

A woman in a blue dress is shown in profile, looking upwards. The background is a gradient of blue, with a bright, circular light source at the top. Bubbles are visible near the woman's head, suggesting she is underwater. The overall mood is serene and contemplative.

# FRAGMENTOS

Um breve estudo sobre  
REGRESSÃO E VIDAS PASSADAS

RAFAEL ZEN

[RECONEXAOINTERIOR.COM.BR](http://RECONEXAOINTERIOR.COM.BR)

## E se você pudesse...

Recordar de seu passado? Não apenas da sua infância, mas sua história ainda mais distante: sua gestação, vidas anteriores e o espaço de tempo entre elas?

Isso levaria você a um novo patamar de consciência: poderíamos constatar que nossa vida não começa na data impressa em nossa certidão de nascimento – ela vai muito além disso. Deixamos de “acreditar” em algo, e começamos a tocar a Eternidade!

Mas... as rosas também tem espinhos.

Imersas nestas memórias, encontramos dor e sofrimento – de nossa alma, de outras expressões de nossa essência multidimensional.

E percebemos que embora estes outros personagens estejam separados no tempo e no espaço, eles compartilham desconcertantes similaridades: mesmo vivendo em diferentes cenários, notamos que os impulsos emocionais destas memórias são muito semelhantes à nossa maneira de perceber e reagir ao mundo, hoje.

Reconhecemos em seus momentos de dor ou aflição o mesmo sabor de consciência que temos em distintos momentos da nossa vida presente.

E descobrimos que, subliminarmente, estamos direcionando nosso agora baseados em impressões muito antigas, que fazem parte de nosso jeito de ser desde tanto tempo que nunca nos questionamos sobre a possibilidade de que fossem apenas condicionamentos!

Embora perturbador, este jogo de memórias é a verdadeira origem de nossa prisão: acabamos de ser apresentados a nossas *samskaras*!

## Minha história

Eu sempre me considerei alguém ligeiramente anormal - apesar de carregar os mesmos problemas e inseguranças dos habitantes ditos normais deste mundo!

Em 2007, mudanças drásticas em nossa maneira de sentir e perceber a vida cobraram seu preço (meu e da Valéria): uma profunda insatisfação profissional tomou conta de nós (tínhamos um negócio próprio de automação comercial). E mudando da água para o vinho, trocamos a área técnica pelo conhecimento humano – e em poucos meses, nos tornamos terapeutas.

Resumindo em um único parágrafo, começamos estudando naturopatia. Passamos aos florais e Reiki e, em 2010, conhecemos EFT (praticamente desconhecida no Brasil).

Estudamos vários desdobramentos e aprimoramentos destes e muitos outros métodos, mas apesar dos bons resultados que eles apresentam, passei a sentir um “vazio” nestas técnicas. Não que elas tenham um problema, mas pra mim, parecia que faltava alguma coisa!

E assim, poucos anos depois de começar, eu me encontrava frustrado profissionalmente de novo!

Eu meditava havia anos, fazia práticas de expansão de consciência e abertura interior, e usando minha experiência como parâmetro, passei a buscar um método de limpeza emocional e autoconhecimento que possibilitasse essa mesma abertura – e nenhum outro sistema que eu havia experimentado até este momento tinha essa capacidade.

Então, como ensinou o Mestre, eu pedi – e fui atendido. E quando a Regressão chegou em minhas mãos, fiquei assombrado!

Eu, que nesse momento da minha vida, me considerava uma pessoa bem equilibrada (penso que isso é o mínimo necessário pra alguém atuar como terapeuta), descobri que carregava toneladas de coisas obscuras em meus porões: traumas, memórias e dores que outras abordagens no máximo passavam raspando.

E o mais surpreendente pra mim: quanto mais me dedicava a este novo método pra me livrar de toda esta bagagem que eu sequer sabia que existia, mais profundamente submergia em minha meditação, mais fortalecia meus vínculos com o mundo espiritual, mais ascendia a novos níveis de consciência – um extraordinário benefício colateral que outras técnicas, definitivamente, não trazem!

E com base nisso, talvez você esteja se perguntando: então basta fazer umas tantas regressões pra experimentar tudo isso?



Não exatamente: **o milagre é você**. Nós limpamos a sujeira em profundidade, e se você for um jardineiro dedicado, os melhores frutos surgirão como consequência de seu próprio esforço e dedicação!

**Minha abordagem atua ampliando a consciência do cliente** – sem hipnose, sem respiração, sem visualização, em uma microrreprodução daquilo que esperamos viver no dia a dia. E quando aplicamos estes princípios a outros aspectos da vida, as coisas acontecem naturalmente.

## Regressão é uma porta pra explorarmos nossa Grandeza Interior

**Mas não se engane: não se trata de um passeio pelo parque.** Antes disso, é preciso enfrentar memórias que enterramos muito profundamente pelo simples fato de que nos causaram muita dor. Portanto, é preciso determinação pra atravessar o pântano e resgatar os prêmios que mencionei anteriormente - e nem todo mundo está disposto a isso. No entanto, superada esta fase crítica, todo um universo se abre em nós.

E pra que você tenha uma noção de como isso funciona, resolvi escrever este pequeno ebook, relatando alguns fragmentos de minha existência imediatamente anterior a esta. E embora eu tenha me limitado a relatar apenas os detalhes que considere mais relevantes pra facilitar e simplificar o seu entendimento, lembre-se que hoje somos o reflexo de todo o nosso passado e, portanto, existem várias sobreposições emocionais de distintos períodos de nossa linha do tempo interferindo em nossas decisões no momento presente.

Espero que este material seja útil a você, da mesma forma que tem sido fascinante pra mim!

...

### 1974

Havia uma expectativa saudável.

