

# Como fazer regressão de vidas passadas e quais são seus principais aspectos



Muito se discute sobre a eficiência e o método usado no procedimento de como fazer regressão de vidas passadas. Entenda como funciona este maravilhoso recurso terapêutico e conheça seus benefícios.

## Como é feita a terapia de regressão de vidas passadas

Para que o procedimento de acesso a outras vidas possa começar é essencial que a pessoa seja induzida ao estado de transe. Todos os métodos aplicados levam o hipnotizado a um estado de consciência alterada, isto é, em ondas alfa (ondas cerebrais – 13 a 8 ciclos por segundo) ou theta (ondas cerebrais – 7 a 4 ciclos por segundo), tais frequências levam a pessoa hipnotizada a estados leve e médio de aprofundamento hipnótico, onde o paciente fica sempre consciente.

Há cinco formas distintas na qual se pode ter contato e acessar as lembranças de outras vivências.

## Cinco maneiras de acessar as lembranças de vidas passadas

- 1) Vivência visual: Memórias de vidas passadas podem se manifestar em forma de imagens nítidas ou flashes.
- 2) Vivência auditiva: Tais memórias são acessadas através do sentido da audição, como tiros, barulho de teclas de piano sendo tocadas, trotar de cavalos etc.
- 3) Vivência sinestésica (olfato, paladar e tato): O hipnotizado pode reviver suas memórias ocultas através da percepção de todos os sentidos.
- 4) Vivência intuitiva: Em alguns casos o hipnotizado não vê, sente, ouve ou degusta nada, mas sua intuição se aflora e as lembranças do passado vêm à sua mente enquanto ele as relata ao guia da terapia.

5) Vivência mista: Regride de forma completa, misturando as quatro vivências acima mencionadas.

### **Minha 1ª experiência de Regressão a vidas passadas**

Resolvi finalmente fazer uma experiência de regressão em começo de 2001... uma amiga minha me indicou uma pessoa que "fazia regressões". A técnica dela era fazer um exercício de relaxamento clássico, e a partir daí ela me fazia imaginar que eu estava passando pelas portas e escadas de uma casa...

Num certo momento, ela me pediu para descer determinada escada que eu estava vendo, e eis que me vi na minha 1ª vida da regressão.

Ela ia me perguntando sobre o que eu estava vendo, e eu ia falando... consciente e ao mesmo tempo vendo e vivendo aquilo (o tempo todo de olhos fechados)...

Na minha 1ª vida, vejo-me em algo como um grande templo greco-romano...

Sinto que sou bem mais baixo do que sou hoje... sou um tipo de sacerdote, o responsável por aquele lugar, um conjunto de templos no meio de uma vegetação (não há uma cidade perto). "Sinto" que meu mundo é só aquele lugar, nunca saio dali... tenho uma vida solitária, mas não me sinto só... sou auto-suficiente, de uma forma quase arrogante... exatamente o oposto do que sinto hoje... pois hoje para mim a coisa mais importante é não estar só...

Não vejo muita coisa interessante naquela vida, e assim sou levado a novamente descer as escadas e assim à minha segunda experiência...

Sou um tipo de agricultor ou de comerciante, em algum tipo de civilização indígena avançada. Tenho uma certa sensação de estar no centro ou no oeste da América do Sul. É uma sociedade tipo a maia ou a asteca - avançada o bastante para ter cidades e carroças com rodas.

Sou homem, bem baixo e "fortinho", e sou jovem e vivo solitário - embora aparentemente eu não me sinta sozinho.

Sou alguém bastante normal e sem importância naquela sociedade - sou livre, mas tanto faz se estou vivo ou se vou morrer no dia seguinte - não farei falta. Uma existência completamente insossa...

Minha "terapeuta" me fala para de novo me aproximar de novo da escada, e da minha 3ª vida, e então um medo intenso me invade! Mas este medo dura só alguns instantes, e desço a escada, e ao abrir os olhos, nada vejo... e pergunto em voz alta para ela: "Eu posso ter sido cego??"

