

BRIAN L. WEISS, M. D.

# OS ESPELHOS DO TEMPO

Sextante

© Brian L. Weiss, M.D., 2000

tradução

REGINA DA VEIGA PEREIRA

revisão

SÉRGIO BELLINELLO SOARES

capa

RAUL FERNANDES

diagramação

ANGELO ALLEVATO BOTTINO

fotolitos

MERGULHAR SERVIÇOS EDITORIAIS LTDA.

impressão e acabamento

DONNELLEY COCHRANE GRÁFICA E EDITORA DO BRASIL  
DIVISÃO HAMBURG

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

---

W456e Weiss, Brian L. (Brian Leslie), 1944-  
Os espelhos do tempo / Brian L. Weiss ; tradução de Regina da  
Veiga Pereira. - Rio de Janeiro : Sextante, 2000

Tradução de: The mirrors of time

ISBN 85-86796-65-4

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

CDD 615.8512

CDU 615.851.2

---

Todos os direitos reservados no Brasil por Editora Sextante  
(GMT Editores Ltda.)

Av. Nilo Peçanha, 155 - Gr. 301 - Centro

20020-100 - Rio de Janeiro - RJ

TeL: (21) 524-6760 - Fax: (21) 524-6755

Central de Atendimento: 0800-22-6306

E-mail: salvend@openlink.com.br

## INTRODUÇÃO

Durante os últimos vinte anos, venho usando a meditação e as técnicas de regressão com milhares de pacientes, ajudando-os a curar sintomas psicológicos e físicos. Os benefícios da meditação e da visualização estão registrados em meu livro anterior, *Meditando com Brian Weiss*, e os exercícios do CD que o acompanha têm ajudado as pessoas a atingirem um estado de maior tranquilidade e paz interior.

Este livro, *Os Espelhos do Tempo*, lhes permitirá dar o próximo passo. Os exercícios do CD OS levarão a um estágio além da meditação e da visualização. Ao praticarem esses exercícios, vocês estarão experimentando as mesmas técnicas de regressão que uso com meus clientes. Terão agora a possibilidade de voltar no tempo e recordar acontecimentos passados responsáveis por sintomas ou dificuldades que estão enfrentando. Ao vivenciarem esses acontecimentos passados, os sintomas gradualmente desaparecerão e vocês serão aos poucos invadidos por uma intensa sensação de paz e bem-estar. As lembranças talvez estejam ligadas à infância ou ao período intra-uterino. Mas os exercícios também poderão trazer memórias de vidas passadas, se é disso que vocês precisam para resolver problemas da vida atual.

Porém, não são apenas os sintomas que desaparecem com a terapia de regressão. A cura se dá em todos os níveis de nosso ser: físico, emocional e espiritual.

Todos os meus pacientes praticam os exercícios que estão no CD entre as sessões de terapia em meu consultório. Quanto mais praticam, mais rapidamente atingem estados de maior profundidade. Os exercícios são absolutamente seguros e milhares de pessoas os têm usado no correr dos anos, desde que se tornaram acessíveis ao público através das fitas e CD'S. Mas peço-lhes que tenham paciência e não se frustrem se os resultados não forem imediatos. Sejam persistentes e prossigam, pois a prática regular desses exercícios contribuirá expressivamente para sua saúde física e emocional, e abrirá perspectivas espirituais que darão novo sentido às suas vidas.

Sei que as dúvidas, os medos e os preconceitos são

capazes de impedir a plena eficácia dos exercícios. Esta foi uma das razões que me levaram a escrever este livro e a orientá-los na meditação. Quero assim ajudá-los a eliminar qualquer receio ligado à reencarnação, à terapia de regressão, à hipnose ou à prática dos exercícios de regressão feitos isoladamente. Explicando como se dá o processo, respondendo às perguntas e esclarecendo as dúvidas que mais freqüentemente me são encaminhadas, procurei eliminar os bloqueios que possam impedi-los de usufruir mais plenamente dos exercícios de regressão.

Desejo que através da prática dos exercícios de regressão vocês consigam experimentar mais amor, alegria e paz em suas vidas.

Talvez este seja o primeiro livro meu que vocês lêem. Se for assim, acho importante que vocês saibam um pouco de minha origem profissional e da maneira como cheguei ao conhecimento e à convicção que fundamentam o trabalho que desenvolvo hoje em minha clínica particular, nos seminários e workshops que ministro, nos cursos de formação em regressão para terapeutas e psicanalistas, e que divulgo através dos meus livros. Tudo isso está descrito em meu primeiro livro - *Muitas Vidas, Muitos Mestres* - e mencionado nos demais.

Sou formado pela Universidade de Columbia e recebi meu diploma médico na Universidade de Yale, onde também trabalhei como residente-chefe em psiquiatria. Fui professor em várias faculdades de medicina de prestígio e publiquei mais de quarenta ensaios científicos, sobretudo na área de psiquiatria. Quando aconteceu a experiência que mudou meus conceitos e minha vida, era diretor do Departamento de Psiquiatria do Hospital Mount Sinai, em Miami. Eu era um acadêmico na melhor acepção do termo, absolutamente cético a respeito do que eu considerava áreas "não-científicas", como a parapsicologia. Nada sabia sobre o conceito de reencarnação, e não tinha o menor interesse no assunto.

Comecei então a atender uma jovem paciente, Catherine, acometida de depressão, fobias e acessos de pânico. Um ano de terapia convencional não trouxe qualquer resultado, o que

me levou a tentar a hipnose para fazê-la lembrar de traumas de infância reprimidos que pudessem explicar seus sintomas. Mas, apesar de recordar fatos bastante traumáticos, ela não apresentou melhoras. Prossegui com a hipnose e, ao ordenar-lhe que retornasse ao tempo e acontecimentos que deram origem às suas fobias, para minha absoluta surpresa ela voltou atrás quatro mil anos, para sua antiga vida no Oriente Médio. Catherine pôs-se a descrever suas experiências com uma minúcia extraordinária de detalhes do ambiente que a cercava e narrou eventos extremamente traumáticos. Entre chocado e descrente, concluí que suas lembranças eram apenas fantasias. Mas, a partir daí, Catherine começou a melhorar e seus sintomas foram desaparecendo à medida que, sob hipnose, recordava mais vidas passadas. Dentro de poucos meses estava completamente curada.

Este acontecimento deu início a uma profunda mudança em mim. Embora ainda relutante, pesquisei em bibliotecas e livrarias, buscando trabalhos que relatassem experiências semelhantes. Encontrei alguns bastante consistentes - como os do Dr. Ian Stevenson, em que crianças relembavam detalhes de suas vidas anteriores mais tarde comprovados através de investigações. Mas estou certo de que há muitos profissionais que temem trazer a público o que observaram em suas clínicas com medo de perder credibilidade. Sei disso porque o mesmo aconteceu comigo: levei cinco anos hesitando em registrar e publicar a história de Catherine, com medo de pôr a perder a reputação adquirida em tantos anos de exercício da psiquiatria.

Hoje, porém, afirmo com convicção e tranquilidade que a terapia de vidas passadas oferece um método rápido de tratamento de sintomas físicos e emocionais, além de vários outros benefícios de que tratarei no correr deste livro. Não é uma mera hipótese: é um fato comprovado com milhares de pacientes.

## **EXERCÍCIOS DE REGRESSÃO**

O crescimento de cada pessoa e sua busca de felicidade seguem caminhos próprios, e o critério para avaliar o acerto do rumo escolhido se baseia na satisfação interior. Não é possível uniformizar os meios e as experiências usadas para o desenvolvimento de cada um, nem determinar o ritmo e o tempo em que os processos se dão.

Cada indivíduo deve procurar seu próprio rumo em busca da paz e do equilíbrio, não se conformando em viver pela metade, nem aceitando carregar o fardo de angústias, culpas e conflitos. Há instrumentos eficazes para alcançar uma plenitude maior. A terapia de regressão é um deles, mas nem todos necessitam de uma terapia de regressão. Aqueles que não têm um problema mais sério podem ganhar muitíssimo praticando apenas a meditação com os exercícios de regressão.

O contato que tenho com milhares de pessoas no meu consultório, nos seminários e workshops que ministro ao redor do mundo confirmam para mim a crença de que a meditação com os exercícios de regressão constitui um instrumento relevante e eficaz para promover o crescimento pessoal e desenvolver a paz interior. Muitas pessoas se beneficiam com a capacidade que adquirem, através desses exercícios, de corrigir distorções em sua auto-imagem, ou até mesmo de substituir vagos sentimentos de falta de objetivos e infelicidade por um novo senso de serenidade e direcionamento.

Eles não funcionarão do mesmo modo para todos, os benefícios alcançados serão diferentes para cada um, o tempo necessário para que os efeitos se façam sentir serão variáveis, mas posso garantir que a prática regular da meditação com esses exercícios traz uma contribuição expressiva para a felicidade que todos buscamos.

## Curando Fobias e Doenças

Muitos dos que comparecem aos workshops que ministro já vêm praticando em casa os exercícios de regressão orientados pelas fitas e tendo experiências significativas. Outros me escrevem relatando o mesmo.

Em alguns casos, os exercícios proporcionam lembranças muito valiosas, principalmente relacionadas a fobias ou dores que trazemos como uma herança proveniente de existências passadas. Uma mulher que nunca cheguei a encontrar me escreveu dizendo que, ao fazer os exercícios de regressão, veio-lhe a lembrança de ter sido enforcada em outra vida e as dores que sentia no pescoço desapareceram. Ela já havia procurado em vão inúmeros especialistas para resolver o problema da dor. O interessante nessa experiência é que a mulher fora enforcada injustamente, séculos atrás. Na vida atual a mulher que me escreveu é uma militante a favor da causa dos oprimidos e injustiçados, uma defensora dos direitos humanos. Ao recordar-se da experiência vivida, ela entendeu este profundo movimento interior que a leva lutar a favor dos excluídos.

