

## **Morte, Transição e os Espaços Espirituais: Aprendizagens de Terapia de Vidas Passadas e do Budismo Tibetano**

*Por: Roger J. Woolger*

*"Aquele que morre antes de morrer, não morre ao morrer."  
Abraham de Santa Clara*

Nos últimos tempos temos nos encontrado com um renovado interesse pelas formas de se abordar a morte, a transição e, principalmente, o renascimento. Nos hospitais, o trabalho de Elizabeth Kübler-Ross e o "Movimento dos Asilos" humanizaram a experiência da morte. Nos Estados Unidos, os notáveis textos de Raymond Moody e Kenneth Ring, sobre experiências de quase morte, são amplamente conhecidos e, de muitas formas, mudaram a consciência do que a morte e a transição possam de fato ser.

Para ampliar este quadro, há também alguns trabalhos extremamente valiosos de professores Budistas no ocidente, como Sogyal Rinpoche, sobre a transição da morte. Seu comentário no Livro Tibetano do Viver e do Morrer é uma magnífica amplificação moderna do material simbólico arcaico do famoso Livro Tibetano dos Mortos, que tanto fascinou Jung. Além disso, nossa crescente apreciação do fenômeno da jornada xamânica levou à discussão tanto das experiências de quase morte, quanto da experiência da morte em si como um tipo de "saída do corpo" ou outros tipos de experiências. O antropólogo alemão Holger Kahlweit afirmou em seu livro Tempo de sonhar e espaço interior (Dreamtime and Innerspace): "No que me diz respeito, uma experiência de saída de corpo é idêntica a uma experiência de quase morte." Minhas próprias descobertas, oriundas da terapia regressiva à vidas passadas, estão de pleno acordo e, de fato, agregam uma enorme soma de detalhes aos estudos xamânicos e tibetanos. É isto que quero esboçar a seguir.

Quando examinamos a literatura de experiências de quase morte observamos um quadro que revela uma série de estágios. No primeiro estágio, alguém que teve uma morte clínica num acidente de carro ou numa mesa de operação, geralmente vê-se fora do corpo, como um espectador olhando uma cena de um ponto elevado favorável. As pessoas comumente relatam viajar através da escuridão, do espaço sideral, de um vazio e, em geral, de um túnel. Quando elas vão para esse outro espaço se encontram com a figura - como uma presença - de parentes e, algumas vezes, figuras angelicais ou divinas. Nesse estado elevado, nesse outro lugar, elas se vêem olhando para todos os feitos de suas vidas, muito parecido com o clichê do homem que se afoga e cuja vida lampeja diante de si. Parte da experiência no outro lado é uma imersão na sensação de luz e amor. Todos os tipos de compreensão profunda de experiências emocionais se fundem; há um profundo sentimento de bem estar e qualquer medo da morte (ou dor) que tinham anteriormente se dissolve.

Trabalhei com várias pessoas que morreram clinicamente nesta vida e depois voltaram para a terra. Elas normalmente o recordam como uma decisão, e, geralmente, o elemento comum é que, no estado fora do corpo, lhes são mostrados os seres aos quais estão conectados. São-lhes mostrados, então, os ancestrais ou espíritos dos membros da família que já morreram e lhes é pedido que façam uma escolha com quem gostariam de ficar. Lembro-me do caso de uma mulher com um filho, de um ano de idade, que teve uma afasia oriunda de uma embolia pulmonar e acabou morrendo na mesa de cirurgia. De fato, a infecção tinha sido causada por um aborto que esta mulher tivera antes. Ela viu o espírito da criança morta no outro mundo e também viu o filho, com um ano de idade, vivo na terra. Um guia disse-lhe que ela teria de escolher se queria ficar com a criança viva ou com a morta. Ela escolheu voltar a terra para estar com seu filho de um ano de idade.