E se ela pudesse ser traduzida em poucas palavras, seriam: *“vamos lá, é a reta final, quase lá, falta pouco!”*. E era quase mesmo: eram os últimos momentos do parto. E embora o útero estivesse, literalmente, me expulsando, aquele local seguro e impenetrável – o Sagrado Feminino que gerou meu novo corpo durante os últimos nove meses – dava sinais de que o tempo estava chegando. Era aconchegante, quentinho, mas como tudo que é passageiro neste mundo tão fugaz, a hora chegou...

Nestes instantes, minha consciência transcendia o tempo e recapitulava memórias...

...

Ali, no “outro lado”, naquele misterioso lugar que dá origem as formas deste mundo, o mundo material e suas decisões costuma parecer mais simples do que realmente é. A começar pela escolha da mãe.

Algumas pessoas dizem que *“escolhemos o melhor lar para nosso aprendizado”*. Bem, eu não concordo totalmente com o sentido desta frase... Escolher a nova mãe é como escolher um novo automóvel: existe uma combinação entre “o que preciso” e “quanto crédito disponho” – e temos

que fazer o melhor com isso! Nosso sistema econômico é um reflexo imperfeito do das Leis Universais: débito e crédito, dever e pagar, carma e darma. Tudo são trocas dinâmicas, tudo que fazemos gera uma impressão em nosso campo magnético e aí, por lei de afinidades e atração, trazemos para nossa realidade pessoas e situações similares. E a taxa cambial é bem simples: boas obras geram crédito e expansão, obras negativas debitam e limitam.

Não posso dizer que eu trazia uma carga totalmente negativa (ao menos, é claro, considerando minha última presença na terra). Mas eu estava bem longe de ser um buda. Aliás, costumo dizer que não tenho sangue de barata! E analisando com calma, eu era apenas... humano! Por isso, minhas opções eram restritas à umas poucas almas que estavam em débito com minha pessoa. Dentre estas, houve algo em uma das candidatas que me chamou a atenção de imediato. Envolto em uma atmosfera de amor, eu a observava quando notei uma qualidade muito marcante: determinação! Gostei disso – e entrei, literalmente, de cabeça no projeto!

Iniciar o processo de encarnação não significa ficar preso ao embrião. Havia momentos em que eu estava ali, e outros em que continuava minha vida pelos mundos astrais. Mas desde o início, partes de minha consciência iam se incorporando cada vez mais, alternando momentos de vigília e sono no novo corpo.

Mas uma coisa é escolher alguém olhando do alto, onde temos apenas um panorama das coisas (como uma foto aérea de uma grande cidade); e outra, é entrar em contato com o trânsito caótico e ter que trafegar com um simples mapa nas mãos.

Apesar de estar satisfeito com minha escolha, o primeiro destes choques de realidade que vivi foi num dia que muitas mulheres consideram mágico: a descoberta da gravidez. Em meu caso, este dia nada teve de vibrante. Na verdade, para minha mãe, esta notícia foi bastante frustrante: envolta em preocupações, ela achava que este não era o momento. Mas o que experimentei, como resultado do campo energético e emocional vivido por ela, foi algo muito mais intenso do que um adulto poderia supor: foi uma enorme onda de amargura, tristeza e rejeição.

Bebês são muitas vezes mais sensíveis do que adultos. Eles estão completamente abertos e psiquicamente vulneráveis ao meio, fazendo com que as sensações vindas de fora sejam grandemente ampliadas. E tal como quando somos engolidos pelas ondas do mar, as vibrações emocionais de minha mãe fizeram com que meu corpo energético respondesse de maneira compatível com aquilo que ela estava sentindo, me provocando intensos espasmos e contorções involuntárias. E como uma roupa girando na centrífuga, senti como se partes minhas saltassem pra longe, enquanto eu me sentia mais denso e artificialmente estufado. Nestes instantes de susto e angústia, pensava: *“Onde errei em minha escolha? Rejeitado desde a concepção...”*. Este maremoto interior danificou minhas raízes de tal maneira que apenas muitos anos depois consegui identificar – e reparar – o pacote energético que havia sido expulso durante o trauma.

Já adulto e sem nenhuma referência, não conseguia perceber que as consequências deste evento (que como tantos outros, ficou esquecido por anos) foi danificar minha capacidade de estar aqui e agora, vivendo ancorado neste plano, refletindo-se principalmente em minha segurança e na maneira de lidar com coisas do mundo material.

## O que exatamente ocorreu neste momento?

Reencarnar é um processo de construção – e há muitas forças envolvidas nisso. As mais óbvias são as do bebê e da mãe, já que ambos são os principais interessados na empreita.

Durante a gestação, nossa alma traz consigo certos impulsos e inclinações, alguns conscientes e outros profundamente submersos, resultado de nossas experiências anteriores. São estas mesmas inclinações que nos colocam naturalmente em contato com nossa futura família e o local onde vamos viver (lembre-se que no mundo astral, tudo funciona por afinidade). Mas assim como ocorre com nossos amigos, que muitas vezes tem aspectos que adoramos e outros dos quais queremos distância (e que normalmente só percebemos com o tempo e a convivência), o mesmo fenômeno acontece quando estamos selecionando nossa família: vemos algumas coisas que nos agradam e apoiam nosso novo projeto de encarnação, mas apenas depois é que nos deparamos com a crua realidade sobre como eles são...

Lembre-se que na dimensão em que vivemos, nem tudo é absolutamente perfeito, e nem tudo é totalmente previsível!

Além disso, construir um novo corpo envolve também muitos níveis: físico, etérico/energético e astral/emocional. Nós trazemos nossa estrutura básica, o núcleo de quem somos (como se fosse o chassi de um automóvel), mas muitas coisas precisam ser organizadas e adaptadas conforme o local em que vamos nascer e nossos planos para a nova vida. Dentro desta perspectiva, compreendemos que nosso corpo físico é composto dos nutrientes que foram absorvidos pela mãe (e sua alimentação é diretamente influenciada por suas tradições, cultura e lugar em que vive), além da energia do ambiente e das emoções que cercam a gestação. E tudo isso é constantemente absorvido pelo feto, influenciando a formação da personalidade do novo ser que está chegando.