Tenho relatos de pessoas que sofriam de asma e se curaram ao recordar a morte em um incêndio numa vida passada, e de um homem que perdeu o medo de voar ao descobrir sua origem na Segunda Guerra Mundial, quando era piloto de um avião atingido pelo inimigo.

Um terço dos que fazem os exercícios — mais ou menos a mesma proporção dos que procuram a terapia — não têm lembranças de vidas passadas. Ainda assim, encontram nas meditações o apoio de que precisam para superar com êxito momentos de pressão profissional, emocional ou de outra natureza, ou para ensinar o corpo a relaxar, livrando-se de dores e incômodos considerados crônicos.

Por meio dos exercícios, a pessoa descobre o poder da respiração, e os músculos experimentam e retêm, de certo modo, a sensação de relaxamento. Muitos leitores me escrevem dizendo que a prática regular dos exercícios os tem ajudado a lidar muito melhor com a turbulência do seu

cotidiano. Esta prática se incorpora de tal maneira às pessoas que, no correr do dia, ao enfrentarem instantes de tensão particularmente intensos e penosos, recorreram à intensificação da respiração e ao relaxamento para se acalmarem e saberem como proceder. Alguns me relatam que visualizam a bolha de luz sugerida no começo dos exercícios envolvendo-os, ou, através da imaginação, procuram o abrigo do jardim, também seguindo a orientação dada no início dos exercícios de regressão. Isso os ajuda a lidar muito melhor com o momento de tensão e a restabelecer a calma.

Sabemos que o estresse e a ansiedade deprimem o sistema imunológico. Por isso a conquista da paz interior através dos exercícios é muito importante para a saúde. Esta paz conquistada permite que o amor flua e se expresse com liberdade. Os médicos sabem que pessoas apaixonadas são mais protegidas contra doenças porque seu sistema imunológico fica reforçado.

Mesmo quando não há lembranças, a pessoa pode se beneficiar com os exercícios. Aqueles que sofrem de pânico e que praticaram com freqüência os exercícios conseguiram desenvolver um tal controle de seus corpos, de suas reações orgânicas, da respiração, do relaxamento dos músculos e do seu ritmo cardíaco, que se tornaram capazes de controlar as crises.

Uma mulher que era acometida de pânico ao atravessar pontes, apesar de não ter chegado a descobrir a origem do seu problema, desenvolveu um tal controle sobre sua respiração, seus músculos e sobre todo o seu corpo, que passou a conseguir evitar que o pânico se instalasse toda vez que o sentia se aproximar.

Tenho muitos pacientes que sofreram enfartes, isquemias variadas, ou que estão em situações de risco coronariano, e que vêm a mim não especificamente em busca de regressão, mas de relaxamento para a cura. Eles desejam controlar a hipertensão — principalmente quando, por problemas médicos, não podem tomar medicamentos para isso. Verifiquei que, na grande maioria dos casos, as pessoas não percebem quando sua respiração se torna acelerada, irregular, superficial ou

mesmo quando a suspendem momentaneamente, agravando o estado de tensão e até mesmo de angústia. Através da prática regular dos exercícios, elas vão tomando consciência de sua respiração e ficam alertas para todos os sinais críticos no corpo, tornando-se gradativamente capazes de controlá-los.

Registrei casos, também, de pessoas que obtiveram motivação e força de vontade para emagrecer, para abandonar o alcoolismo, as drogas e para deixar de fumar. Outras conseguiram vencer a insônia e a exasperação constante. A prática regular dos exercícios lhes trouxe esse crescimento.

### Transformando os Relacionamentos

As lembranças de vidas passadas podem ocorrer durante os exercícios, mesmo que a pessoa não esteja priorizando a procura disso. Um advogado veio me consultar desejando resolver problemas decorrentes da hipertensão. Na entrevista que tivemos relatou-me conflitos na relação com seu filho, mas este não era o principal motivo que o afligia. Com a terapia e os exercícios de regressão, sua pressão sanguínea melhorou, mas houve um importante ganho adicional. Ao meditar em casa, orientado pelo exercício de regressão, no intervalo entre as sessões de terapia, veio-lhe uma lembrança que desvendou as razões de seu relacionamento turbulento com o filho. Numa existência passada haviam sido rivais na disputa do amor da mesma mulher. A descoberta da rivalidade numa vida passada e a compreensão que ela lhe trouxe provocaram toda uma mudança do seu comportamento em relação ao filho — que nunca fez regressão, mas que reagiu positivamente à transformação de seu pai. Acabara a competição — ela pertencia ao passado — e o amor pôde fluir entre os dois.

O relaxamento atingido com os exercícios também é capaz de liberar do subconsciente lembranças da infância, tanto de momentos particularmente traumáticos quanto de situações especialmente felizes que nos levam a sentir-nos amados e a recuperar nossa auto-estima.

Fiz uma sessão de hipnose com uma repórter — o

episódio está narrado em meu livro A Divina Sabedoria dos Mestres — que recordou com emoção dos longos passeios que dava com o pai pelas ruas de sua cidade natal, no inverno, um momento só dos dois que sintetizava toda a noção de carinho e de afeto que possuía e que precisava recuperar para reconstruir a sua vida.

Uma mulher que desconfiava do amor de seus pais e tinha uma relação difícil com a mãe, ao vivenciar, durante um exercício de regressão, o momento de seu nascimento, sentiu profundamente a alegria com que foi recebida. Esta lembrança tão intensa e a emoção que provocou criaram um movimento de reaproximação amorosa com os pais. Ela não se dava conta de que era sua própria rejeição que os afastava. São inúmeros os casos em que lembranças como essas reconciliaram pais e filhos, irmãos, marido e mulher. Mas, mesmo que não haja lembranças, a maior serenidade, tolerância e compreensão que se vai atingindo com a prática dos exercícios irá beneficiar qualquer relacionamento.

### Mudando Valores

Considero que um dos principais ganhos obtidos pela meditação com os exercícios de regressão é a mudança de valores, trazendo mais liberdade de escolha, promovendo o desapego do que não é fundamental para a felicidade, levando a adquirir uma nova visão da vida.

Quando falo em mudança de valores, quero me referir especialmente às pessoas que, ao vivenciarem a regressão a existências passadas, descobrem que são imortais. Viveram antes e voltarão a viver, unindo-se novamente a seus seres amados. A natureza do sofrimento e do luto sofre uma transformação quando elas tomam consciência de que, apesar de terem perdido o contato físico — o que é sem dúvida extremamente doloroso —, voltarão a encontrar-se do outro lado ou em outra vida.

Mas não é só em relação à vida depois da morte que os valores são transformados. A consciência de que somos seres espirituais provoca uma transformação profunda, levando-nos

a investir mais no amor, na solidariedade, na compaixão, a perceber nossa conexão com os outros seres e a fazer desses valores o fundamento da nossa felicidade.

Há uma mudança expressiva na forma de encarar os acontecimentos. Passamos a relativizar a importância daquilo que antes nos afetava mais seriamente e a rever nossas prioridades. Uma das conseqüências mais importantes dessa mudança de visão é a maneira como começamos a encarar o que nos acontece na vida. Os fatos deixam de ter o objetivo imediato de dar prazer ou dor e passam a ser vivenciados como momentos de aprendizagem, oportunidades que nos são oferecidas para crescer e nos desenvolvermos dentro do que é essencial.

Mesmo aqueles que não acreditam em reencarnação podem beneficiar-se nesse sentido. É o que acontece com muitos dos que vêm ao meu consultório ou praticam os exercícios. Eu acredito que voltamos a este mundo, e esta crença se deve à experiência de doze anos com mais de 2.500 pessoas, presenciando coisas extraordinárias. Mas não imponho minha crença a ninguém, nem acho indispensável que se acredite. Constato, porém, que, quando um paciente que nega a reencarnação, ou mesmo a existência de vida além da morte, experimenta uma regressão, há uma transformação física, emocional e espiritual: fobias e medos desaparecem pela descoberta de sua origem, mudam a perspectiva e os valores pela tomada de consciência da dimensão espiritual, o amor flui mais livremente, instala-se uma maior paz interior e descobre-se que esta paz é o fundamento da felicidade. O importante é não ter medo, deixar cair os preconceitos e estar livre e aberto para tentar.

### Valorizando o agora

Um dos principais objetivos dos exercícios de meditação é sentir mais paz, mais alegria, mais amor e felicidade na sua vida atual, no momento presente. Usufruir a vida agora.

Pode parecer um paradoxo que a meditação com os exercícios de regressão nos façam tomar uma consciência

mais aguda do presente, mas é verdade. Isto acontece porque as pessoas se tornam mais capazes de concentrar-se no momento que estão vivendo. Por um lado, como a meditação é um exercício de atenção focalizada, sua prática regular desenvolve em nós a capacidade de concentração no que está sendo experimentado. Por outro, as lembranças que a regressão é capaz de nos trazer rompem as amarras que nos prendem.