Quando indivíduos clinicamente mortos decidem voltar ao corpo, suas atitudes para com a vida e para com a morte mudam radicalmente e para sempre. Em geral eles expressam uma fé muito mais profunda e tornam-se muito mais receptivos e amorosos; eles sentem a vida com maior profundidade, de forma nunca antes sentida. O retorno não é sempre alegre, às vezes é doloroso. Por vezes eles voltam relutantemente, fizeram uma escolha e, no entanto, o ajustamento levou, em

alguns casos, muitos anos para ser feito. O ponto de vista tibetano é que este reino após a morte (ao qual chamam de um bardo, um espaço entre vidas) é real. Eles ensinam que quando o espírito deixa o corpo ele fica um tempo nesse reino intermediário e passa por uma série de experiências que tem a ver, em parte, com o desligamento da vida que passou e, em parte prepara-o para deixar inteiramente o plano terrestre. Mais comumente ele se depara com seres, entidades, energias que são problemáticas e que, sob muitas formas, espelham os problemas psicológicos inacabados da pessoa que morreu. A menos que a consciência do momento da morte possa assimilar ou, de alguma forma, entrar em contato com essas difíceis forças que são encontradas, eles renascerão e serão enviados de volta a terra. O que é extraordinário nos escritos tibetanos é a forma como é tratada a consciência após a morte, uma consciência plenamente humana, em essência nada diferente do que era quando estava na terra, no corpo. Sogyal Rinpoche faz o notável comentário que: "O budismo tibetano deixou-nos o ainda revolucionário insight (revelação) de que o nascimento e a morte estão ambos na mente e em nenhum outro lugar.

Há uma tendência, inclusive na literatura Junguiana, de rejeitar tais descrições como mera mitologia. No que me diz respeito, estas são experiências reais, não são algum tipo de alucinação ou evento imaginário. Toda a psicologia da imaginação precisa ser revista à luz destas experiências. Concordo com Kenneth Ring em que no estado fora do corpo temos sentidos mais refinados ou sutis, os quais pertencem ao que prefiro chamar de imaginação espiritual.

Se, de fato, a consciência da alma ou o corpo sutil de alguma forma continua após a morte física do ser, então isso suscita todo um questionamento: Para onde ela vai? Quantos outros reinos, níveis ou "céus", em termos tradicionais, ela pode atravessar? Quais são as regras? Quais são as linhas mestras? Como é que a consciência que deixou o plano físico progride? Onde ela fica presa? O que a envia para reinos, ou níveis mais baixos, para espaços infernais? Assim, todas as questões que faziam parte de uma ultrapassada e antiquada teologia cristã, assim como de outras crenças religiosas, subitamente tomam um novo sentido enquanto psicologicamente reais, em grande parte resultantes dos depoimentos de pessoas que morreram clinicamente e de outros que regrediram a tais lugares em vidas passadas.

O nascimento e a morte fazem parte de um profundo ciclo contínuo. À medida que o feto se aproxima do momento do nascimento e a compressão que ocorre no útero se intensifica, memórias escuras e dolorosas de mortes violentas, desmembramento, crucificação, queimadura, esmagamento - todos os tipos de horríveis memórias de morte - são estimuladas. O próprio canal de nascimento é uma imagem espelho do túnel que a alma atravessa quando ela deixa o corpo. A volta ao corpo é, por sua vez, um túnel reverso, por sinal um doloroso túnel. No meu livro, "As várias vidas da alma", sugiro que atravessamos um tipo de circuito completo. A forma como voltamos é, geralmente, um espelho de como morremos em vidas anteriores. Usando um exemplo mais simples: uma pessoa que nasce com o cordão umbilical ao redor do pescoço pode se lembrar espontaneamente, na regressão, como foi enforcada em uma vida anterior.

Os astrólogos sempre disseram que nós nascemos com um padrão psíquico que emergirá ao longo dos anos. Isto certamente se confirma no trabalho de regressão, o qual mostra que nascemos com todos os tipos de resíduos psíquicos da história de nossa cultura, talvez até de toda humanidade. Assim como podemos ter deformidades físicas embutidas em nossos genes, temos deformidades psíquicas e outras questões embutidas em nossa estrutura psíquica. Na terminologia budista e hindu estas deformações que vêm ao nascer e que já estão sendo ensaiadas antes do nascimento são chamadas de samskaras ou resíduos kármicos de traumas anteriores. Estas impressões psíquicas levam consigo o peso emocional de certas memórias e associações bem como fragmentos de personalidade, atitudes, sentimentos, obsessões, etc.