Por exemplo: pense por um minuto nos inúmeros medicamentos proibidos durante a gestação. O motivo disto é óbvio: eles influenciam negativamente a formação do bebê – e ninguém deseja uma criança física ou mentalmente deficiente. No entanto, apesar de estarmos nas portas da nova consciência em nosso mundo, raramente encontramos pessoas que compreendem os alimentos energéticos e emocionais como causa de deficiências nos filhos (imagine como era 45 anos atrás)!

Ao me ver envolvido nesse turbilhão emocional, imprimi em minha alma meu primeiro trauma nesta nova vida que ainda nem tinha começado: a rejeição. E por se tratar de uma memória intrauterina, os inúmeros métodos “discursivos” de limpeza emocional e energética que conheci e apliquei durante meus anos como terapeuta apenas tocavam parte dos efeitos desta experiência, nunca na causa!

Além disso, todo trauma traz consequências a todos os nossos corpos: não se tratava “apenas” de uma memória negativa armazenada em minha mente inconsciente. A ruptura em meus sistemas de defesa energética fez com que certas qualidades que eu trazia fossem expulsas, e uma energia mais densa, equivalente ao ambiente emocional que minha mãe vivia naquele momento, servisse de alimento ao meu corpo astral (por isso a sensação de estar estufado). Em outras palavras, aspectos emocionais negativos dela - partes da sua sombra - passaram então a fazer parte de mim.

Se isso parece um tanto desconcertante de sua forma de entender nossa estrutura sutil, lembre-se de situações em que uma criança passa por um trauma e, como consequência, perde sua alegria e motivação: comumente estas características desaparecem completamente dando lugar a outros aspectos que podem até mesmo mudar sua personalidade por completo, por vezes indefinidamente. Nestes casos, uma abordagem apenas psicológica alivia a questão, mas sem um trabalho energético profundo, a resolução real do problema permanece incompleta.

E finalmente, é claro que este não foi o único momento em que vivi as emoções de minha mãe. Na verdade, como todos os bebês, eu percebia a terceira dimensão através dos filtros dela. Havia momentos bons, outros nem tanto. Sei que depois ela se acostumou com a notícia, mas o susto da gravidez já havia produzido seus efeitos negativos.

Também passei a perceber, através deste intercâmbio com minha mãe, que o mundo continuava um local emocionalmente instável, algo similar a como eu o havia deixado anteriormente (é o clima de constante luta pela sobrevivência a que estamos todos submetidos). E esta insegurança subliminar em que ela vivia moldava ativamente meu corpo físico e personalidade futura através de constantes doses homeopáticas de adrenalina recebidas pelo cordão umbilical. Mas como fui compreender muito depois, as impressões negativas que eu carregava em minha alma (minhas *samskaras*) apenas estavam em ressonância com as dela. E assim, fui co-criando desde a gestação um mundo em similaridade com a dor que inconscientemente guardava.

E como todo o demais, também por afinidade energética, nasci em ressonância zodiacal com meu estado emocional: virgem, o signo dos trabalhadores invisíveis, inseguros e rejeitados...

Mas é preciso ressaltar: hoje, ao examinar meu mapa astrológico natal, percebo que os indícios destes (e muitos outros) sentimentos e tendências já estavam latentes em mim, e que portanto, a maneira como vivi estas experiências faziam parte da ótica que eu mesmo carregava. E o momento em que realizei minha primeira inspiração foi quando o ambiente externo estava precisamente em ressonância com meu ambiente interno, permitindo assim que estas características fossem trazidas novamente “à luz” de uma nova existência, revelando aspectos de minha alma que precisavam ser lapidados.

Além disso, ninguém me obrigou a me sentir rejeitado, assim como ninguém nos obriga a sentir nada! Todas as coisas do mundo são implicitamente neutras, e nosso nível de consciência é quem determina como iremos reagir diante dos desafios da vida.

Entender isso é fundamental pra compreendermos que não existe um culpado por nossas dores e sofrimentos, não importa em que tempo ou momento eles se apresentem: tudo é apenas um reflexo externo de quem somos por dentro – mesmo que não lembremos disso!

...

As contrações do nascimento nada tinham de desconfortáveis ou dolorosas. Pra falar a verdade, eu me sentia massageado, como um atleta prestes a entrar em ação! Acho que o banho de oxitocina que recebia de minha mãe me tornava muito mais inebriado do que ansioso. Era quase um êxtase. E conforme o processo avançava, algo incomum até aquele momento surgiu: uma luz

sobre minha cabeça - e ela era muito magnética! Apenas fui sendo mais e mais atraído pra ela, e então...

Nasci. Do meu ponto de vista, foi até rápido. E tranquilo. Tão tranquilo que permaneci em silêncio. E porque não? Foi assim que me mantive durante os últimos 9 meses: muito quietinho e um pouco sonolento. Mas nestes poucos instantes, conforme fui me familiarizando com o ambiente em que me encontrava, algumas coisas chamaram minha atenção.

Era frio. Não a temperatura, mas as pessoas! A começar pela minha mãe (e que Deus a tenha), que parecia tão realizada quanto um bancário em fim de expediente. Isso foi muito estranho e confuso. E o que mais eu podia esperar? Esta era apenas uma realidade de alguém comum, vivendo em um mundo de escuridão. Hoje sei que não tenho do que reclamar, afinal eu não era nenhum iluminado! Mas a luz dos anjos que nos auxiliam na jornada do nascimento ainda me banhava, me trazendo novas compreensões do que eu estava vivendo e da dura realidade que teria de enfrentar.

E o que dizer do médico? Não era má pessoa, mas entendia tanto sobre bebês que, cheio de “boas intenções”, me recebeu com um tapa logo que cheguei ao mundo (“*pra ele acordar*” foi o que ele disse enquanto sorriu, satisfeito com meu choro). Imagine como é chegar aqui e já ser espancado apenas por estar fazendo o mesmo que havia feito durante os últimos meses! Pra mim, foi mais que uma covardia: foi uma agressão! Outra experiência, nova semente: mesmo sem recordar do fato por muitos anos, eu sempre procurei manter distância do sistema médico convencional e seus métodos pouco humanos...