A mulher que tinha conflitos com a mãe não conseguia perceber seus movimentos amorosos porque estava presa aos ressentimentos com que alimentava sua desconfiança. Temos tendência a remoer o passado, a culpar-nos pelas falhas que cometemos, a apegar-nos ao que foi vivido. Além de nos impedir de usufruir mais plenamente o que o momento presente nos oferece, esse apego é absolutamente inútil para resolver qualquer problema. Com as lembranças que nos vêm na regressão, descobrimos para que serve o passado: aprendemos com ele e acumulamos sabedoria com as experiências vividas, podendo então viver melhor no presente.

O mesmo acontece em relação ao futuro. Da mesma forma como remoer o passado é inútil, descobrimos que não adianta nos preocuparmos com o futuro, pois a preocupação não muda o que virá a acontecer. Planejar o futuro é absolutamente necessário para não ficarmos ao sabor dos acontecimentos ou do desejo dos outros, mas preocupar-se com ele é perda de tempo.

Libertando-nos então do peso do passado e da preocupação com o futuro, nós nos tornamos mais capazes de nos concentrar no presente. Porque é no agora que experimentamos a alegria, o amor, a paz de espírito, é nele que contemplamos a beleza das manifestações da natureza e dos pequenos gestos humanos, é ele que nos abastece de alegria e esperança.

Já contei muitas vezes a história da xícara de chá, mas sempre é bom repeti-la, porque ela se aplica a inúmeras situações e momentos da nossa vida. Se ao tomar o chá, estamos presos ao passado ou preocupados com o futuro, deixamos de sentir o prazer do calor da xícara, do perfume

que emana da infusão, desperdiçamos a delícia do seu sabor. Perdemos o prazer do presente. Quanto mais somos capazes de usufruir o presente, mais experimentamos a plenitude da vida.

## **TERAPIA E EXERCÍCIOS DE REGRESSÃO**

Uma das perguntas que sempre me fazem é sobre a diferença entre a meditação com os exercícios de regressão e a terapia de vidas passadas. Embora os objetivos sejam os mesmos — e deles falamos no capítulo anterior —, existem diferenças.

Elas se iniciam com a própria natureza do problema pessoal. Há casos em que a necessidade de uma terapia é muito clara. Se a pessoa sofre de distúrbios psicológicos sérios, que perturbam significativamente a sua vida, ou que estejam colocando em risco sua saúde e sua segurança — e a dos outros —, ela precisa da ajuda de um profissional. Se está passando por uma crise grave, com características depressivas, tendências suicidas ou autodestrutivas, se sente, enfim, que seu problema emocional é superior a suas forças, ou se é vista assim por amigos ou parentes, então é caso de buscar a assistência de um terapeuta.

Tratei de uma mulher que sofria de uma claustrofobia tão intensa que, além de angustiá-la profundamente, começava a interferir seriamente em sua vida. A idéia de estar em lugares pequenos e fechados era inconcebível, criando muitas limitações. Antes de chegar a mim, ela procurou várias terapias que buscaram a origem da fobia em sua infância primitiva, sem nenhuma melhora. Ao fazer a terapia de regressão, lembrou de ter sido colocada na câmara funerária de uma nobre egípcia de quem era serva. No Antigo Egito, os nobres eram enterrados com seus bens e seus servos, para poderem servir-se deles no outro lado. A morte por sufocamento na câmara vedada e estreita aterrorizou-a, e ela trouxe, dessa vida passada, o pânico de lugares fechados. Depois de ter a lembrança e de identificar a causa de sua dificuldade, a claustrofobia desapareceu rapidamente. Para ela ficou claro que levamos desta vida para o outro lado apenas nossas ações, nossos comportamentos, nossos pensamentos. As experiências ficam restritas ao momento em que foram vividas, não as transportamos para outras existências.

É preciso muito cuidado na escolha do terapeuta. Ele

deve ter uma formação acadêmica no campo da psicologia, deve ser treinado em prática terapêutica e ter longa e sólida experiência para tratar de quem procura sua ajuda profissional. Seu primeiro procedimento consiste em investir uma boa quantidade de tempo levantando a história do paciente, fazendo perguntas, obtendo respostas e entrando muito especificamente e com riqueza de detalhes em áreas particulares importantes. Isto eleva o sucesso da regressão expressivamente. Durante a regressão, o terapeuta deve ser extremamente habilidoso para respeitar os limites do paciente e fazer as perguntas que possam efetivamente ajudar no processo. Depois que a regressão se completar e o paciente emergir do estado hipnótico, o terapeuta o ajudará a integrar as percepções, informações e sentimentos obtidos durante a sessão à vida presente, para, através da compreensão do que se passa, atingir a cura. Todo este processo está ilustrado no primeiro capítulo de meu livro *A Divina Sabedoria dos Mestres*, onde descrevo extensamente uma sessão de regressão com Andrea, a repórter de televisão que vivência desde sua vida no útero da mãe na presente existência até experiências numa vida passada.

O terapeuta domina técnicas como a hipnose, que aplica nas sessões, conhece medicamentos e os receita de acordo com a necessidade do paciente, monitora os efeitos e impactos da terapia, até mesmo mudando de rumo quando for preciso, e — o que é sumamente importante — torna-se uma referência para o paciente, às vezes tudo o que existe entre o paciente e os surtos de irrealidade ou paranóia que está vivendo.

Se o terapeuta for inexperiente, pode forçar o paciente a aprofundar questões para as quais não está preparado ou prosseguir em lembranças que precisam ser atenuadas ou evitadas naquele momento. Por exemplo, se alguém está tendo uma lembrança extremamente dolorosa, o terapeuta experiente pode sugerir que o paciente flutue sobre a cena, observando-a à distância, como se estivesse assistindo a um filme. Ou, se ainda assim for difícil suportar o que está sendo vivenciado, pode orientá-lo a voltar para o jardim de paz descrito nos exercícios de meditação.

A competência do terapeuta também permitirá a adequada interpretação, compreensão e integração do material que veio à lembrança para resolver os problemas da vida atual. Se não houver a possibilidade de encontrar um terapeuta confiável, é preferível recorrer aos exercícios de regressão porque, se você sentir uma ansiedade maior, poderá interromper o exercício, em vez de ser forçado a prosseguir.

Como já vimos, a meditação com os exercícios de regressão feita isoladamente visa ajudar aqueles que podem ir aos poucos se aprofundando em si mesmos, se descobrindo, clareando o próprio caminho. É também uma valiosa contribuição para os que estão em busca de uma maior compreensão da espiritualidade que dê sentido às suas vidas. E traz benefícios físicos e emocionais valiosos. Os exercícios de regressão são recomendados a qualquer um e podem ajudar a todos os que os praticam, em diversos âmbitos. A terapia de vidas passadas é recomendada apenas aos que necessitam de tratamento mais intenso e assistido por um profissional.

Porém, se depois de meditar com os exercícios surgirem sintomas mais intensos de angústia e ansiedade que persistam a ponto de causarem perturbação, vale a pena procurar um terapeuta para ajudá-los, tirando assim maior proveito da experiência.

### Hipnose

Os que leram meus livros ou participaram *workshops* que ministrei já me ouviram falar sobre hipnose. Como, porém, percebo que ainda há tanto desconhecimento quanto um preconceito fortemente arraigado em relação à hipnose, acho importante voltar ao assunto. Muitas pessoas podem ser hipnotizadas em um nível desejável para a terapia ou durante os exercícios de regressão se recebem informações e têm seus medos discutidos e apaziguados.

Antes de mais nada, é preciso ficar bem claro que a hipnose não é um fim em si, mas uma *técnica*, um *meio* que utilizo para ajudar os pacientes a terem acesso a lembranças de vidas passadas. A hipnose é um estado de concentração

focalizada. Muitas vezes em nossa vida cotidiana, entramos em estado hipnótico sem nos darmos conta disso. Quando você está tão concentrado num filme ou na música de concerto que não ouve os ruídos ao seu lado, você se encontra em estado hipnótico, num nível superficial. Tudo o que faz a sua mente se concentrar em um ponto, *apagando* o que está em volta, é um transe hipnótico. Da mesma forma, os que se concentram nos exercícios de meditação entram em estado hipnótico. A rigor, toda a hipnose é na verdade uma auto-hipnose, pois o paciente controla o processo, sendo o terapeuta apenas um guia.

Um dos objetivos da hipnose é ter acesso ao subconsciente, a parte da mente que fica debaixo da consciência comum e que não é limitada por nossas fronteiras de lógica, espaço e tempo. O subconsciente armazena nossas lembranças mais remotas e dele podem surgir soluções criativas para nossos problemas. Possui também uma sabedoria muito além de nossas capacidades cotidianas. Quando estamos em estado hipnótico, o subconsciente assume um papel mais dominante do que o consciente. Há uma gama ampla de estados hipnóticos, dos mais leves aos mais profundos.

Aos participantes de alguns dos meus *workshops*, pedi que, em sua imaginação, mordessem um limão bem azedo. Vi os dentes trincados e os rostos contraídos. Pedi que, de olhos fechados, colocassem na mão direita um livro imaginário muito pesado e na mão esquerda amarrassem um balão de gás. Nos comandos que dei em seguida, o peso do livro foi aumentando, de modo que, quando abriram os olhos, a mão esquerda "puxada" pela bola de gás estava bem mais alta do que a direita, "abaixada" pelo peso do livro.

O que aconteceu? Num estado de concentração focalizada — estado hipnótico superficial —, a lembrança do peso e da leveza são liberados com uma carga emocional capaz de gerar sensações no corpo. O mesmo acontece nos exercícios de regressão, quando peço que visualize uma luz que penetra em seu corpo ou um jardim que é um reduto de paz, quando falo de portas que se abrem ou de espelhos que refletem suas experiências passadas. Não há luz, jardim, portas nem

espelhos reais, mas sua concentração focalizada — o estado hipnótico em que você se encontra — é capaz de criá-los com realismo suficiente para que as lembranças contidas no subconsciente sejam liberadas com a emoção que provocaram quando foram vividas.