A terapia de vidas passadas é uma terapia baseada no trauma, na qual buscamos traumas em outras vidas que possam ter causado bloqueios e, sendo assim, gerado algum tipo de complexo. As fobias, por exemplo, são oriundas de medos residuais de certas situações físicas perigosas em vidas passadas. O medo de facas, medo de fogo, medo de espaços fechados, medo do isolamento e o medo do abandono - todos podem estar ligados à memórias de vidas passadas. Nosso medo de fogo pode ter a ver com ter sido queimado até morrer. Nosso medo de facas pode estar relacionado com ter sido cortado de alguma forma, como por exemplo ter sido atacado em uma batalha, ferido numa luta ou em outra situação. Medos de fracasso podem ligar-se a tempos em que ocupamos posições de responsabilidade e desapontamos as pessoas.

Alguns anos atrás, seguindo uma dica importante do Livro Tibetano dos Mortos, comecei a fazer o trabalho de regressão buscando cuidadosamente o que as pessoas estavam passando no momento em que morriam numa vida passada. Descobri que a experiência da morte e a forma como as pessoas ficavam presas à morte, ou como morriam com pensamentos de desespero, tinha muito a ver com suas atitudes nas vidas atuais.

Pensamentos típicos que surgiram de regressões no momento da morte incluem: "eles não me queriam"; "eles me abandonaram" - estas são crianças que foram deixadas e morreram abandonadas, perdidas em algum tipo de ataque etc. "Tive que me virar sozinho/a" - dizem as pessoas que foram abandonadas para lutar ou morrer sozinhas. Pessoas que morreram de fome dizem que não havia o bastante, nunca havia o bastante. Pessoas que foram mortas por expressarem o que pensavam ou por dizerem o que não deviam: "eu devia ter ficado quieto/a"; "eu não devia ter falado". Outros sentem-se culpados: "eu poderia ter feito mais"; "é tudo minha culpa"; "eu não fiz o suficiente". Pensamentos de vingança incluem: "eu me vingarei deles". Pode haver pensamentos negativos sobre si mesmo: "eu não tenho jeito"; "não adianta"; "sou horrível"; ou "nunca serei capaz de fazer isso novamente"; "nunca caminharei de novo"; "estou preso"; "nunca sairei dessa". Seguindo pensamentos de traição alguns dizem: "não é seguro expressar o que eu realmente sinto"; "as pessoas me decepcionarão", "não tem sentido". Tais pensamentos surgem em sessões de vidas passadas nas quais as pessoas se lembram de haver morrido em desespero ou em situações desesperançadas.

Quando a consciência deixa o corpo físico, na morte ela leva consigo um outro tipo de corpo, geralmente chamado de corpo sutil ou corpo energético. Impresso nesse corpo energético estão todas as memórias da vida, principalmente as impressões de trauma. De fato, todos os estados psicológicos e emocionais, assim como as memórias físicas, estão de alguma maneira impressos nessa "capa energética" e é isso que é transmitido após a morte. Por isso, os tibetanos enfatizam a importância de uma morte clara, i.e. de morrer em um estado mental aberto e, o tanto quanto possível, liberar e abandonar todos os sentimentos ruins que tinham se acumulado até o fim daquela vida. Isso é muito fácil se você estiver em um monastério ou morrendo calmamente com bons amigos ao seu redor capazes de fazer isso, mas, quando olhamos para a história humana, vemos que grande parte dela, pelo menos nos últimos cinco mil anos, tem estado repleta de guerras e desastres. Milhões de almas não morreram de forma pacífica, o que significa que, do ponto de vista tibetano, as memórias residuais de violência, tragédia e perda, impressas no corpo sutil, são transmitidas através do processo de nascimento para se tornarem nossa herança física e psíquica, ou karma.

Nos últimos quinze anos desenvolvemos, no trabalho de regressão, um quadro muito amplo e complexo dos vários estados de cura e liberação que podem ocorrer nessa consciência pós morte e que podem levar a profundas mudanças nas vidas dos indivíduos hoje.