Existia ainda uma enfermeira. Trinta e poucos anos, embora parecesse interiormente muito diferente. Existia algo diferente nela: havia calor. E ao menos com ela, nestes primeiros minutos, eu me senti um pouco mais protegido... (aprendi que anjos nem sempre tem asas, e por vezes caminham disfarçados na multidão!).

Ainda atordoado pela experiência do nascimento, pensava: Deus do céu, onde estou? Embora tecnologicamente melhor, tudo parecia muito mais áspero que minha última passagem por aqui, há apenas 30 anos atrás! Depois vim a compreender que esse era o resultado da desumanização social, quando tudo – até mesmo um parto – são um produto a ser manufaturado.

Outra coisa foi preocupante: eu havia deixado meu último corpo em circunstâncias bem difíceis. E mesmo cheio de esperanças nesta nova vida, já me sentia encarcerado novamente!

...

Nascer neste mundo, no panorama que estamos hoje, definitivamente não é uma tarefa fácil (felizmente a nova era está mudando estes paradigmas...)

Mas até o presente momento, um grande número de almas chega aqui com uma bagagem bastante negativa, experiências difíceis, coisas que fizemos, outras que deveríamos ter feito, e muitos saldos de dor em nossa alma. E por mais que nos esforcemos, compreender a extensão disto é um processo que demanda tempo e amadurecimento.



O início de nossas vidas sempre está atrelado ao fim – os opostos sempre se tocam, como o Ouroboros (a serpente mordendo a própria cauda) nos ensina.

E nestes extremos, conforme eu me familiarizava com meu novo contexto de vida, percebia impressionantes similaridades com o passado recente.

Em minha última encarnação, na Europa, eu era órfão. Agora, mesmo vivendo com uma família, continuava me sentindo assim (por conta das necessidades financeiras, e eu passava muito mais tempo com a empregada do que com meus pais).

Antes, haviam grades em um campo de prisioneiros. Agora, era um berço, um corpo limitado e uma carcereira que eu chamava de “mãe”!

O cenário era outro. Os sentimentos, os mesmos.

### **1939**

Acordei atormentado. Outro pesadelo. Eu via tropas e tanques alinhados em formação, avançando sem resistência. Cidades em chamas. Refugiados. Corpos. Dor...

Amanhecer na Tchecoslováquia. Fim da década de 30. Em um pequeno quarto alugado, suado e inquieto pela noite atormentada, olhei pela fresta da cortina da janela que dava acesso ao movimento da cidade, e tudo parecia normal. Embora houvessem rumores de um novo conflito, a Europa ainda estava se recuperando da última “cirurgia” finalizada em 1919, apenas 20 anos antes. Mesmo assim, as visões continuavam, inquietantes e cada vez mais intensas. Mas quem iria acreditar nos devaneios de um excêntrico?

Era uma cidade de médio porte. Grandes centros não me agradavam, eu precisava de visitas frequentes ao ar das montanhas e ao som dos córregos (uma herança de outras vidas em que eu vivia livre no seio de povos tribais!). E aqui podia obter isso a apenas poucos quilômetros de distância.

Não havia família. Fui criado em um orfanato. Era calado demais pra ser adotado – e no fundo, isso nem me parecia tão importante. Mas era esforçado, disciplinado, e apaixonado pela música. Logo me identifiquei com o piano. E percebendo estas habilidades, os tutores do lugar (clérigos de coração sincero) me auxiliaram em minhas inclinações. Me tornei músico.

Dedilhar o piano era como conversar com o Infinito. Eu não me considerava alguém religioso, mas tinha fé. A música era meu canto e, através dela, falava com Deus. Me sentia preenchido, apesar das dificuldades econômicas e dos constantes pesadelos. Hoje, percebo que era ligeiramente esquizofrênico – uma pessoa um pouco incomum, mas totalmente inofensivo!

E tinha poucos amigos. Mas isso não importava também: eu me sentia preenchido com pequenos prazeres. Música, caminhadas no bosque, uma xícara de café na praça... eu não pedia nada demais, e tinha tudo o que precisava...

...

Escuro. Dor. Sinto dor por todo o corpo. Minha cabeça lateja... Um apito em meus ouvidos. Seguindo o impulso natural do corpo, abro os olhos...

Estou deitado, ainda muito atordoado pra entender o que aconteceu. Não sei ao certo quanto tempo permaneci ali, mas a julgar pelos meus sintomas, podiam ter sido horas.

Estou sozinho. Encontro forças pra me sentar. Sujo. Ensanguentado. Sinto meu ouvido esquerdo latejando, e percebo um sangramento. Estou caído ao lado de um monte de escombros do que, anteriormente, parecia a pensão de 3 andares em que eu morava. Mas vejo apenas escombros, restos de tijolo e construção. Um cheiro forte pelo ar. Encontro forças e começo a caminhar, ainda cambaleante.

Vejo outras pessoas em situação semelhante à minha. Ainda estou em estado de choque, sinto uma ruptura em minha linha temporal, como se tivesse perdido alguma coisa. Mas conforme vou me estabilizando, começo a entender o que aconteceu: minha cidade parecia ter sido vítima de um bombardeio. Só agora percebo que também existem muitos corpos: era o cenário de guerra dos meus pesadelos!

Nada era fácil de ser reconhecido. E qualquer estranho duvidaria que “aquilo” era uma próspera cidade apenas poucas horas atrás.

Sem dizer uma palavra, mas entrando em contato com profundos sentimentos de dor, reconheço o corpo de uma criança no local em que existia uma praça. Me ajoelho em prantos, me sentindo ainda mais destruído do que já estava. E a dor transformou-se em ódio. Um ódio que eu nunca poderia supor que existisse em mim. Um grito tomou conta de meu corpo. Era agressividade pura. Instinto puro e brutal. Dor e desejo de causar dor, morte e destruição...