Sim, nessa vida eu era cego! Era uma pessoa bem pequena e franzina... tenho a sensação de ser jovem (uns 15-16 anos), e não dá para saber ao certo se sou homem ou mulher. Sinto que vivo sempre no mesmo lugar - um lugar de dois cômodos só para mim: um cômodo maior (quarto?) e um menor que talvez fosse um banheiro. Creio que jamais saio de lá... O ano e o lugar são indeterminados.

Alguém - minha mãe ou uma espécie de "ama" ou governanta - é quem cuida de mim. Sou totalmente dependente dela. Na hora associei esta total dependência dela com meu medo extremo de perder minha mãe nesta vida atual.

Uma parte que lembro bem é eu segurando e sentindo meu próprio pé - e dando enorme importância a aquela sensação tátil, como se realmente o tato fosse a coisa mais importante para mim, como se o tato fosse a minha forma fundamental de conseguir "sentir" o mundo.

E então minha "terapeuta" me leva a novamente descer as escadas, e me vejo então na minha 4ª vida...

Estou numa linda ilha, tipo as da Polinésia... uma ilha não muito grande, com vegetação exuberante, e uma linda lagoa azul central... Tenho mais ou menos 5 anos de idade, e brinco feliz com outras crianças.

A "terapeuta" então me diz: "pense em você agora com 15 anos" - e eu respondo com toda certeza do mundo: "Eu NÃO EXISTO com 15 anos!!!". Ela então diz "então pense em você com uns 12 anos" - e eu novamente respondo com toda certeza do mundo: "Eu NÃO EXISTO com 12 anos!!". E ela "Mas por que? O que foi que aconteceu"?

Nesse momento sou invadido pela sensação de tristeza mais intensa que já senti em toda minha vida! Acho que em nenhum momento acordado, em nenhum sonho, eu havia sentido uma sensação tão forte de tristeza, de perda... Comecei a chorar (de verdade) profundamente, como poucas vezes chorei, por alguns minutos... e o que me veio à mente foi...

... Em algum momento, com cerca de 10 anos de idade, estou sozinho, à noite, na "cabana" dos meus pais (uma cabana cônica, no estilo da dos índios norte-americanos). "Sei" que meu fim é ali.

Eu morrerei ali, no escuro, sozinho, vítima de algum tipo de "traição". A ideia que me vem à mente é "traição", mas não sei que traição é esta. Duas hipóteses me ocorreram na hora. Talvez meus pais, ao invés de ficarem comigo, tenham saído para se divertirem e eu seja atacado por algum animal selvagem. Talvez alguém que deveria justamente cuidar de mim (um tio, ou um irmão mais velho) me assassine... Só sei que é injusto, pois tenho a sensação de que aquela era a vida em que eu finalmente poderia ser feliz de verdade, e esta oportunidade de viver e ser feliz me será roubada por culpa de alguém...

Minha "terapeuta" me leva a regressar à minha vida atual... fim da experiência.

xxx - xxx - xxx

Agora vejamos alguns detalhes importantes: em primeiro lugar, eu sonho com frequência, e lembro dos meus sonhos. Chego a lembrar de até 5 a 8 sonhos numa única noite. Tenho os sonhos mais variados e complexos que se possa imaginar. Sei o quê meu subconsciente é capaz de criar. Porém, essas 4 vidas foram totalmente diferentes de qualquer sonho que já tive.

Eu não levei muito a sério a 2ª vida, pois eu havia assistido recentemente ao filme "A Nova Onda do Imperador" e a semelhança ficou muito

grande. A 2ª vida deve ter sido criação do meu subconsciente, e acho bem provável que a 1ª vida (a do templo greco-romano) talvez também tenha sido.

Mas e a 3ª vida? Sonho? Faz sentido sonhar que sou cego? Eu jamais sonhei na vida que era cego. Alguém já sonhou que era cego?

E a 4ª vida, então? Sonhar que eu tinha 5 anos já seria atípico - eu jamais sonho que sou uma criança tão jovem. E aquela certeza absoluta de "não existir" aos 15 anos... Poucas vezes respondi algo com tanta certeza na minha vida como aquele "eu não existo com 15 anos!"... E aquela sensação de tristeza como jamais senti na vida?

Sabe qual é minha fobia mais intensa na vida real? Medo do escuro completo! Medo de que algo sobrenatural me ataque se eu ficar no escuro completo! E um detalhe: eu só tenho medo do escuro completo quando estou sozinho. Eu perco todo o medo se eu estiver com alguém! Sempre tive a sensação de que o "algo sobrenatural" só apareceria se ninguém mais puder me ver...

## Como funciona a Terapia de Vidas Passadas



### O que é a Terapia de Vidas Passadas?

O espírito é eterno e encarna de forma seriada em diferentes situações para vivenciar diferentes experiências de vida. Em algumas encarnações, ou no período entre estas, o espírito pode ficar abalado com algum evento doloroso ou mal compreendido e trazer essa emoção negativa para as vidas subsequentes em forma de doenças físicas, emocionais ou espirituais.

A Terapia de Vidas Passadas (TVP), ou Terapia de Vivências Passadas, ou Regressão de Memória (RM), como é mais conhecida, é uma técnica terapêutica onde o cliente busca, com o auxílio do terapeuta, na sua memória inconsciente o evento traumático ou chocante do passado que está gerando sofrimentos e problemas no momento presente.

### **Para que serve?**

O inconsciente grava diferentes situações vividas em sua memória, e em casos de eventos traumáticos ou chocantes o inconsciente pode ser incapaz de processar a experiência passada como uma experiência já concluída e a mantém ativa no momento presente ou ativando-a através de "gatilhos" específicos que têm relação com o evento traumático. O inconsciente também pode distorcer uma experiência traumática tornando a maior ou pior do que realmente foi. A TVP busca a catarse, ou seja, a liberação desse trauma, dando um novo significado ao trauma para o cliente, transformando o trauma em experiência de vida. A TVP integra razão, intuição, emoção e sensação.

Gatilhos são eventos que dão início a uma crise, por exemplo, uma pessoa que teve um acidente de afogamento na infância pode entrar em pânico sempre que ver água, mesmo que a situação em que esta água apareça não represente um risco real. Seu inconsciente apenas associou equivocadamente água como perigo de morte.

### **Como é o tratamento?**

Nas primeiras duas sessões é feito:

- a anamnese (coleta de características comportamentais, emocionais, sentimentais e físicas do cliente por meio de entrevista)
- a definição dos objetivos e as metas do tratamento
- e uma breve meditação com sinos tibetanos para encerrar

Da terceira sessão em diante é feito:

- uma breve meditação com sinos tibetanos para trazer o foco da consciência do cliente para a sessão
- um breve relaxamento guiado
- em seguida a TVP (regressão de memória) por condução consciente
- retorno da regressão para o momento presente

### **A hipnose é utilizada?**

Não, não utilizo a hipnose, o cliente fica consciente durante toda a consulta. Isso garante um componente de limite pessoal bem estabelecido já que a terapia só avança até onde o cliente e seus guias espirituais permitem, além de não infligir a lei do esquecimento ou lei do véu do esquecimento (comentada na questão 399 do Livro dos Espíritos de Allan Kardec) onde somente o que aflora conscientemente pelo cliente é seguro de ser trabalhado sem acarretar consequências kármicas negativas para o cliente ou para o terapeuta.

### **O terapeuta fala quais e como foram as vidas passadas do cliente?**

Não. Trabalho com regressão de memória e não com percepção extra-sensorial. Quem vivencia as experiências de vidas passadas é o próprio cliente durante a regressão de memória guiada pelo terapeuta, objetivando a cura ou transformação de algum aspecto que gera sofrimento ao cliente.

### **Qual é o objetivo de cada sessão?**

A cada sessão são trabalhadas questões mapeadas na primeira sessão de acordo com a solicitação do cliente, para cada regressão é buscada a catarse, ou seja, a liberação do estado traumático ou confuso que está congelado no inconsciente.