A primeira coisa que as pessoas tendem a perceber quando regredidas à transições de vidas passadas são seus "sentimentos inacabados". Elas podem ainda estar com raiva, talvez tenham morrido muito jovens no campo de batalha, ou estejam com raiva das pessoas que as condenaram à morte. Há tristeza em deixar para trás os seres amados, há arrependimento por não ter feito mais, há acusação, culpa, enfim, muitas emoções complexas e profundas são sentidas quando a entidade deixa o corpo físico e o corpo sutil ascende. Se houver sentimentos particularmente fortes, como talvez sentimentos vingativos, estes conduzirão a alma, ou entidade que deixou o corpo, de volta para outra encarnação a fim de completar o que não foi completado. Em outras palavras, não há uma revisão automática da vida, como as experiências de quase morte podem sugerir. Em geral os sentimentos são por demais fortes: "eu tenho que encontrá-lo, tenho que estar com ele" - diz a mãe que perdeu seu filho num massacre. O pensamento: "eu tenho que encontrá-lo" significa que ela segue essa alma muito rapidamente até outra vida nos planos interiores ou no estado do bardo. Mas algumas almas não ascendem e simplesmente deixam o corpo com facilidade. Elas permanecem presas à terra, agarradas aos eventos de que se lembram na terra. A mãe por exemplo dirá: "Eu estou revolvendo os escombros, estou procurando-os, estou buscando meus filhos, eles estão aqui em baixo". O que temos neste estado é a descrição de um fantasma, de um espírito preso à terra, incapaz de completar sua ascensão aos outros reinos. A necessidade de encontrar um ser na terra está, obsessivamente, mantendo o espírito preso entre os mundos, incapaz de progredir ou de refletir sobre seu estado.

Este espírito pode vagar ao redor da área da morte por séculos e esta parte da alma, um fragmento de uma alma maior, ficará presa ou perdida no tempo. A primeira coisa que se deve fazer com um espírito preso é conscientizá-lo de que morreu. Com a ajuda de um terapeuta ou guia, pode-se lembrar ao espírito confuso que sua vida acabou e que ele ou ela pode partir agora. Às vezes é preciso criar um funeral ou ritual para que o processo se complete ou, às vezes, eles precisam encontrar o espírito da criança morta no reino acima da terra.

Outra coisa que pode acontecer é, simplesmente, o estado de choque, em que a experiência da morte é tão abrupta e inesperada que o espírito simplesmente não sabe que morreu. Explosões costumam deixar o espírito em um estado interior muito confuso, em algum lugar acima da terra, incapaz de se mover e seguir adiante.

Há pouco tempo atrás, trabalhei com uma mulher que tinha dificuldade de entrar em vidas passadas. Tudo o que conseguia ver era uma estrada abaixo dela e prédios que pareciam ter sido bombardeados. Quando consegui que ela olhasse mais de perto ela viu comboios de veículos que também tinham sido bombardeados. Enquanto descrevia isto, sentada em uma cadeira, ela se enrijece totalmente. Perguntei: "O que o seu corpo está fazendo?" – e ela disse – "Não sei, mas tenho que segurar firme." Ao explorarmos a memória do corpo sutil, ficou cada vez mais claro que ela estava segurando um volante e tinha o pé no freio. Lentamente chegamos ao fato dela ter sido um soldado alemão em um comboio que fora bombardeado por aviões de guerra. O soldado morreria instantaneamente, ansioso por parar o carro e escapar do bombardeio, mas a morte não fora consciente. Muitas das experiências são assim: fragmentadas, confusas e congeladas. Levando a consciência externa do terapeuta para a história, geralmente podemos ajudar a libertar o fragmento de alma.

Alguma vez a alma experimenta estados de autopunição por ter feito coisas das quais se envergonhava. Tais almas sentem que merecem sofrer e se colocam numa auto prisão psíquica - elas dirão: "estou num espaço escuro"; "estou completamente só e mereço ficar aqui porque fiz coisas horríveis." Há paralelos na literatura tibetana onde locais infernais são locais de deliberada autopunição. Pode-se passar o que parece ser um tempo muito longo nestes locais mas, eventualmente, algum tipo de penitência ocorre. Reconhecer como elas se punem pode trazer consciência e luz à situação, ajudando essas almas a seguirem adiante.

Algumas vezes é necessário que aqueles que estão em um estado infernal se encontrem com as pessoas que tiranizaram, brutalizaram ou mataram. Temos um exemplo significativo de uma mulher que lembrou de ter sido um sacerdote Asteca que sacrificava várias crianças. Após a morte seu estado de confusão era enorme, via sangue e facas todo o tempo. Com tempo conseguimos tirá-la desse horror e ela então viu os espíritos das crianças que tinha matado. No início, ela não queria olhar para eles, mas, aos poucos, eles começaram a falar com ela e ela percebeu que eles eram muito compassivos e amorosos. Aos poucos, com a interação dos espíritos, ela foi capaz de liberar boa parte de sua culpa e prosseguir. Na história de vida passada, o sacerdote se recusa a continuar sacrificando crianças e arrancam-lhe o coração. O que eu não sabia era que a mulher que estava tendo esta experiência não apenas já sofrera uma cirurgia cardíaca mas também trabalha em um hospital para crianças!

Quando há um guia ou terapeuta acompanhando o espírito viajante, podemos decidir ir para um determinado local intencionalmente, padrões podem ser quebrados simplesmente ao se formular certas perguntas ou ao se invocar a presença de sábios ou anciões. Os planos inferiores tendem a ser áreas de bloqueio. O inferno circular de Dante se encaixa exatamente nesse padrão. Os tibetanos falam de como o corpo mental fica preso em seus próprios padrões - "é tudo minha culpa"; "eu não deveria ter feito isso"; "eu mereço sofrer". O corpo mental no mundo espiritual, ou bardo, se move muito mais rápido, motivo pelo qual o trabalho mais difícil é, em geral, libertar-se dos padrões compulsivos e obsessivos tais como culpa ou insegurança sobre si. Como vimos, é extremamente valioso para a pessoa conversar com os espíritos daqueles que foram feridos. Outro exemplo disto é o caso de uma mulher que vinha se sentindo continuamente bloqueada em sua carreira de publicitária. Ela se sentia inadequada, achava que não merecia ser bem sucedida. Então regrediu a uma vida passada na qual fora um comandante naval durante a Segunda Guerra Mundial e viu como havia conduzido à morte trezentos fuzileiros navais no Pacífico. O comandante acabou cometendo suicídio pela vergonha que sentira. No mundo espiritual, também, o comandante estava coberto de culpa. A maneira de romper o padrão foi fazer com que o comandante chamasse os espíritos de todos os fuzileiros que haviam falecido. Ele os viu e reconheceu a quase todos. Ocorreu

então uma extraordinária troca e perdão entre eles. Eles lhe disseram: "Nós sabíamos que a guerra era assim e concordamos com isso. Você tomou a decisão e nós compartilhamos a responsabilidade." Houve um enorme alívio para ela quando o fragmento da alma do comandante foi capaz de abandonar este aspecto muito profundo da autopunição. Assim, podemos encorajar todo tipo de diálogo no mundo espiritual – fazendo uma terapia eficaz no nível espiritual. Muitas das técnicas que usamos vêm do psicodrama familiar, do Gestalt ou da técnica Junguiana de imaginação ativa.

Em geral, existem ajudantes e guias nos reinos espirituais que podem aparecer, bastante espontaneamente, quando um trabalho profundo está sendo feito. Por vezes, podem surgir figuras espirituais como Jesus, a Virgem Maria ou a deusa Kali. É como se o experienciador, ao se abrir para os significados mais profundos de sua história, chamasse e se abrisse a essas forças superiores. Às vezes, os guias assumem formas animais em momentos em que a cura física faz-se necessária. Estes seguem todos os padrões que conhecemos dos índios nativos americanos e dos animais totêmicos. Conselhos muito úteis e sutis são dados.

Quando uma parte do trabalho é feita no mundo espiritual, geralmente, o espírito pode ir para outros níveis. As pessoas relatam que há hierarquias de compreensão em diferentes níveis. Tudo isso encontra paralelos em outras literaturas. Quando a alma está viajando nesses planos mais elevados, ela será atraída para áreas similares aos seus próprios problemas. Se uma alma estiver, por exemplo, considerando o suicídio, será atraída por outros suicidas. Parece que no mundo espiritual os similares se atraem, almas pacíficas são atraídas a outras almas pacíficas, almas raivosas a almas raivosas e assim sucessivamente.

Então do que trata a cura e como ela nos ajuda a compreender? Quando fazemos este trabalho no reino do pós morte, estamos de fato levando a cabo um tipo de cura ritual, integrando uma parte da alma que ficou presa em um processo de morte inacabado e, assim, trazendo uma parte perdida da alma, como diriam os xamãs. Geralmente, estamos reequilibrando as energias físicas e emocionais através do corpo sutil, trabalhando nas feridas, nos lugares doloridos, e assim, liberando os bloqueios no corpo sutil. É comum encontrarmos, em certas áreas do corpo sutil, resíduos de velhas feridas que a pessoa sente que merece carregar. Às vezes as feridas da morte são inevitáveis, como quando uma pessoa adotou uma certa postura na qual o corpo congelou enquanto tentava se proteger. Os que padecem de asma geralmente estão conectados a vidas passadas em campos de concentração, onde o pensamento no momento da morte era: "eu não devo inspirar o gás". Quando o pensamento é liberado o organismo pode então respirar livremente de novo.

Uma cura igualmente importante ocorre quando nos tornamos conscientes dos padrões de pensamentos egóicos de autopunição, de autolimitação, de vingança e pensamentos de auto-rejeição. Quando trazidos à consciência e vistos no contexto em que surgiram, estes padrões de pensamentos podem então ser vistos e abandonados. Quando tal trabalho se realiza costuma gerar uma profunda compaixão - aprendemos a morrer para nossos velhos eus, mudando velhos padrões por vermos que eles não pertencem a esta vida. Acabamos aprendendo, como dizem os tibetanos, que o nascimento e a morte são, ao todo, um processo cíclico e que são todos da mente. Passamos a compreender o que os sufis chamam "a unidade dos mundos" (Ghalib) e a impermanência de nosso ser. Se pudermos morrer conscientemente, se pudermos primeiro morrer para o ego, poderemos nos tornar mais leves, fisicamente menos densos. O processo de renascimento é simplesmente abandonar padrões habituais que não nos pertencem. E, à medida que nos desfizemos de mais, a totalidade do nosso campo energético se torna mais leve e ficamos mais próximos de nossa essência, a qual é, essencialmente, a de seres de luz. É por isso que os tibetanos tem sabiamente visto que a morte consciente é a maior de todas as curas. Aquilo de que podemos nos desprender no momento da morte não será mais passado adiante. Se pudermos abandonar nosso apego a tudo o que tange a personalidade, haverá, por fim, um tipo de aniquilamento da personalidade do ego que pode marcar o início da viagem grande mística. Todos esses personagens e histórias que temos carregado são, simplesmente, as máscaras transitórias da alma, que cairão ao fim do drama quando descobriremos, como Shakespeare, que "nossa pequena vida se encerra com um sono". Rumi é ainda mais sucinto: "Renuncie a todas as faces no seu coração para que a face sem face possa vir até você."

Termino com um dos mais belos quadros que encontrei do processo de morte pacífica, em as Quatro Últimas Canções de Richard Strauss, organizada para musicar o poema de Herman Hesse, "Beim

schalfengehen" (Ao Adormecer). Esta sublime elegia foi escrita enquanto o poeta também antecipava sua própria morte.

Ao deitar-se  
Muito cansado pelo longo dia  
Que meu desejo saudoso  
Seja, como criança cansada,  
Acolhido pela noite estrelada

Mãos deixem todo afazer  
Fronte esqueça todo pensar  
Todos meus sentidos agora  
Querem em repouso calar

E a alma sem guardas  
Quer com asas libertas flutuar  
Para no encantado círculo da noite  
Profunda e eternamente estar.