Eu havia perdido tudo, e tinha que fazer alguma coisa. Eu não pedi pra estar ali, mas não podia me calar diante de tudo isso. Tudo que eu sentia era que **eu tinha que fazer alguma coisa!**

Todos estes sentimentos me levaram mais próximo do pior conflito militar da nossa história. Mas nada nem ninguém me obrigou a isso, eu apenas *“não tenho sangue de barata!”*

Entrar em um cenário de guerra significa estar disposto a viver o inferno na terra, e saber que a vida será uma constante luta pela sobrevivência. Ninguém passa por isso ileso, e inevitavelmente carregará cicatrizes muito profundas, e por muito tempo.

E assim como aconteceu com incontáveis outras pessoas, poucos anos depois deixei meu corpo em um campo de prisioneiros acusado de “conspirar contra o regime”. Mas a morte não me causava medo – na verdade, uma parte de mim já tinha morrido no dia em que o mundo que eu conhecia transformou-se em escombros (este trauma foi um dos responsáveis pelo estado de constante apatia e trouxe para a vida atual: mesmo criança, parecia que eu nunca estava aqui de verdade...)

Mas o que ficou registrado em minha mente no instante da execução foi perceber que o fim da guerra parecia distante, e acreditar que eu deveria permanecer no mundo pra poder continuar lutando...

**1977**

Com 3 anos, eu chorava de tristeza sem nem mesmo ter um motivo muito claro pra isso: eram as dores acumuladas do meu passado que tocavam a superfície de minha consciência. Mas num corpo de criança, ainda estamos desenvolvendo recursos pra entender o mundo que nos rodeia, e por isso nem sempre compreendemos os motivos daquilo que sentimos. Era apenas sofrimento acumulado, e esta era a maneira como ele se expressava em mim. *“Está tudo errado, o que estou fazendo aqui”* era o que eu pensava...

Dentro do universo sistêmico, sabemos que uma criança doente reflete o ambiente da família - e isso está parcialmente correto. Mas que forças são responsáveis por fazer com que uma determinada criança esteja vivendo em determinada família com as características e conflitos que lhe são peculiares? Novamente, a mesma afinidade vibracional que diz que “semelhante atrai semelhante”. E nem eu, nem você e nem ninguém escapa disso!

E essa tristeza de criança, unida a dores ainda mais antigas que eu carregava em meu peito, me causava crises de bronquite e constante falta de ar durante a noite. Sempre a noite, quando o psiquismo aumenta e acessamos nosso inconsciente com mais naturalidade...

...

E assim como ocorre com muitas crianças, os limites entre o mundo físico e o mundo astral eram muito tênues pra mim. No meu caso específico, em que morei muitos anos na frente de um cemitério, essa linha era ainda mais fina: frequentemente eu percebia presenças estranhas em minha casa, a maioria feita de pessoas perdidas, sem rumo, e sem entender onde estavam. Embora a habilidade de percebê-los tenha se fechado ao longo dos anos conforme a mente racional se fortalecia, os sentimentos de amizade com estes serem permaneceram. Tanto era assim que, um pouco mais velho, eu adorava brincar nas tumbas do cemitério!

...

Conforme fui crescendo, e me tornando mais mental e menos sensível (uma característica do nosso mundo), os vínculos com o passado e com o mundo espiritual diminuíram, até que me tornei uma criança comum adaptada a um sistema doente. Mas nem tudo desapareceu, e vez por outra, sensações incomuns surgiam em minha consciência, embora eu não as compreendesse com clareza.

Quando visitava meus avós, em Santa Catarina, numa casa simples de descendentes de alemães, aquele local sempre me parecia estranhamente conhecido... eu me senti mais “em casa” ali do que quando estava em minha própria casa! Os móveis, a decoração, o sabor do ambiente, tudo parecia tão... familiar!

Eu tinha muita dificuldade de me expressar ou fazer amigos. Me sentia sempre muito diferente e inseguro. Havia algo neste jeito que, somente depois o compreendi, pertenciam ao órfão europeu, um solitário ligeiramente esquizofrênico atormentado por incompreendidas visões de um novo período de guerra...

Muda o cenário, continuamos os mesmos!

A música que naqueles tempos antigos tanto bem me fazia, demorou um pouco mais pra retornar aos meus ouvidos – consequência da adolescência no ocidente em plenos anos 90! Mas como nunca perdemos aquilo que conquistamos, com o tempo o bom gosto musical retornou... Hoje não tenho o menor talento como músico (em meu plano nesta vida, dedicar horas a fio durante anos ao piano não faz parte do cronograma). Mas ainda me sinto muito tocado quando escuto determinadas peças musicais que me haviam influenciado.

...

Quando tive acesso a biblioteca, já na adolescência, a história da segunda guerra mundial me atraía demais! Foram incontáveis horas estudando o tema, vendo fotos de época, lendo relatos de sobreviventes, entendendo a situação política e ideológica do momento. E com 15 anos, eu estava decidido a entrar numa carreira militar. Tudo isso era resultado dos sentimentos que eu havia armazenado nos últimos instantes em minha vida anterior: não havia medo da guerra, mas uma sensação de que *eu deveria fazer alguma coisa!*

E talvez agora você esteja se perguntando: *“mas como assim, se sentindo atraído por aquilo que causou tanta dor?”*

Isso é muito incoerente, não é mesmo? Mas pra entender esse tipo de atração, precisamos entrar no cerne da questão: *samskaras*, nossas cicatrizes astrais.

**Samskara, samskāra, saṅskāra ou sanskara** (Sânscrito: संस्कार) é um termo com importância central na filosofia hindu e nas religiões orientais, e significa *“selo”, “impressão mental”* ou *“carimbo psíquico”*.