Quando hipnotizado, você não se encontra adormecido. Seu consciente está sempre no controle, sabendo o que você vivência, sendo capaz de comentar, criticar, censurar. Ao voltar da hipnose, a pessoa recorda tudo o que foi dito e recordado. Na minha primeira ida ao Brasil, fiz uma sessão de hipnose para um grupo de atores. Entre eles havia uma jovem que manifestou ceticismo e afirmou que não tivera qualquer sensação ou lembrança. Pedi-lhe permissão para aplicar uma técnica rápida de hipnose e levei-a até a infância, orientando-a para vivenciar uma experiência feliz. O grupo todo foi testemunha da voz infantil e do sorriso encantado com que ela descreveu as férias passadas numa praia com a mãe e a irmã, e da expressão do rosto e do tom de voz subitamente assustados ao narrar o medo que sentira, nessa mesma ocasião, ao montar um cavalo em disparada.

Mais tarde, essa jovem negou o estado hipnótico, afirmando: "Eu estava completamente acordada" Sua ânsia de defender-se contra qualquer idéia que lhe parecesse "esotérica" — e o seu preconceito era forte — a impediu de aceitar o que experimentara e continuar usufruindo uma lembrança que, em estado hipnótico, tanto a encantou.

Por dar acesso ao subconsciente, a hipnose coloca a pessoa num estado com grande potencial curativo.

Há experiências que nos marcam muito profundamente e que ficam registradas em nosso subconsciente em forma de lembranças. A dor e o sofrimento que nos causaram continuam repercutindo ao longo dos anos, ou de muitas e muitas existências, sem que nos demos conta de que a experiência que gerou a fobia ou o medo que agora carregamos é algo que *já passou*. Transferimos esses medos e padecimentos para o presente, e eles se manifestam, aparentemente sem causa visível, transtornando nossas vidas de várias formas. A hipnose permite que a mente derrube as barreiras conscientes

que nos impedem de atingir essas informações: tanto as da vida presente quanto as de vidas passadas.

Na segunda parte deste livro, voltarei a falar de hipnose, respondendo às perguntas mais freqüentes que me são dirigidas sobre ela, para tentar eliminar medos e resistências.

## **ESCLARECENDO SUAS DÚVIDAS**

É extremamente importante que as pessoas façam todas as perguntas que lhes ocorrem e expressem com a maior liberdade suas dúvidas, desconfiças, ansiedades e medos. Uma discordância não explicitada, uma dúvida não esclarecida são barreiras que mantêm a mente fechada e impedem a pessoa de abrir outros horizontes, de fazer descobertas que ampliem suas perspectivas, de beneficiar-se com novas possibilidades.

Procurarei neste capítulo responder às perguntas que me são encaminhadas com mais freqüência. Espero com isso poder ajudá-los, mas estou sempre aberto e disponível para acolher e responder a todas as questões que me forem enviadas.

1) *É possível ter lembranças de vidas passadas durante os exercícios de regressão?*

Como já disse, sim, é possível termos lembranças de vidas passadas com os exercícios de regressão. Minha primeira lembrança de vida passada não aconteceu durante a terapia, mas como resultado do estado de relaxamento provocado pela massagem numa sessão de shiatsu - uma auto-hipnose. De repente, eu me vi como um sacerdote na antiga Babilônia. Para encorajar os que se desanimam por não conseguirem ter rapidamente lembranças de vidas passadas, quero dizer que foi depois de meses de meditação diária que consegui ter essa primeira recordação. Quanto mais praticamos, mais nos preparamos e nos abrimos para ter essas experiências.

Mas você não precisa ter uma lembrança de vida passada. Pode voltar à infância e nela estarem as causas do seu problema atual. A sabedoria do subconsciente nos leva aonde precisamos ir para que a cura se dê.

2) *Os exercícios de regressão feitos isoladamente oferecem algum tipo de risco?*

Não há perigo algum, porque o subconsciente exerce uma forte proteção, impedindo que apareça uma angústia difícil de suportar. Nada do que vier à mente deixa de ser administrado.

Os exercícios foram usados por milhares de pessoas em suas meditações — as que estavam em terapia e as que os faziam por conta própria — e todos os depoimentos foram positivos. Como já disse, se o exercício deixar uma angústia mais perturbadora, vale a pena procurar um terapeuta para compreender melhor o que se passou e integrar a lembrança que veio à tona.

O único risco está em ouvir os exercícios enquanto se dirige um carro, ou quando se está lidando com instrumentos cortantes, porque o estado de relaxamento a que levam pode distrair a pessoa ou fazê-la adormecer.

3) *É sempre necessário usar hipnose na terapia de regressão?*

Às vezes não preciso usar hipnose em meu consultório porque o paciente já chega trazendo lembranças que vieram à mente durante os exercícios de regressão feitos em casa, num estado hipnótico mais superficial. A terapia, nesses casos, consiste em retomar essas lembranças para compreendê-las e integrá-las à vida atual.

Mas quase sempre uso a hipnose, porque descobri que, combinando-a com a terapia de regressão, consegue-se atingir áreas da memória inacessíveis à mente consciente, proporcionando a muitos pacientes resultados mais profundos e significativamente mais rápidos. Em muitos casos, na terceira ou quarta sessão chega-se à infância, obtendo-se lembranças importantes.

Freud usava a hipnose, assim como muitos psicanalistas. Mesmo os que acham que não usam hipnose de alguma maneira a estão usando. O paciente que se encontra deitado no sofá do consultório, com as luzes diminuídas, às vezes com os olhos fechados, em estado de relaxamento, concentrando sua atenção na infância, está num nível superficial de hipnose. Treino cerca de duzentos terapeutas por ano, nos Estados Unidos. O requisito para que se candidatem ao treinamento é serem competentes nas técnicas terapêuticas. Eu ensino apenas o que é específico da terapia de regressão e as técnicas hipnóticas.

Mas não emprego a hipnose apenas para regressão. Um

cardiologista enviou-me um paciente que só usa uma parcela do coração. Com a hipnose, ensinei-o a usar com mais eficiência essa parte e as melhoras foram notáveis. Atualmente, ele vem pouco ao consultório, mas faz os exercícios de regressão diariamente, enquanto pedala numa bicicleta ergométrica. Depois, senta-se e entra num estado mais profundo.

4) Posso perder o autocontrole, em transe hipnótico?

De maneira alguma. O seu consciente não é desligado quando o subconsciente se torna acessível. Todo paciente sob hipnose sabe exatamente quem é e onde se encontra. A mente consciente está sempre alerta e observa o que você está vivenciando em estado hipnótico.

Como já disse, mas acho importante repetir, mesmo em profundo contato com o subconsciente sua mente é capaz de comentar, criticar e até mesmo censurar. *É impossível alguém sob hipnose ser dominado pelo terapeuta.* O adulto, mesmo envolvido intensamente numa cena de infância de uma vida passada há muitos séculos, em outro país, será capaz de responder com maturidade às perguntas do terapeuta, falando no seu idioma atual, perfeitamente consciente do que está acontecendo no presente.

Uma mulher contou-me que, em profundo estado hipnótico, depois de vivenciar com a maior nitidez uma lembrança de infância, experimentando com enorme emoção a agressão que sofrera de sua mãe, ante o comando do terapeuta para que se encaminhasse em direção à mãe e a abraçasse, respondeu num fio de voz, mas absolutamente convicta do que desejava: "De jeito nenhum!" Ainda não estava pronta para perdoar.

Também não há nenhum risco de não voltar, de ficar preso ao estado hipnótico. A pessoa nem mesmo precisa do comando do terapeuta para sair desse estado. Se a experiência que estiver sendo vivida causar desconforto, se as lembranças que ocorrerem forem excessivamente penosas, ela pode distanciar-se da cena ou voltar ao estado consciente por si mesma. Certa vez, hipnotizei um homem bastante fechado e resistente diante de um grupo de amigos, levando-o a um

estado profundo, e pedi que voltasse à infância. Ele começou a descrever um episódio pessoal, mas de repente, ao se dar conta de que estava se abrindo, decidiu interromper o processo e assim o fez, saindo do estado hipnótico. Não conheço um único caso em que o paciente tenha ficado preso ao estado hipnótico.

5) *É necessário acreditar em vidas passadas e em reencarnação para usufruir os benefícios dos exercícios?*

De modo algum. Inicialmente porque há uma série de benefícios a serem alcançados com os exercícios que independem das lembranças. Eles estão descritos no primeiro capítulo deste livro. Mas se, apesar do ceticismo, a pessoa tem alguma lembrança, é possível que uma mudança comece a se operar e que uma nova visão da vida eleve seu nível de consciência. O importante é estar aberto para acolher o que vier, aproveitar o que parecer benéfico e descartar o que não se deseja.

6) *Como posso saber se as lembranças que tenho são reais ou se são fantasia ou fruto da minha imaginação?*

Não se preocupe com isso. Não tem a menor importância se o material que vem à mente é símbolo, metáfora, memória verdadeira ou imaginação. Não desvalorize nada do que surgir, não censure, não critique, não filtre. Deixe fluir, viva plenamente a experiência.

Terapeuticamente falando, o objetivo é a cura, a paz interior, o crescimento alcançado. A psicanálise diz o mesmo: não despreze nada do que vem à sua mente. Depois de sair do estado de relaxamento profundo, pode se analisar, mas não racionalize enquanto acontece. Se você deixar o lado esquerdo do cérebro prevalecer, poderá provocar um bloqueio das lembranças e desperdiçar a oportunidade.

Há pessoas que procuram validar as lembranças que tiveram. Algumas vão em busca dos próprios túmulos, outras encontram nos registros da cidade que apareceu na lembrança provas de sua existência passada. O caso mais extraordinário foi o de uma inglesa que reencontrou, ainda vivos, seus filhos da vida passada. Durante uma regressão, ela viu que morava na Irlanda e que morrera quando suas crianças ainda eram

pequenas. Como a época não lhe pareceu muito distante, resolveu procurá-las e conseguiu achar cinco dos oito filhos que tivera na existência anterior. Hoje, todos têm de trinta a quarenta anos mais do que a mãe.

A validação também pode se dar pela intensidade da emoção associada à lembrança e, evidentemente, pela cura decorrente da lembrança, isto é, quando os sintomas decorrentes do trauma que veio à memória consciente desaparecem.

Quero mais uma vez insistir: não critiquem, não julguem, não censurem. Experimentem o que vier, porque tudo é importante e pode promover seu crescimento e sua cura.

*7) A terapia de regressão a vidas passadas entra em conflito com a psicanálise?*

Se quando falamos em psicanálise entendemos a intuição genial de Freud, não há nenhum conflito. Freud descobriu que a cura emocional ocorria quando a causa - o trauma - da doença psíquica era trazida à consciência e liberada por catarse, integrando-se em seguida ao que se sentiu e aprendeu. Quando temos a lembrança com emoção — o que chamamos de catarse —, a cura se dá mais rapidamente porque há compreensão de que se trata de algo que pertence ao passado.

Com freqüência, a causa de nossos traumas está situada na infância. Descobri, porém, que cerca de 40% dos pacientes que me procuram precisam se aprofundar em outras existências para resolver seus problemas da vida presente. Freud não considerava a existência de outras vidas, essa é a diferença essencial. No entanto, observo hoje que o melhor terapeuta, trabalhando apenas nos limites da vida atual, será incapaz de efetuar uma cura completa em seus pacientes se os sintomas foram causados por um trauma ocorrido em uma vida anterior. Tenho conseguido resolver, num prazo relativamente curto, problemas que se arrastaram durante anos, apesar de um grande investimento do paciente na psicanálise tradicional.

*8) Como é possível que a reencarnação determine a existência dos seres humanos, como você afirma, se hoje há muitos milhares de vezes mais pessoas do que nos primórdios*

*da humanidade? De onde vieram essas almas todas?*

Acho importante esclarecer esta questão, porque há pessoas que me dizem que pararam de ler meus livros quando esta dúvida lhes ocorreu. É uma pena que tenham interrompido a leitura, deixando de aprender mais.

É claro que há mais corpos no mundo de hoje e, se formos considerar apenas nosso planeta, a reencarnação não se explicaria. Mas a Terra não é o único lugar. Trabalhei uma vez com um advogado que, em estado consciente, é extremamente racional. Ao regredir sob hipnose, porém, revela-se muito mais espiritualizado. Enquanto estava em estado de hipnose profunda, perguntei-lhe: "De onde vêm as almas, se há uma quantidade muito maior de corpos?" E ele me respondeu: "Aí está uma dúvida típica dos seres humanos, que se julgam os únicos donos do universo. Então, não sabem que em outros lugares existem mais e mais almas, um número infinito delas, em vários e vários mundos?"

As almas existem em muitas dimensões. São atraídas para este planeta em um número cada vez maior porque a Terra é uma escola bastante conhecida. Há muito para se aprender por aqui.

9) *Ao regredirem, as pessoas dizem: "Foi no ano 250 a.C." Como é que naquela época poderiam ter noção de que o nascimento de Cristo seria um marco na história ocidental?*

Esta é outra dúvida que faz com que alguns parem de ler meus livros. A resposta é simples: a pessoa em estado hipnótico que vivência uma experiência de vida passada, mesmo que tenha sido há muitos séculos, sabe que está falando de lembranças e não de um acontecimento atual. Se, durante uma regressão, você se vê no Antigo Egito, sabe que é antes de Cristo porque sua mente consciente possui esse conhecimento. Da mesma maneira, você estará se expressando no idioma que usa atualmente — mesmo quando reproduz diálogos — e não na língua falada no Antigo Egito.

10) *Com que periodicidade devem ser praticados os exercícios?*

Não quero que as pessoas se sintam obrigadas a nada, muito menos que fiquem culpadas por deixarem de praticar

durante algum tempo. Não há nenhuma regra estabelecida, cada um deve fazer da maneira que lhe parecer melhor.

Todos os meus pacientes praticam os exercícios em casa, porque isso os ajuda a atingir níveis mais profundos com maior rapidez. Quanto mais se praticar, mais experiências se pode ter e mais profundamente se consegue ir. Neste sentido, o ideal seria fazer a meditação com os exercícios diariamente, mesmo porque é saudável para o corpo e a mente ter meia hora de relaxamento e concentração em meio ao tumulto e tensões da vida diária.

Mas não deixem que as interrupções prolongadas os façam abandonar os exercícios. Voltem simplesmente a praticá-los, sem julgamentos ou críticas. Tenho certeza que o bem que produzem fará com que sua prática se torne gradativamente uma feliz necessidade. Muitas pessoas, depois de meditarem com os exercícios durante algum tempo, acabam prescindindo do CD, o que lhes permite meditar durante uma viagem seguindo a orientação dos exercícios que interiorizaram.

11) *Há algum problema em adormecer durante os exercícios?*

De fato, os exercícios causam um tal relaxamento, que podem fazer as pessoas adormecerem. Se isto lhes acontece com frequência, recomendo que escolham momentos em que estejam mais despertos para praticar, pois há um maior proveito. Em vez de deitarem, sentem-se numa cadeira ou no chão, naturalmente, com a coluna ereta. Não é necessário colocar-se numa posição ioga.

Quando adormecemos, nosso subconsciente de certa forma aprende algo, mas não tão rapidamente ou diretamente quanto se estivermos despertos, concentrados na voz e nas imagens ou nas sensações que nos vêm.

Escolham um lugar silencioso, onde não sofram interrupções. Muitos preferem fazer a meditação pela manhã, quando as pessoas da casa ainda dormem, outros praticam no fim da tarde, para relaxarem depois da tensão do dia. Usem roupas confortáveis, nada que os aperte ou incomode, para poderem concentrar-se o mais totalmente possível no texto

dos exercícios.

12) *Por que os dois exercícios de regressão começam da mesma maneira?*

Há uma razão terapêutica para isso. O início dos exercícios é uma indução, igual à que uso em meu consultório com os pacientes. Existe uma forma de indução hipnótica mais rápida, que leva cerca de vinte segundos. Aqueles que compareceram a alguns dos meus *workshops* tiveram ocasião de vê-la, mas não é possível realizá-la no CD, porque preciso estar presente.

A forma que uso no CD chama-se indução porque tem como objetivo levar a pessoa, induzi-la, a um estado mais profundo de relaxamento. Esta repetição dos mesmos textos também se dá nos rituais religiosos em que há preces que se repetem para que os participantes se familiarizem, se acostumem com elas. Porque, para o efeito do relaxamento e aprofundamento do estado de consciência que é nosso objetivo no início dos exercícios, quanto mais conhecida for a indução, melhor. A atenção não fica distraída pela novidade e o corpo se condiciona a responder aos comandos familiares. Trata-se, portanto, de uma técnica terapêutica. O propósito é acostumar quem faz os exercícios a uma seqüência na qual a pessoa se deixa conduzir sem dificuldade, distanciando-se dos problemas cotidianos e das tensões.

13) *As mesmas imagens — a luz, a escada, o jardim — aparecem em todos os exercícios. Qual a razão de cada uma?*

Uso as imagens nos exercícios para relaxar e aprofundar o estado de consciência e concentração.

A imagem da luz e seu simbolismo são encontrados em todas as culturas e sociedades através dos séculos. Nas experiências de quase morte descritas por aqueles que têm morte aparente e depois retornam há sempre uma luz belíssima que aparece enquanto as pessoas flutuam sobre seus corpos.

A luz transmite uma sensação de paz e está associada à compreensão. As expressões "fez-se a luz", "jogue um pouco de luz sobre este assunto" fazem parte de nossa linguagem corrente. Assim como as cores, a luz é uma forma de energia.

Uso luz e cores para espiritualizar a indução e como uma metáfora para a abertura da mente e o aumento da compreensão.

A lenta descida pela escada induz ao aprofundamento do nível de consciência e concentração. O jardim é um porto seguro, o lugar em que nos sentimos protegidos, a salvo de qualquer perigo. É por isso que recomendo que sempre que houver um momento de ansiedade e tensão, a pessoa, em qualquer lugar em que esteja, respire algumas vezes profundamente, envolva-se na bolha de luz e volte para o jardim. É importante que essas imagens se repitam nos exercícios para que, ao familiarizar-se com elas, a pessoa atinja rapidamente o estado de relaxamento necessário para a saúde física e mental, e onde as lembranças possam aflorar mais facilmente. Como disse, essa seqüência foi cuidadosamente pensada e é fruto de uma longa experiência.

#### 14) *Qual é a diferença entre os dois exercícios?*

Os exercícios que estão no CD e cujo texto se encontra no final deste livro oferecem duas alternativas. Em "Exercícios de Regressão", depois da fase de indução, há toda uma seqüência na vida atual. Sugiro que a pessoa volte à infância, ao momento do nascimento e à vida intra-uterina, procurando recuperar alguma lembrança significativa. Em seguida, através do reflexo em espelhos, procuro levá-la à vida ou às vidas passadas que possam ajudá-la a compreender um problema, um sintoma, uma característica particular.

Em "Regressão através do Tempo" não há regressão a qualquer período da vida atual. Depois da indução, vamos diretamente para existências passadas, em datas determinadas ou, se não houver lembranças relacionadas a elas, à data onde o subconsciente irá buscar a origem do trauma ou da particularidade na vida atual.

Há pessoas que preferem o primeiro exercício, outras sentem-se mais estimuladas com o segundo, outras ainda usam os dois alternadamente. Obedeçam sua preferência, não forcem nada. Em ambos os exercícios, procurem entregar-se o mais possível, observando *qualquer imagem* que venha à mente, sem censurar ou questionar a validade.

15) *Por que foram escolhidas essas datas específicas no exercício "Regressão Através do Tempo"?*

As datas não são aleatórias. Representam grandes acontecimentos na história da humanidade. Em 1850, o Ocidente viveu as transformações da Revolução Industrial; 1700 é a época das colonizações e do Iluminismo; 1500, o Renascimento, o descobrimento do Novo Mundo; no ano 25 estão as origens do Cristianismo; e 500 a.C, o período dos famosos filósofos gregos.

Originalmente esta técnica com datas foi usada por uma psicóloga famosa, Helen Wambach, já morta, que fazia regressões a vidas passadas. Ela determinou esses momentos históricos para a pesquisa que desenvolveu com grandes grupos de pessoas. Depois de regredirem para essas datas específicas, Helen lhes pedia para responderem a questionários. Em seguida, comparava as respostas, procurando verificar se os utensílios, culturas, religiões, costumes descritos coincidiam. Como percebi que as pessoas tinham facilidade de voltar para essas datas, resolvi usá-las em meu exercício de regressão, acrescentando uma sexta data, por verificar que muitas pessoas não queriam ir para nenhuma delas.

É importante saber que não voltamos para onde *queremos*, mas para onde *precisamos* ir para que a cura se opere. A mulher de um grande amigo meu, cuja família é do sul dos Estados Unidos, queria muito regredir até o ano de 1850, para se ver como um personagem de *E o Vento Levou...* Mas essa porta sempre ficou fechada para ela, que, em vez disso, se viu várias vezes como uma criada no ano 25.

Se a pessoa deseja voltar a uma época específica - vida intra-uterina, por exemplo -, ela pode dar essa orientação ao seu subconsciente, dizendo "eu quero ir para dentro do útero de minha mãe", em vez de atravessar um espelho para uma vida passada.

16) *O que acontece se a pessoa não consegue visualizar a luz, a escada, o jardim e os espelhos que aparecem nos exercícios?*

Muitos têm de fato dificuldade em visualizar, mas isso

não importa. Todos os nossos sentidos são válidos, não apenas a visão. A pessoa pode não ser capaz de visualizar, mas sente a paz e tranquilidade que o ambiente do jardim transmite, o conforto e a proteção que a luz traz, a expectativa ante os espelhos, a alegria, medo ou ansiedade ligados às lembranças que lhe vierem.

Nós estamos sempre experimentando lembranças — do perfume de uma flor, da música que dançamos na adolescência, do sol esquentando a pele, do chocolate degustado com leite, do coração batendo num encontro de amor — com todos os nossos sentidos e com a nossa emoção.

#### 17) *Como são as lembranças que nos vêm na regressão?*

Descobri que lembranças reais de vidas passadas chegam à mente em dois padrões. No primeiro, que eu chamo de padrão clássico, o paciente entra numa existência e apresenta um quadro bastante completo de detalhes sobre aquela vida e seus acontecimentos, quase como uma história que se inicia com o nascimento ou a infância e vai até a morte. É possível que o paciente vivencie sem sofrimento e com serenidade a cena da morte e nesse momento recapitule sua vida. Nessa recapitulação, as lições da existência são debatidas e esclarecidas muitas vezes por figuras religiosas ou guias espirituais, aumentando consideravelmente o nível de sabedoria do paciente. A repórter cuja regressão descrevo em *A Divina Sabedoria dos Mestres* teve uma lembrança desse tipo, numa existência no Meio-Oeste americano, recordando fatos que esclareceram situações de sua vida atual e lhe transmitiram importantes lições.

O segundo padrão de lembranças de vidas passadas é o que chamo de fluxo de momentos-chave. Neste padrão, o subconsciente por assim dizer seleciona os momentos mais importantes de várias existências, aqueles onde ocorreram os acontecimentos traumáticos que deram origem aos problemas da vida atual, para processar a cura. Não se deve temer esse fluxo de momentos-chave porque, por mais dramáticas que tenham sido as experiências, a sabedoria do subconsciente e o controle exercido pelo consciente sempre protegem aqueles que vivenciam essas lembranças, seja no consultório do

terapeuta, seja ao fazer os exercícios de meditação em casa.

## **OS ESPELHOS DO TEMPO**

*“ Você é muito, muito maior do que seu corpo ou sua mente, você é um ser lindo, imortal, eterno, cheio de amor e luz. Somos sempre amados e nunca estamos sozinhos.”*

Olhando para trás, constato a profunda transformação por que passei desde minha experiência com Catherine. Houve, sem dúvida, uma mudança profissional e pessoal de grande alcance. Descobri o extraordinário poder curativo da terapia de regressão a vidas passadas e pude ajudar milhares de pessoas em meu consultório, nos workshops e palestras, nos cursos de formação e através de meus livros. Sei desse poder de cura pelos resultados que venho constatando no correr dos anos e pelos depoimentos que recebo de pessoas de diferentes nacionalidades, culturas, profissões e credos.

Mas minha transformação essencial se deu na visão do que somos e do sentido da vida. Quando Catherine estava em estado hipnótico em meio às regressões ela transmitiu ensinamentos valiosos que vinham de espíritos mais elevados, almas altamente evoluídas que ela chamou de Mestres. Ao voltar do transe hipnótico, Catherine era capaz de lembrar o que descrevera sobre suas existências passadas, mas não recordava as mensagens dos Mestres. Isto porque as mensagens tinham sido transmitidas através dela, mas não eram suas.

Outros pacientes me trouxeram mensagens dos Mestres, e elas também me chegaram durante minhas sessões de meditação.

Esses ensinamentos, aliados à experiência vivida, consolidaram em mim a convicção de que a vida transcende a morte, de que o mundo é uma escola de aprendizagem a que voltamos quantas vezes forem necessárias para nosso aperfeiçoamento. Antes eu era um ser humano vivendo seu dia-a-dia da melhor maneira possível e um profissional que tinha como propósito curar as doenças físicas e emocionais dos pacientes sob minha responsabilidade.

Sinto-me hoje imbuído de uma missão: anunciar ao maior

número de pessoas possível que somos seres espirituais, e que a nossa essência fundamental é o amor incondicional, absoluto, essa energia que dá origem ao universo, e está presente nele todo, e constitui o núcleo básico de cada pessoa, conectando experiências, fenômenos e seres. Uma energia que subsiste à morte de nosso corpo físico.

Para que essas palavras não pareçam um discurso abstrato e repetitivo, convido vocês a refletirem comigo. No início deste livro afirmei que a busca da felicidade é um denominador comum entre todos os seres humanos. Movidos por esse desejo, eles criam novas tecnologias, aperfeiçoam ao máximo as existentes, atingem níveis de uma extraordinária sofisticação na sua oferta de bens de consumo. Ter mais, ganhar mais, usufruir mais, ser melhor do que os outros, mais famoso, mais brilhante, mais bem-sucedido. Pensem nos meios de comunicação, nos sistemas escolares, nos critérios de avaliação de uma pessoa, até mesmo na nossa própria expectativa em relação aos nossos filhos. Quais são os valores com maior cotação, quais são as características das pessoas mais prestigiadas?

No entanto, apesar da inacreditável sofisticação de ofertas e possibilidades, acho que por toda parte se constata tanto uma insatisfação no plano individual quanto uma doença grave ameaçando o planeta. O meio ambiente se deteriora e as diferenças sociais são absurdamente injustas.

Ao mesmo tempo vem ressurgindo no mundo todo um movimento direcionado para valores espirituais. Percebo isto claramente ao meu redor e vivo continuamente essa experiência palpável. Sinto hoje que os milhares de pessoas que lêem meus livros, que comparecem às minhas palestras e que me escrevem, muito mais do que tentarem resolver problemas físicos e emocionais — o que é indispensável para seu equilíbrio —, buscam uma dimensão que dê sentido às suas vidas, que as realize, que promova essa felicidade que buscam continuamente. Imagino que vocês que estão lendo este livro e que nesse momento refletem comigo pertencem a esse grupo.

Para mim o nome da felicidade é paz interior. E essa paz só é alcançada quando o ser humano entra em harmonia com

sua essência fundamental, com o amor que é doação, compaixão e solidariedade traduzidas em gestos concretos consigo mesmo e com os outros. O resto é descompasso, é procura inútil e inesgotável, que supre necessidades momentâneas mas é incapaz de atingir profundamente a felicidade que buscamos.

Foi isso que viemos aprender nessa escola da Terra e precisamos de muitas existências para acumular uma sabedoria que impregne cada um de nossos atos. Porque não é fácil, porque somos seres ambíguos, divididos, inconstantes, e os valores e apelos do sistema e da cultura em que vivemos conspiram contra o sentido do nosso crescimento. Também não é fácil porque os processos são lentos, os avanços, muitas vezes imperceptíveis, e os retrocessos nos fazem correr o risco de desanimar.

Quero dizer-lhes com muito afeto e convicção: vale a pena investir nesse caminho do amor, porque é um caminho de paz e felicidade. Não se preocupem com a lentidão do processo, não se julguem quando houver recaídas ou estagnações. É assim mesmo, não acreditem em quem lhe disser o contrário ou vier falar-lhes de transformações milagrosas. Sintam raiva, exasperação, preguiça, sintam até ódio. Esses sentimentos irrompem em nós sem que possamos controlar seu aparecimento. Contemplem e constatem o que estão sentindo, não neguem nem recusem, mas desapeguem-se. Não é o sentimento que atenta contra o amor, são os atos decorrentes desses sentimentos. À medida que avançarmos no caminho da espiritualidade iremos nos tornando mais tolerantes, mais compreensivos, mais capazes de relativizar.

Mas mesmo quando houver atos que agridam e ofendam, podemos voltar atrás e pedir perdão, dizendo que não gostaríamos de ter feito o que fizemos. Este é um lindo gesto de amor.

Quero ser um companheiro dessa jornada, trazendo-lhes o apoio e a contribuição que estiverem ao meu alcance. Para isso retomei neste livro a importância da meditação com os exercícios de regressão e quis acrescentar os CD'S com os textos para oferecer-lhes um instrumento concreto de ajuda.

Sejam persistentes, sejam pacientes, estejam abertos. A semente fica muito tempo oculta sob a terra e, se desistirmos de regar o solo, perderemos a beleza, a sombra e o fruto da árvore que poderá despontar e crescer. Dêem início ao processo, pois a felicidade que procuram não está no fim do caminho, mas durante todo o percurso. E saibam que cada ser humano que entra em harmonia com seu núcleo essencial de amor, ao construir sua própria felicidade, está dando sua parcela de contribuição para a felicidade da Terra.

## MEDITAÇÕES

### INTRODUÇÃO

(indução ou parte comum aos dois exercícios)

Comece concentrando-se na sua respiração que vai entrando pelo seu corpo.

A cada inspiração, deixe se aprofundar cada vez mais em um lindo estado de serenidade e relaxamento...

Indo cada vez fundo a cada inspiração, concentrando-se na sua respiração. Esta é a chamada respiração "yogue". Uma técnica muito antiga. Indo cada vez mais fundo a cada respiração.

Enquanto respira, relaxe todos os seus músculos e sinta se aprofundar cada vez mais.

Relaxe os músculos da face e do queixo. Há muita tensão acumulada nesta área. Relaxe todos os músculos do pescoço. Armazenamos muita ansiedade e tensão nesta região.

Pessoas com dores de cabeça causadas por dores no pescoço costumam acumular muita tensão no pescoço. Relaxe estes músculos completamente e relaxe os músculos dos ombros.

Sinta- os tornarem-se leves, soltos, completamente relaxados.

Pessoas que carregam o peso do mundo nas costas têm muita tensão e retesamento nestes músculos.

Relaxe os músculos dos braços e das costas, dos ombros até os quadris, relaxando completamente.

Relaxe os músculos da barriga para que sua respiração fique muito relaxada, regular... cada vez mais profunda.

Finalmente, relaxe os músculos das pernas, soltando todo o seu corpo completamente, desfazendo os nós, indo cada vez mais fundo, relaxando completamente.

Você está indo cada vez mais fundo...

Agora, imagine uma luz entrando pelo alto de sua cabeça e se espalhando suavemente pelo seu corpo, de cima a baixo, penetrando em seu cérebro, em seu sistema nervoso,

brilhando intensamente.

Você pode escolher a cor ou as cores que quiser. Esta é uma luz poderosa, curativa e relaxante, ligada ao que está acima de você e à sua volta. E ela flui pelos ossos e músculos do seu rosto em direção ao queixo e à nuca, enquanto você vai cada vez mais fundo.

E ela flui pelo seu pescoço, relaxando todos os músculos e nervos da garganta, suavizando as cordas vocais.

E você vai cada vez mais fundo... e ela flui por seus ombros e por seus braços, curando e relaxando todos os músculos, todos os nervos, cada fibra, cada célula do seu corpo, atingindo suas mãos e seus dedos, enquanto você vai cada vez mais fundo. Ela flui dos ombros para as costas, curando e relaxando os músculos, os nervos e a coluna...

Então ela flui para seu peito, enchendo seus pulmões, brilhando lindamente, curando e enchendo seu coração. Curando seu coração. Liberando a linda energia que está guardada em seu coração. Em seu coração bombeia suavemente a luz por cada artéria do seu corpo para que ela o alcance completamente e você se sinta cheio de paz, de profundo relaxamento, serenidade e calma.

Concentre-se na minha voz, deixando que os barulhos e distrações que estão à sua volta apenas aprofundem seu estado à medida que vão desaparecendo. A luz fluindo para dentro do seu ventre, enchendo todos os órgãos que ali estão e curando-os e relaxando os nervos e músculos do seu ventre. A luz fluindo por seus quadris e descendo por suas pernas, esta luz linda, curativa, profunda e relaxante, enchendo cada célula, cada fibra do seu corpo com linda calma, libertando seu corpo de todas as doenças e levando saúde para cada tecido, cada célula, cada órgão do seu corpo e a luz chega aos seus pés, aos seus dedos, enchendo seu corpo e você se sente tão em paz, em profunda calma e relaxamento.

Deixe-se ir cada vez mais fundo...

E, agora, visualize, imagine a luz envolvendo seu corpo completamente, como se você estivesse dentro de uma bolha de luz. É uma proteção. Nenhum mal pode vir desta luz, só bondade, energia positiva e amorosa... E a luz cura sua pele e

seus músculos externos e aprofunda seu estado ainda mais.

Dentro de instantes, eu vou contar de 10 a 1.

A cada número, deixe-se ir cada vez mais fundo...

Tão fundo que, quando eu contar 1, você estará em um estado de profunda paz, tranqüilidade e relaxamento...

Tão fundo, que sua mente não vai mais estar limitada pelas barreiras do espaço e do tempo...

Tão fundo, que você pode se lembrar de cada experiência que viveu. Não importa quando...

Tão fundo, que você pode experimentar todos os níveis e todas as dimensões do seu ser...

10... 9... 8... indo cada vez mais fundo a cada número...

7... 6... 5... mais e mais e mais fundo...

4... 3... tão fundo, tão em paz, com tal relaxamento e calma...

2... quase chegando... e 1... muito bom...

Neste lindo estado de paz e relaxamento... imagine-se, visualize-se descendo uma linda escada, para baixo, para baixo... cada vez mais fundo para baixo, para baixo...

A cada passo para baixo aumenta o nível de profundidade do seu estado... e quando você chega ao final da escada... à sua frente está um jardim maravilhoso, magnífico... um jardim de paz e segurança, serenidade e tranqüilidade. Entre neste jardim...

O jardim está cheio de belas flores, plantas, árvores, gramado, fonte, bancos e lugares para descansar...

Ache um lugar para descansar e solte-se completamente, continuando a se curar, enchendo-se desta linda luz. Seu corpo vai se revigorar, se recuperar, relaxar e rejuvenescer...

Mais tarde, quando você acordar, você vai sentir todo o seu ser maravilhosamente preenchido com uma energia linda, apesar de estar alerta e com pleno controle do seu corpo e da sua mente. Você se sentirá muito, muito bem, com grande relaxamento e paz.

Os níveis mais profundos de sua mente podem se abrir e você pode se lembrar de tudo...

Exercícios de Regressão

Para mostrar tudo isto... vamos voltar no tempo...

Vamos voltar à sua infância... Enquanto você está nesse estado de profundo relaxamento... paz e calma...

Deixe sua mente mais profunda escolher uma lembrança de infância... se você quiser... pode ser uma lembrança feliz...

Mas você pode escolher... Se a qualquer momento sentir desconforto... basta imaginar que está de volta ao jardim, repousando... você pode controlar tudo...

Se quiser... você pode flutuar sobre a cena... observando... à distância... ou você pode ficar nela... sentindo... vendo- a nitidamente... com cores e detalhes... com emoções e sentimentos... é você quem escolhe...

Volte à sua infância... escolha uma lembrança... pode ser uma coisa em que você não tenha pensado ou lembrado durante muitos e muitos anos...

Fique aí por alguns momentos... lembrando vivamente... vendo... sentindo... usando todos os seus sentidos...

Agora vamos recuar ainda mais... para a primeira infância... como um bebê... uma criança começando a andar... uma criança pequena...

E escolha outra lembrança... e de novo relembre-a vivamente... usando todos os seus sentidos... a vista... a audição... o paladar... o tato... o olfato...

Fique aí... sentindo... experimentando...

Lembre- se de que você pode flutuar sobre esta cena... ou, se sentir qualquer desconforto, basta voltar ao jardim...

Não se preocupe em saber se é imaginação... fantasia ou lembrança verdadeira...

Tudo isto vem da sua mente... tudo é importante... tudo vem de você e pode ser uma mistura de todas essas coisas...

Lembre- se... experimente... vivencie...

Permaneça em estado profundo... e reviva todas essas lembranças...

Não há limite para sua memória...

Você pode recuar no tempo o quanto quiser...

Nesta vida você pode voltar à infância... ao nascimento... pode voltar até para dentro do útero...

