonância.

O verdadeiro tesouro é aquele que é acumulado pelo homem ou a mulher através da caridade e da piedade, da temperança e do autocontrolo... O tesouro assim escondido está seguro e nunca desaparece.

Cristianismo

Por isso, devereis ser bondosos, tal como o vosso Pai celeste é bom... Não acumulem tesouros na Terra... acumulem tesouros no céu; não podem servir Deus e o dinheiro. Qual será o lucro de um homem se ganhar o mundo inteiro e perder a sua própria alma?... O homem não viverá só do pão, mas de cada palavra de Deus.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 131

Existe algum homem que com o seu pensamento ansioso consiga acrescentar um centímetro à sua altura ou um dia à sua vida? Coloquem a vossa mente, acima de tudo, no reino de Deus e na sua justiça e tudo o mais virá por acréscimo.

Se pretendes entrar na vida, guarda os mandamentos... Não mates; não cometas adultério; não roubes; não cometas perjúrio; honra o teu pai e a tua mãe; e ama o próximo como a ti próprio... Se pretendes percorrer todo o caminho, vende os teus bens e dá-os aos pobres; terás então todas as riquezas no céu... É mais fácil um camelo passar no buraco de uma agulha

do que um rico entrar no reino de Deus... E muitos dos que são primeiros serão os últimos, e os últimos os primeiros.

Hinduísmo

Procura esta sabedoria fazendo serviço, procurando inexoravelmente, colocando questões e com humildade... Não existe purificação neste mundo que possa ser comparada com o conhecimento espiritual. Diz a verdade! Cumpre o teu dever. Não te desvies da verdade.

É sábio aquele que age com rectidão... O homem não vive apenas do pão material... Não magoes os outros, não ofendas ninguém por pensamento ou acção, não profiras uma única palavra que possa ferir o próximo... Aquele que desiste da ira alcança Deus.

Islamismo

*Sabes quem é a pessoa que rejeita a fé? Aquele que negligencia o órfão; que nunca advoga dar comida aos pobres... Por isso, ai daqueles que observam o "salat", * mas não querem saber do "salat"6, É tudo só aparência. E são adversos à caridade... Sede caridosos, porque Alá ama a caridade.*

Não tomareis o dinheiro dos outros com desonestidade... Não confundais a verdade com falsidades e não escondereis a verdade conscientemente... Alá é omnipresente e omnisciente.

O ser humano está completamente perdido. Excepto aqueles que acreditam e vivem uma vida de rectidão, e que se exortam uns aos outros para manterem a verdade e que se exortam uns aos outros para se manterem firmes.

Um homem perguntou a Maomé como saber se somos verdadeiramente fiéis, e Maomé respondeu: " Se sentires prazer quando praticares o bem e se sentires pesar com o mal que cometeres, então serás um verdadeiro crente. " Procura o conhecimento desde o berço até ao caixão.

Judaísmo

Não matarás. Não cometerás adultério. Não roubarás. Não cometerás perjúrio... Não ambicionarás o que é dos outros.

Quem ascenderá à montanha do Senhor? E quem estará no Seu lugar sagrado? Aquele que tem as mãos limpas e um coração puro; que não colocar a sua mente naquilo que é falso, que não disser falsidades sob juramento.

6 Oração ritual diária praticada pelos muçulmanos e que constitui um dos cinco pilares do Islão (arkan-al-Islam). (N. do T.)

Que cada homem fale a verdade ao seu próximo; executai o julgamento da verdade e da paz nos vossos portões... Abençoado é que aquele que considera os pobres; o Senhor apoiá-lo-á em tempos de dificuldades.

O homem não viverá apenas do pão, mas de cada palavra que tenha origem na

boca do Senhor.