Samskaras são memórias residuais, ou o conjunto de impressões e impulsos acumulados em nosso corpo astral, armazenados através de experiências emocionais intensas, desta ou de outras vidas.

Estas impressões formam uma espécie de lentes multicoloridas através das quais percebemos nossa experiência no mundo. Ou seja, a maneira como vivemos nossa vida, tomamos decisões e escolhas, nos relacionamos, passa pelo filtro de nossas samskaras e nos gera tendências mentais e emocionais através de uma constante sobreposição entre *“algo vivido no passado”* e o *“sabor emocional”* de situações do presente.

De forma bem simplificada, a psicologia tradicional escreve o processo das samskaras como *“condicionamentos mentais negativos”*, embora esta definição ainda seja muito imperfeita pois ela trata dos aspectos mais superficiais do processo, não de suas raízes – além de estar limitada a primeira infância.

Pessoalmente, costumo utilizar termos da era da informática pra fazer uma analogia de nossas samskaras como *“bugs de segurança”* em nossa consciência.

Um *“bug”* é uma falha no núcleo do sistema operacional, que pode ser explorada e tornar-se uma porta aberta para que um hacker invada seu sistema, altere seus dados, implante um código nocivo (um vírus), mude o comportamento da máquina e saia sem levantar suspeitas de que existe algo errado acontecendo. Um antivírus pode remover o programa implantado, mas se a falha de segurança permanece desconhecida pelo usuário, um novo vírus pode voltar!

E justamente por esta falha ser algo muito sutil e existir em níveis muito profundos de nossa consciência (em contraste com nossa humanidade, que é densa e superficial), passamos a acreditar que estes impulsos residuais, saldos de experiências anteriores, são parte da nossa **Essência Verdadeira**, daquilo que carregamos de **Real** em nós. Mas não são! E esta é a “magia” (ou *maya*) das samskaras: elas estão tão bem disfarçadas dentro de nós, que raramente as percebemos.

Toda Samskara atua em nossa mente gerando impulsos de avidez ou aversão, medo ou desejo. Ou seja, não importa qual destas duas tendências contrastantes você escolha viver: se uma destas energias está determinando suas decisões, ela é fruto de um condicionamento – e não da espontaneidade e leveza de seu Ser.

Olhando as coisas a partir deste ponto de vista, iremos facilmente concluir que muitos de nossos impulsos de ‘fazer’ ou ‘não fazer’ coisas estão diretamente vinculados a nossa coleção pessoal de samskaras. E iremos também compreender que muitas pessoas bem-sucedidas e reconhecidas pelo seu sucesso no mundo externo estão apenas sendo manipuladas por seus traumas e inclinações inconscientes, embora por estarem espiritualmente adormecidos, não percebam nem consigam compreender as coisas desta forma.

Não se trata apenas de um repertório de crenças pessoais: é algo que está muito além disso.

Vamos entender isso em relação à minha história: viver o período de guerra foi extremamente doloroso - e nem poderia ser diferente! No entanto, inconscientemente, eu continuava vinculado a isso, procurando informações e dedicando muita energia sobre o tema. Além disso, desde muito cedo estava totalmente decidido pela carreira militar (algo que só não aconteceu por um empurrãozinho da Espiritualidade).

Em algumas pessoas, estas mesmas memórias poderiam gerar impulsos completamente opostos, fazendo com que a pessoa se tornasse algum tipo de militante pela paz (que, normalmente, também está ‘lutando por algo’), ou simplesmente sentisse calafrios ao falar sobre este período da história. Mas não importa qual destes sentimentos se sobressaem e comandam a personalidade superficial: seja o militar, o militante ou a aversão - todos são apenas ondas mentais resultantes de traumas do passado.

Observe outro fato interessante: embora popularmente se diga que esquecemos aquilo que vivemos em nossas vidas anteriores, algo que ficou muito claro em minha experiência pessoal é que podemos não ter uma explicação racional pra alguns comportamentos e inclinações, mas emocionalmente tudo sempre permanece latente em nós, talvez um pouco nebuloso ao nosso entendimento mental, mas nunca totalmente perdido.

Só que este ambiente emocional, que é parte inseparável das estruturas de nosso inconsciente, é quem determina cerca de 90% de nossas escolhas, revelando assim nuances de nosso passado a partir da maneira como nos relacionamos com o momento presente – é a sobreposição de experiências que mencionei. E como estas memórias foram impressas em momentos de grande intensidade, tendemos a repetir as mesmas histórias – por piores que elas sejam!

Esse é apenas um dos incontáveis exemplos de como estas impressões negativas nos moldam e manipulam nossos comportamentos presentes, embora aqui na superfície nós acreditamos que decidimos com base em nosso livre-arbítrio e escolha própria.

Que mal haveria, por exemplo, se eu tivesse entrado novamente em uma vida militar? No meu caso específico, eu tinha acessados muitos fragmentos de outras vidas posteriores a esta, várias dentro de conflitos militares, mas demorei muito pra entender como isso estava me influenciando (e isso é uma forma de vermos como estes fantasmas nos perseguem por muito, muito tempo!).

Eu poderia até justificar minha escolha dizendo que isso é apenas uma “inclinação natural da minha alma”, já que a palavra “guerreiro” é permeada por impressões de força e coragem, não é mesmo? A maior potência militar do mundo, por exemplo, formou um grande exército incitando seus jovens a pensar desta maneira, a ver o soldado como alguém que se sacrifica por um bem maior. Mas a realidade é bem diferente disso...

Eu também poderia dizer que essa era “minha missão de vida”, ou justificar como bem entendesse (isso é algo que a mente faz muito bem!) Mas sem o conhecimento adequado e experiência direta, eu nunca havia enxergado que estes impulsos eram apenas repetições de experiências e impressões anteriores, tão bem camufladas em minha consciência, que eu não via motivos pra questionar a sua veracidade!