Não há nenhum limite e você pode lembrar de tudo...

Se você quiser ir mais longe... podemos fazer isto agora...

Imagine agora... que você está de volta ao jardim... e na sua frente há um espelho grande e lindo... cheio de luz...

E quando você olha neste espelho... você vê os reflexos de muitos, muitos espelhos...

E em cada um desses espelhos... você está numa época diferente... num lugar diferente ou talvez em outra dimensão... talvez em outra vida...

Se você quiser, pode voltar a outra vida e lembrar dela agora...

Quando eu contar de 5 a 1... sinta todo o seu ser atraído... puxado para um desses espelhos... um desses reflexos...

Quando olhar para trás... você pode se ver em muitos lugares diferentes... outras épocas... roupas diferentes... você pode parecer muito diferente do que é hoje...

Seu ser será atraído... puxado para um desses espelhos... para uma dessas épocas...

Talvez uma época que ajude a explicar ou compreender um problema... um sintoma... um talento... um relacionamento... um hábito... um conhecimento especial... qualquer coisa...

Sinta seu ser atraído... puxado para um desses espelhos ou para vários desses espelhos...

E quando eu estiver contando de 5 a 1... entre nesse espelho... mais uma vez...

Se você sentir qualquer desconforto... flutue sobre a cena e observe-a, como se estivesse assistindo a um filme...

Mas, se quiser, você pode estar dentro, vivenciando sensivelmente...

Enquanto eu for contando... entre nos espelhos... no reflexo que te puxar...

Para ajudar a compreender e através da compreensão para remover qualquer bloqueio... qualquer obstáculo à sua paz interior e à sua alegria... à sua felicidade interior...

5... 4... 3... entrando no espelho... ele te puxa... 2... quase ultrapassando o espelho... 1... fique aí...

Se você tem um corpo... olhe para os seus pés e veja o

que está usando nos pés... se são sapatos ou sandálias... se são peles de animais... se é couro... ou talvez... nada... e olhe para o seu corpo... olhe para sua pele ou para suas roupas... suas mãos... o tamanho... a cor...

Você vê prédios? Vê pessoas?... Descubra onde está...

Deixe uma data aparecer em sua mente...

Onde é que você está?

Você pode ir para frente ou para trás no tempo... pode ir até momentos importantes...

Use todo o tempo necessário... e encontre as respostas...

Se você quiser... pode avançar no tempo... e descobrir o que acontece... o que acontece com você... Algum acontecimento traumático?... Alguma cena de morte?...

Se você não quiser ver... não quiser vivenciar... não precisa... basta flutuar sobre a cena...

Os Espelhos do Tempo

Se o seu ser for atraído para mais de uma época... você também pode fazer isto... pode viajar... pode ver mais de uma vida...

Mas, se preferir ficar numa só... e examiná-la melhor... está muito bem... pode fazer isto...

Use todo o tempo de que precisar...

Preste atenção... nos detalhes... nas roupas... no cenário... você vai conseguir lembrar de tudo...

Daqui a pouco vai ser hora de voltar...

Imagine que você está terminando e deixando essa época ou essas épocas... e voltando ao jardim... onde seu corpo ficou repousando... e se revigorando... e se curando...

E agora é hora de acordar... E eu vou te acordar contando de 1 a 10...

E quando eu disser 10... você pode abrir os olhos... Você estará plenamente alerta... em pleno controle do seu corpo e da sua mente... sentindo-se maravilhosamente bem... sentindo um grande bem-estar, vigor e relaxamento. Seu ser cheio daquela energia maravilhosa...

1... 2... 3... acordando lentamente, sentindo-se muito bem...

4... 5... 6... acordando cada vez mais e sentindo-se alerta,

sentindo- se muito bem...

7... 8... quase acordando...

9... 10.

### Regressão através do Tempo

Enquanto você descansa no jardim, vamos começar nossa viagem ao passado...

Eu vou para determinados períodos, épocas importantes da história do planeta...

Imagine, visualize um lindo espelho à sua frente no jardim...

Este espelho reflete todas as suas vidas passadas, todas as suas experiências...

E quando você olha neste espelho pode ver o reflexo de todos esses outros espelhos que se estendem em direção ao passado...

E neste espelho também podem aparecer reflexos de outras dimensões ou de outros universos...

À medida que eu for passando por estes períodos, veja se sente uma atração mais forte por alguma imagem ou por algum período...

Se isto acontecer e se você quiser ver com mais detalhes, você pode ver...

Vamos passar brevemente por cada período...

Veja se esteve lá, veja se ele te seduz, te atrai...

A primeira época é o ano de 1850...

Não se preocupe em saber se isso é imaginação, fantasia ou recordação verdadeira...

Isto é para você vivenciar...

Se você olhar no espelho e sentir alguma coisa em relação ao período em torno de 1850, apenas olhe, observe, veja se você gostaria de voltar a ele para vê-lo com maiores detalhes...

O segundo período é o ano de 1700...

Veja se você sente uma atração especial por alguma imagem desta época...

Você sente afinidade com este período?...

Se sentir que isto acontece, você poderá voltar a ele mais tarde...

O próximo período é o ano de 1500...

Veja se você estava lá e, mantendo-se em um estado muito, muito profundo, sinta...

Você sente atração por esta época?... Se quiser, você pode voltar para lá...

O próximo período é o ano de 25... uma época muito importante na história do mundo...

Se você esteve lá, veja, sinta, lembre-se...

E o último período é o ano de 500 antes de Cristo...

Você sente atração por esta época?...

Uma época antiga, mais primitiva, mas muito poderosa...

Dentro de alguns instantes, vou contar de 5 a 1 e você vai escolher um desses períodos, o que mais te atrair... Se nenhum deles te atrair, escolha sua própria época, seu próprio espaço...

Senão, escolha um dos períodos, deixe-se atrair para dentro daquela imagem, daquele período...

Enquanto eu contar, vá para aquele período através do espelho, usando todos os seus sentidos... e fique lá...

5... 4... 3... passando pelos espelhos, passando pela luz até aquele período... 2... quase chegando... 1... Bom! Fique lá!...

Se você se vir dentro de um corpo, olhe para seus pés... Veja se está usando sapatos, sandálias, peles, couro, ou talvez... nada...

E olhe para seu corpo, suas roupas, sua pele, suas mãos...

É dia ou noite?... Que cores você vê? Que roupas? Algum outro detalhe? Olhe à sua volta...

Há uma vila? Cidade? Montanhas? Floresta? Qualquer coisa?... Observe e veja...

Tudo que você vivenciar é bom...

Se você sentir alguma ansiedade, flutue sobre a cena, como se estivesse assistindo a um filme... Você sempre pode flutuar de volta para o jardim... Senão, fique onde está, você pode ir para frente ou para trás no tempo, observando todos os acontecimentos significativos daquele período,

encontrando- se, encontrando respostas...

Por que você está aí? Isto explica algum sintoma? Algum talento? Um problema? Um relacionamento na sua vida atual? Você reconhece alguma das pessoas que estão por perto? Alguma delas fez a viagem até a época atual com você? Não se preocupe em saber se isto é fantasia, memória verdadeira, ou uma mistura das duas... apenas vivencie...

Se quiser, você pode flutuar até o fim daquela vida e pode observar ou vivenciar a cena da sua morte... senão, não precisa participar dela...

Enquanto você flutua acima dela, apenas observe...

Agora olhe para trás naquela vida e descubra o que você aprendeu...

Quais foram as lições, o que é que você deveria ter aprendido.

Reveja aquela vida, aprenda com ela e veja como isso pode ser aplicado à sua vida atual...

Antes de voltar, há mais uma viagem...

Imagine que você está flutuando acima da Terra, sobre o planeta... e ele está girando lentamente...

Se você alguma vez sentiu uma atração mais forte, um apelo especial por uma região ou lugar, pode ser que já tenha estado lá antes, talvez em um corpo diferente...

Agora você pode ir de novo através do tempo, através do espaço para qualquer ponto que te atraia no planeta... no mundo... qualquer continente, qualquer país, para qualquer lugar pelo qual sinta uma atração, uma afinidade... você pode ir para lá agora, para descobrir a origem dessa afinidade, dessa atração...

Veja o mundo girando, sinta o seu próprio ser à medida que eu conto de 5 a 1...

Há um lugar especial que te atrai... vá para lá novamente... vivencie um outro tempo e um outro espaço...

5... 4... 3... 2... 1... Fique lá! De novo!

Olhe para seus pés, o que é que você está usando? Como é sua pele... suas mãos... suas roupas?...

Olhe em volta... há outras pessoas?... Há alguma coisa que você possa identificar?... prédios... construções... a

geografia do lugar...

Explore os costumes... as tradições culturais, o modo de viver...

E enquanto você vivência tudo isto... mantendo- se em um estado profundo...

Você pode novamente mover- se para frente ou para trás no tempo para vivenciar aquilo que pode trazer alguma ajuda... que pode remover qualquer bloqueio ou obstáculo... para que você possa alcançar a paz e a alegria interior...

Isso vai ajudar você a entender e a crescer...

Agora é hora de voltar...

Termine a experiência nesta época, neste lugar... E volte mais uma vez para o jardim onde seu corpo esteve... descansando, rejuvenescendo, cheio desta linda energia... sentindo- se muito bem...

1... 2... 3... mais alerta, sentindo- se maravilhosamente bem. 4... 5... 6... mais e mais alerta, sentindo- se muito bem... 7... 8... quase acordando agora... 9... 10.

FIM