Imortalidade

Budismo

O Ser é o Senhor do Ser... Quando um homem submeter bem o seu próprio ser, descobrirá que é difícil encontrar um Senhor... sabendo que o seu corpo é como a espuma, que a sua natureza é a de uma miragem, o discípulo passa intocado pela morte... Aquele em que o desejo pelo Inefável despertou, cuja mente é preenchida por esse desejo, cujos pensamentos não são distraídos pelos desejos mais baixos, dizemos que é uma "Corrente Ascendente. "

Cristianismo

Que os mortos são chamados de novo à vida é revelado pelo próprio Moisés na história da sarça ardente, quando chama ao Senhor, "Deus de Abraão, Isaac e Jacob". Deus não é Deus dos mortos mas dos vivos; para Ele todos nós estamos vivos.

Vocês são deuses. Chamam-se deuses a todos aqueles a quem foi transmitida a palavra de Deus... Todo aquele que esteja vivo e tenha fé nunca morrerá.

Hinduísmo

Aquele conhecimento que através da alma se torna uma realização do conhecido e daquele que conhece é... sabedoria... Sempre que algo é produzido, isso deve-se à união do corpo com a mente. Os homens iludidos não vêem o espírito quando ele abandona ou quando permanece no corpo.

Bem dentro de nós habita uma outra vida, não como a vida dos sentidos, mas que se furta à vista e é imutável. Subsistirá mesmo quando tudo 0 que tiver sido criado já se tiver desvanecido.

A alma individual não é nada mais, na sua essência, do que a alma universal... Os seres humanos são como a cabeça, os braços, o tronco e as pernas uns dos outros.

Islamismo

As riquezas não partem de uma abundância de bens materiais, mas de uma mente satisfeita.

Todo o bem que façais aos outros, estareis a enviá-lo perante a vossa alma e descobri-lo-eis diante de Deus que vê tudo o que fazeis.

Judaísmo

O Senhor é o meu pastor; Nada me faltará. Ele faz-me deitarem verdes prados... reanima a minha alma... Apesar de caminhar através do vale da sombra da morte, não temo nenhum mal, porque Tu estás comigo...

A bondade e a misericórdia acompanhar-me-ão certamente todos os dias da minha vida; e habitarei na casa do Senhor para sempre.

O Deus universal

Budismo

Se pensares que a Lei está fora de ti, estarás a abraçar não a Lei absoluta mas uns ensinamentos inferiores.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 133

Aquele que não ama, não conhece Deus. Pois Deus é amor. Cristianismo Deus é amor, e aquele que vive no amor, vive em Deus, e Deus habita nele... Não sabeis que estais no templo de Deus, e que o espírito de Deus habita em vós?

E de facto o reino de Deus está dentro de vós. Existe um Deus que é o Pai de todos, que está acima de todos, através de todos, e em todos vós.

Hinduísmo

Tal como um único Sol ilumina o mundo inteiro, mesmo assim, o Espírito único ilumina cada corpo. Àqueles em quem o conhecimento do verdadeiro Ser dispersou a ignorância, é-lhes revelado o Supremo, como se iluminado pelo Sol.

Ele é, o Deus escondido em todos os seres, que tudo permeia, o próprio Ser dentro de todos os seres, observando todos os mundos, habitando em todos os seres, a testemunha, o que apreende... Deus está escondido nos corações de todos nós.

Islamismo

A partir da natureza de Deus foi moldada a do homem... Todas as criaturas são a família de Deus; Deus ama especialmente aquele que faz o maior bem à Sua família.

Judaísmo

Escuta, O Israel: O Senhor nosso Deus, o Senhor é só Um. E amarás o Senhor teu Deus com todo o teu coração, e com toda a tua alma, e com todo o teu poder.

Ama o Senhor teu Deus... Serve-O com todo o teu coração, com toda a tua alma e eu dar-te-ei a chuva para a tua terra na sua época... e dar-te-ei erva nos pastos para o teu gado, e comerás e ficarás saciado. E ensiná-las-ás [estas palavras] às tuas crianças, falarás delas quando estiveres sentado em tua casa, e quando caminhares no teu caminho, e quando te deitares, e quando te levantares... para que os teus dias se multipliquem.

Não temos todos nós um Pai? E não foi Deus que nos criou?... Deus criou o homem à sua imagem; à Sua imagem criou Deus a ele.

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 134

ANEXO B

Exercícios de Meditação

Mais Prolongados

As duas meditações apresentadas nesta secção irão ajudá-lo a sentir mais paz na sua vida através de um processo de remoção dos bloqueios e dos obstáculos que se interpõem à sua alegria e felicidade interiores.

Poderá trabalhar com um parceiro, que lhe lera o guião enquanto você relaxa, com os olhos fechados. Ou poderá também gravar o guião numa cassete e ouvi-la, posteriormente, na posição do ouvinte. Nun *ca ouça essa cassete* no *carro.*

Antes de começar o exercício, deite-se na cama ou sente-se numa cadeira confortável e desaperte quaisquer roupas que o apertem. Assegure-se que não há distracções e que não vão acontecer interrupções.

Descalce os sapatos; tire os óculos ou as lentes de contacto. Relaxe completamente. Não cruze as pernas. Se a música o ajuda a descontrair, poderá ter um fundo de música suave.

Quaisquer imagens, sentimentos, sensações ou pensamentos que ocorram à sua consciência estão bem. Tente não censurar, julgar ou analisar. Poderá fazê-lo mais tarde. Enquanto estiver a escutar, permita-se experimentar tudo o que vier.

Não se preocupe com a distinção do que é memória, fantasia, imaginação, metáfora ou símbolo, ou ainda com qualquer combinação destas. Isso não é importante. De qualquer forma, sentir-se-á melhor.

Leia o guião lentamente, num tom de voz calmo, fazendo ligeiras pausas quando surgirem três pontos (...) e pausas mais prolongadas quando as instruções para fazer pausa estiverem entre parênteses. (Nota:

Leia as instruções entre parênteses para si, não as leia em voz alta.) Antes de ler o guião a alguém ou antes de o gravar, será aconselhável treinar a sua leitura várias vezes para descobrir um ritmo com o qual

esteja confortável e que lhe conceda tempo suficiente para reagir às instruções.

Não acelere o processo. Este exercício não tem um limite de tempo; levar demasiado tempo é uma coisa que não existe.

Pratique estes exercícios. Quanto mais meditar, mais fundo ira e mais experiências terá.

A maior parte das pessoas lidam e integram este material sem quaisquer dificuldades. Na realidade, sentem-se bastante melhor. O risco de reacções perturbadoras, como a ansiedade ou a culpa, são mínimos. No entanto, caso isso aconteça, poderá consultar um terapeuta para resolver quaisquer problemas que possam ter ocorrido.

Meditação 1:

Passar a porta para as vidas passadas

Feche os olhos suavemente e respire fundo. Imagine que consegue expirar as tensões e o *stress* do seu corpo... Imagine que consegue inspirar a energia maravilhosa que o rodeia...

Cada respiração leva-o cada vez mais profundamente para um estado de completo relaxamento.

[Pausa de quinze segundos para permitir que a respiração relaxe o corpo.]

Agora descontraia todos os seus músculos. Descontraia os músculos da cara e do queixo.

Deixe sair toda a rigidez e a tensão nesses músculos...

Descontraia os músculos do pescoço e dos ombros...

Descontraia os braços... Descontraia completamente os músculos das costas, da parte de cima das costas e da parte de baixo... Deixe sair toda a rigidez e a tensão desses músculos...

Descontraia os músculos do estômago e do abdómen, para que a respiração se mantenha perfeitamente descontraída...

Descontraia completamente os músculos das pernas, para que agora todo o seu corpo esteja num estado de paz profunda...

Faça com que quaisquer sons exteriores ou fontes de distracção contribuam para aprofundar ainda mais o estado de paz em que se encontra.

Imagine, visualize ou sinta uma luz magnífica por cima da sua cabeça. Pode escolher a cor ou as cores. Esta luz vai levá-lo ainda mais fundo e vai curar o seu corpo...

Deixe a luz fluir para dentro do seu corpo. A luz entra pela cabeça e começa a iluminar o seu cérebro e a coluna vertebral, e ao mesmo tempo que cura esses tecidos, aprofunda ainda mais o estado de paz em que se encontra...

Deixe a luz fluir para baixo, da cabeça até aos pés, como uma magnífica onda de luz que toca em todas as células, cada fibra e cada órgão do seu corpo com paz, com amor, com o poder da cura...

Em qualquer parte do seu corpo que precise de cura, deixe a luz brilhar nessa zona com mais força, com todo o poder... [Pausa de quinze segundos.)

Deixe o resto da luz fluir até aos seus pés, para todo o seu corpo esteja pleno com esta luz magnífica...

Agora, imagine ou sinta a luz rodear completamente o exterior do seu corpo, como se estivesse envolto numa bolha maravilhosa, num casulo. A luz protege-o, cura a sua pele, e aprofunda ainda mais o seu estado...

Em contagem decrescente, de dez até um, faça com que cada número o leve ainda mais fundo no seu estado de relaxamento.

Dez... Nove... Oito... Cada vez mais fundo com cada número... Sete... Seis... Cinco...

Cada vez mais calmo e descontraído... Quatro... Três... Tão calmo e sereno...

Dois... Estamos lá quase... Um... Óptimo.

Neste maravilhoso estado de paz e tranquilidade, imagine-se a descer umas escadas lindíssimas... a descer, a descer... cada vez mais profundamente... a descer, a descer... cada passo aprofunda ainda mais o seu estado...

Agora chegou ao fundo das escadas e à sua frente está um jardim maravilhoso...

um jardim de paz, de enorme beleza e segurança... um santuário...

Avance para o jardim e procure um sítio para descansar...

O seu corpo, ainda pleno de luz e rodeado pela luz, continua a curar-se e a recuperar. Os níveis mais profundos da sua mente podem começar a abrir. Você consegue lembrar-se de tudo.

Pode experimentar todos os níveis do seu ser multidimensional. Você é muito maior do que o seu corpo ou o seu cérebro.

Se sentir algum desconforto relativamente a uma memória, qualquer sentimento ou experiência no decorrer desta meditação, flutue acima dela e observe à distância, como se estivesse a ver um filme. Se mesmo assim ainda sentir algum desconforto, flutue de volta ao jardim e descanse lá um pouco, ou até abra os olhos e regresse ao seu estado de plena consciência.

Mas se não sentir desconforto, mantenha as imagens e os sentimentos. Você tem sempre o controlo da situação.

Neste estado de relaxamento profundo, a sua memória está expandida. Você consegue lembrar-se de tudo, de qualquer experiência que alguma vez tenha tido, neste corpo ou em qualquer outro corpo que tenha tido...

Para demonstrar isto, vamos voltar atrás no tempo, primeiro um pouco apenas, e depois mais e mais.

À medida que eu for fazendo a contagem decrescente de cinco até um, lembre-se de uma refeição agradável que tenha tido recentemente. Utilize todos os seus sentidos, a vista e a audição, o tacto, o sabor e o olfacto. Experimente com toda a nitidez e preste atenção aos detalhes.

Cinco... Quatro... Você consegue lembrar-se de tudo... Três... recordar uma refeição agradável recente... Dois... Deixe a recordação focar-se completamente...

Um... Já lá está e, durante uns instantes, experimente de novo esta refeição ...

Está lá alguém consigo?... Lembre-se agora. [Pausa de quinze segundos.]

Você pode recordar muito mais do que uma refeição. Vou voltar a fazer a contagem decrescente de cinco até um e você vai ter uma memória da sua infância. Mantenha essa memória como uma

memória agradável, se quiser... uma memória agradável da infância.

Não esse esqueça que, se sentir algum desconforto com alguma recordação, poderá flutuar acima dela e observá-la à distância, como se estivesse a ver um filme. Ou pode até flutuar de volta até ao jardim

e descansar. Se sentir um grande desconforto, poderá abrir os olhos e estará completamente desperto e alerta.

Cinco... Vamos regressar até uma memória agradável da infância. Quatro... Você consegue lembrar-se de tudo.

Três... Dois... Deixe a recordação focar-se completamente.

Um... Já lá está e experimente esse momento outra vez... [Pausa de um minuto.]

Você pode recordar muito mais do que uma memória da infância. Faço de novo a contagem decrescente de cinco até um e lembre-se de um momento, antes de nascer... no útero... na barriga da sua mãe.

Preste atenção a quaisquer sensações ou impressões, físicas, emocionais ou espirituais.

Você pode experimentar acontecimentos fora do seu corpo. Ou pode ganhar consciência dos sentimentos da sua mãe,

dos seus pensamentos, porque esta tão intimamente ligado a ela nessa altura. Tudo o que vier à sua consciência esta bem.

Cinco... Retroceder até à fase intra-uterina, na barriga da sua mãe... Quatro... Você consegue lembrar-se de tudo...

Três... Dois... Deixe a recordação focar-se completamente... Um... Já lá está, volte a experimentar aquele ambiente... [Pausa de um minuto.]

Se quiser, pode observar o seu nascimento, mas sem dor ou desconforto... Veja quem está à sua volta e como é recebido... mas sem dor, só a observar... [Pausa de quinze segundos.]

Agora flutue por cima e deixe esse tempo.

Imagine uma porta magnífica à sua frente... E uma porta para passar através do tempo e do espaço, uma porta para as suas vidas passadas ou para outros estados espirituais. Do outro Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 137

lado da porta há qualquer coisa para você aprender... algo que o vai ajudar na sua vida presente.

Quando eu acabar a contagem decrescente de cinco até um, a porta abrir-se-á. Você vai sentir-se puxado, vai ser atraído. Caminhe para a porta. Do outro lado vera uma maravilhosa luz. Atravesse a porta

e entre na luz. Atravesse a luz e junte-se à cena, à pessoa, à experiência que está do outro lado da luz. Deixe isso ficar completamente focado quando eu disser um.

A porta abre-se... A porta puxa-o... Avance para a porta... Atravesse a porta e entre na luz.

Cinco... Vamos retroceder até às suas vidas passadas... Quatro... Você consegue lembrar-se de tudo... Atravesse a luz... Três... Você ganha consciência de uma cena, de uma pessoa, uma experiência do outro lado da luz...

Dois... Deixe a recordação focar-se completamente... Um... Já lá está!

Se der por si num corpo, olhe para os seus pés... O que é que tem calçado? Está calçado?

Preste atenção aos detalhes...

O que é que traz vestido?...

A sua pele, as suas mãos são diferentes?...

Avance até às cenas e aos acontecimentos mais significativos desta vida... Você

pode avançar ou retroceder no tempo... Observe o que sucede... aquilo que lhe acontece...

[Pausa de trinta segundos.]

Se encontrar outras pessoas, olhe para as suas caras, para os seus olhos... reconhece alguém?...

É possível que em vez de ver, sinta apenas , ou oiça, ou saiba. As memórias não têm de ser visuais...

Avance para outros acontecimentos significativos desta experiência... [Pausa de um minuto.]

Agora avance para o fim desse tempo, dessa experiência e observe aquilo que lhe acontece... [Pausa de quinze segundos.]

Quem é que está à sua volta?... [Pausa de quinze segundos.] Agora flutue por cima e deixe essa cena...

Passe em revista... O que é que aprendeu?... Quais foram os ensinamentos daquela experiência?... [Pausa de quinze segundos.]

Que ligações têm essas lições com a sua vida presente?... [Pausa de quinze segundos.]

Imagine que um ser maravilhoso e cheio de amor, como um anjo, pode vir e estar consigo durante uns momentos. Você pode comunicar, quer por palavras... ou através de pensamentos...

sentimentos... visões... ou de qualquer outra maneira...

Há algumas mensagens para si?...

há algum conhecimento que tenha de levar de volta consigo?... [Pausa de trinta segundos.]

Se quiser, faça uma pergunta e escute a resposta... [Pausa de trinta segundos.]

O seu corpo, no jardim, foi completamente preenchido pela luz magnífica. O corpo esteve a curar-se e a refrescar-se.

Agora chegou o momento de regressar à plena consciência.

Vou contar de um até dez. Deixe cada número acorda-lo cada vez mais. Quando chegarmos a dez, pode abrir os olhos e estará perfeitamente acordado e alerta, em pleno controlo do seu corpo e da mente. Um... Dois... Três... cada vez mais desperto e alerta...

Quatro... Cinco... Seis... Mais desperto, sente-se optimamente... Sete... Oito... Está quase acordado.

Nove... Dez... Abra os olhos; está acordado e alerta.

Esteja à vontade... espreguice-se um pouco... e já cá está de volta.

Meditação 2:

Meditação curadora com golfinhos

Feche os olhos suavemente e respire fundo. Imagine que consegue expirar as tensões e o stress do seu corpo... Imagine que consegue inspirar a energia maravilhosa que o rodeia...

Cada respiração leva-o cada vez mais profundamente para um estado de completo relaxamento.

[Pausa de quinze segundos para permitir que a respiração relaxe o corpo.]

Agora descontraia todos os seus músculos. Descontraia os músculos da cara e do queixo. Deixe sair toda a rigidez e a tensão nesses músculos...

Descontraia os músculos do pescoço e dos ombros...

Descontraia os braços... Descontraia completamente os músculos das costas, da parte de cima das costas e da parte de baixo... Deixe sair toda a rigidez e a tensão nesses músculos...

Descontraia os músculos do estômago e do abdómen, para que a respiração se

mantenha perfeitamente descontraída...

Descontraia completamente os músculos das pernas, para que agora todo o seu corpo esteja num estado de paz profunda...

Faça com que quaisquer sons exteriores ou fontes de distracção contribuam para aprofundar ainda mais o estado de paz em que se encontra.

Imagine, visualize ou sinta uma luz magnífica por cima da sua cabeça. Pode escolher a cor ou as cores. Esta luz vai leva-lo ainda mais fundo e vai curar o seu corpo...

Deixe a luz fluir para dentro do seu corpo. A luz entra pela cabeça e começa a iluminar o seu cérebro e a coluna vertebral, e ao mesmo tempo que cura esses tecidos, aprofunda ainda mais o estado de paz em que se encontra...

Deixe a luz fluir para baixo, da cabeça até aos pés, como uma magnífica onda de luz que toca em todas as células, cada fibra e cada órgão do seu corpo com paz, com amor, com o poder da cura...

Em qualquer parte do seu corpo que precise de cura, deixe a luz brilhar nessa zona com mais força, com todo o poder... [Pausa de quinze segundos.]

Deixe o resto da luz fluir até aos seus pés, para todo o seu corpo esteja pleno com esta luz magnífica...

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 139

Agora, imagine ou sinta a luz rodear completamente o exterior do seu corpo, como se estivesse envolto numa bolha maravilhosa, num

casulo. A luz protege-o, cura a sua pele, e aprofunda ainda mais o seu estado...

Em contagem decrescente, de dez até um, faça com que cada número o leve ainda mais fundo no seu estado de relaxamento.

Dez... Nove... Oito... Cada vez mais fundo com cada número... Sete... Seis... Cinco...

Cada vez mais calmo e descontraído... Quatro... Três... Tão calmo e sereno...

Dois... Estamos la quase... Um... Óptimo.

Neste maravilhoso estado de paz e tranquilidade, imagine-se a descer umas escadas lindíssimas... a descer, a descer... cada vez mais profundamente... a descer, a descer... cada passo aprofunda ainda mais o seu estado...

Agora chegou ao fundo das escadas e à sua frente está um jardim maravilhoso... um jardim de paz, de enorme beleza e segurança... um santuário...

Avance para o jardim e procure um sítio para descansar...

O seu corpo, ainda pleno de luz e rodeado pela luz, continua a curar-se e a recuperar. Os níveis mais profundos da sua mente podem começar a abrir. Você consegue lembrar-se de tudo. Pode experimentar todos os níveis do seu ser multidimensional. Você é muito maior do que o seu corpo ou o seu cérebro.

Se sentir algum desconforto relativamente a uma memória, qualquer sentimento ou experiência no decorrer desta meditação, flutue acima dela e observe à distância, como se estivesse a ver um filme. Se mesmo assim ainda sentir algum desconforto, flutue de volta ao jardim e descanse lá um pouco, ou até abra os olhos e regresse ao seu estado de plena consciência.

Mas se não sentir desconforto, mantenha as imagens e os sentimentos. Você tem sempre o controlo da situação.

Flutue por cima do seu corpo, no jardim... viaje até uma maravilhosa ilha antiga, rodeada por águas azul-turquesa... É uma ilha de curas... Você pode caminhar naquela praia maravilhosa... e sentir o calor do Sol... a suave brisa.

Incrustados no fundo do mar, a uma curta distância da praia, estão uns cristais grandes e poderosos. São cristais com poderes curadores.

Os cristais transmitem uma energia curadora à água.

Entre pela água dentro e molhe-se. Deixe-se estar o tempo que quiser... Você consegue sentir a energia curadora da água, parece quase um formigueiro...

A sua pele e o seu corpo absorvem a energia transmitida pelos cristais à água... [Pausa de quinze segundos.]

Agora imagine que se aproximam de si uns golfinhos extremamente dóceis e amigáveis para estarem consigo ali na água...

Os golfinhos são mestres curadores. Sabem exactamente que parte do seu corpo precisa de ser curada... eles apontam para essas áreas... Eles ajudam as águas a curar. [Pausa de trinta segundos.]

Se quiser, pode nadar e brincar com eles...

Agora chegou o momento de sair da água, por isso você despede-se deles, até à vista...

você pode sempre regressar... sempre que precisar ou desejar...

Brian L. Weiss – A Divina Sabedoria dos Mestres - 140

Quando sai da água, você repara que fica imediatamente seco... Esta é uma água tão especial...

Sentado na areia, reflicta sobre as partes do seu corpo que estão a curar-se...

Use a imaginação e torne-se a antiga doença...

De que modo é que você afecta aquela pessoa em cujo corpo você se encontra?...

Que mensagens é que tem tentado transmitir?...

Que papel é que você desempenha na vida dele ou dela? Você é de algum modo útil?...

Como é que você pode ser curada?

Agora troque de papéis e volte a ser você mesmo... Imagine a sua vida sem a doença...

O que é que aprendeu em relação à sua doença?... Como é que compensou a ausência da doença?...

Visualize e sinta que a doença o deixou e o seu corpo esta são de novo... curado... cheio de luz... [Pausa de trinta segundos.] Flutuando por cima da praia, regresse ao jardim maravilhoso.

O seu corpo, no jardim, foi completamente preenchido pela luz magnífica. O corpo esteve a curar-se e a refrescar-se.

Agora chegou o momento de regressar à plena consciência.

Vou contar de um até dez. Deixe cada número acordá-lo cada vez mais. Quando chegarmos a dez, pode abrir os olhos e estará perfeitamente acordado e alerta, em pleno controlo do seu corpo e da mente.

Um... Dois... Três... cada vez mais desperto e alerta...

Quatro... Cinco... Seis... Mais desperto, sente-se optimamente... Sete... Oito... Está quase acordado.

Nove... Dez... Abra os olhos; está acordado e alerta.

Esteja à vontade... espreguice-se um pouco... e já cá está de volta.

Table of Contents

Valores Espirituais Partilhados