E é claro, não são apenas nossas decisões profissionais as influenciadas: **tudo que vivemos e escolhemos passa pelo filtro de nossas samskaras.**

Por exemplo, eu sempre tive dificuldades de me relacionar com minha mãe. E como vim a recordar depois, além do trauma da gestão, haviam questões muito mal resolvidas entre nós em outra existe precedente. E isso até nos leva a perguntar: quem afinal ela estava rejeitando? O processo da gestação e suas conseqüências, a pessoa que ela mais tarde chamaria de filho, ou o outro personagem de uma anterior existência humana? (Lembre-se que repetimos nossas emoções, mesmo sem conhecer todo o contexto da história, muitas vezes separados por séculos!)

Isso me ajudou a compreender que, embora o cenário fosse outro, os sentimentos entre nós eram exatamente os mesmos! Era um jogo de vítima e agressor de duas almas inconscientes sendo manipuladas por seus traumas soterrados.

Ao longo da minha vida, fui percebendo que, assim como no exemplo de minha mãe, no atual momento de nosso planeta, todas as pessoas ao nosso redor são apenas reencontros do passado. E que embora estes encontros estejam ocorrendo em cenários diferentes, todos possuem o mesmo sabor emocional (por isso temos irmãos que muitas vezes não são amigos, e amigos que são mais do que irmãos!)

Por esse motivo, já ouvi de mulheres (que normalmente são as mais sensíveis) que “*fulano é minha alma gêmea*” (que lindo!) ou “*é um reencontro do passado*” (como se fosse o único!). Infelizmente, estes pensamentos românticos costumam acontecer apenas nos primeiros momentos do relacionamento. Logo, quando o ego deixa de usar uma fantasia para possuir o outro e realizar seus desejos, a dor acumulada do passado retorna e, sem compreender exatamente o porquê, a lua-de-mel rapidamente se converte num inferno emocional (note como isso está rápido e comum hoje em dia).

Mas enfim, estes são apenas uma fração dos incontáveis exemplos sobre o tema, mas a essência de todos é exatamente a mesma: muda o momento histórico, mas o contexto emocional permanece o mesmo!

## Dúvidas comuns

***Se agora vivemos uma vida externa completamente diferente da última encarnação, estas tendências latentes não deveriam simplesmente desaparecer com o tempo?***

Todos dormimos e acordamos no dia seguinte. Algumas vezes, depois de algumas horas de sono, podemos até ter mais clareza pra resolver alguns assuntos, mas inevitavelmente permanecemos a mesma pessoa (e muitas vezes não colocamos em prática o que a noite nos inspirou a fazer!)

Viver uma nova vida em um novo corpo é como acordar no dia seguinte, mas em um ciclo mais amplo. Podemos ter novas habilidades (como trocar um piano por um computador 😊), ou deixar o cavalo por uma moto, mas ainda somos os mesmos.

Algumas vezes o tempo dissipa uma raiva e a transforma em algo menos denso, como um ressentimento. Mas se isso não é liberado profundamente, embora a emoção original tenha sofrido uma pequena metamorfose, parte de sua energia negativa continua latente.

Pense por um momento em alguém do seu passado com quem você se desentendeu. Não é surpresa pra ninguém que podemos carregar mágoas por muitas décadas. Algumas pessoas até esquecem o motivo do desentendimento, mas o peso emocional continua existindo em nossa psique, e se acumula junto de todas as nossas experiências mal resolvidas. Aos poucos, isso impregna nosso sistema nervoso, fazendo com que ele funcione sobrecarregado e no modo de sobrevivência constante, nos tornando inseguros e inundando nossa mente com pensamentos barulhentos e inúteis, causando reações exageradas em qualquer pequeno obstáculo que apareça, além de influenciar nossa saúde.

Traumas de outras vidas seguem o mesmo padrão, mas estão em níveis muito mais profundos. Por isso, livrar-se de lixo emocional da vida presente tem muitos benefícios no nível corpo-mente, mas expurgar traumas de existências anteriores provoca mudanças ainda mais intensas no nível da consciência.

Por exemplo, retornando ao meu caso: quando decidi abandonar (literalmente) um negócio de informática pra me dedicar a área terapêutica, e passei pelas inevitáveis retrações financeiras desta mudança, desenvolvi na época ataques de pânico. Muitas vezes, eu estava simplesmente em meu quarto, estudando ou lendo, e sem explicação ou motivo aparente, tinha picos de ansiedade acompanhados da sensação de “*estar sendo engolido por um buraco no chão*” – apesar de estar em minha casa, seguro e confortável. Era a mesma idade em que, na vida anterior, literalmente o chão se abriu e engoliu o pouco que eu tinha.

Lembre-se do que tenho dito: muda o cenário, mas o sabor emocional se repete. E isso não acontece apenas nas grandes ocasiões, mas nas corriqueiras e quase imperceptíveis também.

### **Como nossa evolução espiritual funciona dentro disso tudo?**

Há um exemplo simples pra entendermos a questão.

Imagine que sua consciência seja como um lago. No outono, a superfície fica recoberta de folhas que, com o tempo, descem e se acumulam no fundo, formando lodo.

Superficialmente, podemos até nadar com alguma tranquilidade. Mas se estendermos nossos pés até o fundo, podemos nos assustar com a quantidade de matéria acumulada (isso sem falar em criaturas obscuras que se ocultam neste meio – mas isso é tema para outro momento)!

Na condição humana atual, em que a mente discursiva e tagarela converteu-se em um calabouço e a profundidade e extensão da consciência raramente é atingida (consequência de todo o lixo que acumulamos), o máximo que as pessoas percebem é apenas alguns poucos centímetros sob o espelho d'água: enxergar o fundo torna-se uma tarefa árdua – e quando se tem um vislumbre da sujeira, muita gente se assusta!

As folhas, com o tempo, perdem o volume mas não deixam de existir. Continuam em *estado latente*, influenciando diretamente o ambiente químico do lago através do quase imperceptível processo de decomposição, e estão passíveis de *subir a superfície* quando sacudimos a água.

**Em estado latente**, a presença desta energia indesejada é percebida em nosso espaço interior através do constante ruído mental e emocional (as vozes intermináveis em nossa mente, nossa constante indecisão, nossa instabilidade emocional). Mas assim como nos acostumamos com o barulho de uma grande cidade, também nos acostumamos com o ruído mental, até o ponto de sequer perceber sua existência (isso é o adormecimento da consciência)!

**Subir a superfície** pode ocorrer durante o término de um relacionamento, um engarramento de trânsito, falta de dinheiro, a perda de um emprego, uma notícia política, a doença ou morte de um ente querido. Pode ser qualquer coisa fora da rotina que nos gere uma reação desproporcional, fazendo com que a situação pareça emocionalmente maior ao que realmente é.

Você já recebeu uma má notícia e percebeu que, repentinamente, foi engolido por um maremoto interior? Esta é sua onda de samskaras dando o ar da graça!

Evoluir consiste em ter coragem para revirar nosso lodo e tirar tudo aquilo que não nos pertence, mas está momentaneamente aderido a nossa energia. Você pode imaginar que a tarefa não é das mais simples.

**E a propósito, é justamente isso que a energia da nova consciência tem feito com nossa humanidade:** nossas sombras estão vindo a superfície, nosso lixo acumulado está subindo aos poucos – e por isso nosso mundo está tão tumultuado e doente!



***Não seria muito melhor esquecer estas dores do passado e viver apenas o momento presente?***

Você consegue realmente permanecer totalmente presente e consciente à vontade, com uma mente silenciosa e livre de conflitos?

Consegue submergir longe no tempo e no espaço em sua meditação ou apenas fica lutando com a voz em sua cabeça?

Pois bem... isso acontece porque você está tentando voar, mas tem dúzias de lastros segurando seu balão!

Samskaras criam peso astral – ou seja, literalmente, nos deixam mais densos. E por isso, sem olhar devidamente pra esta questão, vamos estar sempre tentando alçar voos com correntes nos pés.

***Samskaras/traumas de vidas passadas influenciam nossa saúde?***

Sim, sem dúvida. Como a medicina tem compreendido com cada vez mais profundidade, existe um vínculo inseparável entre estados de consciência e estados de saúde. Tudo faz parte de quem você é, apenas em densidades diferentes. Essa é a essência de muitos métodos de cura holísticos, e a regressão é um destes meios.

Já presenciei o caso de uma moça que se livrou da sua angina no peito com apenas uma única sessão de regressão. Esta é uma exceção (pela velocidade), mas nos dá um panorama de como libertar-se do passado tem efeitos imediatos no corpo.

***Como podemos entender o karma em relação a tudo isso?***

Karma literalmente significa “ação”, ou seja, são as consequências de nossos atos que, inevitavelmente, retornam ao ponto de origem. E tudo o que fazemos gera uma consequência, boa ou má.

Samskaras são as motivações inconscientes por traz de nossas ações. Portanto, libertar-se delas significa também plantar boas sementes para serem colhidas no futuro!

## Conclusão

Por tudo que foi anteriormente mencionado, uma coisa deve ficar bem clara: estamos constantemente repetindo histórias, revivendo emoções do passado sem ter a menor consciência de que estas são apenas fragmentos de eventos antigos, interferindo em nosso livre-arbítrio presente. Estamos sendo enganados!

**Regressão a vidas passadas**, portanto, tem pouco a ver com o fato de termos sido este ou aquele personagem, um rei ou plebeu, santo ou pecador: a questão fundamental é a **Liberdade**, o **Despertar da Consciência** e o contato com nosso **Ser Superior** (sem o qual o acesso não ocorre).

Mas pra que possamos perceber que, inconscientemente, estamos vivendo em um círculo limitado, é preciso trazer estas memórias à superfície, estudá-las e sentir as correlações psicológicas e energéticas envolvidas no processo.

Com algum treinamento, qualquer pessoa consegue identificar estados emocionais negativos no dia a dia conforme desenvolve a habilidade de constante auto-observação psicológica. Isso é um grande passo pra questionarmos nosso modo de vida. Mas mesmo assim, muitas coisas continuarão passando despercebidas porque estamos convivendo com elas por tanto tempo que nunca nos passou pela cabeça a ideia de questioná-las!

Existe um interessante filme de ficção na Netflix que ilustra isso: **ARQ**. A trama reflete muito do que estou falando: ela mostra um grupo de pessoas presas em um loop temporal graças ao mal funcionamento de um equipamento, mas ninguém percebe o que está acontecendo. Somente quando os personagens acessam fragmentos de suas memórias, é que conseguem ter um panorama do que está acontecendo e, assim, mudar os resultados dos próximos eventos. Mas é somente no final do filme que eles entendem que estão presos em uma constante repetição a muito mais tempo do que conseguiam supor!

Mas entenda que ler este material, estudar espiritualidade ou acreditar em outras vidas não é suficiente para provocar uma transformação profunda em ninguém – da mesma forma que um livro não cria um atleta!

**É apenas a experiência direta que transforma!**

### Gostou do e-book?

Ele é apenas uma introdução ao tema, sempre existe muito mais a ser explorado.

E se você deseja continuar seu aprendizado, pode assinar nossa lista de e-mail acessando o formulário no [rodapé do nosso site](#).

### Para iniciar sua Jornada, você pode começar por aqui:

➤ [Meditação para Expansão da consciência](#)

Todas as quintas, as 6h da manhã, ao vivo pelo youtube

➤ [Curso online de Meditação e o terceiro olho](#)

Aprenda a fortalecer sua energia no AQUI E AGORA!

➤ [Atendimento - Sessões individuais](#)

Realizando conexões superiores com nossa própria LUZ INTERIOR através de

- [Regressão,](#)
- [Limpeza Akashica,](#)
- [Leitura Energética](#) ou
- [Tarot Quântico](#)

### Para mais informações e atendimento online, acesse nossos canais:

