

“Um dos mais impressionantes relatos de experiência de quase morte que já ouvi.” — DR. RAYMOND MOODY, autor de *Vida depois da vida*

RAJIV PARTI

COM PAUL PERRY

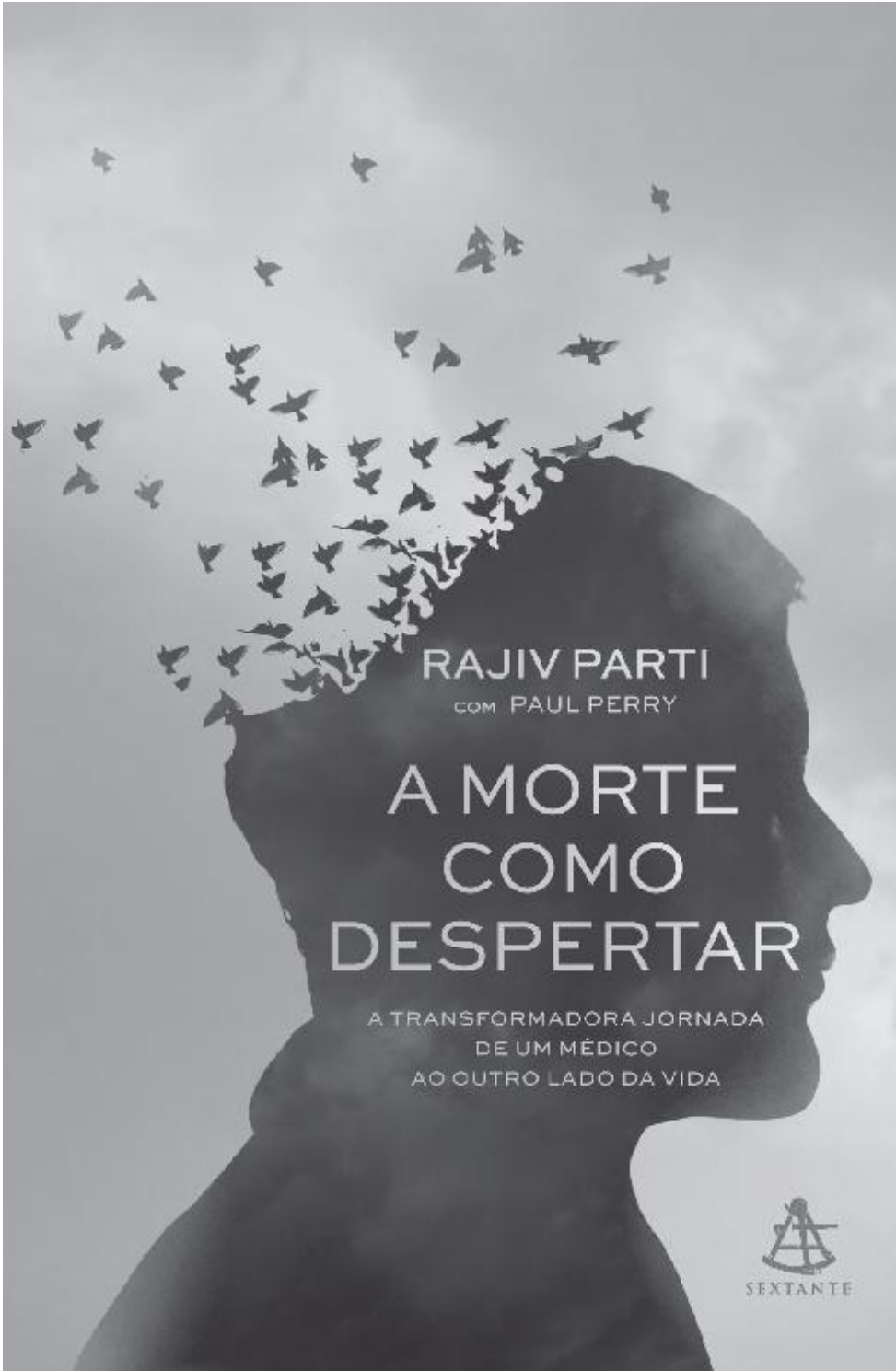
A MORTE COMO DESPERTAR

A TRANSFORMADORA JORNADA
DE UM MÉDICO
AO OUTRO LADO DA VIDA



SEXTANTE

A MORTE
COMO
DESPERTAR



RAJIV PARTI

COM PAUL PERRY

A MORTE COMO DESPERTAR

A TRANSFORMADORA JORNADA
DE UM MÉDICO
AO OUTRO LADO DA VIDA



SEXTANTE

Título original: *Dying to Wake Up*

Copyright © 2016 por Rajiv Parti MD e Paul Perry
Copyright da tradução © 2017 por GMT Editores Ltda.

Publicado mediante acordo com Sobel Weber Associates Inc.
Os direitos morais do autor foram assegurados.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro
pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios
existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Claudio Carina

preparo de originais: Diogo Henriques

revisão: Hermínia Totti e Rebeca Bolite

diagramação: Ilustrarte Design e Produção Editorial

capa: Angelo Allevato Bottino

imagem de capa: Gary Waters / Getty Images

adaptação para e-book: Marcelo Morais

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

P276m

Parti, Rajiv

A morte como despertar [recurso eletrônico] / Rajiv Parti, Paul Perry;
tradução de Claudio Carina; Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
recurso digital

Tradução de: *Dying to wake up*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-431-0503-1 (recurso eletrônico)

1. Parti, Rajiv. 2. Experiência de quase morte. 3. Terapia de vidas passadas. 4.
Livros eletrônicos. I. Perry, Paul. II. Carina, Claudio. III. Título.

17-39736

CDD: 133.901

CDU: 133.9

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

*Este livro é dedicado à minha família
e à Luz que nos saúda quando falecemos.*
– Dr. Rajiv Parti

*Para Nicholas Paul Perry Mekosh,
realmente um grande garoto.*
– Paul Perry

A única fonte de conhecimento é a experiência.

– ALBERT EINSTEIN

Se você não muda de direção acaba sempre chegando ao local
para onde está se dirigindo.

– LAO-TSÉ

PREFÁCIO

Raymond A. Moody Jr., médico e doutor em filosofia

Dois anos atrás, recebi um e-mail emocionante de um anestesista do sul da Califórnia. O nome dele era Rajiv Parti, e o propósito do e-mail era me relatar sua intensa experiência de quase morte (EQM).

Costumo receber centenas de mensagens e cartas desse tipo, de pessoas que simplesmente desejam me contar sobre suas experiências, mas essa em particular me chamou a atenção por vários motivos, principalmente pelo fato de ter sido escrito por um médico. Os médicos são tão sujeitos a EQMs quanto a população em geral, mas é comum que as mantenham em segredo por medo de serem ridicularizados por seus pares.

Mas havia outras razões para essa história ser especial. Uma delas era que Raj teve visões de duas de suas vidas passadas. Embora relatos assim não sejam raros, as experiências dele eram diferentes. Ele se viu como um príncipe indiano nos tempos medievais chicoteando impiedosamente os pobres. Também se viu duzentos anos atrás como um produtor de papoulas afegão viciado nos opiáceos extraídos das flores que plantava para sobreviver.

Suas lembranças de existências anteriores eram extremamente detalhadas e forneciam explicações para aspectos de sua personalidade na vida atual que ele queria – *precisava* – mudar. No e-mail que me enviou, ele escreveu: “Durante essas visões, uma onda de consciência me assolou: se voltasse à vida, eu teria de romper completamente com esses padrões e viver de forma diferente.” Senão, estaria destinado a repeti-los.

Só por esse aspecto – a revelação de vidas passadas durante uma EQM –, a divulgação da história de Raj já acrescenta uma nova dimensão ao estudo das experiências de quase morte. Os elementos presentes em suas lembranças conectam a reencarnação e as EQMs de tal forma que poderá conduzir as

pesquisas a novas direções.

Outro aspecto singular de sua experiência foi uma visita ao inferno. São raros os relatos desse tipo. Alguns pesquisadores acreditam que elas são frequentes, mas que há certo temor em relatá-las – como se admitir uma EQM infernal de alguma forma transformasse a pessoa em um ser maligno. Não foi o caso de Raj. Corajoso, ele descreveu sua experiência em detalhes, apresentando-a como uma ferramenta de aprendizado que revelou falhas em seu caráter que precisavam ser corrigidas. Para Raj, a visita a esse domínio inferior enfatizou seu estilo de vida materialista e deu a seu falecido pai uma oportunidade de salvá-lo de cair no inferno, um destino muito pior do que a morte. O fato de ser resgatado pelo pai era especialmente irônico, uma vez que os dois sempre tiveram uma relação bastante turbulenta. Então, no mundo espiritual e à beira do inferno, os dois se uniram como nunca antes, e Raj entendeu a agressividade paterna. Embora vivesse atormentado por essa relação conflituosa, ele passou a compreender por que as coisas haviam dado tão errado, e generosamente perdoou o pai. Raj também aprendeu que os pecados de seu pai não precisam ser revividos por ele, o que mudou a forma como ele interagia com o próprio filho.

Como resultado desses eventos e de outros relatados neste livro, Raj transformou profundamente sua realidade. Muitas pessoas que passam por uma EQM aprendem lições semelhantes e, ao voltarem de sua jornada no mundo espiritual, mudam radicalmente sua maneira de viver. Mas para muitos é difícil permanecer nesse novo caminho. Afinal, eles continuam sendo seres humanos em um mundo humano.

Mas Raj seguiu seu caminho a partir da mensagem que recebeu durante a visão, e fez isso a um grande custo.

Ele abandonou a profissão de anestesista e passou a trabalhar com uma forma de tratamento chamada *cura pela consciência*. Não é um tipo de cura desenvolvido por ele, mas algo que lhe foi revelado pelos anjos da guarda que o acompanharam em sua EQM e continuam ao seu lado até hoje. Apesar das dificuldades de mudar seu enfoque profissional, Raj se mantém firme na determinação de colocar em prática essa forma de tratamento. Toda a sua filosofia de cura e de vida mudou. Como ele me escreveu naquele primeiro e-mail: “O que faço é pôr um pé na frente do outro e seguir o caminho com fé e confiança – exatamente como fiz durante a EQM, segurando a mão de meu pai.”

Nesse e-mail, ele ainda me escreveu:

Fui informado pelo Ser de Luz de que ainda não havia chegado a minha hora, de que tudo iria dar certo, mas que meu caminho agora seria o da

cura. E que teria também de deixar minha profissão e o materialismo para trás. O Ser de Luz me disse: *“Agora chegou o momento de praticar a cura da alma, principalmente das doenças da alma, do corpo de energia, da dependência, da depressão, das dores crônicas e do câncer.”*

Fui informado de que era por isso que eu tinha sofrido as doenças que se abateram sobre minha personalidade – para poder sentir empatia pelos outros, para sentir como era estar na pele deles.

Certa vez, tive a oportunidade de participar de uma conferência sobre consciência ao lado de Raj. O organizador pediu que ele contasse sua história. Pouco depois que ele começou a falar, notei que a maioria das pessoas na plateia estava enxugando lágrimas; algumas até soluçavam. Logo em seguida percebi algo que não esperava: havia lágrimas nos meus olhos. Apesar de já ter ouvido dezenas de milhares de casos de EQMs na vida, me senti profundamente tocado pelas palavras de redenção que fluíam de Raj.

No final, ele disse uma coisa tão profunda que tive de conter um soluço:

O futuro ainda está sendo construído, mas eu não sinto medo nenhum dessas mudanças. Sei que não estou sozinho e, mesmo sem saber ainda como será o meu futuro, sei que existe um plano – e que esse plano é bom.

Na minha antiga vida, eu costumava pôr as pessoas para dormir. Agora eu as desperto. E eu também despertei.

A história apresentada neste livro é de transcendência e transformação. Trata-se de uma das mais espantosas e completas experiências de quase morte que já ouvi em praticamente cinquenta anos de investigação desse fenômeno. É uma história forte e marcante mesmo para um pesquisador veterano como eu.

Introdução

O homem congelado

Segundo todos os indicadores, o paciente na mesa de cirurgia estava morto. O coração tinha parado, o corpo estava exangue. Não havia um aparelho ligado para mantê-lo respirando e nenhum oxigênio chegava a seus pulmões. O aparelho de ECC que normalmente soaria em sincronia com o seu coração estava em silêncio, pois não havia batimentos cardíacos. Todos os órgãos tinham parado de funcionar e não havia registro de atividade cerebral na máquina de EEG.

Na verdade, o paciente não estava morto. Encontrava-se em animação suspensa, por meio de um procedimento cirúrgico conhecido como desvio cardiopulmonar com circulação extracorpórea e parada circulatória total por hipotermia, um procedimento que substitui o sangue do paciente por um fluido frio que baixa a temperatura para aproximadamente 10°C e interrompe todas as funções corporais. Como se estivesse morto, mas não exatamente.

Nesse caso, o propósito da cirurgia era reparar um rompimento na aorta, a principal artéria que sai do coração. É uma cirurgia perigosa, mas não havia muita escolha. Sem ela, a aorta enfraquecida acabaria estourando e provocaria morte instantânea. Se a cirurgia não o matasse, o paciente teria um tempo de vida normal. Era muito ruim passar pela cirurgia, mas sem ela seria pior ainda.

Eu era o anestesista daquele caso. Como chefe do departamento de anestesiologia do Hospital do Coração de Bakersfield, estava preparado para essas cirurgias difíceis e arriscadas. Era meu trabalho administrar o anestésico ao paciente enquanto o cirurgião abria seu peito para expor o coração. Depois da operação, quando o sangue quente voltasse ao corpo do paciente, meu papel era mantê-lo a salvo e profundamente anestesiado enquanto o trazíamos de volta à vida. Enquanto isso, à medida que a solução fria ocupava o sistema circulatório e os sinais vitais do paciente apareciam como linhas horizontais no monitor, eu tinha pouco a fazer além de observar as hábeis mãos do cirurgião realizando o

delicado e complexo remendo na rainha de todas as artérias. Eles só tinham sessenta minutos para fazer aquela mágica. Depois desse período, provavelmente o paciente morreria ou sofreria danos neurológicos.

Quando o levamos à sala de cirurgia, o paciente já estava totalmente sedado. Falei com ele por pouco tempo no momento em que o transferíamos para a mesa de operação, mas ele não se mostrou muito interessado na conversa. A sedação e a noção do que estava para acontecer o deixaram em silêncio, com certeza se perguntando se eu não seria a última pessoa que veria. Não dei a ele muito tempo para pensar a respeito. Injetei propofol e outras drogas anestésicas no tubo de soro colocado na veia do braço dele e fiquei observando enquanto adormecia. Após introduzir um tubo endotraqueal em sua laringe, assisti com atenção a seu peito ser aberto e o coração ser preparado para a cirurgia. Logo depois um cirurgião especializado administrou o fluido de perfusão frio, enquanto outro drenava seu sangue com todo o cuidado para um aparelho que o manteria oxigenado e livre de coágulos. Não demorou muito até o paciente se encontrar em animação suspensa e a cirurgia começar.

Eu já havia trabalhado em muitas cirurgias daquelas, e elas sempre me impressionaram. A genialidade da pesquisa que resultou na técnica, a tremenda concentração de cirurgiões capacitados – para mim aquele procedimento levava a medicina a uma nova fronteira.

Olhei para o paciente de meu posto à cabeceira da mesa. Parecia tão morto quanto qualquer paciente morto que eu já tinha visto, no entanto iria voltar à vida e continuar entre os vivos ainda por muitos anos.

Durante a hora seguinte, observei o cirurgião trabalhar com urgência e rapidez, correndo contra o relógio para reparar a artéria danificada. A sala transbordava de ansiedade e tensão, e não só por causa da natureza delicada da operação. Uma boa porcentagem de pacientes que passa por essa cirurgia não sobrevive – não por causa do procedimento, que quase sempre é bem-sucedido, mas porque nem sempre o corpo humano é capaz de voltar da morte. Nessa operação, a frase *A cirurgia foi um sucesso, mas o paciente morreu* não é considerada uma piada; trata-se de uma realidade de que estamos muito cientes na sala de operação.

Concluída a cirurgia, agimos com grande eficiência para trazer o paciente de volta à vida. Enquanto o sangue era transferido novamente para o corpo dele, ministrei mais anestésicos para que não acordasse antes do tempo. Em seguida o gelo ao redor da cabeça foi removido para que o cérebro pudesse se aquecer. Enquanto o sangue frio amornava devagar, foram acrescentadas plaquetas para aumentar a coagulação e ativadas as pás de cardioversão dos dois lados do músculo cardíaco para que o coração “pegasse no tranco”.

Aquele era o momento em que todos prendíamos a respiração. Se os choques de cardioversão não restaurassem os batimentos, o paciente morreria.

Na terceira tentativa o coração do paciente começou a bater regularmente. Depois de alguns minutos de observação, o cirurgião se aproximou para fazer a sutura. Em seguida o paciente ressuscitado foi levado à unidade de terapia intensiva (UTI) para recuperação.

Fui um dos primeiros a cumprimentá-lo quando ele acordou. Estava grogue, mas sabia onde se encontrava e se sentia feliz por estar ali. Acho que não acreditava que sobreviveria. Quando me viu, abriu um sorriso.

– Eu estava vendo vocês na sala de cirurgia – falou.

Não registrei claramente o que ele disse e devo ter parecido confuso.

– Eu disse que fiquei vendo vocês na sala de cirurgia – repetiu. – Eu estava fora do corpo, flutuando perto do teto.

Como isso pode ser verdade?, perguntei a mim mesmo. *Ele estava congelado!*

– Isso mesmo – continuou ele. – Vi você na cabeceira da mesa, vi o cirurgião fazendo o remendo na minha artéria, vi aquela enfermeira...

E continuou descrevendo o número de cirurgões que havia no momento, onde estavam posicionados, o comportamento das enfermeiras e outros acontecimentos que deixavam claro que ele tinha realmente observado a cena de cima.

Eu mal conseguia acreditar no que ele dizia. Durante 25 anos de carreira, tinha atendido centenas de pacientes, muitos deles com o coração quase sem bater quando chegavam à sala de cirurgia. Alguns afirmavam ter visto amigos falecidos durante a parada cardíaca, túneis de luz ou seres brilhantes, mas eu encarava isso como uma espécie de fantasia e os encaminhava ao psiquiatra. Como havia aprendido com um professor da faculdade de medicina: “Se você não consegue tocar, ouvir ou ver em um monitor, mande para o psiquiatra.”

Mas o que tinha acontecido com aquele homem era diferente. Ele estava descrevendo com precisão e grande clareza de detalhes a sala de cirurgia em que eu havia trabalhado – mostrando sinais não só de que estava vivo quando o coração e o cérebro permaneciam inertes, mas também de que estava *acordado*.

– O seu coração estava parado – falei. – Seu cérebro não tinha nenhuma atividade. Você não poderia ter visto nada. Sua cabeça estava embrulhada em gelo.

O homem congelado me contestou novamente ao descrever detalhes da sala de cirurgia que não havia mencionado antes – informações sobre instrumentos cirúrgicos e comentários sobre coisas que aconteceram durante a operação.

Ele queria continuar falando a respeito, mas o interrompi e receitei uma

injeção de Haldol, uma potente droga antipsicótica. O mercado de ações tinha acabado de fechar e eu queria saber como meus investimentos tinham evoluído naquele dia. Claro que não disse isso a ele. Conteí uma meia verdade, que tinha outros pacientes para ver, e prometi que voltaria mais tarde para conversar sobre a sua experiência. Cumpri minhas rondas na UTI rapidamente e corri para o Hummer no estacionamento. Dirigir aquele veículo fazia com que eu me sentisse o rei da estrada. Nenhum carro se atrevia a me ultrapassar, e se alguém fizesse isso eu o seguiria tão de perto que poderia ver o medo nos olhos do motorista quando me olhasse pelo retrovisor. Meia hora depois cheguei à entrada da minha mansão em estilo mediterrâneo e corri para o escritório a fim de verificar o mercado de ações.

Pouco tempo depois já tinha esquecido o homem congelado e quaisquer referências de que sua consciência havia saído do corpo.

Não lembro se a história dele fez parte das conversas do jantar em família daquela noite. Provavelmente não. Eu estava um pouco envergonhado de não ter ficado no hospital para ouvi-la por inteiro. No dia seguinte, resolvi não visitá-lo. De qualquer forma, ele já tinha sido transferido para outro setor e não estava mais sob meu encargo. E, afinal de contas, tempo é dinheiro. Eu era materialista nesse nível.

Em poucos dias, ele já tinha se tornado apenas mais uma história.

No dia seguinte ao Natal de 2010, a curiosa lembrança do homem congelado me assaltou. Aos 53 anos, eu estava numa sala de recuperação do Centro Médico de Los Angeles, na Universidade da Califórnia (UCLA), conversando com um anestesista sobre minha própria experiência de quase morte ocorrida durante uma cirurgia.

O problema é que ele não acreditava em mim, ou simplesmente não se importava. Assim como o homem congelado cuja EQM eu mesmo havia ignorado, eu me aventurara em um mundo espiritual e me sentia mais vivo do que nunca. Não somente eu tinha abandonado completamente meu corpo e meu cérebro para entrar em outro domínio da consciência, como também voltara com uma surpreendente sabedoria. Eu sabia que o lugar que tinha visitado era real, e mais tarde teria provas disso.

Mas, quando tentei falar sobre isso com um colega, pude notar que ele não estava nem um pouco interessado. Na verdade, quando prometeu voltar mais tarde

para ouvir a história toda, eu já sabia que o carma – a ideia de que você colhe o que semeou – estava se cumprindo. Assim como eu tinha prometido voltar para ouvir a história do homem congelado, meu colega estava me fazendo a mesma promessa. E, como eu, ele não voltou.

Hoje se tornou minha missão de vida, meu darma, levar ao mundo a mensagem de cura pela consciência, para curar as doenças da alma. Transmito esta mensagem para você por meio deste livro. O sonho da paz espiritual é um sonho comum a todos nós – e eu gostaria de mostrar a você como alcançá-lo.

A sétima cirurgia

Deve estar frio lá fora, pensei, com o queixo batendo de leve. Era dia 23 de dezembro de 2010, poucas horas antes da véspera de Natal, e parecia que eu estava nas geladas montanhas do Himalaia, não nas planícies de Bakersfield, na Califórnia. Eu fora me deitar com uma estranha mistura de sintomas. Primeiro me senti febril e cansado, depois frio e trêmulo. Quando comecei a tremer de verdade, peguei o iPhone e verifiquei que a temperatura lá fora estava amena.

Eu não devia estar tremendo, pensei. Quando puxei as cobertas e me senti com mais frio ainda, fiquei assustado.

Podia ouvir minha mulher, Arpana, e as crianças no andar de baixo, preparando-se para o jantar. Pratos eram dispostos na mesa, e senti o rico aroma de temperos da comida indiana que minha esposa estava preparando. Esses aromas costumavam fazer minha boca salivar. Dessa vez, me deixavam enjoado.

Cobri a cabeça e tentei não ouvir nem ver a televisão. Arpana tinha ligado na CNN umas duas horas antes e me deixado no quarto enquanto preparava o jantar.

– Tente dormir um pouco – recomendou. – Venho acordar você quando o jantar estiver pronto.

Tomei um analgésico quando ela saiu (quantos eu já tinha tomado naquele dia?), na esperança de que me trouxesse a paz do sono. Não adiantou. Deixou-me grogue e ainda mais assustado e furioso. Eu sentia a cabeça, o abdômen e os testículos inchados e, mesmo sentindo uma grande vontade de urinar, não conseguia ejetar mais que umas poucas gotas.

Eu não mereço isso, pensei. *Sou médico*.

Fiquei me recordando dos bons e velhos tempos, anos antes das seis cirurgias que tinham me levado até aquele ponto.

Eu tinha vindo de Louisiana a Bakersfield para trabalhar como anestesista temporário no Hospital Comunitário de San Joaquin. Depois de anos na Costa Leste, era um prazer estar no calor do Vale de San Joaquin e na beleza da Califórnia. Pouco tempo depois, me ofereceram um cargo permanente no hospital, que aceitei de imediato.

Arpana abriu um consultório dentário e logo mudei de emprego e fui trabalhar como anestesista no Hospital do Coração de Bakersfield, uma instituição especializada em delicadas cirurgias cardíacas. Em poucos anos fui promovido a chefe do setor de anestesia. Algum tempo depois me associei a outros anestesistas e abrimos uma clínica especializada em dor, para que portadores de dores crônicas recebessem tratamento sem serem internados. O sucesso foi tanto que mal conseguíamos acreditar. Eu e Arpana trocamos nossa casinha por uma maior e em seguida por uma imensa, enquanto formávamos uma família com dois filhos, Raghav e Arjun, e uma filha, Ambika.

Nossos automóveis deixaram de ser populares para se tornarem carros de luxo e depois “supercarros”, como um Porsche e um Hummer. Eu sonhava um dia ter uma Ferrari, que manteria coberta para não pegar poeira e com a qual só sairia em alguma ocasional viagem de fim de semana. Meu objetivo era ter *tudo* maior – casa, automóveis, coleções de arte, contas bancárias. A certa altura, depois de 25 anos no Hospital do Coração, tirei nove meses de licença para entrar no mercado de ações. Ganhei milhões de dólares, às vezes um milhão de dólares em um único dia, mas perdia na mesma velocidade que ganhava, pois achava que sabia interpretar as tendências do mercado com mais precisão que os profissionais. Não era o caso, e finalmente desisti daquela loucura e voltei a trabalhar no hospital.

Os objetivos dos meus vizinhos em seus minicastelos ao meu redor eram os mesmos. Cada nova casa construída no quarteirão tinha mais metros quadrados que as outras. Seria engraçado se não fosse tão grave. Tamanho é documento, principalmente quando se está construindo um monumento para si mesmo.

As casas naquela vizinhança eram todas concebidas para refletir a imagem que o proprietário queria projetar. Havia vilas mediterrâneas (a nossa), casitas espanholas, algumas ultramodernas, e até uma pequena réplica da Casa Branca. Era uma grandiosidade de se olhar, mas todos no bairro entendiam a motivação por trás daquilo. De que outra forma os proprietários poderiam mostrar que eram tão importantes quanto o presidente dos Estados Unidos?

Passear pelo bairro era como uma excursão pela Disneylândia. Mas era impossível vagar por ali sem ter a senha de todos os portões. A comunidade era

hermeticamente vedada, a salvo do mundo exterior, e cheguei a acreditar que aquilo significava estar a salvo de doenças físicas também. *Médicos não ficam doentes. E, se ficarmos doentes, podemos tratar da doença imediatamente, deter sua evolução.*

Era assim que eu me via: como senhor do meu destino, um milagreiro imune a qualquer adversidade.

É fácil se sentir um mestre do Universo no mundo da medicina moderna. Só na minha especialidade, anestesia de cirurgia cardíaca, houve tantos avanços em termos de técnicas e tecnologia que podíamos literalmente trazer pacientes de volta da morte ou até realizar um transplante de coração. A taxa de mortalidade por doença cardiovascular tinha caído 40% na última década, por conta das novas técnicas como as que usávamos no hospital. Famílias choravam de alegria ao final de um procedimento cardíaco bem-sucedido, pois sabiam que tínhamos acrescentado muitos anos, talvez décadas, à vida de seu ente querido.

Talvez seja essa sensação de adiar a morte dos outros o que confere às equipes de cirurgia cardíaca a impressão de poder superar a própria morte. Claro que isso não é verdade. O objetivo não pode ser viver para sempre, pois ninguém vive, pelo menos não neste corpo. O objetivo deveria ser criar um legado que possa viver para sempre. Pensar na vida sob qualquer outra perspectiva é apenas um mito, o mito que eu estava vivendo.

A realidade detonou aquela fantasia. Em 2008, um exame clínico de rotina revelou um aumento significativo na minha contagem de PSA, um indicativo de que eu tinha um câncer de próstata. Uma biópsia da glândula prostática me informou a gravidade do caso.

– Tenho boas e más notícias – disse meu urologista e bom amigo, que me ligou certa noite enquanto eu tomava chá com minha esposa no quintal, perto do campo de golfe que podia ser visto da nossa casa. – Você tem um câncer de próstata. Mas está no estágio inicial; pode extrair a próstata e estará curado.

Eu estava com 51 anos e fiquei chocado. E furioso. *Por que eu? O que eu fiz para merecer isso?*

Procuramos o melhor cirurgião de próstata dos Estados Unidos, estabelecido do outro lado do país, em Miami, na Flórida. Eu disse a ele que estava preocupado com incontinência, com impotência. Ele me disse para não me preocupar:

– É quase possível garantir que não haverá complicações. Depois de algumas semanas você já vai ter voltado ao normal.

Ele era um gênio nessa glândula do tamanho de uma noz, e também um colega. Por que deveria duvidar do que ele tinha falado?

Marcamos uma cirurgia que empregaria um procedimento conhecido como prostatectomia radical laparoscópica, a remoção da próstata inteira através de pequenos orifícios no abdômen, usando instrumentos em forma de tubos equipados com uma câmera de vídeo e instrumentos cortantes. Poucos dias depois da cirurgia, estava claro que eu ia ficar incontinente e impotente. O cirurgião ficou triste. Eu fiquei furioso.

Tecidos fibróticos fecharam minha uretra não só uma, mas três vezes. Em cada uma delas, os cirurgiões de Bakersfield tiveram de me operar com raios laser para vaporizar o tecido cicatricial. A dor pós-cirúrgica era tão intensa que fui obrigado a tomar analgésicos. Tomei um monte e, quando a dor passou, continuei a tomar, em busca do agradável efeito colateral que me proporcionavam.

Uma quinta cirurgia no Centro Médico da UCLA resolveu o problema das cicatrizes com uma injeção direta de uma droga anticicatrizante, mas àquela altura a incontinência tinha se tornado intolerável. Eu precisava usar fralda para adultos, trocando-a a cada duas ou três horas para evitar assaduras. Era algo quase impossível, pois muitas cirurgias do coração são longas e extenuantes, demorando às vezes cinco ou seis horas. Quando isso acontecia, eu corria o risco de infecção, o que exigia antibióticos cada vez mais potentes e ainda mais analgésicos.

Finalmente, meu cirurgião da UCLA recomendou um esfíncter artificial, um dispositivo mecânico implantado que me permitiria controlar a bexiga apertando um botão colocado sob a pele. Minha sexta cirurgia foi realizada no dia 13 de dezembro de 2010.

Pouco menos de duas semanas depois, algo tinha dado terrivelmente errado: uma infecção ao redor do esfíncter artificial tinha se alastrado e estava enchendo meu abdômen de pus.

Logo no início da infecção, comecei a tomar os mais potentes antibióticos disponíveis no mercado. Primeiro, uma forte dose oral de cefalexina e depois, quando não funcionou, ciprofloxacina, um peso-pesado no tratamento de infecções no trato urinário. Também não funcionou. Naquele momento, na noite anterior à véspera do Natal, eu sentia o calor e a pressão aumentarem na região pélvica, sintomas de uma infecção que se agravava rapidamente.

Arpana entrou no quarto, vindo da cozinha no andar de baixo. Trazia uma bandeja de canapés de vários sabores para eu experimentar, mas, ao me ver, sua

expressão ficou alarmada. Quase derrubou a bandeja quando a largou para puxar o cobertor e olhar para o meu rosto.

– Ah, meu Deus! – exclamou, pegando um termômetro.

Sacudiu-o e o colocou debaixo da minha língua. Instantes depois, o marcador subiu para 40,5°C.

Ela desceu correndo e ligou para o Centro Médico da UCLA, onde os cirurgiões haviam implantado o esfíncter artificial. Depois soube que, ao tomarem conhecimento de que eu estava com 40,5°C de febre, eles disseram que ela deveria me levar ao hospital o mais rápido possível.

Conseguí ouvir muito pouco da conversa ao telefone no andar de baixo. O que pude ouvir foram sussurros desesperados e comentários a meia-voz, e logo depois a movimentação da família toda subindo a escada.

Arpana sentou ao lado da cama e ajudou a me vestir, enquanto nossos filhos se reuniam no quarto. Olhavam com expressão de medo enquanto a mãe chorosa tinha dificuldade para colocar minha roupa.

– Ajudem aqui! – pediu aos nossos três filhos.

Hesitantes, eles me ajudaram a levantar e me apoiaram para descer a escada com passos incertos, um degrau de cada vez. Poucos minutos depois, eu estava no banco do carona do BMW da minha mulher, exausto. Uma febre de tal magnitude deixa a pessoa ao mesmo tempo queimando e tremendo de frio, uma contradição de sintomas. Minha filha me agasalhou com um cobertor e Arpana deu a partida no motor com lágrimas escorrendo pelo rosto. Estava preocupada com meu estado e depois me contou que teve medo de que eu pudesse piorar durante o trajeto. No meio das montanhas que ficavam entre a casa e o hospital, o que ela poderia fazer?

Tentei me acomodar no automóvel e ignorar os soluços de minha mulher enquanto acelerava pela estrada em direção a Los Angeles, a 60 quilômetros de casa. Eu começava a desejar que ela tivesse chamado uma ambulância.

A febre e a infecção perturbavam meus pensamentos. Enquanto seguíamos para Los Angeles, eu só conseguia pensar nas coisas negativas da minha vida, uma longa lista que poderia ser organizada assim: Azar, Paciente de câncer, Sujeito a infecções, Dependente, Depressivo, Materialista, Exigente, Indiferente, Egoísta, Genioso.

A negação da minha doença me deixava furioso comigo mesmo. *Eu sou médico. Por que não me dei conta de que havia algo errado comigo?* A verdade era que eu sabia disso, só que não havia feito nada a respeito. Como a maioria dos médicos, eu não aceitava bem uma doença em mim, e agora estava pagando por não querer enxergar.

Minha raiva se espalhava para além de mim, e fiquei zangado com Deus por

ter me dado um câncer de próstata. *O que fiz para merecer uma doença tão horrível?*

Então vieram os analgésicos. No caminho para o hospital naquela noite, finalmente admiti que já havia ultrapassado o limite da dependência. A definição clínica de *dependência* é tomar mais do que o receitado. Depois das cirurgias e das complicações, precisei de analgésicos para minhas dores pélvicas. De início funcionaram, me ajudando na recuperação e nas subseqüentes infecções. Mas, como as dores continuaram, o efeito dos narcóticos diminuiu, tornando ainda mais difícil a rotina do trabalho e da vida familiar. Comecei a tomar doses cada vez mais fortes, tentando me manter no controle. Afinal aprendi o que alguns de meus pacientes já sabiam: como é fácil ser definido como dependente quando o que se deseja é apenas se livrar da dor.

E ainda havia mais. A combinação do câncer com minha dependência de analgésicos me deprimia. Para lidar com essa condição, comecei a tomar antidepressivos. Logo senti que eles eram tão necessários ao meu bem-estar quanto os analgésicos. Com base na minha experiência clínica e sob orientação de especialistas em dependência do hospital, eu sabia que deveria me internar numa instituição por pelo menos doze semanas. *Por que eu tinha perdido o controle da minha vida?*

Pensei no meu filho Raghav. Por ser o mais velho, eu era muito mais severo com ele do que com os outros, desejando que seguisse os meus passos. Mas ele já estava na faculdade de medicina havia três anos e não estava indo bem. Apesar de querer fazer o curso, faltava-lhe entusiasmo, e suas notas refletiam seu desinteresse. Mesmo assim eu insistira teimosamente que ele continuasse os estudos.

Durante todos aqueles anos eu tinha adotado a teoria indiana de meu pai e de meu avô na criação dos filhos, que poderia ser resumida em uma frase: “Um prego torto precisa ser endireitado com um martelo.” E, ainda que nunca tivesse usado um martelo, meu pai “me endireitava”, assim como o pai dele o tinha endireitado, sempre que achava que eu não estava à altura do potencial intelectual dele. Embora castigos físicos fossem comuns na Índia da época, jurei que nunca encostaria a mão nos meus filhos. No entanto, com o passar dos anos, a ira do meu pai se tornou a minha ira e eu passei a usá-la com frequência para castigar meus filhos.

Agora Raghav tinha medo de mim, talvez até me odiasse. *Será que eu ainda teria uma chance de consertar as coisas com ele?*, fiquei refletindo enquanto o automóvel avançava naquela noite sem fim. *Onde está meu filho? Por que não está neste carro comigo, agora que realmente preciso dele?*

Quando chegamos ao pronto-socorro da UCLA, minha raiva tinha se

alastrado como fogo por todas as partes da minha vida até chegar à verdade. *Minha vida é responsabilidade minha. Eu deveria ter sido mais cuidadoso na escolha do meu caminho.*

Quando cheguei àquela conclusão, devo ter começado a chorar de forma audível, pois um dos atendentes que me pusera na maca apertou minha mão num gesto de consolo.

– Você está seguro aqui no hospital – falou.

Não sei se aquiesci ou balancei a cabeça negativamente. Não estava ciente dos temíveis fatos diante de mim: que estava com uma febre altíssima e uma infecção pélvica que os antibióticos não conseguiam conter.

Pela velocidade da infecção, eu não sabia se teria outra chance. Na verdade, achei que fosse morrer.

Pronto-socorro

Não faltavam profissionais de saúde no pronto-socorro da UCLA. Embora fosse fim de ano, havia muitos médicos, enfermeiras e assistentes ao meu redor. Uma enfermeira pegou o meu pulso e verificou os batimentos, outra mediu minha temperatura, um médico auscultou meu coração com um estetoscópio, outro acendeu uma lanterna nos meus olhos. Eram tantos médicos e enfermeiras em volta da minha maca que Arpana foi empurrada para a periferia, com sua expressão preocupada se afastando cada vez mais atrás da muralha de jalecos azuis..

Apreciei aquela atenção médica, mas também sabia o que significava. Meu cirurgião tinha ligado para o pronto-socorro e mostrado sua preocupação com um paciente cirúrgico com febre alta. Exatamente o que eu teria feito no lugar dele. Uma temperatura pós-cirúrgica dessa magnitude significava que a infecção se alastraria rapidamente pelo meu corpo. O choque séptico apresenta uma taxa de mortalidade de mais de 60%, e quando começa é difícil fazê-la parar.

– Precisamos fazer um cateterismo nele – disse um dos médicos, apertando minha bexiga intumescida com tanta força que me fez gemer. – Parece que ele não está conseguindo urinar, e não quero que os rins entrem em colapso.

– Amém – disse outra voz.

Amém... Amém..., repeti para mim mesmo. Eu tinha começado a tremer horas antes, e agora minha tremedeira era incontrolável. Era uma sensação estranha. Eu conseguia sentir o calor da temperatura e o frio de meus músculos e órgãos lutando para lidar com a infecção que arrasava o meu metabolismo. *Eu estou quente demais para estar com frio e frio demais para estar com calor*, pensei. *Eu estou morrendo.*

Uma enfermeira espetou no meu braço uma agulha intravenosa ligada a um frasco de soro para me manter hidratado. Em seguida injetou uma dose de

narcóticos para me deixar relaxado para o doloroso procedimento que viria a seguir.

Ouvi o som rascante da cortina sendo fechada ao redor do meu leito. Envolto numa névoa de dor e febre, consegui identificar uma das enfermeiras manipulando um tubo de cateterismo lubrificado. Os narcóticos tinham me relaxado, mas não a ponto de eu não sentir a dor do tubo sendo inserido na minha uretra. A dor foi seguida por um grande alívio, quando minha bexiga se esvaziou completamente. Relaxei assim que meu corpo se livrou da tensão e afundei no leito.

– Obrigado – murmurei.

Depois adormeci.

Duas horas se passaram. Eu estava muito zozno. Quando examinei os registros médicos mais tarde, soube apenas que me aplicaram antibióticos intravenosos e realizaram um ultrassom de abdômen enquanto eu dormia. Ao pensar nisso agora, foi como se eu estivesse morto para o mundo, o que me parece irônico em vista do que ocorreu depois, quando me deram anestésicos mais potentes.

O que me lembro é de afinal emergir de uma neblina para ver um grupo de enfermeiras reunidas ao redor da maca me preparando para uma cirurgia. Meu abdômen estava sendo raspado, tubos eram inseridos nas minhas veias, com sacos de soro pendurados em hastes de aço inoxidável. Tentei assumir o controle.

– Onde está o cirurgião? Preciso saber o que está acontecendo.

Um cirurgião surgiu de jaleco. Usava uma máscara cirúrgica e mantinha as mãos na posição de patas de louva-a-deus, sinal de que já tinha se lavado para a cirurgia e estava pronto para vestir as luvas. Foi direto ao ponto, como só os cirurgiões sabem fazer.

– O seu ultrassom mostrou que há vários pontos de infecção no seu corpo – informou. – A mais grave não pode ser tratada enquanto estiver com tanto pus. Precisamos limpar isso para você ficar bem.

Ele falou muito alto, e tive a impressão de que já tinha me informado o propósito da cirurgia pelo menos uma vez. Quando ele pareceu mais ou menos convencido de que eu havia entendido a gravidade da situação, foi cuidar de seus afazeres e me deixou sozinho com meus pensamentos.

Infecção grave... limpar a infecção. Era a cirurgia que eu esperava, mas ainda assim era assustadora. Eu temia a possibilidade de uma septicemia, um quadro de tratamento difícilíssimo que muitas vezes é fatal. Às vezes uma infecção

assim pode vir de uma irritação, outras de algum evento traumático. Pacientes com apêndice supurado costumam ter septicemia. Nesse caso, o apêndice rompe e o conteúdo dos intestinos transborda para a cavidade abdominal, infeccionando-a com patógenos que superam a capacidade do sistema imunológico de lutar contra eles. Meu caso estava entre uma irritação e um apêndice supurado. A infecção no local da minha cirurgia tinha se alastrado tanto que encheu minha pélvis de pus.

Eu já havia tratado um caso assim. Fiz parte da equipe cirúrgica que passara várias horas limpando a infecção de um homem com o apêndice supurado. Depois um dos meus colegas disse que era como limpar um vazamento de esgoto com um esfregão. Demos boas risadas com essa imagem, mas agora ela não me parecia nada engraçada, não quando era eu o paciente.

Voltei a ser envolvido por uma névoa, enquanto rememorava os complicados detalhes da operação a que iria ser submetido.

Acordei na sala de cirurgia.

Todos estavam de costas para mim, preenchendo formulários ou organizando instrumentos cirúrgicos, preparando-se para o procedimento a seguir. Era quase como se eu não estivesse ali. Lembrei como um de meus pacientes reagiu a essa mesma cena. Ele levantou a cabeça da mesa e disse: “Ei, pessoal, eu estou aqui!”

Meu olhar perambulou pela sala e parou no anestesista, o papel que eu estaria desempenhando se estivesse trabalhando no caso. Ele estava concentrado em seu equipamento e na papelada, certificando-se de que eu tomaria a dose certa de anestesia. Olhei para ele pelo que me pareceu uma eternidade antes que ele me notasse.

- Também sou anestesista – falei.
- Percebi – disse ele.
- O que você vai me dar?
- O de sempre.

Eu sabia que ele estava se referindo ao propofol, a anestesia preferencial porque faz o paciente dormir durante toda a cirurgia. Trata-se de um hipnótico de curta duração chamado jocosamente de “leite de amnésia”, não somente pela cor leitosa na preparação intravenosa, mas também por fazer com que o paciente não consiga se lembrar de nada do que aconteceu durante a operação. Como o propofol tem características analgésicas, adiciona-se também fentanil à mistura. O fentanil é um poderoso analgésico cujo objetivo é suprimir a dor lancinante que

com certeza acompanha uma cirurgia dessa complexidade.

Essa combinação de drogas anestésicas era a única coisa positiva em que eu conseguia pensar deitado na mesa de operação. Aquelas duas drogas combinadas levavam a um estado de inconsciência, como um sono da morte, pois o paciente não sabe de nada, não se lembra de nada, não sente nada. Era exatamente o que eu queria. Aquela seria a sétima cirurgia para o meu problema de próstata. O período entre uma e outra era sempre de dor e sofrimento, à medida que o local cicatrizava – e também pelas várias humilhações que um problema dessa natureza geravam. Para mim era uma ironia que apenas uma das cirurgias tivesse tratado do câncer em si, a remoção da glândula prostática, e quatro outras estivessem relacionadas à cicatrização e à uretra.

Nada disso parece justo, pensei quando as enfermeiras colocaram a bandeja de cintilantes instrumentos cirúrgicos no lugar. Eu estava coberto por um lençol fino e sentia o ar-condicionado espalhando uma frieza quebradiça na sala de operação. Estremeci, mas não tinha nada a ver com o frio. Era o tipo de estremecimento que se tem em face do desconhecido. Eu já tinha visto aquilo muitas vezes com pacientes cardíacos na cabeceira da mesa de cirurgia, pronto para aplicar a anestesia. Às vezes eles choravam e perguntavam se precisavam mesmo ser operados. Outros indagavam sobre suas chances de sobreviver àquele procedimento. Um homem mais velho chamou a mãe havia muito falecida. Outros rezavam, nem sempre em silêncio.

Naquele dia não fiz nenhuma dessas coisas. Fiquei o mais calmo e estoico que pude, acreditando no que meus professores da faculdade de medicina tinham dito nas aulas: “Um médico tem de ser sempre a pessoa mais calma na sala. Se ele fica apavorado, todo mundo entra em pânico.”

Será que isso se aplica quando eles são pacientes?, conjecturei. *Isso é válido mesmo quando estamos em uma cirurgia de emergência do outro lado do bisturi?*

– Está pronto? – perguntou o cirurgião, aparecendo de repente acima de mim.

Ele acenou com a mão enluvada para o anestesista e adormeci antes de conseguir responder.

Acima de tudo

Acabou? A cirurgia acabou?

Eu estava subindo, como que num elevador; tinha certeza. Era aquela sensação na boca do estômago que a gente tem quando sobe até o quinquagésimo andar de um arranha-céu e as suaves forças gravitacionais puxam nossas entranhas para baixo. *Será que foi isso mesmo que eu senti?* Minha consciência começou a aumentar, e, em vez de ver o médico de pé na minha frente, eu via o teto se aproximando, a superfície brilhante chegando mais perto.

Havia um cheiro horrível na sala. Quando me virei e olhei para baixo, vi que um dos cirurgiões havia feito diversas incisões e estava agora aspirando o pus com uma seringa de bulbo. O odor era penetrante e repulsivo. Enquanto o cirurgião e uma enfermeira transferiam diligentemente tubos de pus para a seringa e então espremiam tudo num recipiente de aço inoxidável, outra enfermeira borrifava óleo de eucalipto nas máscaras de todos para amenizar o odor da infecção.

Dava para perceber que tinham se esquecido de passar óleo na máscara do anestesista, pois ele parecia bastante incomodado com o forte cheiro. Ao que parece, as condições odoríferas o fizeram se lembrar de uma piada sem graça, que ele contou enquanto lutava contra os odores.

Não vou repetir a piada, mas todos na sala de cirurgia deram risada, inclusive eu. Lá de cima, pude ver o trabalho difícil envolvido no meu caso, e sabia, como anestesista, que uma das regras da minha especialidade era levar algum humor a cirurgias complicadas. Fiz uma anotação mental de me lembrar da piada para usá-la no meu repertório, o que me foi útil mais tarde para provar minha presença fora do corpo na sala de cirurgia.

Fiquei boquiaberto com a cena abaixo de mim. Eu tinha participado de centenas de cirurgias como anestesista, mas nunca de uma cirurgia em mim mesmo

– e jamais daquela perspectiva singular. Por alguns instantes, temi que o que estivesse me segurando me soltasse de repente e eu caísse sobre o meu próprio corpo, como um dublê em queda livre. Mas depois relaxei e fiquei observando, atônito e surpreso, os cirurgiões e as enfermeiras irrigando a infecção ao redor de meus órgãos com água esterilizada e fazendo a limpeza com gaze presa na ponta das pinças.

Enquanto a “equipe de limpeza” trabalhava com afinco para remover o malcheiroso pus da minha cavidade abdominal, outro cirurgião fez uma incisão mais abaixo e agora lutava para retirar o esfíncter artificial que fora a causa da infecção. A remoção do dispositivo, segundo esperavam, evitaria novas infecções e me permitiria ter uma vida normal.

Mas naquele momento eu sentia estar levando uma vida normal. Já fazia vários minutos desde que tinha me separado do meu corpo, e, em retrospecto, posso dizer que estava gostando da nova perspectiva. Era capaz de ver meu rosto lá embaixo em estado de repouso total, como se nada estivesse acontecendo com meu corpo. *Aquilo era realmente eu ou isto sou eu realmente?*, ponderei. Havia um tubo endotraqueal inserido na minha boca para manter as vias respiratórias abertas, e, até onde eu podia dizer, os únicos sinais de vida eram os movimentos ritmados do meu tórax respirando e as inúmeras linhas nos monitores que mostravam meus batimentos cardíacos e a pressão arterial. Senti um aperto no peito e fiquei alarmado. Era como se meu coração estivesse com o ritmo alterado. Eu queria dizer a eles como lidaria com essa emergência, mas não conseguia me comunicar. *Como posso estar em dois lugares ao mesmo tempo? Será que posso estar lá embaixo, inerte, e aqui em cima consciente, simultaneamente?*

Lutei com essa questão, mas por pouco tempo, pois não era bem uma questão, mas uma realidade: a alma existe, e ela pode sobreviver fora do corpo.

Eu não tinha ideia do que fazer com essa informação. Fui tomado pela vontade de falar com meus colegas sobre isso, todos ensinados a pensar como eu: se houvesse uma alma, sua presença não era conhecida. Essa abordagem parecia tranquilizadora na faculdade de medicina, tanto para os espiritualizados como para os não espiritualizados, pois estabelecia a postura da formação médica em relação a questões espirituais. “Só se pode acreditar no que se vê, e não é possível ver o espiritual”, ensinou um dos meus professores.

Agora eu percebia uma verdade irônica no que esse professor dissera. É preciso ver para crer, e eu estava vendo meu corpo físico a partir do meu corpo espiritual. Contar aos meus colegas o que eu estava vivenciando seria uma experiência cármica. Eu tinha ignorado pacientes que disseram haver abandonado o próprio corpo durante a cirurgia. Será que meus colegas iriam me ignorar também? Ou, pior, será que iriam zombar de mim pelas costas?

Comecei a me concentrar no cirurgião que cuidava da remoção do esfíncter. Ele estava com as duas mãos dentro do meu baixo-ventre, torcendo o dispositivo mecânico para desmontá-lo e limpar todos os possíveis agentes infecciosos. Fiquei prestando atenção enquanto suas hábeis mãos trabalhavam, retorcendo-se. *Por que não sinto o que ele está fazendo?*, perguntei a mim mesmo. *Deveria estar doendo muito, mas não sinto nada, ainda que esteja acontecendo comigo.*

De repente algo aconteceu. Como homem da ciência, a primeira coisa que me ocorreu foi que alguém tinha adicionado cetamina, uma droga semelhante ao LSD, à anestesia. Mas por que o anestesista faria isso? No momento em que me fiz a pergunta, percebi que ele não o faria. Tinha acontecido algo mais simples, que eu ainda não estava entendendo. Eu só sabia que havia acontecido uma mudança extraordinária na minha perspectiva. Era como se o meu campo de visão estivesse bem mais amplo e minha consciência tivesse se expandido para muito além, como se todos os meus sentidos agora fossem capazes de ver, e cada um registrasse cenas diferentes.

De início tentei ignorar essa mudança de perspectiva. Era uma sensação atemorizante, e algumas das imagens que surgiam nas bordas da minha visão – que eu chamaria de *visão mental* – não eram nada boas.

Minha visão mental gravitou para imagens muito agradáveis, uma visão simples e vívida de minha mãe e minha irmã sentadas num sofá na sala da casa da nossa família em Nova Déli, a 11 mil quilômetros. Elas conversavam de maneira descontraída, transparecendo aquele amor indizível entre mãe e filha. Era uma cena muito nítida e detalhada. Minha irmã usava jeans e um suéter vermelho, e minha mãe usava um sári e um suéter verde.

Meu corpo espiritual foi até a sala onde estavam e meus ouvidos espirituais captaram o que diziam. *Mãe*, falei. Ela não me ouviu. *Mãe!*, repeti, tentando tocá-la e passando através de seu corpo. *Mãe, eu estou aqui!* Minhas mãos passaram por ela como se fosse feita de nuvens. *Ou será que eu sou feito de nuvens?*, conjecturei.

– O que vamos fazer para o jantar? – perguntou minha irmã.

– Está frio – respondeu minha mãe. – Devíamos fazer uma sopa. Sopa de lentilha parece bom.

A conversa entre elas continuou. Falaram sobre a terrível poluição em Nova Déli e deram risada de um amigo da família que tinha comprado recentemente um BMW superpotente para perceber logo depois que as ruas da cidade eram tão congestionadas que ele não conseguia se deslocar mais depressa do que os carros que se arrastavam ao seu lado.

A caminho da cozinha para preparar o jantar, minha irmã falou com orgulho sobre sua bem-sucedida empresa de forração de janelas. Fiquei perto delas

tentando, em vão, me comunicar. Apesar de ter sido sempre muito próximo de minha mãe, ela não conseguia sentir minha presença.

Mesmo assim, eu estava fascinado pelo que via e ouvia, e estava tão concentrado em minha mãe e minha irmã que o repentino som de instrumentos se chocando na sala de cirurgia me assustou. Virei a cabeça para a esquerda, na direção de onde vinham os sons, e pude ver a sala da operação. Não consegui entender a perspectiva, e isso me assustou. À minha direita estavam minha mãe e minha irmã em Nova Déli, e à esquerda meu corpo sobre uma mesa de operação em Los Angeles. Onze mil quilômetros separavam as duas cenas, mas ambas estavam lado a lado.

– Passe mais óleo de eucalipto na minha máscara – ouvi o cirurgião dizer, virando a cabeça para a enfermeira, que fez o que ele pediu. – Esse sujeito está terrível. Tem sorte de estar vivo. Preciso de mais algodão.

Agora eu sentia medo. O que estava acontecendo? O que acontecia violava as leis da física. Eu flutuava fora do corpo, era uma consciência desabrigada, mas capaz de estar em pelo menos três lugares ao mesmo tempo. Eu já tinha ouvido falar que experiências fora do corpo eram chamadas de “bilocalização”, pois o corpo espiritual observava o corpo físico. Mas o que estava acontecendo comigo era uma “trilocalização”. Eu conseguia ver meu corpo anestesiado, minha família distante, tudo do alto de minha alma flutuante.

Eu era um médico mecanicista, e aquele evento sugeria novas leis físicas que eu não entendia. *Como posso estar flutuando? Onde está o meu cérebro, e com o que estou vendo isso? Estou respirando? Como consigo escutar? Será que vou conseguir voltar ao meu corpo, ou estarei destinado a vagar pela eternidade, um espírito sem corpo? Será que vou encontrar outros como eu?*

Eu não tinha respostas para essas perguntas, somente mais questionamentos. Pensei nos últimos anos desde o diagnóstico do câncer e em como minha vida tinha ido de mal a pior desde então. Agora as coisas estavam ficando cada vez mais estranhas. Eu não sabia o que pensar de tudo aquilo. *Será que estou morto? Será que isso é a morte?*

Eu me sentia como um astronauta que tivesse esquecido o traje espacial, só para descobrir que nunca tinha precisado de um.

Olhei para o meu corpo e os cirurgiões em ação, e em seguida para minha mãe e minha irmã conversando tão calmamente no sofá. Fiquei passando os olhos de uma cena a outra até que elas desapareceram como um sol que rapidamente se põe.

Em seguida fui dominado pelo medo. *Algo está acontecendo!* Eu sentia que estava.

Amor nas portas do inferno

Eu teria ficado muito contente em continuar com minha mãe até o fim da cirurgia, mas o Universo tinha outros planos.

Meu mundo escureceu e, por um instante, me senti aliviado. *Estou voltando ao meu corpo*, pensei. Mas aquele alívio foi substituído por medo quando vi uma distante tempestade elétrica à minha direita, que parecia me atrair rapidamente e logo se tornou audível com o som de trovões e... *O que é isso...?* Gritos e gemidos de dor e sofrimento enquanto um fogaréu avançava, queimando almas que estorricavam sob o calor intenso.

Fui transportado como que por uma passarela móvel que me levava à periferia daquele cânion em chamas. Fumaça invadiu meu nariz, trazendo o enjoativo odor de carne queimada. Eu estava na boca do inferno.

Tentei olhar para outro lado, mas não consegui. Procurei me afastar, mas também não consegui. Cada vez que dava um passo atrás, uma força invisível me empurrava mais para a frente, deixando-me diante de uma horrível visão do lugar mais angustiante que se pode imaginar.

Naraka, pensei, a palavra hindu para inferno. Apesar de não morar na Índia havia décadas, foi a palavra em híndi que me ocorreu enquanto tentava em vão me afastar da conflagração diante de mim. Outro termo me veio à mente, Yama, o deus hindu da morte. *Ele já vai chegar*, pensei. *Então minha alma será queimada junto com aquelas outras almas em chamas.*

Qual é o meu carma? Milhares de pensamentos passaram pela minha cabeça enquanto eu me perguntava onde estava. *Qual é o meu carma?*

Na minha religião, carma significa que sua vida futura é determinada pelo seu comportamento nesta vida e nas anteriores.

Está claro que você não tem praticado o amor, ouvi.

Ouvi essa mensagem como se falada ao meu ouvido. *Está claro que você não tem praticado o amor.* Olhei ao redor e não vi ninguém ao meu lado. A mensagem chegou a mim por telepatia, mas era tão poderosa que poderia muito bem ter sido falada por Deus.

– Você tem levado uma vida materialista e egoísta – disse a voz.

Eu sabia que estava ouvindo a verdade e me senti envergonhado.

Ao longo dos anos, eu tinha perdido a empatia pelos meus pacientes. Fazia meu trabalho como uma máquina, não como um ser humano. Via meus pacientes como um objeto de realização material, pessoas que me proporcionariam a riqueza e o prestígio que eu desejava em troca de meus serviços como anestesista. Eu era bom no que fazia, mas pouco me importava com o lado humano da profissão.

Quando mostrava interesse individual por um paciente, era porque ele poderia de alguma forma me beneficiar com seu status e contribuir para minha fortuna pessoal. Pacientes menos ricos ou inteligentes me viam como um médico indiferente cujo objetivo era tratá-los com rapidez e eficiência.

Diante da boca do inferno, lembrei-me de uma mulher que viera à minha clínica de dor para se tratar de uma artrite crônica. Ela sentia fortes dores físicas, mas não era por isso que estava chorando.

– Eu preciso falar com o senhor, doutor – disse. – Meu marido está morrendo de câncer no pulmão e eu não sei o que fazer.

– Eu gostaria muito de falar com a senhora – respondi, escrevendo uma receita de analgésicos e soníferos, que entreguei a ela. – Mas tenho vários pacientes me esperando. – E fui embora.

Lembrei-me de outra tragédia que tinha ignorado friamente quando não conseguimos restabelecer os batimentos cardíacos de um paciente que passara por uma cirurgia de coração aberto. Aplicamos vários choques com um desfibrilador, mas o órgão não reagiu. O aflito cirurgião continuou tentando. Aplicou muitos e muitos choques, ficou esperando, depois aplicou um novo choque. Finalmente declarou o paciente como morto.

Saímos da sala de cirurgia e ele cruzou o corredor a passos lentos para informar à família que seu patriarca tinha morrido. Estava profundamente comovido. Sua voz tremia de emoção, os ombros caíram quando ele contou a má notícia. Chocada, a família se abraçou e chorou ao perceber que nunca mais falaria com o ente querido.

Eu não senti nada durante aquela breve conversação. Só pensava no meu próximo caso e em chegar em casa para abrir o computador e dar uma olhada no mercado de ações. Eu era como um robô. Tinha me educado para só pensar em

mim mesmo. Até certo ponto era uma resposta necessária. Em meia hora haveria outro paciente para reanimar e preparar para cirurgia. Era uma vida estressante, e eu não tinha tempo para assimilar minhas emoções. Por isso preferia tomar duas ou três doses de uísque à noite e acordar às seis da manhã. Dirigia para o hospital enquanto tomava um café e comia um sanduíche no carro. Antes de entrar em cirurgia, verificava o mercado de ações para ver se meus preciosos papéis estavam indo bem. Claramente eu estava escondendo minhas emoções atrás de uma muralha de posses.

Enquanto a fumaça se acumulava e as almas incandescentes gritavam ao meu redor, pensei em quão insignificantes eram meus bens materiais. Por que tenho essas coisas? Morávamos numa casa tão grande que, quando estávamos em lugares diferentes, tínhamos de nos comunicar por celular. Eu competia constantemente com meus vizinhos e colegas, e o resultado fora o acúmulo de coisas. Não havia fim para minha ganância. Minha vida tinha se transformado em um sonho americano fugidio.

Minha ânsia por riquezas provocara um bocado de estresse em minha vida, mesmo antes do diagnóstico de câncer de próstata. A exemplo de muitos outros profissionais, eu aliviava meu cansaço com álcool, bebendo nas noites em que não estava de plantão ou nos meus fins de semana de folga. Embora isso possa ter afetado minha saúde a longo prazo, logo descobri que, a curto prazo, só tentava me convencer de que precisava apenas de uma boa noite de sono para estar no absoluto controle de minhas faculdades.

Cinco anos antes, eu tinha rompido um ligamento no pulso direito. Foi extremamente doloroso e, às vezes, eu misturava álcool com analgésicos para relaxar. Era uma combinação perigosa, eu sabia. Cheguei até a alertar pacientes a esse respeito. Ainda assim, me convenci de que poderia beber e tomar analgésicos com segurança, desde que não excedesse certa dosagem – mas abusava quando havia tempo suficiente para me recuperar da sensação de que eu sabia tudo. Quando a dor no pulso diminuiu, parei de tomar analgésicos na certeza de que continuaria no controle. Só mais tarde percebi que aquilo era um pensamento comum entre os dependentes. Na época, porém, eu não acreditava que pudesse ser dependente. Eu sabia demais sobre a condição humana. Afinal, eu era um médico altamente qualificado.

Essa visão distorcida da minha existência me fez lembrar outro fato grave que até agora parecia benigno: eu estava sempre entre quatro paredes. Para sair do meu bairro, precisava passar por dois portões eletrônicos, um deles com um guarda. Quando ia para o trabalho, estava hermeticamente vedado no conforto de um automóvel de luxo. No hospital, ficava na sala de cirurgia ou em meu consultório. Em casa, passava a maior parte do tempo assistindo à TV e quase

não conversava com minha mulher e as crianças. Aliás, como os analgésicos mexiam com o meu humor, duvido que meus filhos quisessem ficar perto de mim. Eu vivia dentro de uma bolha cuidadosamente construída. Tinha esquecido o que eram a doença e a morte. Tinha esquecido o que eram o caminho e o destino.

Mas o caminho e o destino não tinham se esquecido de mim. Em 2008, comecei a sentir um insistente desconforto na próstata e fui consultar um urologista para fazer uma biópsia. Mais ou menos uma semana depois, numa agradável tarde de outono, eu e minha mulher estávamos no quintal tomando chá e admirando o gramado da pista de golfe do lado de fora da casa. O chá era um ritual que trouxemos conosco da Índia, um hábito diário que fazia parecer que nada jamais mudaria em nossa vida.

Mas quando o Dr. Chen ligou, interrompendo nossa tarde, eu sabia que mudanças se avizinhavam. Ele parecia nervoso quando comunicou o que definiu como “boas e más notícias”. A boa notícia era que o câncer detectado na biópsia estava restrito à próstata e não se alastrara para outras partes do corpo. A má era que eu teria de extrair a próstata.

Foi aí que as paredes que me cercavam ruíram e uma reação em cadeia de doença, depressão, dependência de medicamentos e múltiplas cirurgias me trouxeram até aqui para contemplar o inferno.

Nenhuma parede pode me proteger do meu carma. Tenho tratado mal meus semelhantes. Agora devo sofrer pela maneira como tratei os outros. Tornei-me vítima do meu próprio destino.

Meus pensamentos se voltaram para minha família e para a maneira agressiva com que, às vezes, me comportava. Isso era especialmente verdadeiro na forma como tratava nosso filho Raghav. Dos três, era em Raghav que eu depositava minhas maiores expectativas. Como primogênito, esperava-se que tivesse muito sucesso na vida, e eu exigia muito dele nesse sentido.

Só muito mais tarde me ocorreu perguntar o que ele queria fazer da própria vida. Até então, havia deixado claro que o importante era o que *eu* queria da vida *dele*.

– Você não está se esforçando o bastante – eu gritava cheio de raiva quando as notas dele refletiam *sua* falta de conhecimento na matéria que *eu* amava.

Embora minhas palavras não fossem tão cruéis quanto haviam sido as de meu pai, minha voz e minha atitude eram igualmente iradas e furiosas. Eu estava sendo tão indiferente e mesquinho com meu filho quanto meu pai fora comigo. Eu tinha me transformado num reflexo do meu pai.

Nessas ocasiões eu ficava envergonhado, mas fingia que minha ira era justa. Dizia à minha chocada família que Raghav merecia ser castigado e saía do quarto num acesso de raiva. Fingia estar indignado, mas estava tão chocado quanto ele

com minha atitude. Sentia que deveria voltar e me desculpar, pedir perdão à minha esposa e às crianças, mas meu ego não permitia. E assim, ao ignorar meu próprio comportamento, eu ia criando uma ferida ainda maior em todos nós.

Agora, na boca do inferno, senti que minha oportunidade de reparar o passado não existia mais. Eu estava sem energia, com medo e envergonhado. Tive pavor do futuro, de ser arrastado para o fosso de fogo e queimar por toda a eternidade. Mas ao mesmo tempo estava imerso na vergonha, na vida autocentrada que levava e na falta de empatia por meus semelhantes.

Parecia não haver saída, mas ainda assim rezei para que houvesse. *Meu Deus, me dê outra chance. Por favor, me dê outra chance.*

O resgate

Pelo canto do olho consegui ver minha segunda chance chegando. Vinda da última pessoa que eu esperava. Meu pai!

Eu o reconheci de imediato, embora parecesse pelo menos trinta anos mais novo do que ao morrer. O cabelo estava bem preto e ele parecia elegante e bonito em seu uniforme de diretor de Aviação Civil. Entre a visão do inferno e o encontro com meu pai, eu estava bastante abalado. Meu espanto deve ter sido aparente, pois meu pai me pegou pela mão e me afastou da beira do inferno como se eu fosse um garotinho.

Passando o braço pelo meu ombro, ele tentou me consolar. Aquele ato de carinho foi assustador. Percebi que não me lembrava de nenhuma ocasião em que meu pai tivesse me consolado quando eu era criança. Assim como muitos pais indianos daquela geração e de gerações posteriores, as únicas ocasiões em que ele ou meu avô me tocavam eram para aplicar algum castigo. Era o que eu esperava naquele momento.

Imagine, pensei. Aos 53 anos, eu ainda tenho medo de meu pai me bater. Aquela expectativa de uma interação violenta era um indicador de quão disfuncional era o nosso relacionamento. Será possível que a severidade de meu pai tenha sido causada por medo?

Mas eu não tinha tempo para considerar uma resposta àquela surpreendente pergunta. Enquanto ele me segurava pela mão, fui tomado por vívidas lembranças de infância: eu temia tanto aquele homem que suas ameaças, ou até um olhar crítico, às vezes me faziam vomitar o jantar. Mesmo que agora ele estivesse sorrindo para mim com muito afeto, minhas mãos pareciam suadas de nervosismo e eu sentia dificuldade em encará-lo. Eu havia me tornado um adolescente de novo, esperando uma palmada ou uma repreensão severa. Por mais insignificante que fosse uma desobediência minha naquele momento, eu tinha certeza de que

corria o risco de sofrer uma ameaça física de meu pai. No mínimo, eu certamente seria rotulado de “idiota”, “tolo” ou “imprestável”.

Em vez de sentir prazer naquele encontro pós-vida, vi-me enredado em minha vida pregressa, revivendo um acontecimento ocorrido nos tempos de escola.

Eu estava no primeiro ano do ensino médio e, pelo terceiro dia consecutivo, tinha resolvido matar aula com alguns meninos malcomportados. Nosso objetivo era típico daquela época. Como havíamos feito nos dois dias anteriores, planejamos assistir a vários filmes num cinema do centro da cidade e fumar o máximo de cigarros que conseguíssemos. Quando o diretor ligou para minha casa perguntando onde eu tinha andado naqueles últimos três dias, meu pai ficou furioso. Como sempre, minha mãe tentou acalmá-lo, mas ele resistiu a suas súplicas.

– Esse garoto não sabe o que está fazendo – replicou com severidade. – Você sempre fica do lado dele, mas se um prego está torto a gente precisa martelar para endireitar!

Eu sabia o significado daquela frase e o que estava por vir. Meu diretor já tinha me batido. Castigos corporais eram uma forma aceitável de punição – em casa e na escola.

Como já esperava, meu pai me confrontou no quarto e exigiu saber onde eu estivera durante os últimos três dias. Quando contei, ele pegou meu taco de críquete e me bateu no traseiro e nas canelas. O tempo todo me xingando, sua raiva me queimando como carvão em brasa.

Agora sei que muitos pais no mundo todo haviam feito o mesmo com os filhos, mas, ainda que eu soubesse disso na época, meu medo e minha desconfiança em relação a meu pai não teriam diminuído. Tenho certeza de que qualquer filho que tenha apanhado muito sofre das mesmas inquietações. Fiquei tão roxo das pancadas que não pude voltar à escola por vários dias.

Ao lado do meu pai no pós-vida, tive uma recordação daquele acontecimento e experimentei de novo não só o meu sentimento, mas também o de meu pai. Consegui sentir sua raiva e sua decepção como se fossem minhas. Foi uma perspectiva confusa e dolorosa, pois fui capaz de ver tudo o que tinha acontecido comigo naquele dia e, ao mesmo tempo, vivenciar tudo o que ele sentiu e viu naqueles momentos de tremenda irritação.

O que descobri na mente do meu pai não foi ódio, e sim medo. Ele tinha medo de que eu não aproveitasse meus talentos intelectuais, de que eu escolhesse o “caminho da esquerda”, um termo que na cultura indiana significa a direção errada.

Pela primeira vez entendi a fonte de sua apreensão. Em sua vida, ele não

tinha tomado o caminho da esquerda nem tampouco trilhado o da direita. Por uma série de acontecimentos históricos, ele foi obrigado a criar o próprio caminho.

Quando o Paquistão se tornou um país muçulmano em 1947, os hindus como meu pai, que moravam no país recém-fundado, foram obrigados a migrar pela nova fronteira com a Índia. Essa migração não foi pacífica. Os muçulmanos queriam “purificar” o próprio país e fizeram isso matando milhares de hindus.

Com 18 anos, meu pai quis fugir do Paquistão o mais rápido possível. Para evitar as estradas, tomou um trem até a fronteira e viajou quilômetros em vagões abertos, com centenas de outros hindus aterrorizados. A certa altura, perto da fronteira, homens armados atacaram o trem, disparando contra os passageiros indefesos. Dezenas de pessoas morreram. Os que tiveram sorte, como meu pai, se esconderam, imóveis, embaixo dos cadáveres até o trem chegar à fronteira.

Mas a perseguição não parou quando ele chegou à Índia.

Hindus irascíveis do outro lado da fronteira acusaram meu pai de ser muçulmano e negaram-lhe água e comida. Em desespero, ele abaixou a calça para mostrar à multidão que não era circuncidado. Como o islã prescreve que os muçulmanos sejam circuncidados, os hindus perceberam que ele era um irmão. Tiveram prazer em lhe dar uma refeição simples, que ele comeu com gratidão, dando as costas para os vagões carregados de infelizes que não haviam sobrevivido.

Daquele dia em diante, meu pai teve de abaixar a calça muitas vezes para apaziguar homens armados ou convencer quem tivesse algum alimento de que era um hindu genuíno. Quando chegou a Nova Déli, meu pai havia sido humilhado dezenas de vezes, tudo porque uma religião não conseguia conviver com a outra.

Eu já tinha ouvido aquela história, mas nunca percebera como a violência e o terror dela tinham moldado a personalidade do meu pai. Agora eu finalmente entendia sua ânsia por dignidade e respeito, e compreendi por que ele adorava usar o uniforme de trabalho mesmo nas horas de folga. Seu sonho de ter a oportunidade de entrar na universidade e se formar em medicina tinha sido varrido por violência de turbas, intolerância religiosa, fome, mortes e abusos.

Até esse momento, meu medo infantil de meu pai tinha me impedido de reconhecer os medos que o moldaram. Caminhando à beira do inferno com seu braço ao meu redor, finalmente entendi a fonte do que outrora via como despotismo e senti compaixão pelo sofrimento de meu pai. Ele teve sorte de sobreviver e conseguir um emprego.

Mas não se sentia um homem de sorte. Sentia-se uma vítima.

Lembrei uma frase que ele repetia com frequência. “Ou você trabalha arduamente por alguns anos ou vai trabalhar arduamente a vida toda. A escolha é sua.” Mas ele tinha escolhido por mim, talvez no dia em que nasci. Pude ver como

sua ânsia de controlar a própria vida resultara no que me parecia tirania física e verbal em relação à minha vida. Apesar de perceber agora que sua rigidez era fruto de amor, eu ainda resistia à sua convicção de que deveria ter medo dele – de que só o medo poderia me colocar no caminho certo e me proteger dos percalços que ele tinha suportado.

Mas mesmo a mais fina das panquecas tem dois lados. Abraçado por meu pai no pós-vida, ele me lembrou em silêncio de que nunca mais tinha me batido, de que tinha mudado e de como aquelas coisas nos tornavam pessoas melhores.

Por insistência de minha mãe, começamos uma nova rotina depois daquela última surra. Ele me acordava todos os dias às quatro da manhã e me orientava em meus estudos de matemática. Chegou até a ficar ao meu lado naquelas primeiras horas da manhã para não me deixar voltar a dormir. Meu pavor de enfrentar outra surra como aquela me fazia enterrar o nariz nos livros, e logo comecei a gostar das minhas sessões de estudo antes do amanhecer. Meus temores então forjaram um amor pelo aprendizado. Em pouco tempo, comecei a ler mais do que era pedido nas aulas. Quando um de nossos livros de história abordou os filósofos gregos, eu os estudei por conta própria. Logo estava interessado nas grandes questões da humanidade: *O que é a alma? O que é a consciência? Por que estamos aqui? Qual é o sentido da vida?*

Quando falei dessas questões com meu pai, ele balançou a cabeça com desdém. Depois de sua experiência fugindo da região que se tornou o Paquistão, ele passou a detestar qualquer tipo de pensamento religioso, que era a forma como ele interpretava esses questionamentos.

– Procure os livros que podem responder a essas perguntas para você – replicou. – Não tenho nada de valor a acrescentar.

Então li a Bíblia, o Corão e o Bhagavad Gita por conta própria, além de outras escrituras hindus. Acabei ficando tão envolvido por essas obras que decidi secretamente me tornar um monge no Himalaia.

Um dia, bem cedo pela manhã, tomei um ônibus até lá, onde me apresentei ao abade do ashram de Ramakrishna, um mosteiro hindu.

– Quero me tornar um homem santo – falei. – Um monge.

O abade me ouviu pacientemente e depois disse que ainda não era o momento de eu me tornar um homem santo. Quando comecei a implorar, ele deu aquela risada imperturbável típica dos monges e disse à sua secretária que me alimentasse e me arranjasse um lugar para dormir. No dia seguinte, fez a minha iniciação espiritual como leigo e me mandou de volta para casa, em Déli.

Quando descobriu o que eu tinha feito, meu pai ficou bravo e magoado.

– Não entendo – falou. – Tornar-se monge significa morrer para a família. Por que você desejaria morrer para a sua família?

Ele estava certo. Monges noviços ganham um novo nome e novas posses, e suas antigas posses são queimadas numa pira funerária. É um símbolo da nova vida que escolheram e significa que eles não terão mais contato com a família em que nasceram.

– Você nunca mais iria nos ver – continuou meu pai. – Por que isso o atrai tanto?

Eu não conseguia nem começar a explicar. Não era de fato da família que eu queria me afastar, era só dele. Embora já estivesse na faculdade de medicina na época, eu ainda morava com meus pais. Estava cansado de pisar em ovos, de temer que ele gritasse comigo, de entrar escondido em casa ao chegar da faculdade e perguntar em voz baixa à minha mãe se ele estava de bom ou mau humor antes de dizer: “Olá, pai.” Mas havia outra razão. Eu queria partir: desejava sinceramente aprender sobre a verdade espiritual, um desejo que certamente meu pai jamais entenderia.

E agora isso! Meu pai está me resgatando do inferno!

Olhei para ele enquanto pensava sobre aquilo e vi esperança. Ele ainda era o mesmo, porém diferente. Parecia iluminado pelo amor. Parecia uma pessoa que tinha olhado nos olhos de Deus. O conhecimento universal assegurado a nós no pós-vida permitiu-me ver e sentir meu pai dessa outra maneira.

Olhei nos olhos dele e meu coração se derreteu de amor. Vi um homem realmente em paz.

Nenhuma palavra saiu de sua boca. A informação chegava até mim por telepatia, num instante.

Pela primeira vez soube que meu avô o tinha maltratado da mesma forma que ele me maltratara. Visões de meu pai angustiado na infância chegaram à minha mente, e senti sua dor por também ter sido brutalmente espancado.

A necessidade de castigar parece sempre tão mesquinha, pensei.

A raiva é sempre mesquinha, disse meu pai. A raiva não costuma ter a ver com um acontecimento em particular. É passada de pai para filho. Se você sabe disso, pode eliminá-la; pode escolher não sentir raiva.

Pude ver meu avô a seu lado, mais novo e mais forte do que eu me lembrava da infância. Ele também tinha o olhar de Deus nos olhos. Não censurou a revelação de meu pai sobre a tradição de raiva na família. Confirmou-a com um gesto de cabeça, e por um instante pude sentir também as dores de sua vida. Soube que antes dele havia uma corrente de ancestrais, todos cheios de raiva dos próprios pais. Também senti sua presença em algum lugar ao meu redor, emanando compreensão e empatia pela geração anterior que lhes havia transmitido a semente da ira.

Mas agora eu sentia empatia *emanando* do meu pai.

Não passe essa raiva para os seus filhos, disse ele.

Olhei envergonhado para o meu pai, que me olhou de volta com amor e bondade. *Eu me tornei o pior do que havia em meu pai, assim como ele se tornou o pior do que havia no pai dele.* Aquele pensamento veio a mim num lampejo e, com ele, um fluxo de momentos em que eu tinha escolhido a raiva em detrimento do comportamento racional.

Será que vou voltar ao mundo dos vivos?, perguntei a mim mesmo. *Se voltar, tenho de me concentrar no amor. Preciso romper o ciclo de raiva na minha família.*

Olhei para meu pai. Sem movimentar os lábios, ele disse uma verdade que jamais esquecerei, palavras claramente vindas do domínio divino: *Meu filho, se você mantiver a consciência limpa e for honesto consigo mesmo, o Universo e o Divino cuidarão de você.*

Lembrei-me da última vez que o vi em vida na Terra, naquele dia décadas atrás, na Califórnia, quando estava no leito de morte após a cirurgia no coração. Ele lutava para respirar, querendo viver só mais um pouco. Tinha tomado morfina para aliviar as dores. O último contato que tive com ele foi ao tocar em seus dedos quando estava morrendo.

Agora eu estava diante dele no pós-vida, um homem em paz consigo mesmo, um homem que tinha aprendido a verdade universal: o amor é tudo que existe. Ele me conduziu do inferno até um túnel fervilhando com rostos do passado – não só do meu passado recente, mas de um passado em que eu não estivera presente, o passado do meu pai, do pai dele, do pai do pai dele e assim por diante. Ao meu redor, uma profusão de ancestrais convidava-me a andar entre eles por um domínio diferente.

Fui puxado para dentro do túnel, impelido por mãos acolhedoras. Virei-me para agradecer a meu pai por ter me levado até ali, mas ele já havia partido.

O túnel do entendimento

Enquanto avançava pelo túnel com meus antepassados me tocando, vivenciei partes de suas vidas telepaticamente, partes que eles queriam deixar comigo.

A informação chegava pelo toque. Era como mudar de canais em um aparelho de televisão. Eu podia ver imagens, mas não conseguia entender o enredo.

Enquanto avançava na direção de uma luz muito brilhante, alguém agarrou meu braço e me deteve. Era meu avô paterno. Ele olhou em meus olhos com muita bondade, mas as imagens que recebi através de seu toque não eram absolutamente generosas.

O incidente que ele me mostrou foi na noite do meu nascimento, quando minha mãe me segurava orgulhosamente. Pude ver que só os membros da família da minha mãe estavam ao redor. Meu pai, *o marido dela*, não estava lá. Havia partido numa viagem de estudos que fora obrigado a fazer pela escola de controle de tráfego aéreo. E meu avô, *o homem que agora se encontrava diante de mim com um sorriso no rosto*, também não estava lá. Nem minha avó ou qualquer um da família do meu pai. Por estar zangado com meu pai, meu avô proibira qualquer membro da família dele de visitar minha mãe no hospital. *Que crueldade*, pensei.

Senti a tristeza de minha mãe pelo fato de o marido e a família dele não poderem participar de sua alegria no dia em que dava à luz seu primeiro filho. Senti o ressentimento mesquinho de meu avô pelo meu pai naquele dia, quase cinquenta anos antes, e também a tristeza que ele agora sentia por seu comportamento impensado numa ocasião em que deveria haver muita alegria.

Olhando para meu avô no túnel agora, era difícil imaginar que ele tivesse agido daquela forma em relação à família do filho. Ele parecia jovem e sem qualquer ressentimento ou problema, como costumava acontecer com aqueles que haviam transcendido sua vida na Terra. Olhava para mim com tristeza pelas

inúmeras vezes em que fora rude com meu pai, mas ao mesmo tempo me lançava um olhar de pura alegria, desculpando-se por suas transgressões.

O amor é a coisa mais importante que existe, comunicou meu avô. *Fico feliz em informá-lo dessa simples verdade enquanto ainda pode mudar sua existência terrestre.*

De repente meu pai apareceu ao lado dele, também com uma expressão de beatitude. Colocou a mão na minha, e outra dolorosa cena da minha infância surgiu.

Era um domingo, dia de folga do meu pai, e pedi que me levasse para visitar meus avós. Ele estava com dor de cabeça, falou, e não conseguiria me levar até a casa deles.

Sem querer me arriscar a incorrer na ira paterna, saí pela porta dos fundos e andei os 8 quilômetros até a casa dos meus avós, algo que um garoto de 8 anos não deveria fazer, principalmente na Índia, onde o sequestro de crianças é comum. Quando cheguei, meu pai estava sentado no sofá me esperando. Ele tinha vindo de motoneta e chegado antes.

Seu rosto ficou vermelho ao me ver. Ele me agarrou pelo braço e me bateu forte enquanto me levava até a motoneta, sempre me repreendendo pelo meu desrespeito e pela minha desobediência. Lembro que ele esbravejou: “Nunca mais faça isso. Esta cidade é perigosa para um garoto como você!”

Embora tenha parecido apenas mais um acesso de raiva, não foi esse o caso. Como eu agora era capaz de perceber as emoções de meu pai, fiquei surpreso de notar quão preocupado ele tinha ficado com a minha segurança. Ao descobrir que eu havia saído de casa sozinho para ir à casa dos meus avós, logo montou na motoneta e saiu me procurando pelo caminho. Como não conseguiu me encontrar, foi até a casa dos pais, na esperança de que eu aparecesse. *Ele estava realmente preocupado com o meu bem-estar. Só que mostrou sua raiva, não seu amor*, pensei.

Entendi então por que meu pai escolhera me mostrar aquele acontecimento simples, porém importante. Ele queria me contar que nunca aprendera outro sentimento a não ser a raiva. Recordei que, já mais velho, fiquei sabendo que meu avô castigava meu pai fisicamente muitas vezes. Meu pai dizia que nem a mãe nem o pai demonstravam qualquer afeto por ele, que sempre o criticavam por sua pele escura e feições pouco atraentes.

Eles ensinaram essa raiva, consideravam natural, disse telepaticamente. *Você não precisa passar isso adiante. O amor é a coisa mais importante do Universo. Amor é a melhor forma de disciplina, porque a delicadeza inspira respeito.*

Mais uma vez meu pai e meu avô sumiram, deixando-me muito confuso. Os

dois tinham me mostrado atos impensados de ira que me marcaram profundamente, mas agora sorriam com tristeza, como que me pedindo desculpas. Estavam expondo seus maiores defeitos, enquanto ao mesmo tempo me pediam perdão, uma atitude raramente vista. Foi lindo.

Eu conseguia entender todos os pontos de vista – o meu, o de meu pai, de meu avô, de minha mãe – que me fizeram sentir todas as minhas emoções. Foi uma experiência exaustiva, mas surpreendentemente curativa.

Como devo interpretar essas revelações de ira de meu pai e de meu avô? A resposta que me chegou por meu pai foi simples: Todos nós temos razões para sentir raiva – ou não. A raiva é uma escolha.

Aquela era a segunda vez que eu tinha sido alertado sobre a raiva. *Será que vou ter oportunidade de corrigir esse erro? Será que vou ter oportunidade de evitar que essa raiva passe para o meu filho e depois para o filho dele?* Fiz a pergunta em voz alta, mas não obtive resposta.

Agora que eu já havia passado pelas mãos dos meus antepassados, talvez estivesse no meio do túnel. Meu pai e meu avô não estavam mais ali, e quando olhei para trás à procura deles vi a multidão de antepassados atrás de mim, fazendo sinal para eu prosseguir. Olhei para a frente. Sem as mensagens telepáticas, a revisão da minha vida ficou mais agradável. Os acontecimentos da infância eram repletos de bondade e inocência, e lembrei a alegria de estar com minha mãe, sentindo seu amor. Fazíamos aniversário no mesmo dia, 11 de agosto. Todo ano, meu pai perguntava brincando: “O que mais você quer de presente, se eu já te dei um filho?” O amor por mim às vezes fazia com que ela me mimasse, e, apesar das piadas sobre o aniversário, a severidade de meu pai em relação a mim talvez fosse motivada, em parte, por ciúmes.

Do pós-vida, vi mais uma vez quão sábia minha mãe fora ao educar a mim e minhas duas irmãs, inspirando nossa curiosidade pelo mundo exterior com viagens a feiras, eventos no iate clube e visitas à Sapru House, para assistir a filmes infantis. Quando minhas irmãs eram pequenas, eu e mamãe às vezes vivíamos uma grande aventura juntos, saindo sem ser notados de casa e pegando o ônibus número 6 para o Cinema Regal, no centro de Nova Déli. O ponto alto de muitos daqueles dias era curtir um sorvete. Por mais perigosa que fosse a cidade, me lembro de como me sentia seguro andando com ela pelas ruas.

Diariamente ela se sentava com os três filhos para as orações noturnas. Um exemplo vivo de amor, compaixão e bondade, ela assentava os alicerces para nossos sonhos e nosso caráter, aconselhando-nos sobre como nos comportar, em casa e no mundo.

Como filho mais velho de três irmãos e o único filho homem numa família indiana, tenho de admitir que minhas irmãs me mimaram tanto quanto minha mãe.

Quando ficava sem dinheiro para comprar doces, minhas irmãs me davam parte da mesada delas para eu participar da farra. E, embora eu nunca pagasse essas dívidas, elas me incluíam em seus jogos e me deixavam brincar com suas amigas também.

A coragem e a generosidade delas não tinham limites. Também costumavam me proteger dos acessos de fúria de meu pai, assumindo a culpa e sofrendo as consequências pelo que eu pudesse ter feito. Temendo que eu ficasse com fome quando anunciei minha intenção de fugir de casa para me tornar monge, minhas irmãs mais uma vez juntaram o dinheiro que tinham para me ajudar.

Outros momentos como esse passaram diante de mim, da alegria irrestrita de brincar com meus amigos de infância à emoção de aprender na faculdade de medicina importantes lições que depois salvariam vidas.

Aqueles momentos eram simples deleites da minha infância que eu agora revivia, sabendo quanto minha mãe me amava. *Os momentos simples são os mais importantes*, disse uma mensagem telepática de Deus. Outras palavras chegaram até mim do Universo: *Os momentos aparentemente simples são os mais importantes porque não existem momentos simples. Todos os momentos são lembranças e lições. Todos formam a pessoa que você é.*

E então outro ato vívido de bondade se descortinou na minha mente. Era o ano de 1980 e eu estava em Munique, na Alemanha, para fazer uma prova para uma bolsa de residência nos Estados Unidos. Depois da prova, fui assistir a alguns artistas de rua no centro da cidade. De repente percebi que havia perdido meu passaporte. Sem ele eu não poderia trocar meu dinheiro nem me hospedar num hotel. Poderia até ser preso ou expulso do país. Eu não tinha cópia do documento e não sabia o que fazer.

Parei um homem que tinha mais ou menos a minha aparência e perguntei:

– O senhor é indiano?

– Não – respondeu ele. – Sou paquistanês.

Dei um passo atrás involuntariamente. Indianos e paquistaneses já tinham lutado três guerras desde a independência, a última poucos anos antes, em 1971. Eram guerras religiosas que continuavam acontecendo na fronteira. As histórias de meu pai sobre sua fuga do Paquistão também me deixaram com um gosto amargo na boca em relação aos muçulmanos. A última coisa de que eu precisava depois de perder o passaporte era ser maltratado por um “páqui”.

Eu devia estar parecendo muito perturbado, pois o homem perguntou o que tinha acontecido e se poderia me ajudar. Respondi abruptamente que não.

Comecei a me afastar, mas ele veio até mim outra vez.

– Parece que você está com problemas – falou. – Tem certeza de que não posso ajudar?

Senti que não tinha escolha. Ele parecia sincero. Contei-lhe minha situação e ele me levou à casa dele, onde conheci sua família, que me ofereceu comida e abrigo. Ele era engenheiro e fez algumas ligações, dizendo que sabia o que fazer em caso de perda de passaporte. Tirou o dia seguinte de folga no trabalho para me mostrar os pontos turísticos de Munique – ainda me lembro de nossa visita ao antigo Estádio Olímpico. Quando voltamos, a polícia já tinha encontrado meu passaporte.

Esses acontecimentos mudaram a minha atitude em relação aos paquistaneses. Até contratei um para trabalhar na minha clínica em Bakersfield, apesar de o haver recusado de início, ao saber que ele era muçulmano. *Não se prenda a rótulos*, disse a mim mesmo depois da bondade que me fora mostrada em Munique por um estranho.

Revivi aqueles acontecimentos em Munique com a mesma atitude que tive na época. Mais do que isso, senti a bondade no coração do meu anfitrião paquistanês ao ajudar um viajante desesperado, quando provavelmente tinha motivos para suspeitar das minhas boas intenções.

A voz soou na minha cabeça de novo. *Todos nascemos nus e semelhantes. Só mais tarde adquirimos orgulho e preconceito...*

... Além da raiva, do ego e do medo, transmiti em pensamento ao meu amigo telepático. *O que aconteceu comigo? Por que me tornei tão autocentrado? Por que me preocupo mais com coisas do que com pessoas? O que, além da dor física, me fez ficar viciado em analgésicos?* De repente minha mente estava procurando respostas para questões sobre as quais já deveria ter refletido antes, perguntas que deveria ter feito quando ainda estava dentro daquele corpo na mesa de cirurgia. *Por que demorei tanto tempo?*

Eu podia ver a Luz no fim do túnel. Era forte e brilhante como mil sóis, mas agradável e receptiva como um farol me guiando para o nirvana. Continuei andando em direção a ela, sem peso, como um astronauta se deslocando. O fim do túnel era insuportavelmente brilhante, mas eu não estava preocupado. Havia algo ali que me atraía em sua direção – uma sensação de mistério, talvez, ou a atração magnética de um amor puro e verdadeiro. Eu não sentia medo da luz. Ao contrário, me sentia empolgado e preparado para todas as coisas boas que sabia que estavam no centro daquele brilho.

Mas meu avanço diminuiu, depois parou, e de repente percebi que não estava mais avançando, mas recuando, recuando para outro lugar e outro tempo, em que acontecimentos de vidas passadas explicariam alguns dos dilemas da minha vida.

Vida passada, vida futura

A escuridão me envolveu, e dela surgiram visões de algo que a princípio não reconheci, mas que acabou se revelando uma de minhas vidas passadas.

Na primeira visão, eu estava num pátio real da Índia medieval, sentindo o poder da minha posição como príncipe da região. A cena diante de mim era nítida. A grama era de um verde viçoso, bem aparada, ao redor de altas estátuas de pedra de deusas e deuses indianos. Em frente a essas estátuas havia agricultores que lavravam a minha terra e cuidavam das colheitas que compunham a minha riqueza.

Eu estava bravo, mas não sabia por quê. De minha perspectiva principesca, me levantei do trono e fui na direção dos agricultores, brandindo um chicote enquanto caminhava pela grama. Não tinha medo de reações por parte deles, pois havia vários soldados leais ao meu lado que avançavam comigo e também portavam chicotes.

Não conseguia lembrar por que eu estava torturando aqueles que trabalhavam tão arduamente para mim. Talvez porque não achasse que se esforçassem o bastante. Ou talvez estivesse tentando ensinar uma lição a eles sobre o meu poder. Talvez não tivesse chovido o suficiente para uma boa colheita e eu os culpasse pela falta de um clima perfeito. Talvez fosse apenas por prazer. Não sei. Só sei que sentia uma grande alegria ao chibatar as costas dos agricultores quando eles caíam no chão. E meu pulso começou a doer muito depois que administrei aquelas chicotadas, tanto que eu não conseguia mais usar aquela mão sem sentir uma dor extrema.

Enquanto observava aquela atitude vergonhosa, voltei à minha vida atual, para o dia que rompi o ligamento no pulso direito. A dor se tornou tão insuportável que tive de tomar analgésicos para enfrentar minha rotina. Por que me lembrei da dor no pulso naquele momento?

Será que foi por eu ter sido tão malvado com essas pessoas, trabalhadores que desejavam minha orientação e sabedoria e só recebiam chibatadas? Aquela não era uma pergunta a que eu poderia responder. Eu só podia ficar olhando envergonhado enquanto batia com toda a força naqueles camponeses.

Acho que meu eu medieval estava fora de controle e não ouviria meu eu contemporâneo. Mas minha mente processava o que via com sua nova perspectiva, e esse novo ponto de vista estava horrorizado. Pude ouvir uma voz que falava comigo telepaticamente. Ela mandou, de forma delicada mas assertiva, que eu pedisse perdão aos agricultores. Fiz isso sem hesitar, porque estava envergonhado pelo que me observava fazendo.

Eu fui terrível com vocês, disse, enquanto os espancamentos se desenrolavam à minha frente. *Perdoem-me pelo que eu estava fazendo*.

Um a um, os agricultores vieram até mim e aceitaram o meu pedido de perdão, alguns até me tocando para transmitir certa solidariedade, uma coisa que eles jamais fariam se achassem que eu não estava sendo sincero. Quando encostavam a mão em mim, eu sentia uma espécie de choque elétrico que me fazia estremecer até os ossos. Tenho certeza de que esse fluxo constante de choques de amor curou o ligamento rompido do meu pulso direito, que por tantos anos me causara dor. Meses depois da experiência de quase morte – e até hoje –, a dor nunca mais foi tão forte.

Quando desapareci da minha vida de príncipe medieval, muitas outras existências lampejaram diante de mim, como um livro ilustrado sendo folheado muito depressa. Eram vidas vagamente familiares, mas, assim que eu tentava me concentrar em alguma, outra captava minha atenção, e depois outra. Durante esse fenômeno, percebi que aquele tempo não era linear. Podia retornar e ser também circular – ser o passado, o presente e o futuro, tudo ao mesmo tempo. O tempo é uma invenção humana para lidar com a efemeridade da vida, concluí. Mas o tempo em si não existe – ao menos da maneira como o concebemos. Somos nós – e nossa mente – que transformamos o espaço de uma vida em uma “linha do tempo”.

De repente aquela rápida revisão de vidas parou, levando minha atenção a uma vida específica. Encontrei-me na porta de uma grande construção de barro, olhando para um campo verdejante. Havia casas do outro lado, e eu conhecia as pessoas que moravam lá. Saíram de suas moradias e cruzavam lentamente os campos para fazer seu trabalho diário. Àquela altura, a compreensão de quem eu era e onde estava começou a se configurar rapidamente na minha cabeça.

Eu estava numa montanha no Afeganistão do século XIX e, diante de mim, se estendia um campo de papoulas com seus botões verdes na ponta dos caules, parecendo picolés num palito. Eu tinha herdado esse campo de papoulas de meu

falecido pai e agora era um dos maiores produtores de ópio da região. Ganhava uma fortuna com a venda daquelas papoulas, mas minha situação financeira não era mais o foco da minha vida. Eu tinha me apaixonado pelo meu produto. Era viciado em ópio.

Fui apresentado a diversas cenas em que estava no campo saboreando a seiva de papoula das plantas. Nos campos, os trabalhadores faziam incisões nas vagens a fim de prepará-las para o processamento, e eu andava em meio às suas fileiras, esmagando a substância viscosa entre os dedos e levando-a à boca. A onda de entorpecimento que sentia com a seiva era agradável, mas nada comparável às sensações com o produto final. Os homens que processavam a seiva e produziam a droga enrolavam pequenas bolotas para eu fumar à noite.

No começo, inalar o ópio era o paraíso. Levava meu cérebro a um estado de prazer que me fazia sentir que flutuava num mar distante de água morna. Imerso nesse êxtase maligno, eu via o campo de papoulas mudar de cor com o pôr do sol e o dia se transformar em noite. Mas o ópio se transformou em um inferno quando eu passei a querer mais e mais. De repente eu estava “experimentando” a colheita o dia todo, todos os dias, dizendo aos empregados que precisava testar a pureza da droga antes de colocá-la no mercado.

Eu sabia que eles tinham noção da verdade e também que acabariam me colocando numa choupana para me fornecer o produto que me mantinha drogado o dia todo enquanto roubavam a produção da lavoura. Eu sabia que tudo aquilo iria acontecer, mas não me importava. Estava totalmente viciado nas sensações proporcionadas pelo ópio, sobretudo porque aquele torpor me permitia ficar concentrado somente em mim mesmo.

Eu me entreguei a esse vício de novo, pensei, enquanto me olhava no século XIX fumando o opiáceo altamente viciante. Minha dependência de narcóticos modernos não era diferente do meu vício de mais de um século antes. Hidrocodona ou ópio, é tudo a mesma coisa. Qual era a diferença de estar vivenciando aquilo numa vida passada? O que significa isso?, perguntei a mim mesmo.

Significa que você sabe que seus desafios do passado são rerepresentados, disse a voz universal que me acompanhava telepaticamente. Você tem outra vida e mais uma chance para curar seus vícios.

Percebi que, em minha vida atual, eu estava repetindo comportamentos das vidas anteriores, agindo sem amor pelos menos afortunados, abusando da riqueza material e do status social e me isolando da vida real por meio de analgésicos e antidepressivos. Enquanto a compreensão daquilo me invadia, outra onda de consciência me atingiu: se sobrevivesse àquela cirurgia, teria de romper esses padrões completamente e viver de forma diferente.

Talvez tivesse outra chance para superar meus erros.

Eu estava assustado, porém empolgado com o que tinha acontecido até aquele momento. Sair do meu corpo e viajar por esse túnel eram como a primeira vez que andei numa montanha-russa: eu tinha medo, mas queria viver a experiência.

Minha vida passada se dissolveu ao meu redor e me encontrei novamente no túnel. À frente estava a Luz brilhante e, ao meu lado, mais uma vez, o meu pai. Ele me pegou pela mão, me levou em direção à Luz e repetiu telepaticamente as palavras de antes: *Se você mantiver a consciência limpa e for honesto consigo mesmo, o Universo e o Divino cuidarão de você.*

As palavras dele inundaram todo o meu ser. Senti uma tranquilidade profunda e entendi que, naquele exato momento, minha vida tinha sido redirecionada.

(Como pós-escrito a este capítulo, quero mencionar que contatos semelhantes com vidas passadas aconteceram também durante profundas sessões de meditação sob a direção do Dr. Brian Weiss, um renomado psiquiatra e especialista em terapia de regressão. Essas sessões de terapia são realizadas com hipnose e resultaram em diversas outras lembranças que me convenceram não só de que temos vidas passadas, mas de que elas estão acessíveis sob uma variedade de condições transcendentais além das EQMs, como meditação e hipnose. Usei esses métodos em mim mesmo para explorar outras vidas passadas.)

Choque do futuro

Meu pai me conduziu pelo túnel em direção à Luz e ficamos observando-a juntos, com sua intensidade estranhamente tranquilizante. Avancei um pouco e depois acelerei em sua direção, atraído pelo forte sentimento de afeição que emanava de seu esplendor. Meu pai soltou minha mão e eu continuei. Enquanto fazia isso, duas figuras angelicais surgiram no túnel. Elas emanavam poder e vigor – um carisma e uma energia que as faziam parecer magnéticas. Aproximei-me delas, maravilhado enquanto elas pairavam sobre mim e sorriam com alegria e confiança. Eles se apresentaram telepaticamente como Miguel e Rafael, os arcanjos da Bíblia.

Como eu havia estudado a Bíblia, não tive medo deles. O que podia dizer desse encontro, no entanto, é que eram poderosos seres espirituais, inegavelmente eram anjos. Só descobri em minhas pesquisas posteriores que São Miguel é o protetor das pessoas e o anjo que abre portas, enquanto São Rafael é o anjo dos que praticam a cura.

Os dois anunciaram que eram meus anjos da guarda, ajudantes enviados para conduzir pessoas como eu, vindas do outro lado. De repente fui erguido por eles e levado em direção a um Ser de Luz que consegui distinguir na ofuscante névoa luminosa diante de mim. Enquanto voávamos na direção daquele Ser, os anjos trocaram gracejos espirituosos entre si e comigo, falando telepaticamente sobre a beleza do céu e seus efeitos nos sentidos dos recém-chegados.

Se nós o deixássemos solto, você não saberia como avançar, disse Miguel, enquanto nos movíamos por aquela atmosfera sem gravidade. *É como estar na água, mas não há como seguir adiante.*

Você tem que se imaginar indo em frente, disse Rafael. *Seus pensamentos devem impulsionar você.*

Alguns humanos são muito bons em avançar com pensamentos, disse Miguel com uma risada.

Comece a pensar, senão vai ficar para trás, disse Rafael, rindo.

A Luz ainda estava bem longe e, quanto mais nos aproximávamos, mais altura ganhávamos, até chegar a uma campina verde-esmeralda salpicada de roseiras com botões rubros como vinho. O doce aroma da grama e das rosas quase me fez delirar de prazer. Um córrego cristalino atravessava a campina, e um vento delicado soprava, vindo das montanhas distantes. Ao meu redor, o céu emitia o som profundo e delicado do *Om*, como se cantado pela própria natureza. Soava como algo primordial.

Fechei os olhos e me deixei levar por meus sentidos, agora totalmente envolvido. Não faço ideia de quanto tempo meus olhos ficaram fechados ou do que senti naqueles momentos; *só posso dizer que estava em um estado de Shanti*, de pura paz, beatitude e amor. Os anjos riram de mim.

Algumas pessoas que chegam aqui ficam tão empolgadas que abandonam o corpo, se já não estiverem fora dele, comunicou Miguel.

Elas sentem algo que nunca sentiram e encontram algo dentro de si que não sabiam que existia, comunicou Rafael. *Isso as leva a um novo lugar nelas mesmas.*

Enquanto nos deslocávamos para um plano mais alto e depois para outro ainda mais elevado, esse domínio celeste se tornou amorfo, até que me vi rodeado por uma paisagem de pura luz.

Devo ter demonstrado certo nervosismo ao me encontrar ali, pois Miguel pôs a mão em meu ombro para me confortar e comunicou: *Quanto mais alto você sobe nos domínios espirituais, mais amorfo ele se torna.*

Rafael tocou no meu outro ombro, me passando mais informações. *É verdade. Você está rodeado por uma poderosa entidade de energia, de puro amor e inteligência, e esse amor puro é a realidade básica, a tessitura subjacente de tudo no Universo. É a fonte de toda criação, a força criativa do Universo.*

Sim, comunicou Miguel, esse amor puro é a fonte de tudo que compõe o Universo. Está contido em todo o imaginável, mas de alguma forma é ignorado por muita gente. A iluminação acontece quando uma pessoa percebe que esse amor é tudo e é a única coisa que importa. Mas a maioria só percebe isso quando sai da Terra. Os que retornam se lembram do propósito e da presença do amor em tudo. E se lembram pelo resto da vida.

Às vezes elas mudam de personalidade por causa dessa exposição, continuou Rafael. *Policiais se tornam assistentes sociais, professores se transformam em mestres espirituais, médicos ganham verdadeiras aptidões curativas. O amor acrescenta uma nova dimensão a tudo.*

Isso se torna uma nova forma de moeda de troca, comunicou Miguel. *Às*

vezes uma pessoa saudável deseja mais amor que dinheiro. Querem dar mais do que receber.

Você vai ver, comunicou Rafael.

Os arcanjos pareciam humanos, mas ao mesmo tempo estavam muito longe de ser humanos. Ambos tremulavam de luz e tinham uma translucidez que os tornava etéreos, embora parecessem sólidos. Miguel tinha um matiz azulado e cabelos compridos; Rafael era esverdeado e usava um gorro. Em meio àquela atmosfera de puro amor, eles emanavam um poder que me fez perceber que poderiam superar quase tudo. Dispunham do comando do amor e de um completo conhecimento de como ele funcionava. Para aqueles anjos e os outros que certamente estavam presentes, a atmosfera de puro amor era um alento de vida, o ar puro da montanha do céu.

Os anjos me pegaram pelos braços e subimos rapidamente em direção ao Ser de Luz. A Luz ficou ainda mais brilhante enquanto nos deslocávamos cada vez mais e mais depressa. Olhei para os dois, que estavam num estado de concentração e êxtase. Quanto mais nos aproximávamos do Ser, mais translúcidos meus anjos da guarda ficavam, até quase desaparecerem.

À nossa frente havia uma figura azul-prateada que não mostrava sinais de ser homem ou mulher. Era uma figura grande e emanava familiaridade; talvez fosse um membro da minha família que eu amava muito. Eu conhecia o Ser de Luz muito bem, mas ao mesmo tempo ele era alguém novo para mim. Porém, quando me admitiu em seu espaço e me envolveu em sua Luz azul, eu soube que era amado e que ele sabia mais sobre mim do que eu sobre ele. Fui envolvido por seu conhecimento total.

Havia muito a assimilar, muito a pensar a respeito. Mas o Ser de Luz não me deixou tempo para isso. Começou a sussurrar no meu ouvido com delicadeza. E quando as palavras começaram a fluir, o puro amor – não sei como mais posso chamar – permeou tudo, como se meus cinco sentidos terrestres fossem embebidos em um amor onisciente e todo-poderoso. Quanto mais eu era envolvido pelo Ser de Luz, mais distante ficava o canto de *Om*. Eu estava ao mesmo tempo me comunicando e *dentro* do Ser de Luz. *Estou unificado com o Universo*, pensei.

Parecia que o Universo tinha se fechado sobre mim e me envolvido. Fui engolfado por um sentimento aveludado, confortável, cálido e suave, um cobertor vivo de Luz de amor que me carregava de energia.

O Ser de Luz fechou a porta do meu velho mundo e criou um novo, um mundo que eu jamais poderia ter evocado sozinho, um novo mundo que se desdobra em novos aspectos e descobertas a cada dia e que me motiva até agora. O Ser de Luz abriu uma caixa de Pandora que, ao invés de todo o mal, continha todo o bem.

Mas levei algum tempo para conseguir navegar naquele bem.

Enquanto eu estava seguro e envolto num cobertor de puro amor, o Ser de Luz se comunicou telepaticamente. *Você precisa rever a sua vida*, falou. *É importante refletir sobre as mudanças que precisa fazer.*

Com isso, fui levado a outra dolorosa revisão, que me lembrou de coisas que tinha feito ou pensado, e das quais não sentia orgulho. Um desses acontecimentos teve lugar na faculdade de medicina da Índia. A faculdade era extremamente difícil e, por isso, muito competitiva. Nós competíamos em termos de notas, tentando ficar mais bem classificados e usando quase todos os métodos possíveis para empurrar os outros para baixo.

Foi o que aconteceu com um dos meus colegas de alojamento. Ele estudava com tanto afinco quanto qualquer um, além de ser inteligente por natureza. Aqueles que estavam classificados abaixo dele não gostavam de tê-lo na turma.

Ele também não parecia feliz. Por uma angústia pessoal que era um mistério para todos, esse jovem se suicidou, pulando do terceiro andar do alojamento.

Agora, na minha revisão de vida, me lembrei do fato como o tinha ouvido de vários estudantes, a história feita de partes. O que mais me incomodava, porém, não era que o jovem tivesse se matado. Eu não tinha nada a ver com isso. O que me incomodava era que tantos de nós tenhamos ficado contentes por haver um aluno a menos com quem concorrer.

Quando aquela revisão terminou, me senti envergonhado. Embora não fosse de forma alguma uma revisão total, fui envolvido pela dor do meu egoísmo, pela maneira como havia feito outros se sentirem e pelo modo como eu tinha me sentido em relação aos outros. Percebi que não colaborara para ajudar a aliviar a dor alheia, principalmente daqueles que considerava inferiores a mim. Pior ainda, não tinha ligado a mínima para as necessidades do meu filho. Eu o havia forçado a entrar na faculdade de medicina sem levar em consideração o que ele desejava para a própria vida. *Minha vida foi vivida só para mim*. Eu não tinha me preocupado o bastante com meus semelhantes.

Senti-me pequeno e envergonhado e esperei o Ser de Luz fazer alguma coisa. *O quê? Sacudir minha alma? Me vaporizar? Me mandar para o inferno?* Eu não fazia ideia do que esperar. Mas, em vez de receber uma punição, senti uma profunda sensação de amor emanando do Ser de Luz, o tipo de amor que eu deveria ter demonstrado pelo meu filho.

Vai dar tudo certo, falou o Ser de Luz, dizendo que eu logo retornaria à minha vida terrestre. Mas haveria mudanças. *Agora você vai se tornar um médico da alma*.

Não ficou claro o que ele quis dizer com “médico da alma”, mas o Ser logo me elucidou. *Estou falando de doenças da alma. Problemas como dependência,*

depressão e dores crônicas.

Minha vida se concentraria agora na cura de doenças que eu tinha sofrido, e que por isso conhecia pessoalmente.

Primeiro foi o câncer, continuou o Ser, e junto veio a depressão cada vez maior, geralmente causada por um insuperável temor da impotência e da morte. A dor crônica se seguiu à cirurgia do câncer e, com ela, a incapacidade e a exaustão originadas de pontadas agudas, como quando alguém se mexe do jeito errado e a dor o impede de se sentir confortável ou de dormir bem. Você vivenciou essas coisas, disse o Ser. São doenças que se impõem à alma. Como você as conhece bem, vai mostrar aos outros como combatê-las espiritualmente.

Para que eu pudesse fazer isso, o Ser de Luz revelou meu novo caminho. Eu deixaria de ser anestesiologista. Iria me tornar praticante de medicina espiritual, realizaria curas pela consciência. Em vez de fazer as pessoas dormirem, eu agora me concentraria em fazê-las despertar.

Não fiquei chocado nem surpreso de ter que mudar de vida. O Ser de Luz era sábio e poderoso, e eu sabia que deveria aceitar o que me fosse revelado como o pilar da minha vida futura. Mas, ainda assim, uma coisa que o Ser de Luz disse me deixou desconfortável. *O que é a cura pela consciência?*, perguntei. *Como posso praticar algo que não sei o que é?*

O Ser foi paciente. Disse que a cura pela consciência é o tratamento para doenças por meios espirituais. Um cansaço do espírito provoca muitas doenças, e as pessoas procuram drogas, álcool ou maus comportamentos em um esforço equivocado para recuperar a própria força espiritual.

Essas atitudes não funcionam, disse o Ser. As pessoas continuam tentando reconstruir o espírito ingerindo mais substâncias ou adotando comportamentos equivocados, por exemplo tentando controlar os outros, expressando uma raiva extrema ou fazendo sexo excessivamente por outras razões que não o amor. Mesmo quando percebem que essas substâncias e maus comportamentos não estão funcionando, elas continuam a praticá-los porque se tornaram dependentes. Quando isso acontece, o espírito pode minguar até desaparecer.

É preciso ter a experiência para saber, eu disse a mim mesmo. Como tive esses problemas, estou mais bem preparado para tratá-los.

O Ser de Luz riu telepaticamente quando percebeu o que eu estava pensando. E me disse que sim: por causa dos meus próprios vícios, da iluminação e da transmissão de energia que recebia agora, eu estava pronto para entrar no campo da medicina espiritual.

Agora chegou o momento de praticar a cura da alma, sobretudo das doenças da alma, do corpo de energia, da dependência, da depressão, das dores

crônicas e do câncer.

O Ser estava repetindo o que já dissera antes, para enfatizar seus planos ou talvez porque a ideia de fazer uma mudança na minha vida me fosse tão estranha que eu não conseguisse me conectar com essa nova forma de praticar a arte de cura e adotar um novo estilo de vida.

Mostre-me o que isso quer dizer, pedi.

O Ser de Luz recuou por um momento e depois me envolveu por completo. As cores do prisma variaram até surgir um tom cinza-azulado. Pude ver um homem em meditação profunda, que claramente estava ganhando a valiosa sabedoria dos arcanjos Miguel e Rafael. Luz e escuridão passavam céleres acima dele, como se o sol estivesse nascendo e se pondo, o que entendi como um longo período de meditação, pois esse era um tempo valioso e bem empregado. Quando o homem entrou em foco, pude ver que era eu.

A perspectiva continuou, e me vi desenvolvendo sabedoria espiritual a cada minuto passado em meditação. Era como se eu estivesse dando passos em novas áreas da sabedoria, aprendendo mais a respeito dos desafios que todos os humanos enfrentam no caminho da iluminação e descobrindo como lidar com eles. Pude ver meus erros em dolorosos detalhes e, enquanto meditava, percebi como confrontar esses equívocos e eliminá-los da minha vida sem culpa ou recriminações. Enquanto continuava com as meditações, entendi como ensinar aos outros o que estava aprendendo.

Entrei na visão, enxergando com meus próprios olhos, e não mais me observando de fora. Quando fiz isso, estava diante de centenas de pessoas falando sobre minha passagem pelo céu e o que aprendera sobre a vida, de minha viagem ao inferno e minha breve exposição àquele maravilhoso Ser de Luz. Fiquei surpreso por não ter medo delas enquanto falava. A ideia de me apresentar para centenas de pessoas deveria ter me horrorizado, como sempre acontecera antes. *Sou um médico anestesiologista. Não gosto de falar em público!* A verdade era que, como a maioria das pessoas, eu preferia morrer a falar em público.

Vai dar certo, disse o Ser de Luz. Sua vida vai mudar. Você vai mudar.

Quando o Ser fez aquela proclamação, surgiu outra imagem. Eu estava numa clínica, sem paredes e com o brilho da luz natural atravessando as janelas. No chão, pacientes praticavam ioga em várias posturas, e em outra parte da clínica havia fileiras de pessoas sentadas em posição de meditação, todas parecendo em paz enquanto se concentravam em obter informações espirituais do Universo.

Eu sabia que quase todo mundo na clínica estivera gravemente doente, se não com alguma doença física como câncer, com a doença da dependência de drogas ou de álcool. As pessoas que vi nessa clínica tinham escolhido enfrentar seus males e apaciar as próprias dores por meio de métodos naturais, como a

meditação. Claramente, era uma batalha maior para uns do que para outros, mas eu me sentia gratificado em saber que a maioria estava vencendo – e fazendo isso usando os métodos holísticos que eu ensinava.

Isso é a cura pela consciência, disse o Ser de Luz. Isso é o que você deve aprender e ensinar. Esta é a sua nova vida.

O que é exatamente uma cura pela consciência?, perguntei. Dê-me o conhecimento. Me ensine.

Você tem o conhecimento, disse o Ser de Luz. A dor o tornou humilde, por isso você tem o conhecimento. Mas é preciso ensinar a si mesmo. Encontrar o conhecimento dentro de si é a melhor maneira de aprender. Se não aprender por si só, você não aprenderá completamente.

Você vai ter a nossa ajuda, disse Rafael, que agora estava atrás de mim com Miguel. Vamos estar com você quando assim o desejar. Nós podemos orientá-lo. Mas agora você tem o dom de dirigir energia curativa e tem intuição médica.

Não sei quanto tempo passei com o Ser. Só sei que me foi dado um período de reflexão depois de ouvir sobre minha nova missão na vida. Também sei que o Ser me passou mais informações, mas não lembro quais – ou ao menos não lembrei naquele momento. Elas chegaram a mim quando precisei, e fico contente por isso, pois não há nada como uma transformação espiritual para fazer uma pessoa se sentir sozinha. Posso dizer agora que minha estrada para a iluminação é solitária, pois me transformou em outra coisa.

Em algum momento me afastei do Ser de Luz. Eu tinha me revelado inteiramente a Ele e me sentia desconfortável em minha nudez emocional. Senti a dor da reflexão honesta e esperei sinceramente uma repreensão, talvez até mesmo uma ou duas ameaças.

Mas isso não aconteceu. Ao contrário, senti uma onda de amor vinda do Ser de Luz, e precisaria dela para atravessar os próximos anos de catarse e confusão. Senti muita gratidão por aquele amor que me envolvia. O Ser claramente entendia tudo, principalmente que nenhum de nós é perfeito. Aquilo me deu outra chance de reconfigurar minha vida e torná-la um pouco mais perfeita para poder ajudar meus semelhantes.

Em retrospecto, acho que o Ser de Luz poderia ser Jesus, mas não tenho como saber ao certo. Só sei que era uma espécie de consciência cósmica que nos garante compreensão e institui uma mudança positiva no ser humano. Se não era Jesus, era algum outro Ser que nos ama, entende as nossas fraquezas e nos ajuda a desenvolver novas intenções. Talvez fosse só o que eu precisava saber.

Senti que me afastava rapidamente do Ser de Luz e caía em um campo de brancura, como se em meio a algodoadas nuvens brancas. Senti-me revivido, renascido, um homem com novos planos, *um homem com uma missão!* Eu ia

mudar o mundo e a minha relação com tudo!

Eu teria ficado feliz em permanecer naquele domínio celestial, mas agora estava pronto para voltar e apresentar o novo Raj ao mundo. Fiquei um pouco animado e um pouco assustado. Senti como se estivesse prestes a passar meu primeiro dia na Terra.

Apanhado pelo carma

Parecia que eu estava dirigindo muito depressa em meio a uma névoa clara e brilhante por uma estrada que não conseguia distinguir. O percurso foi ao mesmo tempo assustador e empolgante; assustador porque eu temia bater em alguma coisa e morrer ao lado da estrada, mas empolgante porque eu sabia que não estava dirigindo, mas acelerando pelo Universo.

Em retrospecto, percebi que não fazia diferença como eu me sentia. Em nenhum momento eu tive controle sobre minha viagem – desde o começo, quando saí de meu corpo na sala de cirurgia, até agora, enquanto zunia em direção ao próximo destino. O Universo tinha assumido o comando e estava em controle total de todos os aspectos da minha vida. Eu era apenas um espectador.

Será que sempre foi assim?, ponderei enquanto mergulhava na neblina. Será que o Universo sempre controlou minha vida e eu só pensava que estava no controle?

À medida que eu refletia sobre tudo que havia ocorrido e conjecturava sobre o que viria a seguir, notei que eu parecia desacelerar, enquanto a névoa ficava mais brilhante e meus olhos começavam a arder. Fechei os olhos para protegê-los do brilho e, quando voltei a abri-los, estava na sala de recuperação.

Meu coração batia forte e meus pulmões trabalhavam em um ritmo redobrado enquanto eu tentava inalar todo o ar que conseguisse. Eu tinha acabado de completar a experiência da minha vida – ou era da morte? – e tudo que havia acontecido estava bem nítido no meu cérebro e lutando para sair.

– Como está se sentindo?

Olhei para cima e vi o anestesista. Sendo também anestesista, eu sabia que ele seria o primeiro da equipe de cirurgia a me visitar. Ele ainda estava com o jaleco, a máscara cirúrgica pendurada no ombro de uma forma dramática. Seu sorriso tinha um glamour de Hollywood.

– Essa foi difícil – comentou, referindo-se à minha cirurgia.

Não disse nada, mas acho que ele nem notou. Continuou falando sobre as dificuldades que enfrentaram durante o procedimento e contou que “certos fatos” tinham sido um desafio para os cirurgiões, mostrando-se “muito alarmantes em determinados momentos”.

Eu devia estar parecendo meio atônito, pois ele se abaixou para ficar mais perto quando não respondi.

– Está tudo bem com você? – perguntou.

– Eu vi você durante a cirurgia – falei.

– É mesmo? – retrucou ele, desmanchando o sorriso.

– Sim. Eu saí do meu corpo e vi você do alto.

– É claro – confirmou o anestesista, examinando rapidamente meu prontuário médico, como se lá houvesse alguma pista quanto a eu ter saído do corpo. – Interessante – continuou, e sua voz parecia um estudo sobre o desinteresse.

– Eu vi quando você administrou o anestésico, ouvi até quando contou uma piada.

– Ah, é? E qual foi a piada?

Recountei a história, a piada vulgar que fez o cirurgião e a equipe na sala de cirurgia rirem. O anestesista corou.

– Acho que não ministrei anestésico suficiente – disse, olhando meu prontuário com mais atenção, para evitar meu olhar.

– Não, você me deu o bastante – repliquei, relatando a quantidade de medicamento que o tinha visto administrar.

O médico deu aquele tipo de tosse forçada que se costuma emitir durante certos exames. Era visível que estava desconfortável.

– Eu vi muito mais quando estava fora do meu corpo – continuei.

Contei a ele sobre ter ido à Índia e visto minha mãe e minha irmã planejando o jantar, sobre meu pai ter me resgatado da boca do inferno. Comecei a contar mais coisas, mas ele olhou para o relógio e fechou meu prontuário.

– Muito interessante – comentou. – Mais tarde eu volto para ouvir mais.

Nunca mais o vi.

Ele não foi o único. Quando o cirurgião veio me visitar, recontei minha jornada fora do corpo, chegando até a entrada do túnel, antes de ele pegar o celular (que não estava tocando) e se desculpar, inventando uma “ligação importante”. Quando um residente entrou na sala, eu o encurralei com perguntas sobre cura pela consciência. Ele se esforçou para defini-la, mas, quando mencionei que dois anjos cristãos e um Ser de Luz tinham me apresentado o conceito enquanto eu estava na mesa de operação, também perdeu o interesse pela conversa. Se eu tivesse dito que era uma nova técnica médica, desenvolvida por

uma grande instituição, tenho certeza de que ele teria continuado a discussão por um bom tempo.

As enfermeiras se mostraram mais em sintonia com esse tema. Elas passavam muito tempo com os pacientes e costumavam ouvir experiências como essas em “tempo real”, como uma delas me disse. Não era incomum pacientes acordarem de seu torpor cirúrgico e contarem às enfermeiras sobre encontros com entes queridos falecidos ou com misteriosos Seres de Luz. Quando isso acontecia, em geral uma simples olhada no prontuário revelava uma parada cardíaca ou algum outro esbarrão com a morte na mesa de cirurgia.

– Eles tiveram o que se chama de experiência de quase morte – explicou a enfermeira, e passou a descrever o fenômeno como “o momento em que a pessoa se torna consciente de que morreu porque saiu do próprio corpo”.

Claro que eu sabia o que era uma experiência de quase morte. Os poucos livros médicos que mencionam o fenômeno o definem como uma experiência subjetiva que as pessoas relatam depois de terem quase morrido ou de realmente estarem “mortas”. As EQMs em geral envolvem sair do próprio corpo, ver parentes mortos, fazer uma revisão da própria vida, encontrar Seres de Luz angelicais, e assim por diante. E, por ser anestesista, em geral sou o primeiro da equipe cirúrgica a ouvir essas histórias dos pacientes. Mas, até aquele momento, eu também tinha sido o primeiro da equipe cirúrgica a ignorar a experiência deles. Da mesma forma como reagi ao “homem congelado” que citei no início do livro, costumava fazer o mesmo com qualquer outro paciente que relatasse “anomalias pessoais”.

Enquanto me recuperava, lembrei-me de outros acontecimentos que havia ignorado. Em um deles, um paciente acordou e me disse que tinha saído do corpo poucos instantes antes e cruzado o corredor até uma sala de espera, onde vira uma mulher muito estressada falando ríspidamente com o filho e um homem de camisa laranja lendo um jornal. O paciente falou com entusiasmo sobre sua suposta aventura fora do corpo. Teria me tomado menos de um minuto ir até a sala de espera e verificar se o que ele dizia era real. *Por que eu não tinha ido verificar se aquela cena era mesmo verdadeira?* Outros pacientes relataram “luzes sobrenaturais” e “sonhos estranhos” envolvendo familiares mortos. *Será que eu estava realmente tão ocupado para fazer mais perguntas ou simplesmente não levei a sério?*

Agora com certeza eu levava a sério. Não estava nada contente com os médicos que tinham me ignorado ou mesmo ironizado a minha experiência. *Eu sou médico e mereço mais respeito*, disse a mim mesmo. Eu era um médico experiente, treinado para fazer observações médicas. Sabia o que tinha vivido. Tinha certeza a respeito de todos os acontecimentos porque os observara em

primeira mão. Por que estou sendo ignorado? Naquele momento percebi que na verdade eu também era um dos que tinha ignorado pacientes que tentaram falar sobre suas EQMs. Agora eu estava do outro lado, e não gostava da sensação.

Eu gostaria de ter me interessado mais por esse fenômeno na época, ter me disponibilizado a falar com os pacientes sobre suas experiências e até ter feito algumas pesquisas para ver se o que eles pensavam ter visto quando saíram do corpo era realmente verdade.

Apesar de insatisfeito com a maneira como meus colegas me trataram, entendi o que estava acontecendo. Eu era uma vítima do carma. O que significa, em outras palavras, que a gente colhe o que plantou.

Eu estava colhendo o meu carma, isso era um fato. Mas, surpreendentemente, achava que merecia aquilo e que iria aprender no final. No momento, um velho provérbio indiano parecia bem apropriado, além de engraçado: *Nada melhor que uma boa chifrada na cabeça para você perceber o bode*. Dei risada enquanto repetia o ditado. *Eu sei o que vi. Não tenho nada a temer da verdade*.

Feliz Natal

Eu já estava havia duas horas na sala de recuperação quando Arpana chegou. Ela sabia que a operação tinha sido difícil pela conversa que teve com o cirurgião na sala de espera, e ficou surpresa de me ver num papo animado com uma das enfermeiras.

Quando vi Arpana, mudei meu foco de atenção para ela. Conteí minha experiência o mais rapidamente que pude, desembuchando os acontecimentos como se tivesse medo que ela me declarasse insano ao ouvir o que tinha ocorrido.

Ela ouviu pacientemente a minha experiência de quase morte. Pareceu nervosa quando falei sobre ter saído do corpo e assustada quando descrevi meu passeio pela boca do inferno. Mas quase deu risada quando ouviu sobre minha felicidade por ter visto meu pai, pois sabia que nosso relacionamento não tinha sido muito bom. E a experiência com as vidas passadas foi recebida com uma anuência, pois vidas passadas são um pilar da religião hindu. Porém, quando contei ter sido recebido por dois santos cristãos, Miguel e Rafael, ela me interrompeu.

– Espera um pouco. Você é hindu. O que aconteceu com os 50 mil deuses e deusas de nossa religião? – perguntou. – Por que eles não estavam lá para ajudá-lo?

Parei por um momento, antes de dar de ombros. *Eu nunca fora um hindu devoto, a não ser pelo curto período em que quis ser monge. Por que agora essa ajuda de santos de outra religião? A questão me deixou perplexo e levantou outra pergunta que teria de ser respondida.*

Pude ver pelo olhar inquieto de Arpana que ainda havia muitas outras perguntas. Era possível ver que estava inquieta com o que eu estava contando. Por vezes pareceu constrangida, e em alguns momentos estremeceu, indicando nervosismo. Quando terminei de falar, passava a impressão de não reconhecer o

homem com que estivera casada durante 22 anos.

– O que significa tudo isso? – perguntou com um suspiro profundo.

– Significa uma grande mudança para nós – respondi.

– Tipo...?

– Rafael disse que devo falar com os pacientes sobre a cura espiritual – expliquei.

Arpana riu.

– Raja, você não gosta de falar com os pacientes. É por isso que é anestesista. Como vai mudar seu jeito de ser?

A pergunta me deixou inquieto, por isso a ignorei. Era verdade que eu não gostava de falar com os pacientes. Costumava considerar uma perda de tempo, achava que a maioria dos pacientes não entendia nada. *Como vou mudar essa minha atitude?*

– Os anjos me disseram que eu agora preciso praticar uma nova forma de medicina, algo que eles chamam de cura pela consciência.

– E o que é isso? – perguntou Arpana, pacientemente.

– Não sei – admiti. – Acho que é uma medicina que cura o espírito, uma forma mais branda de medicina que ajuda o paciente a sarar sem usar muitas drogas. Talvez tenha a ver com ioga e meditação ou outras modalidades que elevam a consciência. Talvez seja mais do que isso. Ainda não sei. Só sei que vai haver muitas mudanças. Eu vou seguir um caminho diferente. Os anjos me disseram.

– E qual é esse caminho? – indagou Arpana, as perguntas se tornando tão diretas e concentradas quanto seu olhar, que agora eu tentava evitar.

– Preciso deixar de ser anestesista e sair em busca desse caminho. Está por aí. Eu só preciso encontrá-lo.

Percebi uma mistura de preocupação e entusiasmo nos olhos de Arpana, o olhar de alguém que vê uma fronteira inexplorada cheia de desafios e novos estímulos. Será que foi isso mesmo que vi? Olhei para ela de novo e lá estava o rosto de uma mulher assustada, achando que o homem naquele leito não era o marido que ela tinha trazido para ser operado.

– Que dia é hoje? – perguntei.

– Ontem foi Natal – respondeu ela.

– Feliz Natal – desejei.

Continuamos conversando sobre coisas sem importância por alguns minutos, evitando falar sobre os acontecimentos da minha experiência de quase morte e principalmente sobre a nova vida que os anjos haviam planejado para nós. A certa altura Arpana perguntou como estava o meu pai. Chorei de emoção ao dizer que ele parecia trinta anos mais novo que no dia de sua morte e, o melhor de tudo,

que tinha se livrado da raiva. Ela sorriu e anuiu ao ouvir isso, mas não conseguiu comentar nada.

Foi inserida uma cânula na minha barriga para drenar os líquidos. Esse procedimento é necessário para garantir que a infecção não volte a se propagar. O lado ruim é que as terminações nervosas ficam expostas e se tornam mais sensíveis. Cada vez que eu me mexia, a gaze cobrindo meus cortes irritava as terminações nervosas e eu sentia uma pontada forte de dor.

Tentei sorrir e desconversar, mas logo se tornou óbvio para a enfermeira de plantão que eu precisava de narcóticos. Ela injetou mais morfina no tubo intravenoso no meu braço e logo depois senti uma cortina de sono pesar nos meus olhos.

A escada da iluminação

Muitos pacientes que passam por experiências de quase morte se esquecem dela pouco depois. Isso costuma acontecer como resultado da anestesia, que provoca amnésia.

Eu mesmo já vi isso em pacientes cardíacos, operados sob o efeito de um coquetel de medicamentos anestésicos que tornam a experiência o menos dolorosa possível. Um deles em particular voltou à consciência na sala de recuperação e me contou – e a vários membros da família ao redor do leito – ter sido recebido pelo pai falecido, que o tranquilizou durante toda a longa operação andando com ele por uma verdejante paisagem que chamou de céu. A família ouviu atônita ele descrever a caminhada e tudo que havia visto. Eu o ouvi com pouca paciência, esperando que terminasse logo o relato para continuar minhas visitas. Afinal, cansado de esperar, mandei que aplicassem uma dose de Haldol, por achar que ele estava delirando. No dia seguinte, quando perguntei vagamente sobre sua caminhada no céu, ele não conseguiu se lembrar de nada.

De certa forma, eu esperava que os narcóticos me fizessem esquecer, para não ter de empreender a transformação que parecia agora ser o meu destino. Mas isso não aconteceu. Quando acordei, várias horas mais tarde, já estava no quarto, com a bolsa de soro ainda suspensa acima de mim e a dor aguda dos cortes cirúrgicos latejando no abdômen. Arpana dormia numa cadeira desconfortável no canto do quarto, e os eventos da minha experiência de quase morte voltaram tão nitidamente quanto haviam acontecido.

Senti-me dividido ante a persistência daquela lembrança. Não queria fazer mudanças na minha vida, pois seria mais fácil continuar no mesmo caminho, apesar do estresse do trabalho excessivo e dos males da doença e da dependência. Mas uma porta havia sido aberta e eu tinha visto uma nova forma de viver, indicada por seres que até hoje só posso descrever como anjos. Esquecer

teria sido a saída mais fácil. Mas agora eu percebia que a lembrança dessa experiência tinha vindo para ficar, e por isso minha vida seguiria outro caminho, com muitos obstáculos a serem superados e enigmas a serem resolvidos. Estranhamente, fiquei alegre.

Fiquei olhando para Arpana, encolhida na desconfortável cadeira com o rosto apoiado nos joelhos. O ritmo lento da respiração parecia indicar que estava em sono profundo, mas de repente notei que seus olhos estavam em mim.

Tentei ser engraçado.

– Tem outros presentes dos anjos que eu quero compartilhar com você – falei.

Ela levantou a cabeça sem abaixar os joelhos. Passou os braços ao redor das pernas e se manteve na mesma posição, parecendo uma adolescente tentando se proteger do que os pais vão falar.

E não disse nada.

– Eu vi a minha vida de um jeito que nunca tinha visto – prossegui. – Diante do inferno, me dei conta de que estou levando uma vida materialista e autocentrada. Com tudo girando em torno de posses. Toda a minha vida tem sido balizada por objetos materiais: a casa, automóveis, viagens milionárias.

Mesmo minha escolha da especialidade médica era um reflexo disso. Recordei que queria ser pediatra quando cheguei aos Estados Unidos. Até passei nos exames. Mas não fiquei satisfeito com o salário que se ganha na pediatria, por acaso a especialidade clínica mais mal paga no país. Por isso fiz pesquisas para saber qual especialidade ganhava mais. Então fiz outra residência, em anestesiologia, uma das práticas mais bem remuneradas entre os médicos. Mais tarde, para aumentar minha renda, abri uma clínica especializada em dor. Entre meu emprego no hospital e a clínica, trabalhava de sessenta a oitenta horas por semana.

– E quanto a nós dois? – interrompeu Arpana. – E a sua família?

– Eu tenho orgulho da minha família, mas não posso desfrutar dela quando toda a minha vida é uma batalha para sustentar o materialismo. Nunca pensei que desejasse outra coisa, mas agora sei que estive no caminho errado.

– Eu não diria que você nunca quis outra coisa – observou ela.

Abaixou os joelhos e apoiou os pés no chão com firmeza. Inclinou-se para a frente e não disse nada, mas pelo seu olhar ressentido e magoado eu sabia

exatamente a que ela estava se referindo. Minha vida sempre fora cheia de equívocos materialistas.

As coisas foram indo bem até determinado ponto. Ao pensar nisso hoje, só posso dizer que a semelhança entre o mercado de ações e a vida é que os dois são regidos por forças que em geral não se consegue controlar, antecipar ou entender. O que deveria ser uma montanha de lucro acabou sendo um poço de dívidas e depressão quando o mercado desabou, e, com isso, perdi todo o dinheiro que havia investido. Todo o dinheiro. No final de minha desastrosa carreira de investidor, eu tinha perdido tudo o que investira e mais alguma coisa. Eu estava mais do que quebrado. Estava arruinado.

Passei por um processo de reconstrução, mas foi lento. Lento demais. Pedi desculpas a todos os membros da família a quem havia pedido dinheiro emprestado, mas a humilhação foi enorme. Entendi algo que deveria saber desde o início: que ser um bom médico não implicava ser um bom investidor. Percebi também outra coisa: a ambição nunca era algo bom.

A depressão associada a esse fracasso foi tremenda. Era a isso que minha mulher se referia naquele momento. Ao ver a expressão em seu rosto, recordei um incidente terrível, ocorrido muitos meses depois da última queda no mercado de ações. Eu estava tremendamente deprimido pela perda, e ela fazia o melhor que podia para tentar me tirar daquele estado com um assunto divertido.

– O que você quer ganhar de aniversário, Raja? – perguntou.

Expressei a única coisa que tinha na cabeça.

– Quero que você me deixe em paz, que me esqueça. Quero permissão para morrer e que você e sua família continuem sem mim.

Eu tinha até pensado em como me suicidaria. Por ser anestesista, tinha acesso a todos os medicamentos necessários para sair desse mundo de forma limpa. Mas a expressão nos olhos de Arpana me convenceu de que eu não tinha direito de pensar em uma “saída limpa” deste mundo. Ela ficou muito magoada com minhas palavras.

– Estou envergonhada – disse. – O simples fato de pensar numa coisa dessas já é um sinal de egoísmo e egocentrismo. Você não se preocupa com a sua família? Quer nos deixar sozinhos? Nós nunca nos recuperaríamos dessa perda!

Arpana jamais se esqueceu desse episódio. Estava se lembrando dele naquela cadeira no hospital, e me lançou o mesmo olhar daquele dia.

De repente entendi o que ela estava pensando. *Ela acha que eu quero morrer! Está pensando que quero abandonar a família e ir para o outro lado!*

– Não é nada disso, Arpana – retruquei. – Eu não quero morrer! Quero viver! Quero que todos nós vivamos!

Ela se recostou na cadeira, enquanto eu me esforçava para me erguer um

pouco no leito.

– Tenho tanta coisa a dizer – continuei. – Tem tudo a ver com a nossa vida e podemos ter uma existência mais significativa.

Comecei contando sobre anjos, Miguel e Rafael, e a informação que me passaram sobre a maneira de ver o Ser de Luz e os níveis de consciência e cura.

– No momento eu estou no nível mais baixo – prossegui. – Miguel definiu esse nível como muito materialista e pouco esclarecido.

– O que eles disseram? – perguntou Arpana.

Os comentários ainda eram tão claros na minha cabeça que consegui recordar quase palavra por palavra a conversa que tivemos a caminho do encontro com o Ser de Luz.

– Na verdade, as coisas que a gente adquire no mundo material não são nada mais que ferramentas para tornar a vida mais fácil ou mais agradável – expliquei, citando Miguel.

“Sim, coisas como casas e carros são ferramentas para uma vida melhor”, dissera Rafael. “É assim que elas devem ser usadas. Mas suas ferramentas são luxuosas, grandes e ridículas, e custam tão caro que você nem as usa; elas é que usam você, deixando o seu ego doente. E o pior é que você não é dono dessas posses; elas é que são donas de você!”

“Certo”, concordou Miguel. “E o mais triste é que as pessoas não se importam de verdade com os bens materiais dos outros. Só se interessam pelas próprias posses. Só seu próprio ego importa, e nada pode atormentar mais uma pessoa com um baixo nível de consciência que um ego doente.”

“Romper as amarras do materialismo irá levá-lo a um nível mais alto”, continuou Miguel. “E depois disso você vai subir de nível sendo uma pessoa mais amável e ajudando os outros. Quanto mais ajudar os outros, mais vai se ajudar.”

“Sim, isso é o que se chama de escada da iluminação”, explicou Rafael. “Quanto mais você ajudar os outros, mais alto vai poder subir na escada. Fazer bem aos outros o tornará mais iluminado.”

A expressão de Arpana se suavizou. Eu ainda não era capaz de dizer se ela acreditava nos acontecimentos da minha EQM, mas estava claro que gostava da ideia de ter um marido mais iluminado.

– Quando perguntei como chegar ao nível mais alto, os anjos apontaram para o Ser de Luz à nossa frente – expliquei a Arpana.

“Você vai vivenciar o nível mais alto em breve, assim que alcançar a Luz”, disse Miguel. “É como tudo e como nada. E você jamais vai esquecer.”

“É como um buraco negro”, emendou Rafael, num comentário que fez os dois anjos darem risada, como se uma piada muito engraçada tivesse sido contada.

– Não consegui saber se o Ser de Luz era homem ou mulher, nem mesmo se

tinha sexo – falei para Arpana. O brilho da Luz me impediu de ver, se é que havia “algo” a ser visto. Fiquei absorvido pela Luz, totalmente confortável naquela luminosidade e na sensação que irradiava, que parecia até fazer cócegas. – Eu queria me tornar parte do Ser de Luz – continuei. – Não queria retomar minha vida, mas logo ficou claro que eu iria voltar e que tudo ia dar certo para mim, mas que muita coisa ia mudar.

– Que tipo de coisa? – perguntou Arpana.

– Vou tentar explicar: o Ser de Luz me fez em pedaços e me juntou de novo como outra pessoa, alguém que estava experimentando a morte como despertar – expliquei. – Ele me falou dos perigos de levar uma vida materialista e sem alma. Disse que eu tinha sido muito descuidado com meus pacientes e que precisava ir além de ser apenas um excelente técnico e adquirir habilidades humanas. Para fazer isso, vou ter que deixar de ser anestesista e me tornar um médico da alma. Ele disse que meu sofrimento já me deu algum preparo para ajudar os que sofrem de doenças do espírito. Assim que eu aprender como lidar com a depressão, com a dor crônica e com a dependência na minha vida, vou estar pronto para ajudar os outros. O Ser de Luz me explicou que tive de sofrer com essas coisas na vida para poder desenvolver empatia e me tornar um médico da alma. Disse que preciso procurar o significado desta frase: *A cura dessas doenças só pode ser realizada por meio da consciência*. Quando eu conseguir entendê-la, vou poder praticar a cura pela consciência – expliquei.

– O Ser de Luz disse isso a você? – perguntou Arpana.

– Sim – respondi.

– E como era a voz?

– Não sei bem. Podia ser de homem ou de mulher – respondi. – Não sei como explicar, porque eram as duas coisas ao mesmo tempo. Aliás, ele não falou muito em voz alta, a informação me foi passada telepaticamente. Eram pensamentos transmitidos a minha mente.

Arpana me olhou com ceticismo.

– Telepaticamente – repetiu, sorrindo e balançando a cabeça.

Eu sabia que ainda tínhamos um longo caminho a percorrer.

A estrada aberta

Para ser justo, devo dizer que Arpana nunca tinha ouvido falar de experiência de quase morte. Como era odontologista, ela sabia de pessoas que tinham overdose de anestesia ou parada cardíaca na cadeira de dentista, mas nunca ouvira falar de alguém saindo do próprio corpo, entrando num túnel ou encontrando parentes mortos numa região celestial. A ideia de uma coisa dessas ocorrer era nova para ela, e era incompreensível que tivesse acontecido com o marido.

O assunto de minha EQM se tornou um gorila de 400 quilos no quarto do hospital. Não queríamos falar sobre isso, mas, a partir da natureza desconexa da nossa conversa, ela conseguiu entender quão importante a experiência era na minha cabeça. Arpana tentou evitar o assunto por um tempo, mas afinal percebeu que precisava romper o silêncio sobre a questão.

– Desculpe estar agindo dessa forma, Raja, mas para mim isso parece um sonho... Um sonho muito vívido, mas ainda assim um sonho – comentou.

– Mas não foi um sonho. Eu estava fora do meu corpo, estava lá, e recebi uma informação vital. Se não fosse uma experiência real, você acha que eu estaria pensando em fazer essas grandes mudanças na nossa vida?

– São mesmo *grandes* mudanças, meu Raja – concordou ela. – Mas não posso deixar de levantar algumas questões. Nossa vida vai mudar por completo. Mas será que vamos conseguir sobreviver?

Eu entendia exatamente o que ela queria dizer. Se me demitisse do emprego de anestesista-chefe, nossos amigos iam pensar que eu estava muito doente, talvez prestes a morrer. Se vendêssemos a casa e nos livrássemos de nossos automóveis de luxo, iam pensar que estávamos falidos ou quem sabe até nos divorciando. Se começasse a falar sobre anjos e curas pela consciência, iam pensar que eu havia enlouquecido. Arpana tinha razão em questionar essas atitudes que eu queria tomar. No nosso mundo – em quase qualquer mundo –, mudanças radicais como as

que me pediram para fazer seriam um sinal de uma situação difícil, não de mudança espiritual. Mudança espiritual seria a última coisa em que a maioria das pessoas iria pensar, e ninguém acreditaria nessa explicação. Além do mais, quem tinha me pedido para fazer essas mudanças eram anjos e um Ser de Luz que encontrei no mundo dos espíritos. *Será que estou louco?*, pensei.

– Não sei se vamos conseguir sobreviver a uma mudança dessas – falei, com medo daquela ideia. – Mas preciso fazer o que os anjos e o Ser de Luz me mandaram. Eles não estavam pedindo. Falaram como se essa mudança já fosse um caso encerrado!

– Então eles viram o nosso futuro – disse Arpana, meio sarcástica.

– Imagino que sim – respondi. – Eles sabem o que devemos fazer para cumprir meu destino.

Eu mal conseguia acreditar que estava dizendo uma coisa dessas. Sempre acreditei que minha vida estava sob controle. Para o bem ou para o mal, era eu quem conduzia o meu destino – o nosso destino. E, agora, transferir esse controle a um anjo devia parecer uma loucura total. Mas lá estava eu, feliz em abrir mão do controle de nossa vida em troca de uma promessa de iluminação espiritual.

– Preciso tomar um pouco de ar – disse Arpana.

– E eu preciso tomar um analgésico – repliquei, sentindo os nervos em torno da incisão aberta queimando.

Apertei o botão para chamar a enfermeira. Quando ela chegou, Arpana já tinha saído.



No dia seguinte, o cirurgião veio ver como eu estava. A incisão ainda estava aberta, mas sem a secreção do dia anterior. Na verdade, ele disse que estava cicatrizando rapidamente.

– Um progresso notável – observou, apalpando a incisão com a mão enluvada. – Acho que você vai ter alta hoje mesmo.

Naquela tarde, um residente veio me examinar. Apertou e cutucou a ferida até eu gemer.

– Desculpe, doutor – comentou –, mas se não doesse não estaria sarando.

Fez algumas anotações no meu prontuário e disse que eu teria alta nas próximas horas.

– Vamos tirar você daqui antes que contraia uma infecção hospitalar – explicou, falando francamente com um colega sobre o sério perigo de contágio

que assola tantos hospitais.

Em poucas horas os papéis da alta foram assinados e fui levado numa cadeira de rodas até o BMW conversível de Arpana. Logo depois, eu estava reclinado no banco do carona, a caminho de casa.

Já tínhamos passado muitas vezes por aquela avenida, mas agora eu sentia como se estivesse me dirigindo ao desconhecido.

O residente me deu um frasco de analgésico para aguentar a viagem de duas horas até em casa. Disse que eu já estava “bem tranquilizado”, mas, se precisasse de mais algum alívio para a dor, os comprimidos ajudariam.

Normalmente eu teria ficado contente com os remédios adicionais, pois minha dependência exigia que eu tomasse medicamentos diversas vezes por dia para não ficar deprimido nem irritado. Para minha surpresa, guardei o frasco no porta-luvas e não pensei nele o trajeto inteiro.

Minha incisão doía mesmo eu tendo tomado os analgésicos, mas estava bem melhor do que eu podia imaginar. Até toquei nela algumas vezes com a intenção de que doesse, só para verificar se não tinha gangrenado ou se algum outro monstro imprevisto não havia matado o tecido e deixado a área adormecida. Não era uma dor forte.

Alguma coisa está mudando, disse a mim mesmo.

Eu poderia ter dito a mesma coisa sobre Arpana. No dia anterior ela parecia bastante preocupada com a mudança que ocorrera comigo, mas agora exibia uma expressão relaxada, quase meditativa. Não estava sorrindo, mas parecia feliz.

Assim que saímos do congestionado tráfego de Los Angeles e pegamos a estrada, Arpana começou a falar sobre a mudança no nosso futuro.

– É como aquelas nuvens de chuva – disse, apontando algumas nuvens escuras e ameaçadoras no horizonte. – É óbvio que vai chover hoje, mas não sei dizer se vai ser uma tempestade violenta ou apenas uma chuva agradável. Não tenho informação suficiente para saber quão ruim essa mudança vai ser, nem mesmo se vai ser ruim.

– Entendo o que quer dizer – concordei. – Mas para mim é mais fácil, porque estive lá e sei que foi muito real. Para você, deve ser como ouvir sobre um sonho.

– Exatamente – disse Arpana. – É como basear nosso futuro num sonho.

Sonho. Olhei pela janela e ponderei sobre aquela palavra: *sonho*. Abaixei a cabeça e adormeci. Em um instante estava sonhando. Mas, em vez de sonhar com bens materiais, como costumava fazer, ou com intermináveis corridas pelo deserto, como acontecia com frequência quando adormecia em frente à televisão, sonhei em abrir um consultório médico especializado em cura pela consciência. Vi tudo perfeitamente. No sonho, eu estava confuso, sem saber bem o que estava

fazendo. De repente acordei.

Arpana estava falando:

– Como é possível construir uma carreira em cura pela consciência? – perguntou. – Afinal, o que é isso?

– Não sei bem – respondi. – É a forma como uma terapia alternativa, em combinação com alguns medicamentos, pode curar depressão, dependência e outras doenças. Tem a ver com uma sondagem da própria alma para reagir contra o vazio que apenas fármacos, álcool ou drogas ilícitas criam ou não resolvem. Você sabe o que eles dizem? *Dependência pode ser resultado de uma jornada espiritual não realizada.*

– Quem disse isso? – perguntou Arpana.

Respirei fundo antes de responder:

– Os anjos.

– Mas, Raja, você também tem problemas – replicou ela, olhando para mim, sabendo muito bem que *eu realmente tinha problemas*. – Como você pode ensinar esses princípios de cura para outra pessoa?

Meu rosto corou de vergonha. Eu sabia do que Arpana estava falando. Quando não tinha analgésicos, eu me irritava com facilidade e era difícil ficar perto de mim.

– Eu sei que tenho problemas com drogas, mas este é o momento de curá-los e ensinar aos outros os segredos dessa cura – falei. – Sei que é o momento de aprender isso. Tenho um longo caminho pela frente para entender a cura pela consciência, mas eles disseram que vou conseguir. Preciso acreditar.

Cochilei por mais alguns quilômetros e fui acordado de novo por Arpana, que me sacudiu pelo ombro.

– Eu estava pensando – começou a dizer, com certo brilho nos olhos. – Eu nunca quis todas essas coisas. Era você quem queria.

– Como assim? – perguntei, balançando a cabeça para acordar.

– Você que quis tudo isso. Você queria uma casa maior, o Hummer, o Mercedes, as festas, todas essas coisas.

Antes que conseguisse me defender, ela me falou sobre meu desejo de “acertar o alvo”. De imediato eu soube o que ela queria dizer. A área onde ficava nossa casa era formada por dois círculos de residências. O círculo externo consistia em casas de alto nível, de 370 a 420 metros quadrados, dois andares, garagem para dois carros e quintal com piscina que podia receber confortavelmente cerca de trinta ou quarenta convidados para uma festa. No segundo círculo as casas tinham 100 metros quadrados a mais, a garagem tinha espaço para três carros e o quintal podia abrigar uma festa magnífica. Ah, e para entrar no segundo círculo era preciso ter o código do portão. O segundo círculo

era “o alvo”. As casas se comparavam a muitas mansões de Beverly Hills em tamanho e projeto. A menor daquele círculo tinha mais ou menos 550 metros quadrados, e a maior, a miniatura da Casa Branca, por volta de mil. A casa em que morávamos tinha um lago e vista para um campo de golfe, garagem para quatro carros e vários corredores que levavam aos cômodos. O quintal tinha piscina, hidromassagem, uma fonte e um gramado que mantinha um paisagista ocupado por meio dia por semana.

– Ah, acertar o alvo – repeti. – Como eu podia saber que aquilo era o começo dos meus problemas, não o fim?

– Como podia saber? Você devia ter pensado a respeito – replicou Arpana, fingindo estar zangada. – Agora olhe só para nós! Vai ser mais difícil sair dessa situação do que foi entrar.

Mas, espere um minuto, pensei. Eu não tomei essas decisões sozinho.

– Arpana, não fui o único a comprar essas coisas. Você estava lá comigo – repliquei. – Você queria tudo isso tanto quanto eu.

Arpana soltou um suspiro.

– Eu sei, Raja, eu sei. Mas o problema é que queríamos mais do que podíamos ter. Somos humanos. Não sabemos quando parar.

A verdadeira cura

Abri os olhos quando uma luz suave entrou no quarto; o sol estava subindo no horizonte. Algo tinha me despertado. *Que barulho é esse lá embaixo? Será que ouvi vozes?*

Virei na cama devagar e dolorosamente. Olhei para Arpana. Ela estava de olhos abertos, acordada. Parecia jovem como no dia em que nos conhecemos, mais de vinte anos antes.

– Eu estava falando com você. Desculpe se o acordei – disse ela. – Estive pensando sobre o que você falou, e acho que deveríamos deixar acontecer. Os desdobramentos vão determinar se isso é real.

Eu estava meio grogue.

– Como assim? – perguntei.

– Se o que aconteceu com você foi um sonho, nada vai mudar. Mas, se foi uma coisa divina, os anjos vão aparecer outra vez e nós vamos seguir o que disserem.

– Que esposa inteligente eu tenho – comentei. – Vamos esperar a orientação deles antes de continuar.

– E se eles nos derem alguma orientação, vou acreditar que o que você vivenciou foi real.

– Sou um homem de sorte – falei.

Dava para notar que ela não tinha ficado muito convencida da minha experiência de quase morte, mas ao mesmo tempo estava disposta a ver se os anjos de que falei cumpririam a sua palavra. Se fosse esse o caso e as coisas começassem a acontecer de maneira inexplicável, seria uma prova da ocorrência de um evento sobrenatural.

Durante os primeiros dias depois da minha cirurgia, percebi que Arpana ainda não estava certa sobre EQMs de modo geral. Ficava pesquisando na

internet em busca de informações sobre o que tinha acontecido. Em suas pesquisas, descobriu a Fundação de Pesquisa para Experiências de Quase Morte, uma excelente instituição fundada pelo médico Jeff Long e por Jody Long, um casal apaixonado pelo estudo do assunto. O site da fundação relatava mais de 3.500 estudos de caso no mundo todo. Isso proporcionou a Arpana a oportunidade de analisar essa experiência do ponto de vista dos pacientes. Ao estudar aqueles casos, ela encontrou muitas semelhanças entre a minha vivência e as dos outros.

Arpana também comprou livros do médico e filósofo Raymond Moody, pesquisador cujo trabalho criou o campo de estudos sobre o assunto nos anos 1970 e cunhou o termo “experiência de quase morte”.

A autobiografia de Moody, *Paranormal: My Life in Pursuit of the Afterlife* (Paranormal: Minha vida em busca da vida após a morte), contava a história da pesquisa que definiu e deu o nome à experiência de quase morte. Um dos trechos mais interessantes do livro é uma análise comparativa de estudos de caso. Ao estudar os elementos característicos de uma EQM, Arpana conseguiu entender o que tinha acontecido comigo – e talvez o que viria a seguir.

Estes são os elementos que definem uma experiência de quase morte segundo Raymond Moody:

1. *O inefável*: Essas experiências são sempre inefáveis, ou “inexprimíveis”, pois não há palavras em nossa linguagem para expressar a consciência no momento da morte. É por isso que muitas pessoas que passaram por uma EQM dizem coisas como “Simplesmente não existem palavras para expressar o que vivenciei”. Isso representa um problema, é claro, porque alguém que não consegue descrever o que aconteceu não consegue ser compreendido por outra pessoa.
2. *Ouvir a notícia*: Inúmeras pessoas que passaram por essa experiência relataram terem ouvido os médicos ou outros as declararem mortas.
3. *Sensação de paz e tranquilidade*: Muitas pessoas descreveram sentimentos e sensações agradáveis durante a experiência, mesmo depois de declaradas mortas. Um homem com graves ferimentos na cabeça e sem nenhum sinal vital detectável disse que toda a dor desapareceu e que, enquanto flutuava num espaço escuro, ele se deu

conta: “Devo estar morto.”

4. *O ruído*: Em muitos casos, pessoas relataram sensações auditivas incomuns, como um zumbido alto ou uma campainha. Alguns consideraram o ruído muito agradável, enquanto outros o consideraram extremamente irritante.

5. *O túnel escuro*: Pessoas relataram a sensação de serem puxadas muito rapidamente por um espaço escuro, quase sempre descrito como um túnel. Um homem que “morreu” diversas vezes de queimaduras e ferimentos numa queda, por exemplo, disse que escapou em um “vácuo escuro” em que flutuava pelo espaço.

6. *Fora do corpo*: Em geral depois da experiência no túnel, as pessoas tinham a sensação de sair do corpo e ver a si mesmas de um ponto físico exterior. Algumas disseram ser “a terceira pessoa na sala” ou estar “no palco de uma peça”. As experiências que viveram fora do corpo eram bem detalhadas e em geral envolviam a compreensão de que estavam mortas, mas ainda observando seu corpo físico. Muitas descreveram as atividades e os procedimentos médicos com tantos detalhes que havia pouca dúvida por parte dos médicos entrevistados posteriormente de que tinha havido uma espécie de testemunho real de eventos dos pacientes comatosos.

7. *Encontrar outras pessoas*: A experiência de estar fora do corpo costuma ser seguida pela experiência do túnel e do encontro com outros “seres espirituais” nas proximidades, seres que estavam lá para acalmá-las durante a transição para a morte ou para dizer que ainda não era hora de morrer.

8. *O Ser de Luz*: O mais incrível elemento em comum encontrado, e o que exerceu o maior impacto nos indivíduos, foi o encontro com uma luz muito brilhante que a maioria definiu como um “Ser de Luz”. O Ser surge primeiro como uma luz fraca que vai ficando mais brilhante até chegar a uma luminosidade sobrenatural. Em geral descrito como

“Jesus”, “Deus” ou um “anjo” por pessoas religiosas, a Luz se comunica com os indivíduos (às vezes numa linguagem que nunca ouviram) e costuma perguntar se eles estão “prontos para morrer” ou quais foram as suas realizações.

O Ser de Luz não faz essas perguntas como um julgamento. As perguntas são socráticas, com o objetivo de reunir informações que possam ajudar a pessoa a prosseguir por um caminho de verdade e realização pessoal.

O Ser de Luz – ou apenas “a Luz” – é descrito como “inimaginável” ou “indescritível”, bem como “engraçado”, “agradável” ou “seguro”.

9. *A revisão*: As perguntas incisivas do Ser de Luz costumam levar a pessoa a uma revisão da própria existência, um assustador momento de poder durante o qual toda a vida dela é exposta com uma intensidade panorâmica. A revisão é muito rápida e em ordem cronológica, incrivelmente vívida e real. Às vezes é até definida como “tridimensional”. Outros a descrevem como “altamente carregada” de emoções e até multidimensional, pela forma como os indivíduos conseguem entender os pensamentos de todo mundo.

A revisão é quase sempre descrita como um esforço educacional da parte do Ser de Luz, cujo objetivo é fazer os indivíduos entenderem melhor a si mesmos.

10. *A fronteira ou limite*: Em alguns casos, a pessoa descreve a aproximação de uma “fronteira” ou “limite” além do qual não se pode retornar. Essa fronteira é definida de várias formas, como água, uma névoa cinzenta, uma porta, uma cerca no meio de um campo ou até uma linha imaginária.

Em um dos casos, a pessoa foi escoltada até a linha pelo Ser de Luz e indagada se queria morrer. Quando ela disse que não sabia nada sobre a morte, o Ser respondeu: “Se atravessar esta linha, você vai aprender.” Quando a atravessou, ela teve “a sensação mais maravilhosa” de paz e tranquilidade, com o desvanecimento de todas as preocupações.

11. *A volta*: Obviamente, os indivíduos que fizeram os relatos retornaram ao corpo físico. Alguns resistiram à volta, queriam ficar naquele estado de pós-vida. Alguns contaram sobre a viagem de volta através do túnel até o corpo físico. Mas, quando retornaram, vivenciaram estados de espírito e sensações que perduraram por muito tempo. Muitos se transformaram, afirmando terem se tornado pessoas “melhores”.

12. *Contar para os outros*: As pessoas que relataram tais experiências eram normais, com personalidades funcionais e equilibradas. Mas, por medo de serem rotuladas como delirantes ou doentes mentais, em geral preferiam se manter em silêncio sobre sua experiência ou contá-la somente para pessoas muito próximas. Como não havia uma linguagem comum para contar o que havia acontecido, elas preferiam não falar nada, para ninguém pensar que tinham ficado desequilibradas após o encontro com a morte.

Muitas delas só se sentiram à vontade para relatar a experiência a outras pessoas depois de ouvirem falar da pesquisa sobre o assunto. Quase todos os que passaram por uma EQM e ficaram muito tempo em silêncio se sentiram gratos por descobrir que “não estavam loucos”.

13. *Efeitos na vida*: Apesar do desejo de muitos desses indivíduos de manter silêncio sobre as experiências, o impacto delas em suas vidas foi profundo e notável. Muitos me disseram que sua existência tinha se alargado e aprofundado, que tinham se tornado mais complacentes com as pessoas à volta. A visão que tiveram abriu novos objetivos, novos princípios morais e uma renovada determinação de viver de acordo com eles.

14. *Nova visão da morte*: No fim, todos relataram ter uma nova visão da morte. Não a temiam mais, ainda que muitos tivessem a sensação de que havia muito a crescer pessoalmente antes de sair da vida física. Também vieram a acreditar que não existe um modelo de “recompensa e castigo” no pós-vida. Em vez disso, o Ser de Luz tornou óbvios seus pecados e deixou claro que a vida é um processo de aprendizado, não

uma plataforma para um julgamento posterior.

Moody chamou esses elementos de “experiência de quase morte”, pois uma pessoa que tenha passado por eles não estava realmente morta, mas perto da morte – às vezes o mais próximo possível da morte. Ele também observou em seus estudos que poucas pessoas, quase nenhuma, tinham vivenciado todos esses elementos. Às vezes vivenciavam apenas um ou dois. Em geral, afirmou, quem chega mais perto da morte vivencia mais experiências.

O pesquisador foi além, definindo a EQM como um episódio em que a pessoa é declarada clinicamente morta, próxima da morte ou numa situação em que a morte é provável. Em todos esses casos, porém, a pessoa não está tecnicamente morta – por isso o termo “experiência de quase morte”.

O livro de Moody é de leitura rápida e forneceu a Arpana uma base filosófica e médica para entender os eventos aparentemente sobrenaturais que haviam varrido nossa vida. Ao lê-lo, ela percebeu que era raro alguém ter uma EQM tão profunda quanto a que tive. Moody escreveu que poucas vezes estudara ou conhecera uma pessoa que tivera uma EQM em que todos os fatores estivessem presentes. Mas Arpana percebeu que eu tinha vivenciado todos eles, e por isso estava em meio a uma forte transformação. Posteriormente, ela me contou que a leitura a tinha ajudado a compreender o fenômeno, mas também a deixara temerosa, já que, pelo que Dr. Moody dissera, experiências completas como a minha eram muito raras.

– O fato de ser um caso raro significa que eles não sabem muito sobre a extensão do seu caso, e você se transforma em um experimento – disse ela.

Concordei com a avaliação. Sinceramente, já me sentia como um paciente experimental.

Eu já estava em casa havia três dias.

Se não estava dormindo, conversava com Arpana sobre materialismo e como viver com menos. Tenho de admitir que estava obcecado com o assunto, pois a superação desse demônio foi a primeira mudança que os anjos recomendaram. Eu sabia que tinha de concluí-la para mostrar a eles que os estava levando a sério.

Às vezes minhas conversas com Arpana ficavam tensas, quando comparávamos nossos gastos habituais, um culpando o outro pelo buraco

financeiro que havíamos cavado para nós mesmos. Mas, na maior parte do tempo, eu sabia a verdade: eu era o carente da família, o que tinha de mostrar a riqueza para o mundo.

Naquela noite, antes de me deitar, confessei a Arpana que tinha enfiado nossa família no mundo do materialismo.

– Eu sou o problema, sei disso – falei. – Foi para mim que o Ser de Luz disse que tenho que mudar.

– Tudo bem – concordou Arpana. – Se eles nos derem uma orientação, vou acreditar que o que você vivenciou não foi um sonho, mas uma realidade.

Fiquei grato por sua confiança.

Fechei os olhos, mas o sono não veio. Fui tomado por várias lembranças, entre elas a do meu primeiro encontro com Arpana.

Nosso casamento foi arranjado. Na cultura indiana, é parte da tradição que os pais se encontrem com os amigos para combinar o casamento dos filhos.

Eu já tinha me mudado de Nova Déli para Nova York, me submetido à banca examinadora dos EUA e conseguido uma residência médica em pediatria quando meu pai anunciou que eu deveria me encontrar com os pais de diversas filhas elegíveis.

Concordei em voltar à Índia para aquele processo tradicional, ainda que enervante. Disse a meu pai que só aceitaria aquela tradição com a condição de poder escolher a mulher de que gostasse, e que ela deveria gostar de mim. Antes que ele começasse a pesquisa pela minha parceira potencial, insisti em três coisas: que ela fosse bonita, inteligente e interessada em seguir uma carreira própria.

Quando cheguei à Índia, meu pai já tinha quinze mulheres prontas para mim, com seus nervosos pais a tiracolo.

Depois de uma semana de muitos encontros, eu ainda não tinha encontrado uma única de que gostasse.

Meu pai tentou arranjar desculpas para o filho enjoado, sem querer constranger os pais das moças. Disse a cada um dos infelizes que eu tinha gostado muito de suas filhas, mas que um astrólogo as havia rejeitado por conta de fracas conjunções astrais.

– Eles podem ficar zangados comigo se eu disser que você não quis se casar com as filhas deles – explicou meu pai. – Mas ninguém vai discutir com o

Universo.

Alguns meses depois, voltei à Índia para encarar mais uma dezena de mulheres recrutadas por meu perseverante pai. A quinta foi Arpana. Foi um encontro de meia hora, e nos apaixonamos. Éramos tudo que o outro desejava: médicos com o desejo de formar uma família, bom humor e seriedade para evoluir em termos econômicos. Resolvemos nos casar.

Como eu só tinha duas semanas de férias do hospital, precisávamos fazer isso rapidamente. Eu a vi pela primeira vez no dia 29 de janeiro, ficamos noivos dois dias depois e nos casamos no dia 12 de fevereiro. Nos Estados Unidos, esse cronograma poderia ser considerado um casamento às pressas, realizado sob ameaça de uma arma. Na Índia, consideraram que entregamos nossa vida ao Universo.

Voltei aos Estados Unidos, deixando Arpana na Índia, à espera de um visto de permanência. Minha mãe ligou, expressando seus desejos:

– Quero ser avó logo – exigiu.

– Pretendo trabalhar arduamente nesse sentido, mãe – respondi.

Oito meses depois, Arpana chegou aos Estados Unidos e, no mês seguinte, já estava grávida de nosso primeiro filho.

Minha carreira nos obrigou a nos mudar para vários lugares do país. Fomos para Nashville, depois para Shreveport, Louisiana, onde fiz residência em anestesiologia no hospital da Universidade Estadual de Louisiana. Depois consegui uma oportunidade em Bakersfield, na Califórnia, para duas semanas de trabalho no Hospital Comunitário de San Joaquin. Gostei da Califórnia, com seu clima quente e mentalidade aberta. Quando o hospital me ofereceu um emprego, aceitei imediatamente. Fiquei trabalhando lá alguns anos, até receber uma oferta para um dos mais desafiadores cargos que um anestesista pode desejar: anestesista cardiológico num renomado hospital do coração. Meu trabalho seria prestar serviços para pacientes de alto risco. No fim das contas, me tornei chefe da anestesia.

De muitas formas, eu havia chegado ao topo da minha profissão, alcançado todos os meus objetivos e mais alguns. Arpana também atingira os dela. Tínhamos três filhos – uma menina e dois meninos –, e ela ainda conseguiu arranjar tempo para concluir seus estudos no estado da Califórnia e abrir um bem-sucedido consultório dentário.

Por que não fiquei feliz com nossas realizações?, perguntei a mim mesmo. *Por que tive de ser materialista para provar que era alguém?*

Lembrei-me de uma famosa citação que sempre me pareceu enigmática: nunca se sabe o que é suficiente até se saber que é demais. Agora, deitado na cama naquela noite, com Arpana ao meu lado, eu enfim descobri exatamente o que

aquilo significava.

Sabia que minha verdadeira cura estava prestes a começar.

Transformado pela Luz

Fazia poucos dias que eu tinha voltado para casa quando fomos visitados por um de nossos amigos, um cirurgião plástico que morava no primeiro círculo do “alvo”. Ele ouviu num silêncio atônito quando contei minha experiência, arrebatado pela narrativa, assentindo como uma criança ao ouvir uma emocionante história de aventura.

– Você me faz lembrar o Scrooge – disse, referindo-se ao personagem principal de *Um conto de Natal*, de Charles Dickens, em que três fantasmas mostram o passado, o presente e o futuro do personagem em detalhes preocupantes.

Muitos conhecedores de literatura consideram os acontecimentos dessa história uma experiência de quase morte, e pode muito bem ter sido o caso, uma vez que Ebenezer Scrooge foi transformado por uma revisão da própria vida. Deixou de ser um materialista resmungão para se tornar um homem de ótimo humor e generosidade, tudo numa noite de encontros com três seres sobrenaturais.

Arpana deu risada quando ouviu a comparação; de fato, todos rimos, eu também. Ser comparado a Scrooge depois de minha EQM significava que eu era o Scrooge bom, o que havia sido transformado pelo Ser de Luz, não o que vivia na escuridão e no remorso, no materialismo e na paranoia.

Mas a transformação não era fácil. Tenho certeza de que Scrooge teve dificuldades. Apesar de precisar eliminar o materialismo, eu não sabia ao certo como fazer isso. Tivemos conversas sérias sobre pôr a casa à venda, mas nenhum de nós telefonava para um corretor. Havia algo que parecia uma irrecuperável perda de status em ter uma placa de “Vende-se” no portão da frente.

– O que os nossos vizinhos vão pensar? – perguntou Arpana.

Estávamos no quintal tomando o chá da tarde quando ela fez a pergunta. A luz amarelada do sol se pondo iluminava o verde-escuro do gramado e fazia com

que os coloridos golfistas parecessem personagens de uma pintura viva. Era um dia perfeito.

– Eles vão pensar que estamos loucos ou falidos – respondi.

Por alguma razão nós considerávamos a opinião dos vizinhos importante. Pensávamos no que iriam falar pelas nossas costas se disséssemos que íamos nos mudar para uma casa mais aconchegante. Afinal de contas, combinado com a queda de nível dos veículos na nossa garagem, com certeza isso iria nos tornar o centro das conversas, não? Nenhum de nós queria aquele tipo de humilhação, e ficamos preocupados com a nossa imagem perante a comunidade enquanto bebericávamos chá no estonteante cenário da natureza feito pelo homem que era o campo de golfe.

Por um momento, odeio admitir, cheguei a questionar a verdade da mensagem dos anjos.

No dia seguinte o cirurgião plástico voltou, dessa vez com a namorada. E fez uma inesperada proposta.

– Vamos trocar de casa – falou.

Em uma hora concordamos com os detalhes do negócio. Perdemos mais dinheiro do que quero admitir, mas, no final, a prestação da casa era muito mais barata que a da anterior e, sim, era uma casa com a metade do tamanho da nossa. Sem que ninguém na vizinhança soubesse, nós tínhamos acabado de vender nossa casa.

– Assim que eu me recuperar, nós começamos a mudança.

– Não tenha pressa, e não faça nada que piore o seu estado – disse ele. – Vou fingir que não tenho pressa.

Apreciei a preocupação dele pela minha saúde. Minha última cirurgia consistiu em cinco incisões para que o pus fosse drenado da cavidade abdominal por uma espécie de seringa que limpava o local da mesma forma que uma lava-louça lava uma panela. Mas em 72 horas eu já estava de alta, em casa. Agora, menos de duas semanas após a cirurgia, comecei a analisar minha experiência de quase morte. Será que eu deixaria mesmo que ela mudasse a minha vida?

Eu tinha me tornado um experimento de mim mesmo – meu único paciente estudado na pesquisa dos mistérios da cura pela consciência. Em resumo, era uma cobaia na exploração de doenças da alma. Fosse qual fosse o poder que o Ser de Luz havia me legado, estava exercendo grande impacto. Mesmo assim, às vezes os cortes cirúrgicos doíam, me deixando cansado e espiritualmente preocupado com meu futuro bem-estar. Mas eu estava me recuperando depressa. Agora minha meta era descobrir como ser um condutor para essa energia de cura universal e ajudar no sofrimento dos outros.

Ao longo dos dias seguintes, fiz mais leituras sobre experiências de quase morte em diversas fontes, sobretudo as que envolviam indivíduos que, assim como eu, tinham sido curados e desenvolveram poderes de cura com um Ser de Luz ou alguma outra fonte mística luminosa.

Esses Seres de Luz têm sido descritos de diversas maneiras pelos que vivenciaram uma EQM. Uns dizem que são como seres humanos ou como “anjos de um plano superior”. Outros dizem que parecem “luzes ofuscantes”, tão brilhantes que não podem ser olhadas de frente. Em quase todos os casos, eles relatam que esses Seres de Luz lhes deixaram algo: palavras de sabedoria ou um objetivo superior a ser alcançado, uma serenidade que nunca sentiram, um novo conhecimento ou direção ou até um recém-adquirido senso de humor. A relação de possíveis tesouros espirituais originada nessa fonte de luz não tem fim.

São esses encontros com Seres ou Luzes místicos que os estudos médicos apontam como o aspecto mais transformador da experiência de quase morte. Por exemplo, uma pesquisa de casos compilados pela Associação Internacional de Estudos de Quase Morte (IANDS, em inglês), realizada por Nancy Evans Bush, constatou que diversos desses encontros com a Luz mística pareciam equivaler a um renascimento em um domínio espiritual. Um caso que ilustra esse ponto ocorreu com um designer gráfico de 39 anos que teve uma parada cardíaca aos 5 anos, depois de ser eletrocutado: “De repente eu estava caindo por um túnel com sulcos coloridos que me transportou até uma Luz brilhante. Primeiro eu caí devagar, depois comecei a ir cada vez mais depressa. Quanto mais depressa caía, melhor eu me sentia. Eu queria chegar até a Luz, mas não conseguia. Mesmo jamais tendo chegado até ela, acho que aquilo mudou a maneira como me sentia a respeito da vida e da morte. Com certeza me fez sentir mais espiritual e amoroso.”

Em outro caso dos arquivos da IANDS, um garoto de 14 anos foi arrastado de uma ponte por uma enchente violenta. Ele foi resgatado e, anos depois, escreveu sobre o incidente:

Eu sabia que ou estava morto ou iria morrer. Mas depois aconteceu uma coisa. Era tão imensa, tão poderosa, que desisti da minha vida para ver o que era. Queria me aventurar naquela experiência, que começou como se eu flutuasse no que poderia ser descrito como um longo túnel de Luz. Mas não era só Luz, era uma passagem protetora de energia com um

brilho intenso no fim que eu queria olhar, não tocar.

[...] Quando cheguei à fonte da Luz, pude vê-la. Não consigo descrever em termos humanos a sensação que tive diante do que via. Era um mundo gigantesco e infinito de calma e de amor, de energia e beleza. [...] Era tudo ser, tudo beleza, tudo significado para toda a existência. Era toda a energia do Universo para sempre num só lugar.

Quando estendi a mão direita na sua direção, fui assolado por sentimentos de êxtase e expectativa. Eu não precisava mais do meu corpo. Queria deixar o corpo para trás e encontrar meu Deus neste novo mundo.

Como tantos outros que vivenciaram essa Luz, o mundo desse jovem passou a fazer muito mais sentido e as coisas se encaixaram de forma coerente. E o mais importante: a vida passou a ter um propósito maior.

Em seu livro clássico *Closer to the Light* (Mais perto da luz), sobre crianças e experiências de quase morte, o médico Melvin Morse descreve a Luz mística como uma forma motivadora de espiritualidade em um indivíduo. Como evidência biográfica, ele se refere a muitos líderes espirituais que passaram pelas experiências de Luz e mudaram o rumo de suas vidas.

Um deles foi o guru indiano Paramahansa Yogananda, que em sua autobiografia relata uma experiência de quase morte aos 8 anos, responsável por despertar nele a dedicação à religião por toda a vida. Ele escreveu: “Houve uma Luz ofuscante, envolvendo meu corpo e todo o aposento. Minha náusea e outros sintomas incontrolláveis desapareceram; eu estava bem.” Essa Luz ficou com Yogananda pelo resto da vida. Não apenas ele conseguia se expor a ela quando meditava, mas também a evocava para iluminar outras pessoas. Essa capacidade de “revisitar a Luz”, como vim a chamá-la, foi algo que logo percebi que eu também tinha, o que me levou a outras mudanças de vida.

Jonathan Edwards, o teólogo calvinista do século XVIII, tinha muito a dizer sobre a Luz no fim do túnel. Em sua infância, ele quase morreu de pneumonia. Mais tarde, quando se tornou ministro em Nova York e na Nova Inglaterra, escreveu sobre sua experiência: “Existe algo como uma Luz espiritual e divina, concebida instantaneamente à alma por Deus, de uma natureza diferente de

qualquer outra obtida por meios naturais.” A Luz, escreveu Edwards, pode ser descrita como “uma convicção espiritual e redentora da verdade e da realidade da glória divina. É terna e agradável à alma [...] [e nos permite] ver as relações mútuas entre as coisas e nos dá oportunidade de percebê-las”.

O que é exatamente essa Luz divina e onde ela reside? Morse não diz, mas afirma que as experiências de quase morte têm uma característica mística que faz com que as pessoas vivenciem um mundo divino que parece existir num plano diferente do plano físico que habitamos. Como ele escreveu: “Há bastante tempo estou convicto de que muitos dos grandes líderes religiosos do mundo foram inspirados por experiências de quase morte e outras experiências visionárias que envolvem a Luz mística. Há vários outros exemplos – maiores e menores – de pessoas que se voltaram a uma vida de devoção por causa da Luz.”

Uma dessas pessoas foi Bill Wilson, talvez um dos maiores curandeiros da história moderna, que divisou o que pode ser a maneira mais efetiva de cura espiritual depois de se vivenciar uma EQM.

Também conhecido como “Bill W.”, Wilson foi cofundador da associação Alcoólicos Anônimos, a organização mundial que usa uma série de orientações espirituais conhecidas como doze passos para combater a dependência. Wilson foi o principal autor do livro *Alcoólicos Anônimos*, que tem servido de guia para a cura de milhões de adictos desde que foi escrito, em 1938.

Ele desenvolveu seu programa espiritual de recuperação depois de um encontro com o Ser de Luz em 1934. Nesse ano, ele tinha se internado numa clínica para curar sua dependência do álcool. Procurara ajuda para não morrer de tanto beber e foi tratado com uma dose de beladona, uma planta usada no tratamento do alcoolismo.

Foi depois desse tratamento que o Dr. William Silkworth, o diretor da clínica, perguntou se Wilson gostaria de se dedicar a Jesus para ver se essa atitude o livraria do alcoolismo. Deprimido e desesperado, Wilson começou a chorar. “Eu faço qualquer coisa! Qualquer coisa mesmo! Se existir um Deus, que ele se mostre!”, gritou.

Bill descreveu a experiência da seguinte maneira:

O efeito foi intenso, elétrico. De repente o quarto se irradiou com uma incrível Luz branca. Fui tomado por um êxtase além de qualquer descrição. Não tenho palavras para isso.

Todas as alegrias que eu conhecia não eram nada em comparação com aquilo.

A Luz, o êxtase. Por um tempo não tive consciência de mais nada.

Em seguida, na minha cabeça, vi uma montanha. Fiquei ao pé dela, onde ventava muito. Um vento espiritual. Uma força grande e nítida que passava através de mim. Depois veio o pensamento ardente: “Você é um homem livre.” Não sei quanto tempo permaneci nesse estado, mas finalmente a Luz e o êxtase diminuíram. [...] Quando fiquei mais tranquilo, uma grande paz desceu sobre mim, acompanhada por uma sensação difícil de descrever. Tive a consciência apurada de uma presença que parecia um verdadeiro mar de espírito vivo. Eu estava nas praias de um novo mundo. “Esta deve ser a grande realidade”, pensei. “O Deus dos pregadores.”

Depois, quando contou ao Dr. Silkworth o que tinha acontecido, o médico ficou perplexo, porém feliz, definindo o evento como “uma grande ocorrência psíquica, algo que não entendo. Já li sobre essas coisas, mas nunca vi nada igual. Você teve uma espécie de experiência de conversão. [...] Já é um indivíduo diferente. Alguma coisa que eu não entendo aconteceu com você. Mas é melhor se apegar a isso.”

Wilson se apegou àquilo pelo resto da vida e nunca mais consumiu bebida alcoólica. Contou sua experiência para Bob Smith, um alcoólatra de Akron, Ohio, que começou a buscar um “remédio espiritual” para seu próprio alcoolismo. Com exceção de breves recaídas iniciais, o Dr. Smith nunca mais bebeu. Os dois, Bill W. e o Dr. Bob, tornaram-se os fundadores dos Alcoólicos Anônimos.

Durante toda a sua vida, Bill Wilson insistiu que era apenas um homem comum. Poucos concordam com essa afirmação. Na biografia de Wilson, *My Name is Bill* (Meu nome é Bill), Susan Cheever definiu o fundador do AA como um sintetizador de ideias, o homem que reuniu várias tendências da psicologia, da teologia e da democracia em um sistema funcional capaz de salvar vidas. Segundo a revista *Time*, o escritor Aldous Huxley referiu-se a Wilson como “o maior arquiteto social do nosso século”; a revista *Time* também o chamou de “curandeiro” e, em 1993, o incluiu em sua lista das cem pessoas mais importantes do século XX. Wilson era mais modesto. Ele se definia como alguém que, “por causa de sua experiência amarga, descobriu, lentamente e por meio de uma experiência de conversão, um sistema de comportamento e uma série de ações que funcionam para alcoólatras que querem parar de beber”.

Os doze passos desenvolvidos pelos Alcoólicos Anônimos são uma peça magistral de orientação espiritual. Não importa se você acredita em EQMs, transformação espiritual ou mesmo em Deus: o programa do AA leva tudo isso em consideração. Não se pede a um dependente que participa do AA que acredite em

todos os princípios dos doze passos. Pede-se apenas que os siga por um período de tempo durante o qual muitos dos iniciados começam a sentir os benefícios de uma abordagem espiritual do problema, em geral por meio de um padrinho, um veterano do programa.

Segundo escreveu o filósofo francês Michel Foucault em sua obra sobre filosofia da libertação, o programa do AA percebeu que práticas como confissão, penitência, meditação e o registro escrito de um inventário moral produzem “modificações intrínsecas na pessoa – exonerando-a, redimindo-a e purificando-a; aliviando-a de sua carga de erros, libertando-a e prometendo salvação”.

É fácil confundir o AA com uma organização religiosa, em especial quando se observam os doze passos do programa. Mas o AA declara que o emprego da palavra *espiritualidade* não tem o mesmo sentido que a palavra *religião*. Para muita gente no programa, “espiritual” se refere a viver a realidade e estar em contato com os próprios sentimentos, “defeitos de caráter” e “talentos”.

É por meio desse despertar espiritual que se pode entrar em contato com Deus. Ou não. A meta do programa de doze passos não é religiosa. É mais um processo no qual se aprende a parar de beber, para com isso poder vivenciar o mais alto poder que muitos chamam de Deus.

Os doze passos originais são os seguintes:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia nos devolver a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Quando analiso esses doze passos, não consigo deixar de pensar que o encontro de Wilson com a Luz foi semelhante ao meu com o Ser de Luz. Também não consigo deixar de imaginar que lhe pediram que formulasse uma maneira de cura espiritual como a que pediram a mim.

Embora Wilson não relate nenhuma conversa com a Luz, parece óbvio que ele recebeu algum tipo de informação durante sua experiência, que permitiu que compilasse os doze passos e criasse uma das maiores instituições de cura em todo o mundo. Seu encontro com a Luz também interrompeu de pronto sua dependência e resultou numa importante realização: “Eu tinha de ser o primeiro em tudo, porque em meu coração perverso me sentia a mais baixa das criaturas de Deus.”

Meu encontro com a Luz fez algo semelhante comigo, e, para ser honesto, foi de certa forma assustador. Depois da cirurgia, percebi que minha dependência a analgésicos estava diminuindo rapidamente. Não era pouca coisa. Os analgésicos e antidepressivos tinham praticamente tomado conta da minha vida.

Um psiquiatra especializado em dependência que consultei certa vez me disse que qualquer “dependência grave” levaria semanas para ser superada numa clínica de reabilitação. Durante meses, fiquei pensando em como me recuperar da dependência e manter meu emprego. Afinal de contas, qualquer erro mínimo da minha parte poderia ter graves consequências na sala de cirurgia. Mas agora eu não desejava mais comprimidos do que os receitados. Minha ânsia pelo barato da droga desaparecia rapidamente. A dose dos comprimidos receitada era suficiente, às vezes até desnecessária. Em pouco tempo, eu já estava tomando menos do que o receitado, e só quando sentia dor. Estava ansioso por fazer o mesmo com os antidepressivos. Tinha certeza de que o Ser de Luz estava me curando, como havia feito com outros que vivenciaram a mesma transformação espiritual.

Eu queria ser livre!

O Rajiv Sortudo e o Rajiv Coitado

Existem dois tipos básicos de psiquiatras: os que falam com você e os que não falam.

Os que praticam a “cura pela fala” são os que não confiam totalmente em fármacos e acreditam que perguntas bem colocadas e um interesse genuíno pelos pacientes podem oferecer soluções de cura para problemas que atormentam a mente humana. Isso era especialmente verdadeiro para um médico como C. G. Jung, por exemplo, o pai da psicologia analítica, que também passou por uma EQM. Depois dessa experiência, ele era capaz de discorrer sobre terapia pela fala em um nível de compreensão tão profundo que pessoas que haviam tido uma EQM sabiam que estavam com o médico certo quando este dizia algo do tipo: “O que acontece depois da morte é tão indizivelmente glorioso que nossa imaginação e nossos sentimentos não bastam para formar até mesmo uma concepção aproximada do que seja.”

E existem os médicos que não falam, que fazem algumas perguntas e receitam medicamentos, geralmente para depressão ou para dormir.

A maioria dos pacientes prefere os médicos que não falam.

Sim, mesmo nesta era autocentrada, em que adoramos entrar numa variedade de sites da internet e falar sem parar sobre nós mesmos e nossos mais profundos sentimentos para completos estranhos, são relativamente poucas as pessoas que expressam preferência por uma terapia pela fala a uma terapia com remédios. Isso acontece porque a solução farmacêutica é menos dolorosa. Por conta disso e da popularização dos planos de saúde, apenas 10% dos psiquiatras passam mais de quinze minutos com seus pacientes numa sessão.

Eu também fui esse tipo de médico. Se um paciente estivesse querendo

discutir suas queixas, eu, como muitos outros médicos, escrevia uma receita e o despachava em menos tempo do que levava para tomar um café.

Se a primeira prescrição não funciona, muitos médicos se dispõem a fazer uma segunda para tornar a primeira mais eficaz. E se as duas primeiras drogas provocam efeitos colaterais, talvez seja possível reduzir esses efeitos com uma terceira pílula milagrosa. Se, ainda assim, não houver melhora, o médico pode encaminhar o paciente a um psicólogo, para conversar, ou a um psiquiatra, para mais medicamentos. É a antítese da cura pela consciência que eu agora aprendia a praticar, mas é também a abordagem típica tanto para a dor quanto para dependências, físicas e psicológicas, no mundo ocidental.

Infelizmente, quando pacientes com alguma dependência tentam encontrar outros mecanismos para reduzir a ingestão de medicamentos, o percentual de recaída para os que tomam analgésicos e antidepressivos é extremamente alto. A simples redução da dependência para abaixo do limite, como foi o meu caso, costuma causar crises de abstinência. E é aqui que longas e caras estadias em clínicas de reabilitação ou a orientação de um médico se tornam vitais. Sem a devida orientação médica, um paciente pode correr o risco de graves sintomas de abstinência, que incluem crises e alucinações.

Para minha surpresa, nada disso aconteceu comigo durante os meses que levei para reduzir minha dependência. Talvez meus conhecimentos médicos tenham feito diferença; não sei. O que sei é que, depois de minha EQM, acabei abandonando minha antiga vida para entrar num mundo livre da dependência.

Não estou dizendo que as mudanças aconteceram sem esforço, mas que meu encontro com os anjos e o Ser de Luz me ofereceram o conhecimento e a visão necessários para empreender o esforço de transformar minha vida.

Havia muito a fazer. Antes de minha EQM, eu sofria de uma grave dor no pulso que exigiu uma cirurgia e resultou numa depressão de longo prazo – que piorou quando foi diagnosticado o câncer de próstata. Pairando acima dos meus problemas, havia o dinheiro que tinha perdido no mercado de ações – mais de 3,5 milhões de dólares, boa parte tomado de empréstimo com membros da família. Havia também crises existenciais. Por que eu tive câncer? Por que as complicações aumentaram durante as primeiras seis operações? Cirurgias costumam agravar a dependência: eu não só queria analgésicos, como precisava deles. A dor era tão intensa que me incapacitava em várias ocasiões. Mesmo assim, como eu podia ter perdido o controle sobre meu tratamento? Por mais quanto tempo conseguiria trabalhar horas a fio no intenso mundo das cirurgias cardíacas de alto risco? Seria certo administrar uma clínica especializada em dor quando eu sofria das mesmas questões de dependência que alguns de meus pacientes? Por que eu tinha me tornado tão perdidamente materialista e

competitivo? Como poderia consertar minha relação com meu filho, com meu pai ou com Deus?

Depois daquela experiência, percebi que meus anjos poderiam me levar a essas respostas.

Quando voltei do hospital para casa, senti-me atraído pela meditação, e agora a praticava diariamente, não raro várias vezes por dia. Ocupei um quarto no primeiro andar da casa nova, uma pequena toca em que coloquei estátuas de deidades hindus, de São Miguel e de São Rafael, os santos cristãos que apareceram para mim. Era uma estranha mistura de religiões, tornada ainda mais estranha pela fumaça azulada que enchia o quarto quando eu acendia um incenso. Mas eu gostava dessa mistura. Uma das muitas coisas em que vim a acreditar após meu contato com os anjos e o Ser de Luz foi a similaridade entre pessoas e religiões. Vim a perceber tudo isso em um encontro com Miguel durante a meditação. “Não importa o que a nossa religião prega, a verdade é que todos desejamos a mesma coisa”, disse o anjo, sua voz surgindo na minha cabeça antes de ele aparecer. “Nós todos queremos saúde, felicidade, unidade e nos libertar do medo. Nós todos só queremos seguir em frente.”

Houve outros encontros com os anjos. Na verdade, eles apareciam com frequência quando eu meditava, ainda que eu não conseguisse prever em que momentos. Às vezes eles simplesmente estavam lá. Outras vezes, pareciam professores numa sala de aula. Se eu estivesse ponderando sobre alguma coisa durante a meditação, por exemplo, era comum eles surgirem para me ajudar a chegar a uma resposta.

Certo dia, quando eu estava meditando, uma tristeza profunda baixou sobre mim, causada por algumas das mesmas preocupações que tinham me levado à depressão. Comecei a pensar no dinheiro que havia perdido na bolsa de valores em 1999, perguntando-me por que tinha colocado todo o meu capital em risco só para ganhar mais dinheiro, quando eu já tinha acumulado mais do que jamais esperei ganhar. Pensei em amigos que, seguindo o meu conselho, tinham ganhado muitas vezes mais do que a quantia que perdi. Por que não parei de negociar ações e embolsei o dinheiro no momento em que recomendei isso a eles? Depois comecei a conjecturar sobre o câncer de próstata. Será que Deus tinha me dado isso? E por que continuei doente e precisei de tantas cirurgias? Seria uma compensação cármica por algo que eu tinha feito? Será que isso teria fim? Será que eu voltaria a me sentir bem comigo mesmo?

Lutei para continuar num estado positivo de meditação, o que em geral implica deixar os pensamentos passarem, aceitando-os como parte da vida e permitindo que desapareçam no cosmos mental. Mas eles não desapareceram. Ficaram comigo e ameaçaram arruinar minha sessão de meditação.

Então Miguel e Rafael apareceram. Com seu jeito afável, eles me acalmaram, dizendo que era comum “sair dos trilhos” durante a meditação.

– Quando você medita, deve deixar os pensamentos surgirem, mas é preciso se distanciar deles, deixar que fluam correnteza abaixo no rio da vida – disse Rafael.

– Sim, isso é o que deve acontecer – concordou Miguel. – Mas não funciona com todo mundo, pelo menos não no começo.

– Sim, pensamentos são espinhosos como o cacto – emendou Rafael. – Eles espetam e machucam. Às vezes não se dissipam tão depressa quanto gostaríamos e machucam mesmo quando se vão.

Havia maneiras fáceis de superar esses pensamentos depressivos, disse Miguel. Era tudo uma questão de mudar a perspectiva. Para fazer isso, Miguel recomendou que eu desenvolvesse duas personalidades opostas, o Rajiv Coitado e o Rajiv Sortudo. O Rajiv Coitado é o homem estressado por ter perdido dinheiro na bolsa, que não consegue aceitar que as perdas foram causadas por sua própria ambição. Que depois teve um câncer e passou por muitas cirurgias e complicações. Agora ele culpa Deus por seus problemas em vez de considerá-los seu carma. O Rajiv Sortudo é aquele sujeito que tem uma chance de seguir o seu darma, seu propósito, e não tem mais uma enorme hipoteca a saldar. Sua vida é mais fácil, e ele pode explorar um novo significado para ela, talvez até mudar o mundo.

Essas duas versões de mim mesmo acabariam se tornando meu novo ponto de referência. Os anjos me recomendaram que ponderasse sobre a questão durante a meditação: *Qual deles eu quero ser hoje? O Rajiv Sortudo ou o Rajiv Coitado?*

Percebi que eu podia mudar a história em torno das circunstâncias da minha vida. Como disse Rafael: “Não é possível evitar a dor, mas o sofrimento é uma opção.”

Tudo que eu precisava fazer era mudar de perspectiva, não havia mais necessidade de sofrer. Tornou-se simples assim. Eu não podia mudar o passado; era preciso aceitá-lo. Eu podia escolher entre me sentir agraciado ou infeliz. Em outras palavras, não posso fazer nada quanto à dor do passado, mas posso parar de sofrer por causa dela e fazer do futuro o que eu quiser.

A história que ele não tinha ouvido

Claro que não sou o primeiro profissional na medicina a seguir um caminho espiritual. Houve muitos outros cujas vidas foram transformadas por experiências místicas. Como já citei brevemente, C. G. Jung, um dos pais da psicoterapia, talvez seja o caso mais conhecido de um médico a seguir essa estrada.

Jung era estudante e amigo de Sigmund Freud. Eram tão próximos que Freud costumava chamar Jung de “filho mais velho”, enquanto Jung chamava Freud de “perspicaz e notável”. Mas essa relação de respeito mútuo começou a mudar em 1913. Nessa ocasião, com 68 anos, Jung foi parar no hospital, onde teve uma parada cardíaca. Durante esse episódio, Jung teve o que viria a ser conhecido como uma experiência de quase morte.

Depois do horror de sentir a dor intensa no peito e perder a consciência, ele relatou que se viu flutuando 1.600 quilômetros acima da Terra. Ele podia ver tudo, declarou: os profundos mares azuis, o tom bege do deserto da Arábia, o Himalaia recoberto de neve.

Enquanto orbitava a Terra, viu surgir um gigantesco templo negro. Na porta havia um hindu sentado em posição de lótus. Ao ver milhões de velas bruxuleantes, Jung teve a desconfortável sensação de ter sido privado de sua existência terrestre, restando apenas o cerne de suas experiências, que ele chamou de “o Jung essencial”.

Ele teve certeza de que o templo continha o propósito de sua vida e passou cautelosamente pelo homem em posição de lótus a fim de abrir a porta e encontrar o significado da vida. Mas não conseguiu. Ao se aproximar, viu a imagem de seu médico surgindo na Europa lá embaixo, na figura de um antigo médico, um basileu de Kos que vivia no templo de Esculápio, o deus grego da medicina. O médico

disse a Jung que não era o momento de morrer e que muita gente na Terra exigia sua volta. Como Jung não queria voltar, o médico lhe disse que havia sido mandado àquele domínio celeste para levá-lo de volta.

Dias depois dessa experiência de quase morte, Jung sentou-se na cama e contou a história. Sua maior preocupação, segundo disse aos que estavam com ele, era que seu médico pessoal – o que fora enviado para levá-lo de volta – teria agora de sacrificar sua vida. Jung não explicou a razão desse sacrifício, mas, alguns dias depois, quando o psicoterapeuta deixou o hospital (em 4 de abril de 1944, ou 4/4/44, para os que se interessam por numerologia), seu médico morreu em consequência de uma intoxicação.

A EQM de Jung levou a uma cisão com Sigmund Freud, que acreditava que experiências espirituais eram fantasias. Jung, porém, considerava a espiritualidade parte importante de nosso bem-estar e afirmava que a vida tinha um propósito além de objetivos materiais e que nossa principal missão, o caminho que todos deveríamos seguir, era o que leva à nossa conexão com o Universo. Ele também discordava de Freud quanto à religião. Enquanto Freud a via de uma perspectiva cética, definindo-a como “neurose coletiva” causada por uma “ansiedade pelo pai”, os estudos de Jung das grandes religiões o levaram a acreditar que o autoconhecimento e a transformação estão no cerne de todas as linhas religiosas. Em *O livro vermelho*, Jung afirmou:

A questão decisiva para o homem é: tem ele relação com algo infinito ou não? Esta é a questão importante em sua vida. Somente quando percebermos que a coisa mais importante é o infinito poderemos deixar de nos concentrar em futilidades e em objetivos sem importância real. [...] Quanto mais um homem se preocupar com falsas posses, menos sensibilidade terá para o essencial, menos satisfatória será sua vida. [...] Se compreendermos e sentirmos que aqui nesta vida já temos um vínculo com o infinito, os desejos e atitudes mudarão. Em última análise, representamos alguma coisa apenas por causa do essencial que incorporamos e, se não incorporarmos isso, a vida estará perdida.

O caminho espiritual escolhido por Jung depois de sua experiência de quase morte nem sempre é fácil de compreender. Ele negava a crença em Deus, porque veio a conhecê-Lo. “O conhecimento supera a fé”, afirmou. “Quando você conhece uma coisa, não precisa mais acreditar nela.” Jung acreditava que nós vivemos numa cultura que despe as coisas de seu mistério e da presença de Deus,

de forma que “nada mais é sagrado”. Para ele, a religião era “a atitude peculiar de uma consciência que foi alterada pela experiência do *numinoso* (espírito de Deus)”.

Eu não precisava compreender totalmente a filosofia espiritual ou a fé (ou falta de fé) em Deus. Em se tratando de Jung, só precisava de duas citações, que encontrei em uma coletânea de seus ensaios. Uma delas é sobre nosso papel em relação a quem somos: “É quase sempre trágico observar que um homem arruína a própria vida e a vida de outros, totalmente incapaz de ver quanto a tragédia se origina dele mesmo e como ele continua mantendo e alimentando essa tragédia.” A outra é sobre o papel da espiritualidade na medicina: “Qualquer médico responsável deveria entender gradualmente a tremenda importância que o elemento espiritual tem na economia psíquica.”

Muitos amigos não entenderam por que eu estava pronto a deixar meu distinto cargo de anestesista-chefe.

Um dos primeiros colegas a quem contei sobre o que aconteceu ficou pasmo à simples menção de uma experiência de quase morte. Eu já não o encontrava havia algum tempo quando nos esbarramos num congresso médico nos arredores de San Francisco. Ele ficou contente em me ver e perguntou como eu estava me sentindo depois da cirurgia. Eu não pretendia falar nada sobre a EQM, mas acabei contando quando comecei a narrar os acontecimentos que levaram à cirurgia de emergência. Ele, no entanto, se descontrolou quando ouviu que meu pai tinha me resgatado do inferno.

Na religião dele, disse, as EQMs eram consideradas obras do demônio, e qualquer um que acreditasse nelas estava flertando com o mal.

– Mas eu não sinto que isso seja obra do mal – falei.

– Entendo – disse ele. – E é assim que o diabo trabalha. Você não consegue ver que ele está por trás de algo assim porque ele o engana.

A conversa me deixou sem palavras e constrangido – não apenas por ele, mas também por mim. Senti muito por meu colega. Não havia como aquilo ser obra do diabo. Se fosse definir minha experiência, ela era uma dura lição de Deus sobre redenção. Um ato de ilusão de um ser maligno? De jeito nenhum.

Por conta desse encontro, resolvi me manter calado por um tempo a respeito desse assunto e digerir o que havia acontecido. Decidi ser bastante seletivo quanto às pessoas a quem contaria a história, até entender totalmente a

experiência, deixando-a inclusive de fora de meus textos sobre saúde e bem-estar.

A próxima pessoa com quem falei sobre minha EQM foi Naresh, meu melhor amigo. Nós não nos conhecemos na Índia, mas em Bakersfield, duas décadas antes. Tínhamos o hábito de almoçar em um restaurante italiano e conversar sobre família, trabalho e esportes.

No último ano, nossas conversas andavam meio tristes. Naresh tinha sido surpreendido pelo diagnóstico de um câncer que os médicos identificaram tarde demais. Ele passara por uma cirurgia e um tratamento quimioterápico, mas já havia metástases em outras partes do corpo. Recentemente, os médicos haviam detectado lesões em seu fígado.

Ambos sabíamos que seu estado era grave. Ele tinha um câncer em estágio 4, o que significava que a doença agora estava presente em muitas partes do corpo. Falávamos de seu prognóstico da forma mais positiva possível, mas nós dois estávamos cientes de que a situação era ruim. Mesmo assim, fazíamos o mesmo que a maioria das pessoas: evitávamos o tema da mortalidade. Preferíamos discutir sua terrível doença em termos superficiais, raramente mencionando seu provável desfecho. Em geral, nossos almoços começavam comigo perguntando como ele estava, ao que ele respondia: “Bem.” Depois passávamos o resto do tempo tentando contornar aquele terrível assunto. *Se nós o ignorarmos, talvez ele desapareça*, pensávamos. *Ou quem sabe a gente não sinta o desconforto de falar sobre a morte*. Mas logo se tornou impossível ignorar a questão, e nossos encontros ficaram tristes, pois sabíamos que ele não viveria muito mais tempo.

Certo dia Naresh chegou ao restaurante e anunciou que iria fazer um procedimento experimental, no qual o cirurgião tentaria cauterizar a lesão do fígado. Naresh sabia que provavelmente não funcionaria. Mesmo assim, disse que precisava tentar. “Não tenho escolha”, afirmou.

Concordei. Mesmo sabendo que a cirurgia apresentava apenas uma pequena chance de recuperação, eu tentaria qualquer coisa para continuar vivo, não só por mim, mas também pela minha família. No entanto, agora, em razão dos acontecimentos de minha EQM e das boas notícias sobre a vida após a morte, morrer não me causava mais medo.

Eu me preocupava em ver meu amigo partir, mas sabia que a morte do corpo físico não é a morte da consciência. Eu não tinha ideia de para onde iríamos depois da vida terrestre, não totalmente, mas sabia, por experiência própria, que

continuaríamos em algum lugar do cosmos, vivendo uma existência diferente e muito bonita.

Até aquele momento, eu ainda não tinha contado sobre a minha experiência. Desde o malogrado episódio com meu colega no congresso, eu decidira manter a história para mim mesmo por algum tempo. Mas me dei conta naquele momento de que Naresh tinha pouco tempo de vida. Achei que poderia ajudá-lo, se não com o consolo de minha experiência espiritual, ao menos com o humor de ouvir um amigo falar sobre uma experiência que ele poderia considerar totalmente ridícula.

Eu me lembro do momento em que contei a Naresh. Ele estava falando sobre a cirurgia que iria enfrentar e de como o tumor seria cauterizado. Sabia dos riscos, que incluíam a possibilidade de uma hemorragia incontrolável. Não se sentia à vontade ao tocar no assunto, e sua voz vacilou quando me disse que estava com medo.

– Não há mais nada que eu possa fazer – explicou, os dedos brincando nervosamente com os talheres ao lado do prato intocado. – Não há mais nada que me reste e estou com medo.

Ele continuou falando de seus temores – em relação à família e a si próprio – e de como acreditava que sua consciência desapareceria no momento da morte. Expressou sua preocupação com a brevidade da vida, a injustiça da doença, conjecturando sobre o futuro da mulher e dos filhos.

– Eu não quero morrer – disse. – Mas temo que logo não terei mais escolha.

– Talvez seja verdade – respondi, falando devagar e meio sem jeito. – A vida pode parecer cruel. Mas ainda não lhe contei o que aconteceu comigo quando fui operado. Tive o que é conhecido como uma experiência de quase morte. E posso lhe dizer o que acontece do outro lado.

Em seguida, comecei a contar a parte da história que ele não conhecia: o que aconteceu durante a minha EQM.

Acho que Naresh ficou surpreso. Claro que ele tinha ouvido falar da cirurgia, mas não da parte que deveria ter sido preenchida pela impenetrável escuridão da anestesia. Por isso contei a história. Desde o momento em que saí do meu corpo até a conversa com o anestesista na sala de recuperação e a piada que eu não deveria ter ouvido. Naresh escutou com atenção.

– Você vai estar com a sua família, só que na forma espiritual – assegurei.

Depois que contei minha história, nossa conversa mudou. Naresh admitiu que ele e a mulher tinham começado a me ver como o Rajiv Coitado. Disse que acharam que eu havia perdido a coragem em relação à vida e ao trabalho. Disse até que pensaram que meu câncer de próstata tinha voltado.

Depois de ouvir minha experiência, ele entendeu o que acontecera: eu tinha

escolhido outro caminho. Agora ele me via como o Rajiv Sortudo, uma pessoa que havia descoberto a verdadeira vocação, que tinha vislumbrado o verdadeiro caminho na vida e resolvido segui-lo.

Depois desse dia, nossos encontros ficaram melhores. Começamos a falar mais honestamente sobre nossos sentimentos quanto ao significado da vida e o mistério da morte. E, quando passamos a falar mais abertamente, o abismo entre nós diminuiu. Não havia mais assuntos que precisávamos evitar. Em virtude da exposição sincera de minhas experiências místicas, um novo mundo de amizade se abriu para nós. Havia honestidade e coragem, e estávamos prontos a explorar as possibilidades do universo espiritual.

Logo entendi algumas verdades sobre a vida após a morte: não só nem todo mundo pensa nisso, mas as conclusões a que as pessoas chegam têm um profundo efeito no caminho da vida que escolhem a partir daí. Como resultado de sua EQM, Jung compreendeu o importante papel da espiritualidade no desenvolvimento mental. Essa descoberta o levou por um caminho que poucos no mundo da psicologia humana teriam adotado conscientemente.

Eu também tinha vivido uma EQM e partido para um caminho espiritual que não teria escolhido conscientemente se não fosse por essa razão. Assim como milhões de pessoas que passam por experiências místicas, todos fomos orientados a seguir um darma que nos levaria a novas e surpreendentes direções.

Em *Psicologia e religião*, Jung escreve sobre as virtudes da vida, que damos como um fato consumado: “Estamos tão cercados por coisas que forçam e oprimem que nunca temos uma oportunidade, em meio a todas essas coisas ‘dadas’, de considerar por quem elas são ‘dadas’. É desse mundo de coisas ‘dadas’ que o homem morto se liberta; e o propósito [da vida] é ajudá-lo nessa libertação.”

Eu diria que Naresh se sentiu bastante libertado pela mudança no nosso relacionamento e pelo foco das nossas conversas – e isso foi um alívio para nós dois.

Alguns dias antes de meu amigo ser operado, almoçamos juntos. Ele não estava se sentindo bem. Sua pele e seus olhos tinham a palidez amarelada de quem tem graves problemas no fígado. Ele estava mais magro e com pouca energia. Mesmo assim, compareceu ao nosso almoço, pronto para conversar.

Não me lembro dos detalhes, mas sei que falamos sobre o fato de existir uma visão semelhante do pós-vida em todas as religiões, do cristianismo ao hinduísmo e ao islamismo. Todas essas religiões têm uma fé central no pós-vida muito parecidas. Sei que refletimos sobre como e por que isso acontecia e chegamos à conclusão de que povos de todas as culturas têm experiências místicas similares que os orientam pelo caminho da descoberta espiritual.

Naquele dia, Naresh me agradeceu por ter discutido abertamente minha EQM. Seria um grande exagero dizer que minha história aliviou seus temores. Ele estava diante de uma cirurgia de alto risco e, mesmo que sobrevivesse, levaria algum tempo para saber se a operação o havia livrado da doença. Naresh tinha muito a temer. Mesmo assim, gostou da história que compartilhei com ele.

– Você me ofereceu consolo – disse. – Espero poder fazer o mesmo por você algum dia.

Manifestei o mesmo desejo. Mas como podia saber que tal coisa realmente aconteceria?

Orientação

Apesar de minhas tentativas de manter a discrição, a notícia sobre minha EQM corria pelo hospital. Ainda que não compreendessem seu escopo mais abrangente, muitos sabiam que eu tivera uma espécie de experiência transcendente durante minha cirurgia e que estava pensando em deixar o emprego de chefe da anestesia para “buscar outros interesses”. Embora poucos tivessem ideia do que poderiam ser esses “outros interesses”, alguns tentavam adivinhar. Ciente de que eu tinha problemas com analgésicos e antidepressivos, um colega imaginou que os medicamentos tinham afinal afetado meu juízo. Não me senti ofendido por esses comentários. Fazia sentido, sobretudo em vista de minhas próprias preocupações com a utilização de remédios controlados na sala de cirurgia. A ideia de um médico no meu nível deixar o emprego por razões místicas inspirava estranhas reações. Outros falavam sobre a minha EQM em termos mais positivos.

– Ouvi dizer que você vai pendurar o jaleco – disse-me um experiente enfermeiro.

– Talvez – respondi, tomado de surpresa pela sua sinceridade. – Estou pensando a respeito.

– Bem... eu soube do que aconteceu – continuou ele. – Isso deveria acontecer com mais médicos. Um pouco mais de empatia aqui não faria mal a ninguém.

Depois seguiu falando sobre pacientes que tinham relatado EQMs no hospital. Quando conversava com os médicos a respeito, eles ignoravam os efeitos positivos que essas experiências exerciam sobre os pacientes e preferiam sugerir que conversassem com um psicólogo ou com o capelão do hospital – isso quando não acabavam receitando medicamentos que tornassem impossível se lembrar da experiência.

– Por que você não se torna padre? – perguntou outra enfermeira. Quando

respondi que era hindu e que provavelmente não haveria muita demanda pelos meus serviços, ela deu de ombros. – Até onde eu sei, todos nós vamos parar no mesmo lugar. Não deveria fazer diferença nenhuma de que religião você é.

Assim como aqueles enfermeiros veteranos, muita gente no trabalho me apoiou. Quando falei sobre a minha experiência com o diretor do hospital, ele ouviu com muita atenção e mostrou compaixão com minha decisão de sair e seguir o conselho dos anjos.

– Não importa quem você seja, nada o impede de tentar coisas novas – afirmou. – Só gostaria de dizer que você será bem-vindo de volta a hora que quiser.

Também houve comentários negativos – que, pensando agora, não tinham intenção de ser negativos, mas simplesmente “bons conselhos”. Um de meus colegas falou claramente que eu deveria “colocar a cabeça no lugar” e “superar” meu encontro visionário. Outro declarou que eu estava “jogando no lixo a minha formação”. Um terceiro disse algo impensável: que eu estava “destruindo a minha família”.

Este último comentário mexeu com um dos meus maiores temores. Eu estava muito preocupado com a reação da minha esposa e de meus filhos. Seria capaz de me recuperar de qualquer coisa, menos de uma família desfeita. E, para ser honesto, com certeza havia sinais de tensão nessa área da minha vida.

Minha esposa ainda se mostrava confusa com minha mudança. Alternava sentimentos entre adorar e detestar a ideia de irmos para a casa menor que tínhamos trocado pela nossa mansão. Grande parte de sua insegurança estava relacionada com a perda de status e, para ser franco, isso também me afetava. Com a queda no nível de vida, deixaríamos de estar entre os melhores médicos de uma comunidade que aparecia regularmente nas colunas sociais. Sempre fizemos brincadeiras sobre pertencer a essa elite rica e bem-educada, mas, agora que estávamos a ponto de deixá-la voluntariamente, percebemos que iríamos sentir falta.

– É como um rebaixamento voluntário – disse Arpana, quando estávamos no quintal de nossa mansão, admirando a vista do campo de golfe que logo não teríamos mais.

Mas seus sentimentos a respeito da mudança também tinham relação com a rápida transformação que ela via em mim. Tudo aconteceu muito depressa, como

um derrame, como disse Arpana, e às vezes ela não conseguia saber se era só uma espécie de derrame ou um genuíno “despertar”.

– O homem que eu levei para o pronto-socorro em Los Angeles não é o mesmo que voltou para casa – comentou certa noite, quando conversávamos sobre nossa futura vida. – Eu gosto e ao mesmo tempo tenho medo do novo Rajiv e de todas essas mudanças.

O mesmo se podia dizer de nossa filha (na época) adolescente, Ambika. Não tínhamos conversado com ela em detalhes sobre a minha EQM. Como éramos pais superprotetores, achamos que talvez fosse mais informação do que ela seria capaz de assimilar. Mas um dia ela apareceu de repente na cozinha quando eu e Arpana conversávamos sobre o assunto. Em vez de interromper a conversa, resolvemos incluí-la. Em pouco tempo ela estava profundamente envolvida na história, mostrando-se muito compreensiva com a experiência transformadora que me acontecera. Ambika nunca tinha ouvido falar de EQMs, e de início ficou aturdida, mas ouviu a história toda, inclusive a mensagem dos anjos e a orientação de que eu deveria deixar de ser anestesista para abraçar a cura pela consciência.

Ela intuía que algo iria mudar, disse, mas simplesmente não esperava que fosse tão rápido. No entanto ficou preocupada quando contamos que tínhamos trocado a nossa casa por uma menor.

– Por que as coisas vão mudar em nossa casa? – indagou, temerosa.

– Porque os anjos me disseram para fazer isso – respondi. – Foi uma experiência que me transformou e que vai transformar todos nós.

Nesse momento ela declarou que minha experiência tinha sido um sonho ou uma alucinação. Ambika achava que eu devia esquecer aquilo, ou pelo menos dizer aos anjos que seguiria suas ordens mais tarde, talvez quando ela já tivesse saído de casa para ir para a faculdade.

– Isso vai afetar a minha vida toda! – exclamou, olhando para mim e depois para a mãe. – Mãe, isso vai realmente mudar a *sua* vida toda.

Meus filhos homens tiveram uma reação semelhante. Quando voltei do hospital, nenhum dos dois quis saber sobre a minha experiência. Meu filho mais novo, Arjun, reagiu da forma que se poderia esperar de qualquer adolescente: considerou o fato mais ou menos interessante, mas quase inconcebível. O mais importante para ele era que ninguém soubesse de nada. Ele se mostrou nitidamente interessado em garantir que nada abalasse o seu mundo.

Nosso filho mais velho, Raghav, reagiu com indiferença quase total – e não apenas à minha experiência de quase morte, mas comigo de maneira geral. Era o que nós dois esperávamos. Nossa relação sempre fora difícil, como costuma acontecer entre pais e filhos. Eu aceitava um certo nível de atrito, que já

testemunhara na relação da maioria dos meus amigos com os próprios filhos. Todos já tínhamos conversado sobre o assunto e concluído que era normal certa competição entre pais e filhos. Um de meus amigos médicos fez uma comparação com o reino animal, em que jovens leões lutam contra os pais pelo controle do bando.

– Odeio isso – disse esse amigo. – Mas sinto o mesmo impulso que ele sente contra mim. Acho que está no nosso DNA e não há nada que se possa fazer a respeito. Nascemos para competir com nossos filhos homens.

Concordei a contragosto, mas o que não contei a meus colegas foi que minha relação com Raghav tinha degenerado para algo bem além de simples rivalidade genética. Tínhamos nos tornado rivais excepcionais. *Eu* queria que ele fosse médico e o forçava nessa direção o máximo que podia. Não importava o que ele queria. Acho que eu nem mesmo sabia o que *ele* queria.

Na verdade, isso me deixava com raiva, e esse sentimento me transformava em outra pessoa: eu ficava furioso como meu pai por não estar conseguindo o símbolo de status desejado – um filho médico. “Você não percebe quanto isso é importante!”, gritei certa vez ao telefone quando ele se mostrou desinteressado pelos estudos. Mas o que eu não conseguia ver era o que importava para ele. Comecei a falar com Raghav de uma forma que um pai amoroso jamaisalaria com o filho. Poderia enumerar as palavras duras e ásperas que usei para “estimular” seus esforços para fazer a faculdade de medicina, mas vou dizer apenas que essas palavras se fixaram na minha mente.

Assim como meu pai havia feito comigo e o pai dele com ele, eu passara a agredir Raghav verbalmente. Para minha infelicidade, lembro-me de todas as vezes que gritei com ele, pois isso me queima na mente como um ferimento autoinfligido. A mera leitura dessas palavras na página já me envergonharia. É um alerta de como nosso passado infeliz pode existir como um reflexo oculto.

Sei que Raghav tinha medo de mim e acho que também me detestava. No pouco tempo que passei com ele depois de minha EQM, não falamos nenhuma vez sobre isso. Sei que ele conversou com Arpana a respeito, num de seus frequentes telefonemas de Aruba, onde estudava, mas ela nunca me contou o que Raghav dizia. Minha sensação era de que ele não dava importância nem acreditava muito que eu tinha passado por uma espécie de experiência de conversão que afetaria a nossa relação de forma positiva. Aos olhos dele eu era um ogro, um ser irado e estranho que não estava satisfeito com nada, um pai que o via mais como uma posse do que como um filho.

Se essa era a maneira como ele me via, eu agora sabia como corrigir isso. Eu não havia tratado meu filho de uma forma admirável. Na verdade, nunca tinha tratado ninguém da minha família de forma admirável. *Não vão ser as*

orientações da minha experiência de quase morte que vão destruir a minha família, pensei. A verdadeira ruína seria continuar como eu era, com pouca ou nenhuma orientação espiritual!

Em poucos dias nos mudaríamos para uma casa menor, e já estava nos meus planos pedir demissão do hospital. Sentia-me genuinamente preocupado com a transformação que iria ocorrer na minha vida. Ainda que um Ser de Luz e dois poderosos anjos tivessem dito o que meu futuro me reservava e como chegar até lá, eu continuava preocupado em tomar as medidas recomendadas por eles para dar o próximo passo no meu desenvolvimento espiritual.

Resolvi meditar e pedir orientação ao Universo. Mas obtive apenas um curso angelical sobre o verdadeiro significado de “orientação”.

Desde a minha volta para casa, eu meditava diariamente, com frequência diversas vezes por dia. Estava familiarizado com a técnica. Já meditava desde jovem e atribuía à meditação o rompimento da espiral de estresse por que passei na faculdade de medicina e que havia feito tantos de meus colegas abandonarem os estudos. Mas, se estava acostumado à meditação profunda, em me concentrar no aqui e agora, não estava acostumado a anjos aparecendo para mim, o que vinha acontecendo desde a EQM.

E assim foi naquele dia. Fechei os olhos e entrei em estado meditativo, deixando os pensamentos irem e virem sem fazer nenhum julgamento, de modo pacífico, como ondas no oceano. Quando estava prestes a deslizar para o nada, pedi orientação ao Universo para minhas decisões sobre o futuro.

Quando os anjos se materializaram na minha meditação, uma voz conhecida falou:

- Orientação não é o que ele está pensando – disse Rafael.
- Nós precisamos dizer isso a ele – concordou Miguel.
- Orientação não é o que você está pensando – repetiu Miguel, falando diretamente comigo. – Orientação é apenas o mapa da estrada, uma maneira de chegar aonde você vai. Nós já lhe demos o mapa da estrada.
- O que você está procurando é um guia, alguém que pegue sua mão e o faça seguir o mapa da estrada – disse Rafael. – Nós não vamos fazer isso. Você tem de assumir a responsabilidade por seguir nossa orientação e chegar até lá sozinho.

A informação me alcançou tão depressa por meio dos anjos que só agora consigo parafrasear o ocorrido. Quase todo mundo segue alguma orientação. É um

instinto natural, que geralmente gira em torno de um sentido de certo e errado “estabelecido por Deus”. Então, não é a falta de orientação que impede as pessoas de fazerem a coisa certa; é a falta de autoconfiança e de força que as impede de atingir as metas.

Os anjos só me disseram o que eu deveria fazer para realizar uma vida de valor. Seguir a orientação deles era por minha conta. Eles estariam ali para falar comigo sempre que eu precisasse. Como eu já tinha entrado no mundo espiritual durante a cirurgia, a meditação me permitia voltar lá e falar com eles. E, se eu quisesse, eles me dariam orientação. Mas seria apenas orientação e inspiração. Eu não teria de fazer o que sugerissem, pois era apenas uma sugestão, não uma ordem.

A orientação que recebi foi essencial: Não faça coisas que destruam o seu espírito. Trate seu corpo físico como um templo. Respeite as diferenças. Ame sua família e os outros como a si mesmo. Eu era livre para seguir suas sugestões, disse Miguel, pois era uma criatura com livre-arbítrio.

– Muita gente prefere não seguir nossa orientação – explicou Rafael.

– Gente demais – acrescentou Miguel.

Rafael disse que, se escolhesse seguir a orientação recebida durante minha experiência, eu ajudaria outras pessoas a encontrar o caminho. Porém havia mais.

– Você também vai encontrar seu próprio caminho.

E agora?

A conversa com os anjos sobre orientação libertou minha alma. Percebi que minha vida não era preordenada e que eu não estava sendo forçado a fazer as mudanças sugeridas pelos seres espirituais que encontrei. Eles estavam apenas oferecendo orientação na forma de conselhos, não de ordens.

Eu era livre para fazer o que quisesse. *Livre!*

Essa sensação de livre-arbítrio me fez entender que os erros que eu cometera até então não haviam sido pré-programados para me ensinar uma lição. Percebi que sempre recebera orientação valiosa de minha própria intuição e de pessoas que respeitava. Também recebi orientação dos que fizeram a coisa errada, uma espécie de orientação inversa em que eu podia tomar conhecimento das más escolhas ou julgamentos precipitados dos outros e corrigir meu curso na vida. Muitos diriam, por exemplo, que foi no dia em que meu pai me bateu que tomei a decisão de nunca mais ser humilhado nem “surrado” por ninguém.

Há outro momento parecido na minha juventude de que me lembro claramente como um momento definidor.

Minha mãe tinha ido à escola em que eu estudava para um encontro de pais e professores quatro semanas depois que meu pai começou a me dar aulas particulares. As avaliações sobre mim estavam longe de serem excelentes. A certa altura da reunião, minha mãe disse ter esperanças de que um dia eu me formasse em medicina. O diretor riu com desdém. Em voz alta e num tom nervoso, ele retrucou: “A senhora acha mesmo que seu filho seria *capaz* de ser médico?”

Minha mãe se sentiu tão humilhada e constrangida por essa desfeita em público que começou a chorar. Fiquei ao lado dela, horrorizado com o que estava passando por minha causa. Sabia que o diretor tinha razão sobre minhas chances de entrar na faculdade de medicina. Àquela altura da vida, meu histórico escolar não me habilitava para a área de estudos médicos. Mas achei muito errado da

parte do diretor humilhar minha querida mãe daquele jeito.

Foi naquele dia, como resultado do mau exemplo estabelecido pelo diretor, que resolvi que iria ser médico e que ninguém jamais falaria daquele jeito com a minha mãe por minha causa. Eu tinha 16 anos e notas abaixo da média, mas naquele momento decidi que me transformaria e que um dia minha mãe ainda me veria como médico.

Quando fiz 17 anos, fui aceito por duas faculdades de medicina e comecei a estudar em Nova Déli.

Minha conversa com os anjos sobre orientação me fez perceber que nenhum daqueles acontecimentos estava predestinado. Que minha motivação para mudar era uma expressão do livre-arbítrio. E que a percepção de que eu estava em estado de livre-arbítrio era uma inspiração para aceitar a orientação oferecida pelos anjos espirituais.

Quando aceitei a orientação deles, as coisas aconteceram depressa.

Naquela semana, os anestesistas do hospital organizaram um jantar para discutir negócios. Como fazíamos a cada três meses, nos reunimos no salão reservado de um sofisticado restaurante de culinária mexicana na cidade. Normalmente, um de nós fazia uma apresentação formal do quadro financeiro do trimestre anterior enquanto os outros bebericavam margaritas. Nossa preocupação principal era a conclusão – quanto dinheiro cada um de nós iria ganhar, algo que o orador sempre mencionava nos primeiros trinta segundos da apresentação. Depois disso, ouvíamos muito pouco, o subconsciente já gastando o dinheiro que entraria em nossa vida como uma grande avalanche.

Então lá fui eu. Ocupamos nossos lugares na mesa e ouvimos com prazer enquanto o líder do grupo expunha um excelente trimestre. Ele acabou de falar, e, depois que pedimos nossos pratos, perguntei se poderia dizer algumas palavras.

Minhas mãos estavam suadas e devo ter parecido muito preocupado, pois alguns médicos, que em geral conversavam durante as apresentações, ficaram em silêncio, o que me deixou ainda mais nervoso. Nunca gostei de falar em público, e explicar que iria abandonar meu emprego por razões espirituais e de saúde era o tipo de coisa que deixaria qualquer um nervoso.

Pigarreei.

– Vou pedir demissão hoje – falei. – Todos vocês provavelmente ficaram sabendo da experiência espiritual que tive durante a cirurgia. Agora quero fazer

uma mudança na minha vida.

Todos os anestesistas já tinham ouvido falar sobre a minha experiência – por amigos ou enfermeiras do hospital ou por mim mesmo. Ninguém pareceu muito surpreso com a minha declaração, mas um deles, sócio na clínica de dor que tínhamos aberto fora do hospital, perguntou se eu iria continuar trabalhando no grupo de anestesistas.

– Não – respondi. – Vou me concentrar na cura pela consciência, especialmente nas áreas de dependência, depressão e dores crônicas. Vou priorizar a meditação e outras formas de cura. Com isso não quero dizer que os analgésicos não são importantes, mas que não serão as primeiras coisas que vou usar nessa modalidade terapêutica.

Eu queria falar mais sobre as clínicas de dor e a forma como funcionavam, mas eles já sabiam a verdade. Eles sabiam, como eu, que os medicamentos contra a dor que administrávamos costumavam se tornar o problema, não a solução, aliviando a dor a curto prazo, mas causando dependências a longo prazo. A dependência de analgésicos controlados é a que mais afeta os americanos, e muitas dessas dependências se desenvolveram em clínicas de dor.

Seria fácil pôr a culpa por esses problemas na medicina moderna, que tende a tratar a dor com medicamentos potentes, mas isso não seria totalmente justo. Embora muitas dores crônicas possam ser tratadas com muito menos analgésicos (ou até nenhum), a maioria dos pacientes deseja esses remédios para obter um resultado rápido. Eles não querem emagrecer, meditar nem fazer exercícios para eliminar a dor. E os médicos? Os médicos querem satisfazer os pacientes e esperam curá-los com as drogas e os procedimentos que aprenderam a utilizar. O fato é que quanto mais pacientes tratam, mais dinheiro os médicos ganham. E quanto mais procedimentos realizam – como a administração de medicamentos contra a dor em um local específico com uma agulha –, mais os planos de saúde pagam. Numa sociedade capitalista, por que os médicos não aceitariam benefícios financeiros que coincidem com o desejo dos pacientes? O problema é que a mistura de dinheiro e medicina costuma resultar numa triste espiral que pode terminar em dependência e depressão para o paciente e em considerável frustração para médicos atenciosos.

Eu poderia ter mencionado essas questões, mas não quis fazer isso naquele momento. Eu estava lá apenas para me demitir do emprego.

Houve um breve período de silêncio, depois ouvi diversos comentários: “Não jogue tudo fora”, “Não desista da sua formação para se tornar um guru”, “Você deve estar brincando!”, e até: “Eu conheço o Raj. Ele vai se dedicar ao mercado de ações.” E assim foi durante todo o jantar.

Ficou claro que eu seria bem recebido pelo grupo se resolvesse voltar. Mas

não conseguia me ver fazendo isso num futuro próximo. Eu estava trocando a medicina tradicional por uma nova especialidade: a cura da alma. Para lutar contra as dores crônicas, a dependência e a depressão – doenças que eu mesmo enfrentara havia muitos anos. E ia fazer isso como praticante da cura pela consciência, uma forma de medicina que me fora atribuída por dois seres angelicais. Agora cabia a mim defini-la e desenvolver métodos de tratamento. Daí surgiria um mundo de possibilidades que abririam caminho para uma nova forma de praticar medicina.

Eu estava ao mesmo tempo empolgado e assustado. E na minha mente havia uma pergunta: *O que eu faço agora?*

Funeral para mim mesmo

O que eu faço agora?

Na manhã seguinte eu estava deitado na cama vendo o quarto se iluminar com o nascer do sol. Olhei para o relógio e vi que passava um pouco das seis e meia. Era a hora que eu costumava acordar para ir trabalhar, e senti um breve choque de energia nervosa ao pensar que precisava levantar e tomar o caminho do chuveiro. *Mas isso foi antes da minha EQM, antes de sair do emprego*, pensei. Hoje era um novo dia, uma nova vida.

Continuei deitado e pensei sobre o dia anterior. Meus colegas do hospital tiveram reações diferentes ao perceber que eu estava mesmo saindo. Alguns foram muito sinceros, apertaram minha mão e me desejaram tudo de bom. Outros deram tapinhas nas minhas costas e garantiram que eu logo voltaria ao hospital, como se estivesse com uma espécie de doença temporária.

– Depois de passar alguns dias em casa, você vai ficar perambulando sem rumo, sem se sentir à vontade, se perguntando o que fazer da vida – disse um de nossos cirurgiões. – É aí que você vai voltar.

Agora eu ouvia aquelas palavras como se eles estivessem ali no quarto comigo, e disse em voz alta:

– O que eu faço agora?

– Tenho algumas ideias – respondeu Arpana, saindo do closet com um lindo vestido azul que seria trocado por um jaleco cirúrgico assim que chegasse ao consultório dentário. – Você pode levar o meu carro para a revisão. Isso vai tomar boa parte da sua manhã.

Percebi o humor de sua observação e dei risada. Da noite para o dia eu tinha me tornado a pessoa responsável pelas tarefas da casa, não pelo contracheque. Arpana não tinha mais medo de sermos obrigados a nos mudar para uma casa ainda menor. Nossa troca de casas com o cirurgião plástico agora era uma

realidade, e estávamos prontos para nos mudar da mansão que sugava o nosso dinheiro como um buraco negro suga energia. Meus carros de luxo tinham sido vendidos, o que nos fez questionar por que não tínhamos comprado modelos mais baratos desde o início. Eu, que dirigia um Hummer com alto consumo de gasolina, agora dirigia um carro popular híbrido que mudou minha vida. E nossos filhos aceitaram relutantemente o fato de que seria gasto menos dinheiro na educação deles e em supérfluos.

Em questão de meses, tínhamos enfrentado nosso materialismo e vencido a batalha. Com conversas racionais e separando nossas necessidades de nossos desejos, mudamos completamente a natureza de nosso ego. Em vez de precisar de mais para nos sentir bem com nós mesmos, descobrimos a sabedoria do menos. Descobrimos que necessidades são muito mais baratas que desejos e que poderíamos ser felizes num mundo menos materialista, que não dependia de ostentação ou gratificações do ego.

Os amigos – que achávamos que iríamos perder com nossa nova visão de vida – continuaram presentes. Tenho certeza de que fofocavam a nosso respeito, mas esse é um comportamento humano normal, por isso realmente não nos incomodamos. O que mais importava era o que diziam na nossa frente e o que costumavam expressar era inveja da nossa coragem diante de um rebaixamento de nível social.

– Gostaria de fazer o que vocês fizeram – disse um de meus colegas. – Mas estamos tão envolvidos que não podemos escapar.

– O status é uma doença, assim como o câncer – comentei com um futuro ex-vizinho. – Come a gente por dentro e é difícil detê-lo.

– Quanto mais nos atolamos em dívidas, mais fundo a gente vai – disse outro vizinho, cuja garagem parecia uma loja de carros de luxo.

E havia também meu amigo Naresh, cujo câncer não estava melhorando. Continuávamos almoçando juntos, e nossas conversas se tornaram um reflexo da vida que estávamos vivendo.

– É tarde demais para mudar agora, mas gostaria de ter dado mais para os necessitados e me preocupado menos em ganhar tanto dinheiro – disse Naresh. – Gostaria de ter dedicado mais tempo a trabalhos voluntários.

– Não é tarde – respondi.

– É tarde, disso eu tenho certeza – replicou ele. – Mudanças são para o futuro, e eu não tenho muito futuro pela frente.

Nas conferências que eu frequentava, as pessoas falavam livremente conosco, revelando seus sombrios temores espirituais como se eu fosse um confessor. Essas conversas me fizeram perceber quanto o Ser de Luz estava certo ao se concentrar na doença do materialismo. Percebi que aquilo precisaria ser o

principal foco no meu estudo da cura pela consciência.

O que eu faço agora?

A noção de cura pela consciência me fazia perceber quão pouco eu sabia sobre essa forma de medicina. *Como vou entender meu novo papel na vida, nesse meu darma conferido por Deus?*

Ouvi Arpana circulando pela cozinha, preparando-se para trabalhar. Quando me levantei para tomar uma xícara de chá com ela, me lembrei da generosidade de sua reação quando eu disse que ia deixar de ser anestesista para praticar uma forma de medicina que ainda não estava clara para mim.

– Você cuidou bem de nós todos esses anos – disse ela, simplesmente. – Vou sustentar a família enquanto você encontra o significado de seu caminho superior. Você vai continuar sendo um bom pai e marido, ainda melhor até, se fizer o que precisa fazer.

Peguei meu roupão no armário e desci a escada, mas antes de chegar ao patamar ela já estava na porta da garagem a caminho do trabalho.

Eu estava sozinho.

O que eu faço agora?

Tive uma ideia: vou fazer um funeral para mim mesmo!

Eu havia descoberto esse conceito anos atrás, quando fugi da faculdade de medicina e me abriguei temporariamente no *ashram* de Ramakrishna, no Himalaia. Lá, me vi cercado de monges hindus com batas cor de laranja que pareciam extremamente felizes de estarem vivos, absorvidos pelo momento presente. Eram as pessoas mais livres que eu já tinha visto, ainda que estivessem confinadas pelo resto da vida entre as muralhas do *ashram*. *Como eles podem ser tão felizes?*, conjecturei. *Com certeza devem ter sido criados de forma diferente de mim.*

Impelido pela curiosidade, perguntei a vários monges como havia sido a infância deles. Imaginando que suas vidas fossem puras e ideais, fiquei surpreso ao descobrir que alguns haviam tido infâncias infelizes, cheias de pobreza e maus-tratos. Mas sorriam enquanto me contavam as histórias. Perguntei a um dos monges como tinha deixado o passado para trás.

– A dor é inevitável; o sofrimento é opcional – foi sua resposta.

Exatamente o que o Rafael me diria anos depois. Significava que não precisamos nos apegar a pensamentos que nos façam sofrer.

Fiz a mesma pergunta a outro monge. Será que não estava ressentido pela dor que lhe haviam infligido quando era criança?

– Aprendi a me livrar da raiva – respondeu ele, da maneira leve e risonha de muitos monges hindus. – Os Budas disseram que “se apegar ao ressentimento é como segurar um carvão em brasa com a intenção de atirá-lo em alguém. Você é o primeiro a se queimar”.

Todos mencionaram uma cerimônia que haviam realizado para se purgar do passado. Nas conversas, ela era chamada de “funeral para mim mesmo”. Trata-se de uma cerimônia pela qual os novos monges passam, e seu objetivo é limpá-los do passado, seja ele bom ou ruim, e propiciar um renascimento no mundo para que novas convicções espirituais possam ocupar a mente e o coração de cada um deles. Em essência, eles se tornam novas pessoas, renascidas espiritualmente.

Mais tarde descobri que monges e monjas de muitas religiões passam por cerimônias desse tipo. Muitos rompem com o passado e raramente, se tanto, têm permissão para se comunicar com a família e os amigos. Voltam-se totalmente para a vida do espírito. Tal é a seriedade em relação a atingir uma existência espiritual.

Eu não tinha interesse em renegar minha família. Sabia que não era nada sem ela e que ainda havia curas familiares por fazer. Mas queria me afirmar como um novo homem, e tinha noção de que precisava deixar o passado para trás a fim de seguir a missão espiritual que me haviam atribuído.

Com isso em mente, resolvi realizar um funeral para mim mesmo no quintal da nossa mansão palaciana. Tirei todos os meus trajes cirúrgicos do armário e dobrei-os com todo cuidado para mostrar respeito pelo que representavam. Acrescentei folhetos do mercado de ações do meu período de vício nos investimentos, alguns frascos de analgésicos para representar minha dependência, anúncios de automóveis que desejei comprar, uma foto de meu pai feita num período da vida que eu queria esquecer e outros objetos e imagens que seria melhor que virassem cinzas.

Levei essa pilha de objetos para o quintal e organizei tudo na churrasqueira. Abri uma lata de fluido de isqueiro, despejei o líquido inflamável sobre os itens e acendi um fósforo. Quando a fumaça se transformou em labaredas, meu passado explodiu numa bola de fogo. Eu não poderia ter me sentido mais feliz.

Fiquei observando fascinado o fogo que consumia o meu passado. Tive vários pensamentos desarticulados, todos bons. Pensei na minha mãe e em sua felicidade durante a minha formatura na faculdade de medicina; no meu pai aprendendo a aceitar a própria vida e, portanto, a minha; no meu filho mais velho, que eu amava muito apesar das nossas brigas; e na minha mulher, que aceitou com amor e graça as mudanças exigidas pela minha EQM. Pensei em muitas coisas

boas e deixei de temer o futuro. Eu me senti um escolhido.

Pensei de novo no *ashram* no Himalaia para onde fui na tentativa de escapar dos rigores da faculdade de medicina. Quando cheguei, contei ao guru que queria me tornar um homem santo e deixar o mundo para trás. Ele apenas riu e disse que eu não estava pronto.

Agora eu estava fugindo da minha vida de novo, dessa vez em nome de um Ser de Luz, dois anjos e uma exploração mística realmente profunda.

Não pude deixar de rir da ideia de que tinha levado mais de trinta anos para finalmente começar meus estudos como homem santo. Imaginei o que diria o guru se me visse agora, uma versão mais velha de mim mesmo fazendo um retorno surpresa ao domínio espiritual, dessa vez atendendo a um pedido de anjos. Nas brasas fumegantes da minha vida passada, consegui vê-lo com um largo sorriso hindu no rosto enquanto perguntava: *Agora você está pronto?*

Fiquei assustado ao perceber que a resposta era não. Eu ainda sentia necessidade de limpar o meu passado, de perdoar a Deus pelo sofrimento que me havia infligido, perdoar a meu pai por seus maus-tratos e finalmente perdoar a mim mesmo pelas transgressões impostas aos outros.

Para marcar esse novo começo, resolvi escrever cartas para Deus, para meu pai e para mim mesmo. Fui até o escritório, peguei vários papéis de carta de dentro da gaveta e comecei a escrever.

Primeiro, a carta para Deus:

Prezado Divino,

Eu “o perdoo” por me fazer ficar bravo com Você. Tantas vezes neguei Sua existência. Fiquei zangado com Você pela maneira como fez minha vida mudar para pior. Por que eu tive de sofrer de câncer, de tantas cirurgias e complicações como incontinência e impotência? Por que tive de sofrer de depressão, dependência e dores crônicas? Por que tive de perder dinheiro na bolsa de valores? Por que tive de tolerar maus-tratos na infância?

Agora entendo o Seu amor por mim. Todas as coisas que mencionei, e outras mais, estavam me preparando para um propósito superior, para servir a humanidade, sobretudo a pessoas que sofrem de dores, depressão, raiva e dependências. Elas serviram para me tornar mais forte, um pilar para os outros.

Sou grato por tudo que passei, principalmente por minha EQM, quando conheci o amor supremo e incondicional. Sou grato por todas as graças que tenho na vida, minha família e meus amigos, o teto sobre a minha cabeça e a comida que tenho na mesa. Agora entendo que essa aflição representa uma oportunidade. Agora que vivenciei o que é ruim, posso entendê-lo e disseminar Sua mensagem de “perdão, amor e cura” para milhões.

Peço perdão e rogo por Suas bênçãos para ser um mensageiro forte e empático.

Com meu humilde e profundo respeito,
Rajiv

A carta para meu pai veio a seguir.

Prezado pai,

Quando o vi na minha experiência de quase morte, você me revelou muito sobre a razão de ter se comportado de forma tão ríspida comigo durante a minha infância.

Eu sabia sobre a sua juventude infeliz, mas agora vejo e sinto como sofreu, e me solidarizo com você. A severidade foi a sua defesa, seu escudo contra o desamor, os pais severos e os acontecimentos históricos que o obrigaram a suportar anos de humilhação.

Como deve ter sido doloroso ser o filho mais velho de quatro irmãos e o menos apreciado, por conta da pele muito mais escura e dos traços não tão belos. Como deve ter sido triste ter interrompido os estudos e sacrificado o futuro para sustentar seu pai e seus irmãos em vez de cursar uma universidade.

Sua vontade de esconder essa dor endureceu seu coração. Às vezes você me xingava e ironizava. Se eu chorava, você ria de mim e dizia que garotos fortes não choram. Tive que endurecer meu coração contra você, às vezes o odiando como você odiava o seu pai. Depois de adulto, tive vontade de lhe perguntar por que foi tão distante durante os meus primeiros anos de vida, mas não me atrevi. Meus temores de infância, o medo da sua raiva e de seu sarcasmo ainda sobrepujavam a minha coragem.

Embora entenda que você me tratou como seu pai o tratava e por não conhecer outra forma de me amar, meus sentimentos a respeito continuaram hesitantes. Era o seu sonho que eu estudasse medicina. Será que fiz isso para merecer o seu amor e sua aprovação ou por vontade própria? Honestamente, não sei.

Por um lado, sei que gostava de ser médico – isso satisfazia minha paixão por aprender e ajudar os outros. Por outro, se foi para agradar você, temo que outros pais possam espancar os filhos para que se tornem médicos.

Então foi assim que dançamos entre yin e yang, luz e escuridão, bem e mal, amor e ódio. Até hoje tenho medo quando sonho com você. Mas como você poderia saber sobre o poder da bondade quando todos foram tão pouco bondosos com você?

Agora chegou o momento de fazer uma escolha, uma escolha que você me apontou quando nos encontramos no pós-vida. Chegou o momento de substituir essas dolorosas lembranças de raiva e medo por lembranças melhores, de quando você deixou de ser violento e se tornou amoroso. Você se lembra desses momentos?

Mamãe mostrou como você podia me ajudar, e você me ajudou. Você costumava me acordar às

quatro da manhã e me preparar café e sanduíches enquanto eu estudava. Logo minhas notas melhoraram e, com isso, meu lugar na turma. Quando me formei no ensino médio, fui aceito por duas faculdades de medicina. Em um país competitivo, onde somente um em cada 100 mil estudantes é selecionado para estudar medicina, foi uma realização e tanto. Eu lhe agradeço – você me ensinou a ser excelente nos estudos.

Aprendi muito com você sobre trabalho árduo, concentração e respeito. Durante anos usei uma de suas camisas em dias importantes, quando ia ser “testado” ou desafiado e precisava sentir sua confiança em mim.

Mesmo quando ainda era um jovem marido e pai, você anteviu a importância do futuro. Por causa de sua visão sobre investimentos, o futuro da minha mãe está assegurado financeiramente, assim como o dos seus filhos.

Por favor, me perdoe por provocar seus piores temores com minha desobediência de infância e pela minha vida adulta autocentrada, quando também castiguei meus filhos injustamente com a raiva que eu e você compartilhávamos.

Eu o perdoo por todas as palavras cruéis e por todas as vezes que levantou a mão para mim. Eu o perdoo pelos maus-tratos e agradeço o seu amor,

ainda que o tenha expressado tão pouco.

Você foi sábio em me dizer durante minha EQM que a raiva era uma escolha. Eu agora escolho extirpar de mim a raiva que atormentou nossa família.

Com amor e perdão,
Rajiv

Depois veio a mais difícil de todas, a carta para mim mesmo. Para que minha confissão fosse efetiva, tive de ser totalmente honesto a respeito de minhas falhas.

Prezado Rajiv,

Eu o perdoo pelos muitos erros da sua vida e me orgulho de sua coragem em expô-los.

- Eu o perdoo pela maneira como tratou seus filhos, em especial o mais velho, Raghav. Muitas vezes você lhes mostrou seu lado raivoso, sobretudo ao mais velho, por esperar que ele seguisse os seus passos, em vez de ajudá-lo a encontrar uma carreira de acordo com os desejos e o intelecto dele.
- Eu o perdoo por se tornar dependente de analgésicos e por não escolher um caminho

holístico em que a dor pudesse ser controlada de uma forma mais saudável.

- Eu o perdoo por tratar seus pacientes como se estivessem abaixo de você. Você não foi bondoso.
- Eu o perdoo por ter seguido o Deus do materialismo, desperdiçando seu dinheiro em casas grandes, automóveis de luxo e outros bens de consumo em vez de usar sua riqueza para ajudar os necessitados.
- Eu o perdoo por tratar mal a sua esposa, às vezes mais como um objeto do que como sua amiga mais importante. Espero que ela o perdoe também.
- Eu o perdoo pela sua falta de fé.
- Eu o perdoo por não se sentir grato por sua sorte e agir como se merecesse muito mais.
- Eu o perdoo por não viver em integridade com sua verdade superior.
- Eu o perdoo por não cumprir a promessa que fez a Deus.

Com verdade sobre mim mesmo,
Rajiv

Quando terminei, levei as cartas até a churrasqueira, onde os objetos que representavam minha vida ainda fumegavam. Uma a uma, eu as li em voz alta. Depois de refletir sobre seu conteúdo, rasguei as cartas em pedaços e as joguei no fogo. Quando uma carta se transformava em cinzas, eu passava à seguinte.

Perdão, amor e cura.

Quando rasguei a segunda carta, ouvi as palavras perdão, amor e cura. Olhei ao redor, mas não havia ninguém, nem mesmo um golfista passando pelo campo, mas as palavras soaram alto e bom som.

Perdão, amor e cura.

O fato de tê-las ouvido de uma maneira mística me mostrou que eu deveria prestar atenção. Com caneta e papel na mão, escrevi as palavras *Perdão Amor Cura* no alto de três folhas. Em seguida, anotei as primeiras coisas que me vieram à cabeça sobre cada uma dessas palavras. O resultado foi uma compreensão clara do que formaria o núcleo central da cura pela consciência: *Perdão, amor, cura.*

- *Perdão:* A maioria de nós acha que foi enganado em algum momento da vida. Seja por uma mãe malvada, um pai violento, uma promessa de emprego frustrada por causa de alguma injustiça ou uma sensação de que Deus não nos deu o que pedimos em orações. Não importa a causa, esses erros infeccionam a nossa mente, eliminando um poder do cérebro que poderia ser usado para coisas mais positivas. Mas, ao definir claramente esses erros, é possível examiná-los com atenção e vê-los como bloqueios ao crescimento emocional.

Ao escrever as cartas de perdão, pude realmente visualizar os temas a serem perdoados nas páginas. Quando queimo a carta, posso ver os assuntos subindo na fumaça. É um lembrete para mim mesmo de que nada dura para sempre, de que os maus momentos do passado não devem se interpor no caminho para o futuro.

Quero acrescentar que perdoar não significa esquecer. Certas transgressões não podem ser esquecidas. Mas, quando praticamos o perdão, permitimos que o corpo físico, o coração e a alma se curem. Já quando nos fixamos na raiva, ficamos totalmente vazios. O perdão é o equivalente espiritual e emocional de uma cura física, como fraturar um osso e depois consolidá-lo.

- *Amor:* O amor é a verdade subjacente da natureza de todas as coisas, “até mesmo dos humanos”, como colocou o arcanjo Miguel. A ciência revelou isso, mostrando que quanto mais deixamos de sentir amor, mais ressentidos, implacáveis, isolados e negativos nos tornamos – e mais depressa degeneramos em doenças. Por outro lado, quanto mais cultivamos a compaixão, o amor e o perdão, mais nos aproximamos da cura e do bem-estar.

Não é fácil ter amor por uma pessoa que nos fez mal (como eu mesmo percebi), mas é possível, o que confirma o antigo ditado de que “a verdadeira solução da aflição é amar incondicionalmente”.

• *Cura*: Quando enfrentamos nossas questões emocionais, isso ajuda o corpo a relaxar e a se curar. Já vi pessoas se curarem ao confrontarem suas emoções e se livrarem de temores e ressentimentos passados. Concluí que emoções negativas, como a impossibilidade de perdoar, libera substâncias químicas no corpo, que, embora sejam úteis a curto prazo, a longo prazo se tornam destrutivas. Nosso inconsciente permanece em alerta contra ameaças à sobrevivência. Quando somos enganados ou magoados, o cérebro dispara sinais de alerta para o resto do corpo a fim de se proteger contra o perigo percebido. A adrenalina é bombeada pelo corpo, a respiração fica mais superficial e o sangue foge dos órgãos internos e corre para os membros. Isso é adequado para uma ameaça inicial, mas, quando uma emoção negativa como a incapacidade de perdoar repassa o incidente vezes sem conta, essas reações se tornam tóxicas.

No nível mais profundo, a base de tudo é pura energia e luz. As tradições espirituais já sabem disso há séculos, e os cientistas modernos hoje são capazes de observar e confirmar essa verdade. Além disso, no nível quântico, tudo está conectado – não apenas tudo em seu corpo, mas tudo no Universo. Portanto, não há possibilidade de a sua vida emocional estar separada da sua saúde física!

Em termos simples, a base de tudo no nosso corpo é pura energia, e emoções negativas são “balões negros” de energia que precisam ser esvaziados para deixarem de ser prejudiciais. Se não forem dissipados de alguma forma, eles podem ajudar a criar uma variedade de doenças que incluem:

- Depressão
- Dependência de álcool e drogas
- Compulsão alimentar
- Tabagismo
- Estresse
- Solidão
- Asma

- Problemas de pele
- Problemas gastrointestinais como síndrome do intestino irritável

Essas foram as explicações que anotei a partir das palavras da minha mensagem central: *Perdão, amor e cura*.

Eu tinha recebido uma quantidade significativa de informações do Ser de Luz durante minha EQM, informações que deveria usar para esclarecer o significado da cura pela consciência. Mas não me lembrava de tudo quando voltei da experiência, o que me gerou uma grande frustração. Afinal de contas, eu deveria criar uma prática dedicada a uma forma de medicina que não conhecia nem entendia.

Mesmo assim, os anjos disseram que estariam comigo para me orientar. Nesse dia em particular, eles estavam. Organizar um funeral para mim mesmo foi como um ponto de virada, uma espécie de travessia do Rubicão que significou que eu não voltaria mais para minha antiga vida, que de alguma forma eu tinha mudado para sempre. Naquela tarde do meu primeiro dia oficial como praticante da cura pela consciência, Miguel e Rafael retornaram para me oferecer uma orientação importante.

Às vezes as aparições eram animadas, até bem-humoradas e brincalhonas. Dessa vez não foi nada disso. Quando sentei em posição de lótus na sala de meditação, os anjos surgiram de repente. Não disseram nada. Aliás, apareceram brevemente e logo sumiram da minha visão mental. Mas, no tempo em que estiveram lá, houve uma transmissão telepática de informação que me deu novas pistas sobre o foco e a estrutura da cura pela consciência.

Quando emergi de minha meditação, corri para a escrivaninha e escrevi sete verdades básicas que vim a chamar de “Manifesto da quase morte”.

1. A consciência pode existir fora do corpo.
2. Existe vida após a morte.
3. Nós temos vidas passadas, e nossas experiências anteriores podem moldar nossa realidade atual.
4. Estamos conectados uns aos outros, pois somos feitos da mesma

energia única que se manifesta como matéria diferenciada.

5. O Divino existe para nos ajudar e nos orientar.

6. Há diferentes níveis de consciência.

7. Só existe um amor supremo que tudo permeia, a inteligência é a fonte de todo o Universo e o amor é a fonte suprema da criação.

Os sete pontos do “Manifesto da quase morte” foram tremendamente valiosos na compreensão dos conceitos da cura pela consciência. E, embora eu não considerasse que fossem específicos o bastante, também me lembrei do que o Ser de Luz me disse quando implorei por informações sobre a cura pela consciência. *Você tem o conhecimento, disse. A dor o tornou humilde, por isso você tem o conhecimento. Mas é preciso ensinar a si mesmo. Encontrar o conhecimento dentro de si é a melhor maneira de aprender. Se não aprender por si só, você não aprenderá completamente.*

Eu queria ter mais informações como as que tive no começo. Mas também sabia que elas viriam quando fosse necessário. Aceitei que o desdobramento da informação não estava sob meu controle.

Mais que nunca, senti que era importante fazer o que me fora instruído, e isso me deixou assustado. Para me tornar um médico da alma, eu teria de fazer a coisa que mais me amedrontava: falar em público.

Eu podia imaginar o que o Ser de Luz já tinha me mostrado: multidões de centenas de pessoas à minha frente, e eu contando minha história, destemido, explicando como elas poderiam se curar de doenças se a alma delas seguisse o meu conselho.

Não tive medo quando o Ser de Luz me deixou ver minhas apresentações em público no futuro próximo. Mas isso foi durante minha experiência, com um poderoso Ser espiritual ao meu lado. Agora eu estava sozinho e sem ele por perto, e a ideia de falar em público para centenas de pessoas me deixava nervoso. Além do mais, sobre o que eualaria com elas? Além da minha EQM e da informação que o “Manifesto da quase morte” me oferecia, eu não me sentia iluminado o bastante para inspirar um grupo de pessoas espiritualmente doentes.

Mesmo assim, sabia que meu próximo passo seria um tablado diante do público. Foi o que me disseram para fazer, e era o que eu iria fazer. Minha vida iria mudar, e eu ia mudar com ela. Foi o que disse o Ser de Luz.

O “Manifesto da quase morte” que os anjos me forneceram durante a meditação foi o esboço de uma cura pela consciência e representou o passo seguinte na minha educação. Mas estava claro que, para entender plenamente os sete elementos do manifesto, eu precisava transmiti-los às pessoas. Precisava

contar minha história em público, e de um modo destemido e confiante. Se a contasse bem, as pessoas que sofrem com vícios, depressão e dores crônicas preencheriam as lacunas e me ajudariam a entender como tratar as doenças da alma. Aparentemente, a cura pela consciência era uma linha de medicina baseada na multidão, na qual os necessitados me diriam como atendê-los. Essa informação viria até mim das profundezas da alma humana.

Se existe algo que todo mundo deseja, é ser compreendido. E se existe algo a que as pessoas reagem, é ao desejo de um semelhante que queira compreendê-las. Quando percebem que alguém está tentando entendê-las, os comportamentos defensivos desabam e elas revelam verdades sobre si mesmas que vêm mantendo escondidas há anos. A busca da compreensão é a base do amor e promove a aceitação e a cura.

Acho que a necessidade de compreensão é básica na natureza humana. E essa natureza tem sido expressa por todas as religiões, cada uma a seu modo, pois é uma profunda necessidade espiritual.

Embora seja hindu, conheço alguns versículos da Bíblia; um deles se aplica muito bem à relação entre compreensão e revelação de informação: “Peçam, e lhes será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta lhes será aberta.” É um versículo do Evangelho de Mateus, que localizei após ficar sabendo de um cirurgião que, ao se esquecer de uma técnica cirúrgica no meio de uma operação, pegou um celular e calmamente ligou para um colega a fim de saber o que deveria ser feito. “Peçam, e lhes será dado”, disse ele depois de desligar o telefone. Era um versículo que se aplicava à sua situação – e com certeza se aplicava à situação em que eu me encontrava. Como o cirurgião que precisou de conselho num momento crucial, eu também teria de procurar os que precisavam de cura espiritual e descobrir especificamente do que necessitavam para resgatar seu espírito. Ao perguntar do que eles precisavam, eu esperava que abrissem o coração e a mente.

Minha EQM e os acontecimentos que se seguiram abalaram minha família, especialmente Arpana. Mas, em vez de rejeitar a experiência como uma fantasia, ela se esforçou para compreender o que tinha acontecido, tanto a experiência em si como minha mudança nos dias subsequentes.

Tenho muito a agradecer-lhe por isso, e me senti motivado a expressar minha gratidão fazendo algo que nunca tinha feito. Mais tarde naquele dia, sentei à

escrivadinha e escrevi um poema que expressava a verdadeira profundidade do meu amor.

O que é o amor?

Amor é

Quando você está lá, o mundo está lá; Nirvana – a graça definitiva – está lá.

Amor é

Quando, ao enfrentar uma fila no banco, um casal se diverte mais do que outros em lua de mel.

Amor é

Quando dois sabores de sorvete querem se misturar.

Amor é

Quando um dorme e o outro, mesmo com o tornozelo torcido, anda na ponta dos pés para não acordá-lo.

Amor é

Quando estar juntos é como o cheiro da terra úmida depois da primeira chuva.

Amor é

Quando o tempo para, e, juntos, sentimos que isso é o céu.

Amor é

Quando o coração de um bate mais forte ao ver o outro.

Amor é

Quando dar as mãos e correr pela praia é como ser um com o

Universo.

Amor é

Quando um sente: eu sou ela, ela sou eu.

Amor é

Quando se renuncia alegremente aos próprios desejos para o outro ser feliz.

Amor é

Quando se sente que, nesta vida, a alma gêmea foi encontrada.

Amor é

Quando dar as mãos é como andar em um jardim cheio de flores na primavera, rodeado por sua visão, por suas fragrâncias e pelo som dos passarinhos cantando.

Amor é

Quando, apesar de todos os esforços, inclusive os anteriores, um desiste e diz: Você é o amor personificado. Não consigo definir de outra forma.

Mais tarde, quando entreguei o poema a Arpana, ela ficou profundamente comovida. Leu-o duas vezes e olhou para mim com lágrimas nos olhos.

– Acho que isso quer dizer que você não levou meu carro para a revisão – disse.

Nós dois demos risada. Foi um belo dia.

Um despertar

Jo McGinley é atriz e professora de oratória de Los Angeles que ensina os segredos para se falar em público. Foi altamente recomendada por um conhecido que sabia que eu precisava de ajuda para falar com grupos de mais de duas pessoas.

Minha experiência de quase morte e as mensagens que recebi não saíam da minha cabeça. Mas uma delas – o pedido do Ser de Luz para contar a história da minha EQM em público – me parecia um destino pior do que a morte.

Jo explicou que isso era um medo comum, chamado glossofobia. Pelo menos 75% da população americana sofre dessa fobia, informou, o que significa que essas pessoas não conseguem falar em público sem sentir vontade de fugir e se esconder. Destas, um grande número admitiu num estudo que preferiria morrer a falar em público.

Essa pode parecer uma reação exagerada, mas é algo que pode ser facilmente entendido. Contei a Jo que certa vez tive um branco diante de um grupo de garotos do ensino médio enquanto falava sobre anestesia. Por um instante, perdi o fio da meada e, à medida que o recinto caía em silêncio, meu branco aumentava. Logo retomei o raciocínio, mas esse acontecimento não ajudou em nada a minha autoconfiança.

– Isso é mais comum do que você imagina – disse Jo, mostrando um belo sorriso e uma invejável segurança.

Depois de discorrer sobre regras básicas para falar em público (“Não se esqueça de respirar”; “Procure expressões amistosas na plateia”; “Não se mexa muito”), Jo sugeriu que eu escrevesse um discurso e ensaiasse algumas vezes em casa antes da minha próxima sessão.

Então fiz isso, descrevendo os acontecimentos da minha EQM nos mínimos detalhes. Porém, por mais que lesse o texto, alguma coisa não estava certa. Não

havia espontaneidade, e eu sentia que as palavras escritas estavam me limitando, me forçando a ficar restrito a elas, soavam artificiais.

Quando voltei a ver Jo McGinley, eu estava nervoso. Li o que tinha escrito mais uma vez e parti para Los Angeles para a sessão. Quando cheguei, Jo resolveu me enganar.

– Você escreveu o discurso? – perguntou.

Mostrei a ela o calhamaço de páginas.

– Ótimo – continuou, tirando as páginas de mim. – Agora me conte a história. Fale de coração.

Meu primeiro instinto foi sair correndo. O segundo foi combater a reação de lutar ou fugir que estava sentindo: mãos suadas e o coração acelerado. Mas respirei fundo e contei minha história.

Comecei com a dor crônica no pulso, depois com o câncer de próstata e o declínio de minha saúde física. Falei sobre as muitas cirurgias para tratar dos problemas causados pelo câncer, da cirurgia abdominal durante a qual saí do meu corpo e tive uma experiência transcendente e transformadora.

Relatei a experiência em detalhes, falando sobre a aparição mística na Índia e de ter visto minha mãe na cozinha com minha irmã em Nova Déli. Contei que havia sido puxado da boca do inferno pelo meu pai, que sempre tinha me tratado muito mal quando era vivo. Falei sobre os anjos da guarda que não me deixaram desde então, do Ser de Luz que me aconselhou e cuja recomendação estava agora me levando por um novo caminho.

Ressaltei minha rápida recuperação e cura da dependência de analgésicos e como esses dois eventos convenceram minha esposa de que algo realmente milagroso tinha ocorrido. Contei que a EQM havia inundado minha vida com um amor tão inacreditável que minha família e meus amigos agora me viam como uma pessoa diferente.

Muitos dos meus relacionamentos mudaram, expliquei, especialmente com meu filho mais velho. Eu tinha sido ríspido com ele no passado. Agora, depois da EQM, tentava ser mais compassivo e prestativo. Ele gostou das mudanças na minha personalidade – minha família inteira gostou –, mas era algo tão radical que às vezes eles tinham dificuldade de aceitar.

Falei sobre ter deixado meu emprego em busca de maneiras de ajudar quem estivesse doente da alma, explicando que o Ser de Luz tinha me recomendado contar minha história em público e comunicar minha mensagem de cura a mais pessoas.

– Este é o meu darma – falei. – Agora estou determinado a tornar o mundo um lugar melhor.

Enquanto falava, os olhos dela começaram a lacrimejar. Depois ela

aplaudiu.

– Você só precisa falar com o coração – observou. – Basta abrir a alma e deixar a história sair.

E foi o que fiz.

Como diz o ditado: *Quando uma porta se fecha, outra se abre*. Nos dias que se seguiram, descobri como isso é verdadeiro. Liguei para várias instituições interessadas no estudo da vida após a morte e logo fui aceito por várias delas para ministrar conferências ou falar durante almoços. A facilidade com que fui aceito me deixou nervoso e de certa forma paranoico. *Será que eles vão duvidar da minha história? Vão pensar que sou louco? Me usar como saco de pancadas para seu ceticismo?* Eu não sabia o que esperar, mas sabia que teria de falar para a plateia que comparecesse, pois era o que o Ser de Luz tinha me recomendado.

Fui àqueles eventos sem nada – sem anotações, sem ideias preconcebidas. Quando fui chamado, me encaminhei lentamente ao tablado e contei a minha história. Em essência, eu estava no piloto automático, sem censurar nada. Minha meta era simples: ser sincero e assim eliminar o medo, as dúvidas pessoais e a depressão dos que fossem capazes de entender a maravilha e o deslumbre que a vida lhes proporcionava. Meu objetivo não era apenas confirmar a verdade da experiência de quase morte e da existência de uma rica vida espiritual quando morremos, mas que a vida espiritual revelada por uma EQM podia ser alcançada sem a necessidade de quase morrer. Basta que haja a vontade de buscar iluminação através da cura pela consciência.

Quando comecei a falar para esses grupos, eu mesmo não sabia bem o que era a cura pela consciência. Mas, enquanto continuava as apresentações, as pessoas com quem falava me ensinaram as metas da cura e como chegar até elas. Como o Ser de Luz tinha dito, *a cura dessas doenças só pode ser conseguida pela consciência*. Quanto mais eu lia e falava, mais percebia que estava explorando a consciência de outros que haviam tido uma EQM. Suas histórias se tornaram uma espécie de quebra-cabeça, e meu objetivo era juntar essas peças em uma mensagem abrangente que me revelaria o significado da cura pela consciência.

Eu não dispunha de nenhuma metodologia pré-planejada para reunir e dissecar as EQMs dos outros. Mas, quando concluía uma palestra, era cercado por pessoas que haviam tido a mesma experiência, que desejavam compartilhar sua história e geralmente me comunicavam suas mensagens mais importantes.

Em uma conferência no Sul da Califórnia, um homem me contou que teve um ataque cardíaco no centro da cidade e desmaiou na rua. As pessoas o socorreram de imediato e chamaram uma equipe de atendimento de emergência. No local onde ele desmaiou e durante o trajeto para o hospital, havia um homem com ele,

um estranho, consolando-o enquanto a equipe médica trabalhava. Até mesmo no hospital, enquanto os profissionais da saúde se preparavam para colocar um stent na artéria oclusa que havia causado o ataque cardíaco.

– Achei estranho aquele homem aparecer assim que tive o ataque cardíaco – contou. – Ele estava junto com todo mundo que parou na calçada, mas não saiu do meu lado, nem quando me puseram na ambulância. E ninguém parecia notá-lo, ninguém pedia que ele se afastasse. Provavelmente ele estava lá para me confortar. Ficava dizendo: “Está tudo bem. Esse não é o seu fim. Relaxe.”

Mais tarde, já em recuperação, ele foi visitado de novo por aquele homem, que falou com ele “como um anjo” e saiu.

– Não consegui entender exatamente o que ele disse, mas sua voz e sua presença transformaram aquele encontro no mais tranquilizador que já tive na vida.

Depois, quando perguntou às enfermeiras sobre o sujeito, ninguém fazia a menor ideia do que ele estava falando.

Anos depois, ele ainda sentia a presença daquele ser em certos momentos.

– Tê-lo por perto provoca um sentimento maravilhoso – relatou. – Sua presença confirmou duas convicções que eu tinha: a de que os anjos da guarda existem e a de que há vida após morte.

Em uma conferência em Phoenix, no Arizona, uma mulher me contou que estava correndo por um parquinho quando era criança e se chocou com um trepa-trepa de metal.

– Ficou tudo escuro e, quando acordei, estava olhando para mim mesma, de cara no chão, rodeada por outros meninos e meninas. Algumas crianças começaram a correr em direção à administração da escola para buscar ajuda, enquanto outras procuraram um professor que estava por perto e que vira minha cabeça bater na barra de ferro. Tentei falar com minhas amigas e dizer que estava tudo bem, mas elas não me ouviam. Uma das garotas lá embaixo cobriu a boca e falou: “Ah, meu Deus, ela está morta!” Gritei que não estava morta, que estava numa árvore acima delas, mas não havia nenhuma árvore perto do trepa-trepa. Eu estava bem acima da cena e ninguém conseguia me ouvir, e eu não entendia por quê. Fiquei daquele jeito por muito tempo, até afinal acordar no meu corpo.

Quando perguntei o que a experiência significou para ela, a mulher respondeu de imediato:

– Mudou a minha vida. Percebi, ainda bem nova, que somos duas pessoas, uma física e uma espiritual, e o corpo espiritual não precisa do físico para sobreviver. Saber disso me tornou livre.

Uma das histórias eu ouvi do Dr. Raymond Moody, que estava na mesma conferência. Ele vinha estudando experiências de morte compartilhadas (EMC),

um tipo de experiência em que alguém vivencia a EQM de outra pessoa. Embora a EMC venha sendo discutida há muito tempo no campo de estudos de quase morte, Moody começou a estudá-las a sério depois de sua família toda ter passado por uma EMC no leito de morte da mãe dele. Moody me falou sobre a primeira EMC de que ouviu falar e do que aquilo significou para ele.

Moody ainda estava na faculdade de medicina quando escreveu seu livro clássico sobre EQM, *Vida depois da vida*. Um dia, ele estava lendo uma revista na biblioteca da faculdade quando uma respeitável professora – vamos chamá-la de Dra. Jamieson – se aproximou para perguntar se eles podiam conversar em particular. Quando chegaram ao gabinete dela, a Dra. Jamieson foi direto ao assunto.

– Para começar, já vou logo dizendo que não fui criada numa família religiosa. Não que meus pais fossem contra a religião; eles simplesmente não tinham uma opinião a respeito. Por isso, nunca pensei sobre vida após a morte, porque não era um assunto tratado dentro de casa.

Ela prosseguiu:

– Enfim, mais ou menos dois anos atrás, minha mãe teve um ataque cardíaco. Foi inesperado e aconteceu em casa. Por acaso eu estava junto dela quando houve o episódio e tive que fazer uma ressuscitação cardiopulmonar. Já imaginou o que é fazer uma respiração boca a boca em sua mãe? Já é difícil com um estranho, mas era quase inconcebível fazer isso com a minha mãe. Continuei o processo durante muito tempo, talvez uns trinta minutos, até perceber que qualquer nova tentativa seria inútil e que ela já estava morta. Àquela altura parei para recuperar o fôlego. Estava exausta, e posso dizer francamente que ainda não tinha entendido bem que, a partir daquele momento, estava órfã.

De repente a Dra. Jamieson se sentiu saindo do corpo, contou Moody. Percebeu que estava acima do próprio corpo e do corpo da mãe falecida, olhando para a cena lá embaixo como se estivesse numa sacada.

– Estar fora do corpo me pegou de surpresa – contou. – Enquanto tentava me controlar, percebi que minha mãe estava pairando comigo em forma espiritual. Estava bem ao meu lado!

A Dra. Jamieson se despediu calmamente da mãe, que agora sorria e parecia bastante feliz, um contraste gritante com o corpo abaixo. Em seguida, a Dra. Jamieson viu algo que a surpreendeu:

– Olhei para um canto da sala e notei uma brecha no Universo que despejava Luz como água vindo de um cano quebrado. Com aquela luz vieram pessoas que eu conhecia havia anos, amigos mortos da minha mãe. Mas havia mais gente lá, gente que não reconheci, mas que imaginei serem amigos da minha mãe que eu não conhecia.

Enquanto a Dra. Jamieson observava, sua mãe flutuou pela Luz. A última vez que a viu, segundo contou, ela estava tendo um reencontro muito afetivo com todos os seus amigos.

– Quando a Luz se apagou, o tubo se fechou quase em espiral, como uma lente fotográfica – continuou.

A Dra. Jamieson não sabia dizer quanto tempo aquilo durou. Mas, quando tudo acabou, ela se viu de volta ao próprio corpo, de pé ao lado da mãe morta, totalmente perplexa com o que havia acontecido.

– O que você acha dessa história? – perguntou ela.

Moody só conseguiu dar de ombros. Àquela altura, já tinha ouvido sobre dezenas de experiências de quase morte – e ouvia novas histórias a cada semana. Mas havia pouco a comentar sobre a experiência da Dra. Jamieson, pois era a primeira experiência de morte compartilhada de que ouvia falar.

Agora, décadas depois, o Dr. Moody já tinha ouvido muitas experiências daquele tipo. Perguntei qual o significado especial que elas tiveram para ele.

– Bem, posso dizer algumas coisas – respondeu Moody. – Primeiro, isso significa que estamos todos conectados de algum jeito, da mesma forma invisível como estamos ligados a Deus e ao Universo. Poucos acontecimentos demonstram isso melhor do que uma experiência de quase morte. Outra coisa é que essas experiências são transformadoras. Todas elas. Sejam EQMs, EMCs ou experiências extracorpóreas vividas durante a meditação: quem passa por elas nunca mais volta a ser o mesmo. Essas pessoas ficam totalmente transformadas!

Moody me contou uma de suas histórias favoritas de transformação após EMC, que aconteceu a um poeta chamado Karl Skala durante a Segunda Guerra Mundial. Ele estava numa trincheira durante um bombardeio de artilharia quando um dos projéteis caiu por perto e atingiu o soldado que estava encolhido ao seu lado. O impacto jogou o soldado em cima de Skala, que sabia que o jovem tinha sido morto devido à explosão.

Enquanto o bombardeio prosseguia, Skala se sentiu puxado junto com o soldado para o céu, onde de repente os dois ficaram olhando para o campo de batalha lá embaixo. Enquanto segurava o amigo, ele olhou para cima e viu uma Luz brilhante. Os dois se encaminharam rapidamente em direção àquela Luz até Skala parar subitamente e voltar ao seu corpo. A explosão o deixou surdo pelo resto da vida. E também o tornou muito mais espiritualizado.

Depois da guerra, o jovem escreveu sobre isso em um poema que diz muito sobre a natureza dessas experiências de fato inacreditáveis. Eis os seus últimos versos:

*Deixe essa luz brilhar fundo no seu coração, em seus sonhos
sobre esta terra.
A morte é um despertar.*

A morte é um despertar.

Quanto mais pensava no último verso do poema de Skala, mas eu percebia a verdade. E quanto mais viajava e falava, mais histórias ouvia. E quanto mais histórias ouvia, mais clara se tornava a definição da cura pela consciência. Essa clareza surgiu como resultado de falar com aqueles que tinham atravessado o limiar da morte e retornado para aplicar seu conhecimento ao enigma da vida terrena. Como escreveu Skala, *A morte é um despertar*. Ou, no caso de pessoas com quem falei, a *quase* morte é um despertar.

Havia duas constantes entre os que passaram por uma EQM: todos tiveram uma profunda transformação e um forte desejo de voltar ao estado de espírito que sentiram durante a experiência.

Está claro que uma EQM exerce um efeito profundo pelo resto da vida de uma pessoa. Muitos pesquisadores notaram as transformações ocorridas e identificaram seus elementos: uma mudança da autoimagem que permite que elas vejam a vida de uma perspectiva mais ampla; um aumento da compaixão pelos outros e uma sensação de que ainda têm algo a realizar aqui na Terra; uma diminuição do medo da morte aliada a uma crença na vida após a morte; uma redução nas afiliações religiosas em contraposição a um aumento na espiritualidade; uma sensação mais aguçada de sensibilidade intuitiva e um aumento da sensibilidade dos cinco sentidos físicos (visão, som, paladar, tato e olfato).

Nem todas as pessoas que passam por uma EQM apresentam todos esses elementos transformadores, mas sempre relatam diversos deles – e não raro parecem mais distanciadas do mundo ao redor. A razão para esse distanciamento? “Nós estamos na Terra por um curto período, antes de partirmos para outro destino”, disse uma pessoa que havia passado por uma EQM. “Então, por que se preocupar?”

Outra constante ainda mais intrigante para mim era o desejo de retornar ao estado da EQM, de conseguir reproduzir partes dessa experiência ou até mesmo toda ela. Não devemos confundir isso com tendências suicidas. Nunca encontrei ninguém que tivesse vivenciado uma EQM e pensado em se suicidar. As pessoas

ficam cientes de que têm um trabalho a concluir na Terra, mesmo que seja somente expressar a mudança em suas vidas. Elas só desejam retornar àquele estado especial de alegria e de aprendizado. Como declarou uma dessas pessoas: “Nenhuma criança quer ir à Disneylândia apenas uma vez.”

Tendo passado por uma experiência de EQM, posso dizer que é mais complexo que isso. O lugar onde estive não foi nenhum parque de diversões. Foi um mergulho profundo no meu eu mental, combinado com um breve vislumbre do mundo do espírito, o lugar para onde vamos quando morremos. É difícil explicar por que existe um desejo tão forte de retornar ao estado espiritual. Só posso dizer que aquilo me colocou em um novo caminho, mudou minha personalidade, rompeu antigos padrões – deletérios para mim e para minha família –, me fez sentir mais compaixão pelos outros e me levou a uma busca pelo espiritual em vez do material. O retorno ao estado da EQM era como uma correção de rumo para me manter no caminho certo, uma bússola que me levava a Deus.

Depois de meses falando para plateias grandes e pequenas e ouvindo sobre as EQMs de outros que se sentiam gratos por ter um lugar onde pudessem contar suas histórias livremente, cheguei a inúmeras conclusões que refinaram minha abordagem da cura pela consciência. Essas cinco regras, que chamo de “Lições da Luz”, me forneceram uma metodologia para apresentar essa forma de medicina para uma plateia maior, sedenta pelos benefícios da EQM:

1. *Sensação de ser um com o Universo.* Esta é uma das lições mais presentes nas experiências de quase morte e com certeza uma das mais importantes. A ideia de que podemos ter um efeito positivo sobre o círculo de pessoas que influenciemos nos tira a sensação de impotência. A EQM ensina sobre o poder pessoal por meio desse princípio unificador. Tenha em mente também que, quando falamos sobre uma sensação de ser um com o Universo, estamos incluindo nossa sensação de gratidão em relação ao mundo. Duas das melhores maneiras de expressar gratidão você já conhece. Uma é parar e sentir o perfume das rosas, isto é, diminuir conscientemente o ritmo e nos abirmos para o que vivenciamos a cada momento. As maravilhas do mundo são mais aparentes a nós quando tranquilizamos nosso diálogo mental. A segunda

é pensar sobre as coisas boas em nossas vidas, o que significa meditar sobre o que temos a agradecer.

2. *Desligamento da mente verbal.* Durante a EQM, a comunicação é quase sempre não verbal. A maioria das pessoas relata conversas telepáticas com seres que veem durante a experiência. Sei que foi assim comigo, e ainda é quando meus anjos da guarda se comunicam durante a meditação.

Podemos desligar a mente verbal de várias formas: com a repetição de uma única palavra ou mantra, realizando uma atividade repetitiva como o tricô ou através da meditação – meu método preferido. Talvez o ato de desligar um dos sentidos amplie os outros. Isso inclui também sentidos espirituais. Quando desligo minha mente verbal, às vezes resolvo problemas ou vejo locais em que estive com detalhes vívidos. Vejo meus anjos da guarda ou até meu pai ou outros familiares mortos enviando mensagens a mim. Quando a algazarra diminui e a mente se acalma, ela pode se abrir para tudo ou para absolutamente nada. É quando você percebe que o silêncio pode mesmo ser de ouro.

3. *Hábitos.* Em geral, hábitos têm uma carga negativa, pois aparecem ligados à palavra *maus*. Mas o desenvolvimento de bons hábitos é benéfico para a saúde física e mental. Eu poderia começar a falar sobre exercícios e bons hábitos alimentares, mas minha verdadeira intenção é ressaltar os hábitos espirituais. Mesmo que você não pertença a nenhuma igreja, seja ateu, hábitos espirituais como meditações regulares vão colocá-lo em contato com o seu eu profundo.

4. *Enfrentamento da raiva.* Em um estudo que determinava o nível de raiva nas pessoas, aquelas que tiveram EQMs foram classificadas como tipo A. Isso significa que elas estão entre as mais motivadas por realizações, mas não sentem raiva com a mesma frequência que pessoas normais com a mesma motivação. Por quê? Alguns pesquisadores especulam que quem viveu uma EQM recebe uma rajada de amor universal, enquanto outros vinculam a falta de raiva à prática regular da meditação.

Isso é uma boa notícia, pois os pesquisadores relacionam ausência de raiva e hostilidade a taxas de mortalidade muito mais baixas por doenças do coração e até dependência. É por isso que a aceitação emocional do mundo é tão importante. Uma atitude calma, tranquila e de aceitação em relação à vida, uma atitude que garanta que seremos o que seremos, permite que o mundo mostre seus infinitos sabores tais como são, livres de qualquer bagagem emocional negativa.

5. *Otimismo*. Existe pouco pessimismo entre os que passaram por uma EQM, e isso fica claro. Em comparação com a população em geral, essas pessoas têm uma alimentação melhor, consomem menos álcool, sofrem menos estresse relacionado ao trabalho e têm menos medo do futuro. A razão desse otimismo é uma sensação de que a vida delas tem sentido e de que sua presença na Terra é importante. Elas também nutrem uma profunda crença no pós-vida, o que gera otimismo porque, bem, *porque os mortos afinal de contas não estão mortos*. Emoções negativas como decepção, medo e raiva costumam ter efeitos cáusticos que contaminam a vida e enfraquecem a sua natureza única. Ao dar voz à algazarra mental, as emoções negativas jogam um véu sobre nossa percepção do mundo e tendem a deixar tudo enevoado e indistinto, além de nos manterem trancados em nossa própria mente.

Sei que essas regras são simples, mas, quando nos comprometemos a segui-las, elas podem ter um profundo impacto em quase tudo o que fazemos. Elas são a base dos nossos valores, que determinam com quem nos casamos, a maneira como criamos nossos filhos, como tratamos os amigos e vizinhos e muitas outras facetas cruciais da nossa vida. Elas me lembram de algo que Mahatma Gandhi disse a seus seguidores: “Tudo o que vocês fazem na vida é insignificante, mas é importante que o façam.”

Um experimento de unicidade

Um ano e meio depois da minha experiência de quase morte, eu havia me restabelecido por completo. A infecção no meu abdômen praticamente desapareceu alguns dias depois da cirurgia e nunca mais voltou. Os médicos ficaram surpresos com a velocidade com que meu quadro regrediu e me deixaram voltar para casa naquela semana.

Os antidepressivos e analgésicos que eu tomava não me interessavam mais. Porém, devido à minha dependência clínica, eu sabia que tinha de reduzi-los gradualmente, sobretudo porque as incisões demorariam um tempo para fechar.

A questão definitiva para mim era se a EQM teria afetado a minha recuperação. Francamente, eu não sabia, nem sequer acreditava no que eu sabia. Eu vinha lendo obras de medicina sobre experiências de quase morte, e encontrei muitos exemplos de alterações físicas e mentais em decorrência de EQMs.

Em seu livro clássico *Consciousness Beyond Life* (Consciência além da vida), Pim van Lommel cita inúmeras alterações fisiológicas resultantes de EQMs, inclusive sensibilidade a som, paladar, toque e cheiro; aumento de sensibilidade a medicamentos; e, o mais misterioso para mim, “a capacidade de dirigir poderes curativos aos outros”, além de casos de “inexplicáveis curas espontâneas depois de EQMs”. Um deles é mencionado em *Where God Lives* (Onde Deus mora), do médico Melvin Morse e Paul Perry. No caso em questão, uma mulher chamada Rita Klaus teve uma completa remissão de esclerose múltipla (EM), até mesmo em áreas do corpo cujos danos já eram considerados permanentes.

Um dia antes de sua recuperação, Rita estava em casa esperando o marido para terminar de assistir ao noticiário das onze horas na TV quando ouviu uma

voz “meiga dentro de mim, fora de mim, por toda a minha volta”, dizendo: “Por que você não pede?”

Ela já vinha rezando regularmente, mas nunca havia pedido para ser curada de sua doença, segundo contou. Desta vez, ela sentiu “uma súbita descarga de eletricidade descendo da nuca para os braços e as pernas [...], uma efervescente sensação de champanhe borbulhante”. Rita tinha passado por uma experiência de quase morte aos 9 anos, o que me faz pensar que deve ter sido mais fácil para ela ter essa experiência de cura espontânea em uma fase posterior da vida.

Seu médico, o Dr. Donald Meister, disse: “Remissões espontâneas de esclerose múltipla são possíveis. A única coisa que não se encaixa neste caso é que os danos permanentes decorrentes da EM não desaparecem (como aconteceu com Rita). Eu *não saberia dizer se* houve ou não aqui alguma intervenção divina. Adoraria saber como aconteceu, para poder usar de novo.”

Um caso citado em outro livro de Morse e Perry, *Transformados pela Luz*, é o de uma mulher chamada Kathy, que tinha câncer de tireoide. Depois de aplicações de radioterapia e quimioterapia, os médicos lhe disseram que o câncer havia se alastrado por outras partes do corpo e que provavelmente ela só teria seis meses de vida.

Com o agravamento da doença, piorou também seu sistema imunológico. Ela acabou contraindo uma pneumonia e foi novamente para o hospital, onde seu quadro se agravou até que uma noite ela teve uma parada cardiorrespiratória. Os médicos acorreram ao quarto para dar início aos procedimentos de ressuscitação. Assim é a história contada por Kathy:

Tudo ficou escuro por alguns segundos. De repente eu estava num lugar alto observando um lindo vale. As cores eram extremamente vívidas, muito mais do que quaisquer outras que eu já tivesse visto. Foi maravilhoso. Fui invadida por uma emocionante sensação de alegria.

Havia um Ser ao meu lado, um Ser de Luz. Mas não era como a Luz que a gente vê, era mais uma sensação e uma compreensão. Quando ele me tocou, todo o meu corpo foi tomado por sua Luz. A Luz irradiava de mim. Senti uma voz me dizendo que eu não poderia entrar naquele vale maravilhoso, que meus filhos precisavam de mim.

Quase que por milagre, Kathy se recuperou da pneumonia e da parada cardíaca. Mas o verdadeiro milagre aconteceu algumas semanas depois, quando seu *câncer desapareceu*.

Morse propôs uma teoria a respeito do caso de Kathy e de outros que foram curados após experiências com uma Luz brilhante, durante uma EQM ou em alguma experiência “espontânea” de Luz, que pode ocorrer em experiências transcendentais, como o estado de meditação profunda. Morse acredita que esses “gritos de Luz” aumentam o campo eletromagnético do corpo, estimulando a glândula pineal, um corpúsculo situado no fundo do cérebro que segrega hormônios que influenciam o funcionamento do sistema imunológico. Se acontecer isso, a imunidade pode se tornar muito mais forte e ser capaz de curar diversas doenças, inclusive o câncer.

Esse grito de Luz também exerce efeitos em outras importantes partes do cérebro. Morse está convicto de que o lobo temporal direito é afetado. Essa região do cérebro, conhecida por alguns como o painel de circuitos do misticismo, é a responsável pela linguagem complexa, pela autoconsciência, por planejamentos de longo prazo e até pelos sonhos – mas é também nosso vínculo com o divino. O famoso neurocirurgião Wilder Penfield denominou a região de “o homem dentro do homem”, ou, como alguns podem chamar, “a alma”.

Essa é a região do cérebro que nos liga a Deus ou ao plano transcendental. Quando é exposta a um grito de Luz, como em uma EQM ou em meditação profunda, essa região pode nos transformar profundamente. Os inovadores estudos de Morse e de outros pesquisadores revelaram que esses gritos de Luz podem alterar praticamente tudo na vida de uma pessoa, ao afetar níveis de ansiedade, confiança, alimentação, visão de mundo, crença em Deus, medo da morte e a própria noção do verdadeiro sentido da vida. Em outras palavras, tudo o que aconteceu comigo durante a minha EQM!

O trabalho de Morse parece teórico. Mas alguns médicos usam os princípios do grito de Luz para alterar o campo eletromagnético do corpo e curar doenças difíceis.

A já falecida cirurgiã Margaret Patterson, de Edimburgo, na Escócia, desenvolveu uma terapia neuroelétrica, um tratamento que acabou com a dependência de usuários de drogas. Seu tratamento consistia em aplicar correntes elétricas de baixa intensidade no lobo temporal direito. Ela obteve alta taxa de sucesso com esse tratamento incomum e raramente aplicado, mesmo com viciados em heroína, uma dependência difícil de combater.

Numa observação pessoal, sinto que fui beneficiário do “grito de Luz” ocorrido durante minha EQM, e como resultado disso os pacientes que tratei são beneficiários também. Minha experiência com a Luz acrescentou uma dimensão sobrenatural à minha prática de cura. E, apesar de não conseguir ainda definir todos os elementos da cura pela consciência que os anjos me recomendaram, posso dizer que a Luz acrescentou elementos de empatia e intuição que eu não

tinha antes do meu encontro que posso usar para me tornar um praticante melhor.

Esses elementos me chegam na forma de uma energia universal recebida durante a meditação que realizo antes de tratar um cliente. Sei que falar de energia universal soa muito *new age*, mas é a melhor definição que posso oferecer para explicar o que acontece. Às vezes essa energia chega a mim na forma de luz. Outras vezes estou ciente da presença de meus amigos angelicais. Sempre que me envolvo nessas meditações, tenho consciência do sentimento de estar “carregado” por uma energia universal, que me propicia a intuição para tratar de depressão, de dependências e de dor.

Um dos exemplos desse tipo de cura é ilustrado por uma mulher que vou chamar de Debbie. Ela mora no sudeste dos Estados Unidos, numa região em que, por falta de leis mais rigorosas, os analgésicos são vendidos livremente.

Por sofrer de uma pequena dor nas costas decorrente de longas horas sentada no trabalho, ela começou a tomar analgésicos, o que logo se transformou numa dependência que levou a um grave caso de depressão. Em decorrência disso, Debbie perdeu o foco tanto na vida profissional quanto na pessoal e começou a se sentir vazia de energia e emoções.

Meu primeiro objetivo quando Debbie me procurou foi falar sobre dependência, algo que nenhum outro profissional tinha feito. Depois, eu a coloquei no caminho da cura pela consciência, ao lhe oferecer as ferramentas para consultar sua consciência antes de seguir o caminho que vinha trilhando havia muitos anos e que a fazia tomar potentes analgésicos o dia inteiro.

Ensinei-a a meditar e a se comunicar consigo mesma, apresentei breves técnicas de meditação e orações para romper aqueles poderosos impulsos que afligem os dependentes, e fiz com que desenvolvesse atitudes que ajudassem pessoas menos favorecidas.

Em pouco tempo sua dependência praticamente desapareceu, e com ela também a depressão. Sua dor foi eliminada pelos exercícios físicos que recomendei, que ainda a levaram a perder peso e contribuíram para uma imagem corporal melhor.

Seguir esses princípios de cura pela consciência exige esforço pessoal, pois as dependências parecem estar sempre à espreita. Mas Debbie encontra-se agora no caminho certo – e afirma que pretende continuar nele. De acordo com o que ela escreveu: *Eu acordo de manhã bem cedo porque quero. Sinto-me plena de energia e gratidão, tanto que minha família e meus amigos estão surpresos. E eu também. Agora tenho controle sobre a minha vida e pretendo continuar nesse caminho.*

Apresento o caso de Debbie como um exemplo das maneiras como fui capaz de usar a Luz na minha prática de cura. *O que me curou pode ser passado para*

você, digo aos meus clientes. *E você também pode passar isso para os que necessitam. O exemplo é o melhor professor.*

– Então, o que você acha que isso tudo significa? – perguntei a Naresh.

Estávamos almoçando juntos e a conversa se encaminhou para os meus estudos de cura, o que depois nos levou a um tema frequente: como curar a si mesmo. Esse tema era um dos meus favoritos, pois tem tudo a ver com a cura pela consciência – reorientação do foco do aspecto físico para o espiritual. Para encontrar essa misteriosa relação com o mundo do espírito, nós precisamos mergulhar profundamente em nós mesmos. Mas ninguém sabe aonde podemos chegar.

Muitos médicos e pesquisadores acreditam que essa relação se localiza no lobo temporal direito, chegando até a chamar essa importante região do cérebro de “local da alma”. Outros são menos específicos, ou às vezes até menos físicos. Em vez de apontarem uma determinada região do cérebro, acham que *é possível* transcender o aspecto físico através da mente inconsciente, definida pelo psicólogo Carl Jung como “o inconsciente coletivo”, um reservatório de experiências humanas acumuladas desde o início da humanidade que existe em todos nós e nos une de forma mística. Isso inclui, segundo alguns pensadores, nosso vínculo com o divino. Outros ainda acreditam que a espiritualidade reside em algum lugar dentro de nós.

Do meu ponto de vista, ninguém tem a resposta. É quase como perguntar onde fica o céu: *Será que o céu está na nossa mente ou é um local específico?* Na verdade, não existe uma resposta certa, apenas opiniões.

Onde reside o campo espiritual é uma questão teórica demais para a maioria das pessoas. Mas sei que encontrei esse lugar durante minha EQM. Em decorrência disso, fui ao céu, e desejo voltar sem me arriscar a morrer – que é como normalmente se entra lá. Sei também que o mais próximo que consegui chegar disso foi através da meditação. Durante a meditação, voltei para a Luz diversas vezes, e isso me curou da dependência e me ajudou com a depressão e a dor crônica de uma forma que medicamentos potentes não conseguiram. Essa mesma Luz curou muitas outras pessoas.

Há muita especulação a respeito do lugar de onde vem essa Luz curativa e de como ela funciona. Minha opinião é que ela aparece quando chegamos à presença de Deus. Mas não preciso saber exatamente como uma coisa funciona para usá-la

de forma eficaz. Sou anestesista, por isso afirmo com autoridade que ninguém sabe como a anestesia funciona. Existe muita especulação e muitas opiniões, mas no fundo o mecanismo por trás da anestesia é um mistério, mesmo que seus efeitos não o sejam. Mas essa falta de conhecimento específico não nos impede de usá-la. Administramos doses de anestésicos para eliminar a dor de forma tão eficaz que um paciente dorme até durante os procedimentos cirúrgicos mais invasivos.

O mesmo se aplica à experiência de quase morte e à meditação. Ninguém sabe na verdade como elas curam ou transformam, mas elas fazem isso. Diversos estudos já mostraram que tanto as EQMs quanto a meditação têm poderosas propriedades curativas.

Como isso funciona? Mais uma vez, a resposta não é conhecida. São muitas as especulações, e estudos científicos estão sendo conduzidos para determinar por que as EQMs e a meditação curam. Por enquanto, estou tentando descobrir como usar essas forças para curas físicas e mentais em particular – e para benefício do meu melhor amigo, Naresh.

Naresh ficou interessado na possibilidade de cura espontânea. Entendi muito bem por quê. Ele estava desesperado, e agora muito assustado. Seu câncer tinha se alastrado e não podia mais ser contido com quimioterapia. Ele estava magro, exausto e, acima de tudo, com medo de deixar a família sozinha. Ele não queria morrer, e foi por isso que se mostrou interessado pelos gritos de Luz, esses episódios de cura espontânea discutidos por Melvin Morse e outros.

– Às vezes eles não curam, mas tornam o câncer mais tratável e contido – falou. – E por que não comigo? Por que não funcionariam comigo?

Por que não?, pensei.

Eu sabia que, em minhas meditações, conseguia alcançar e tocar o mundo espiritual. Mas, ao responder, o mundo espiritual me dá aquilo de que preciso, *não necessariamente* aquilo que desejo ou espero. É por isso que muitos veteranos em meditação costumam dizer: “Relaxe, deixe Deus entrar.” Isso os lembra de que só podemos pedir a Ele o que desejamos e ter esperança de conseguir. A insistência não nos leva a lugar algum.

– Isso eu já sei – replicou Naresh. – Eu sei que não posso controlar o que me é dado por Deus. Mas pelo menos posso tentar uma meditação e ver como funciona.

Então, naquele momento, durante o almoço no nosso restaurante predileto, resolvi criar uma meditação para tentar proporcionar a ele o grito de Luz. A base seria uma meditação que aprendi no *ashram* do Himalaia. O guru que me ensinou a fazê-la a chamava de meditação de “Luz interna”, pois ela visava a ligação com a Luz espiritual que existe dentro de nós.

Quando a pratiquei, descobri que era incrivelmente eficiente para entrar em

contato com a Luz espiritual. A Luz aparecia sempre diferente. Às vezes surgia devagar e salpicada, como a luz das estrelas depois do pôr do sol. Em outras surgia forte e parecia ser acompanhada por um vento. Ou então era como um forte lampejo, uma explosão que afetava todos os meus sentidos com o seu poder. Eu nunca podia saber a intensidade com que a Luz surgiria, nem prever seus efeitos. Às vezes era muito relaxante, outras me fazia sentir como se estivesse carregado de eletricidade estática por dentro.

O guru me recomendou usar essa meditação de Luz interior para me concentrar em uma coisa de cada vez. Explicou que a Luz mudaria de acordo com o tema apresentado. Alguns temas exigiam mais da Luz do que outros. E, apesar de nem sempre conseguir o que desejava, talvez eu conseguisse aquilo de que precisava.

– Ensine-me essa meditação – disse Naresh.

Dobrei o papel que cobria a mesa e escrevi as instruções:

1. Sentar no chão com as pernas cruzadas e relaxar a ponto de sentir que o peso do corpo aumenta e a tensão o abandona.
2. Esvaziar a mente e se tornar totalmente receptivo ao mundo ao redor, deixando os pensamentos passarem pela mente sem se fixar neles.
3. Escolher um tema; depois se concentrar nele. Distanciar-se dele e considerá-lo de forma isenta, como se fosse o problema de outra pessoa.
4. Fechar os olhos e perguntar o que nesse tema você gostaria de mudar.
5. Enquanto estiver no passo 4, imaginar uma escuridão total e se sentir totalmente absorvido no tema que está examinando. Depois de alguns minutos, deixar o tema de lado.
6. Voltar a atenção à profunda escuridão atrás das pálpebras. Deixar os pensamentos irem e virem sem julgamento e sem se envolver por vários minutos. Se a Luz vier, será agora. Concentre-se nela.
7. Você pode ter revelações com a Luz. Aceite-as, mesmo se forem emocionalmente dolorosas. Reconheça os sentimentos recebidos da Luz.

– E finalmente, Naresh, se nada acontecer, não fique desapontado – concluí, entregando-lhe o papel. – Às vezes são necessárias várias sessões de meditação para entrar em contato com a Luz, e às vezes ela nunca aparece.

Naquela noite, Naresh me ligou relatando seu progresso:

– Até agora, nada.

E assim foi por vários dias, durante os quais ele insistiu em sua meditação de Luz interior, sem sucesso. De repente, certa noite, aconteceu. Quando ele chegou ao ponto em que foi fundo na escuridão, uma Luz brilhante apareceu como um trem de carga. Por um momento ele ficou alarmado, depois se recuperou. Teve a sensação de estar rodeado por informações de todos os tipos: sua vida zuniu na sua frente como numa revisão completa, o Universo pareceu pequeno e acessível, tudo dava a impressão de estar do avesso de uma forma que ele entendia, ele vivenciou uma profunda sensação de amor e compreensão de todas as coisas. Por um instante, viu um “lugar lindo”. Depois voltou ao normal.

– Você acha que passou por uma cura? – perguntei.

– Não sei – respondeu. – Mas por um instante não tive medo da dor.

Naresh continuou a praticar essa meditação quase todos os dias, e parecia alegre depois das sessões. Porém, apesar de ser um breve respiro em sua luta contra o câncer, ela não resultou na remissão espontânea que ele desejava. E, apesar de encontrar parte de sua Luz interior, Naresh continuou trilhando seu longo e sombrio caminho.

Despertar em Aruba

A essa altura eu tinha determinado que a meditação era o caminho para a alma e que a alma era o caminho para a cura.

Meu raciocínio era simples. Embora nossas emoções apareçam através do nosso ser físico, suas raízes estão na alma. E, ainda que nossas emoções não sejam exatamente uma doença, podem levar a muitas enfermidades, como hipertensão arterial, taquicardia, obstrução arterial, e reações nocivas como angústia, raiva, baixa autoestima e depressão. Emoções que estão sempre ou quase sempre fora de controle têm uma relação com a alma, a natureza mais profunda e verdadeira do nosso indivíduo. A alma é a guardiã de nossos pensamentos secretos e a única entidade que realmente sabe como nos enxergamos.

Eu já sabia disso antes da EQM. Depois entendi que minha nova missão era me curar e curar quem mais pudesse alcançar. O Ser de Luz chamou isso de “cura pela consciência” e me deixou livre para criar essa forma holística de tratamento, solidamente baseado em meditação.

Resolvi então fazer uma visita a Aruba para aperfeiçoar minhas técnicas de meditação. Aruba não só é uma ilha fabulosa no mar do Caribe, como também o local onde, à época, nosso filho Raghav cursava medicina. Vi isso como uma oportunidade de melhorar a relação com meu filho e comigo mesmo através da meditação.

Percebo agora que estava vivendo na ignorância, pois tinha colocado meu ego acima da felicidade do meu filho. Raghav frequentava a escola de boa vontade, mas não queria estar ali. Infelizmente, eu ignorava esse fato muito óbvio, porque preferia viver do jeito antigo.

Na cultura da Índia, espera-se muito do filho mais velho. É seu papel ser o mais motivado dos filhos e o que estabelece o padrão de sucesso dos irmãos.

Como muitos outros imigrantes (ainda que eu e minha mulher morássemos nos Estados Unidos havia mais de vinte anos e nossos filhos fossem todos nascidos no país), nós continuávamos a viver como se essa tradição indiana fosse essencial para o sucesso da família.

Mas isso não deixava Raghav feliz. O que ele queria não era o que nós queríamos. E, ainda que ele insistisse que queria estudar medicina quando perguntado, estava claro que não era de coração, que sua vontade de nos agradar fazia com que calasse seus verdadeiros sonhos. Ele estava travando uma batalha entre as expectativas dos pais e os próprios desejos – sua paixão por ciência da computação.

Enquanto isso eu lutava minha própria batalha – entre minhas expectativas paternas e o desejo do meu filho. Queria que ele seguisse os meus passos e se formasse em medicina, como os filhos de muitos de nossos amigos estavam fazendo. Só mais tarde perceberia que o tinha forçado naquela direção de forma implacável, tão implacável que ele não conseguira dizer não.

Em vez de deixá-lo viver do seu jeito, eu ficava ponderando sobre o que ele não compreendia. A melhor pergunta teria sido: “O que eu não entendi?” A resposta era simples: eu estava preso a um velho paradigma, um mito que diz que “os pais sabem o que é melhor para você”.

Trabalhei em minhas técnicas de meditação não só para melhorar minhas práticas, mas também para desenvolver diferentes métodos que pudessem ser usados pelos que precisassem da cura pela consciência. São muitos os estados que se pode alcançar pela meditação, e achei que poderia chegar a todos eles. A prática leva à perfeição, e eu já estava tão profundamente envolvido na prática diária da meditação que esperava grandes resultados naquela ilha paradisíaca.

Fiquei surpreso quando de repente percebi que estava sendo vítima de um bloqueio. O bloqueio de meditação é como o de escritor, só que, em vez de não conseguir escrever, eu me sentia incapaz de meditar. O problema começou de fato após a minha primeira semana na ilha. Fiz uma longa caminhada pela areia branca da praia, andando perto das ondas que chegavam do cintilante mar azul.

Depois de uma caminhada de uns 3 quilômetros, sentei com as pernas cruzadas na areia fofa de frente para o sol, fechando os olhos para praticar uma meditação de gratidão, a fim de agradecer aos poderes superiores pela dádiva de outro amanhecer.

Minha meditação não chegou a parte alguma. Em vez de cair no estado de intenso bem-estar e me sentir grato por todo o bem que me rodeava, senti, estranhamente, uma grande infelicidade por estar lá em Aruba e não na minha casa na Califórnia. Todas as coisas negativas da minha vida se perfilaram à minha frente, e não iam embora. Pensamentos como esse podem surgir durante a meditação, mas eu já tinha aprendido a aceitá-los e deixar que se encaminhassem inofensivamente para onde quer que fosse o lugar para onde costumavam ir. Mas agora, em Aruba, os pensamentos negativos não passavam. Ficavam escarnecendo de mim, como os monstros da mente que eram. Logo minhas relaxantes meditações se transformaram em episódios negativos e desordenados.

Tentei várias técnicas para aprimorar minha meditação. Experimentei a meditação da atenção plena, em que me concentrava na barriga e em inspirar e expirar nesse ponto. Mas não consegui me desligar dos pensamentos negativos. Tampouco a meditação de varredura corporal, na qual me concentrava numa parte diferente do corpo a cada respiração, conseguiu afastar da mente os monstros que zombavam de mim. Fiz meditação com caminhada, andando lentamente para a frente e para trás numa área de areia morna, tentando me concentrar em cada passo, sentindo a sola dos pés enquanto olhava para um ponto neutro a distância. Mas não havia nenhum ponto neutro, apenas visões e lembranças dolorosas. Não importava o que fizesse, eu não conseguia que os monstros me deixassem em paz. Quando fechava os olhos para entrar no céu calmo e tranquilo da meditação, me via num desordenado inferno de raiva e ressentimento. Foram semanas assim, e isso me fez perder a confiança e temer que os efeitos espirituais de minha EQM tivessem me abandonado para sempre. Por mais que tentasse, eu não conseguia provocar uma tração espiritual.

Injustamente culpei meu pai e os caminhos que não trilhei na vida por esse fracasso. Mas, quando tentava expulsar esses pensamentos, sentia sempre uma pulsação de raiva e ressentimento. Por vezes cheguei a culpar Raghav por esse fracasso, o que provocou algumas noites tristes. Eu estava contando com a meditação para me manter calmo e concentrado; sem ela, sentia a pulsação da raiva e do ressentimento toda vez que sugeria que Raghav estudasse mais ou (que Deus me perdoe) que me deixasse ajudá-lo nos estudos.

Dava para perceber que o ressentimento circulava nos dois sentidos.

– Eu preferia que você não tivesse vindo – ele me disse certo dia.

– Eu também – respondi.

Ao lembrar desses dias, posso ver que não estava agindo com empatia nem compaixão, mas motivado pelo ego. Eu queria o que queria – um filho formado em medicina –, e não me importava com o que ele sentisse. Sim, *os pais sabem o que é melhor para você*.

Então, um dia, fiz um progresso. Parei num trecho de praia e fiquei de frente para o sol. A raiva fervilhava dentro de mim, onde deveria haver paz. Minha mente estava dispersa, quando deveria estar vivendo intensamente no agora. Orei uma única sentença: *O que eu faço agora?*

As palavras dos anjos soaram alto e bom som na minha cabeça: *Mostre compaixão.*

Quase sufoquei de vergonha. *Eu não estou mostrando compaixão*, disse a mim mesmo. A missão que me fora dada pelo Ser de Luz era criar um campo de medicina baseado principalmente na compaixão, mas eu tinha deixado o meu lado escuro, o lado do meu ego que me fazia pensar só em mim, assumir o controle. Eu precisava perdoar, amar e curar. Precisava abandonar a ideia de que o pai sabe o que é melhor para o filho. O fato era que eu não sabia o que era melhor para Raghav. Ele estava fazendo o que eu queria, mas pagava o preço da infelicidade. Afinal, cada dia na faculdade o deixava mais perto de se tornar médico, uma vida que o faria infeliz. Eu estava errado em forçá-lo sem perguntar para onde ele queria ir.

O pai não sabe o que é melhor para o filho, disse a mim mesmo.

Foi uma revelação difícil para mim, mas no momento eu soube que tinha alcançado. Senti como se tivesse atravessado uma muralha e entrado num novo mundo de liberdade e compreensão. Aquele havia sido o propósito do bloqueio de meditação, que agora eu via como uma bênção, não como uma maldição. Eu estava livre do meu ego.

Sentei embaixo de uma árvore e peguei papel e caneta. Durante uma hora, escrevi instruções a serem seguidas na meditação:

Dr. Rajiv Parti
MEDITAÇÃO DO PERDÃO

A cura está diretamente ligada ao perdão. Libertar-se dessa doença – física, mental e emocional – é algo que só acontece quando existe uma facilitação interior, e isso exige a capacidade de perdoar.

Perdoar não é o mesmo que esquecer. Não queremos fingir que as coisas que nos magoaram nunca aconteceram. Queremos poder nos lembrar delas sem que nos causem mais mágoa. Isso também não significa que vamos nos apressar para socializar ou reatar relacionamentos com aqueles que estamos perdendo. Podemos perdoar de fato dentro do coração, sem precisar voltar a encontrar

alguém para completar a cura. O propósito do perdão é nos libertar do passado, não renovar ou refazer as correntes que nos prendem a ele.

Tempo: Uma hora

O QUE FAZER

Desligar o telefone, ouvir uma música ou se cercar de sons da natureza. Respirar fundo, relaxar cada vez mais em cada exalação. Quando inspirar, visualizar a coluna vertebral sendo preenchida por uma Luz branca. Quando exalar, visualizar a Luz se espalhando da coluna vertebral para o corpo. Continuar inspirando e exalando até a Luz se disseminar da coluna para todo o corpo. Cada célula do organismo está agora infundida com a luminosa Luz branca.

Agora que você se vê com um corpo de pura Luz, imagine que está em um jardim de flores com um lago curativo no centro. Imagine que você olha para o lago e se vê. Seu reflexo é você ainda criança, talvez com 5 ou 6 anos de idade. A criança precisa que você cuide dela. Diga à criança que você a ama e que ela está segura. Diga-lhe que você sempre vai amá-la e perdoá-la, por mais que ela se engane. Abrace-a com força, despejando nela todo o seu amor, permitindo que ela saiba que você nunca vai abandoná-la e que sempre vai protegê-la. Diga à criança que ela merece amor, sucesso e paz na vida, e que você sempre vai ajudá-la a reencontrar o caminho se ela se perder, não importa quão grandes forem seus erros. Veja a criança sorrindo, brincando contente por saber que você está lá por ela. Diga à criança que, sempre que ela precisar, você estará disponível.

Olhe para cima e sinta a Luz branca do seu corpo emanar por todo o jardim florido. Sinta a doçura das flores entrando na sua Luz.

Agora olhe para o lago de novo. Desta vez imagine que você vê o rosto de seus pais quando eles eram criancinhas. Imagine que eles pedem que você os perdoe por tudo que lhe fizeram que pode ter causado tristeza. Olhe para eles com amor enquanto crianças e faça com que saibam que você não está mais ressentido com eles. Veja-os sorrir com felicidade, despejando amor e afeição em você enquanto brincam.

Olhe para cima e sinta a Luz branca do seu corpo emanar pelo jardim de flores. Respire a doçura das flores com seu corpo de Luz.

Volte para o lago quantas vezes sentir vontade, vendo todas as

peças que já fizeram parte de sua vida: seus irmãos, seus pais, colegas, esposa, filhos.

Veja todos como crianças olhando para você com a inocência e a preocupação de crianças que fizeram algo que não deveriam ter feito. Quando cada uma delas se desculpar e pedir perdão, sinta-se amando-as como crianças e faça com que saibam que estão seguras, que está tudo certo, que elas podem ficar em paz e brincar. Quando disser que está tudo bem, sinta-as despejando amor em você e veja-as sorrindo com a meiguice e a inocência de crianças.

Quando todos tiverem ido embora, volte a olhar para o lago. Veja você mesmo já adulto. Veja você mesmo em paz, radiante e feliz. Você se sente seguro e a salvo, amado e amando. É tomado pela alegria. Todas as células do seu corpo vibram em perfeita saúde. Você se ouve dizendo: “Obrigado por estarem aqui por mim. Eu amo vocês.” Imagine seu corpo de Luz branca, o reflexo no lago e a doçura das flores se misturando.

Inspire: “Está tudo perdoado no meu mundo.” E expire: “Está tudo bem.” Até sentir que está pronto para abrir os olhos.

Por último, escreva no seu diário quaisquer conversas ou mensagens que tenha recebido de alguém que veio ao lago. Registre o que sente.

Realizei essa meditação com sucesso, imaginando minha infância sob uma luz melhor. Quando fiz isso, meu amor por meu pai foi renovado. Pensamentos e sentimentos em relação a ele flutuaram em pensamentos e sentimentos que tive enquanto pai. As perguntas mais profundas foram as seguintes: *Você está praticando alguma forma de materialismo ao forçar Raghav a se tornar médico? Será o orgulho uma forma de materialismo?*

Eu precisava responder a essas perguntas.

Seja quem você é

No período do dia em que Raghav estava na faculdade, eu desenvolvia meditações e lia obras religiosas e espiritualmente importantes para as ramificações em comum que ligam todas as formas de pensamento espiritual. Também desconstruí minha EQM para considerar os tipos de meditação que funcionariam melhor para alcançar todos os níveis de consciência que tinha vivenciado.

À noite eu visitava Raghav, até ele me dispensar para continuar seus estudos. Ele estava em época de provas, estudando até meia-noite e acordando cedo para ir às aulas. Fiquei emocionado. Talvez Raghav queira ser médico, pensei, tentando manter meu ego por baixo dos panos. Ele está estudando como se quisesse mesmo se formar.

Minhas meditações de perdão me abriram para ser mais compassivo, sobretudo com meu filho. Enquanto desenvolvia empatia, comecei a perceber quanto o havia forçado a estudar medicina. Com essa percepção surgiu a pergunta que fora levantada durante as minhas meditações: *Será que seu orgulho está tentando forçar seu filho a ser algo que ele não deseja?*

O pai sabe o que é melhor para o filho, pensei. Mas só no que diz respeito ao pai.

Então, antes que percebêssemos, o semestre acabou e Raghav tinha passado nas provas finais. Agora ele estava no terceiro ano de medicina. Mais um ano e estaria formado.

Voltamos para a Califórnia a tempo do Dia de Ação de Graças. Arpana foi nos buscar no aeroporto e todos nós irradiávamos alegria. De repente, Raghav me abraçou e eu chorei. Arpana se aproximou para enxugar as lágrimas do meu rosto.

– Obrigado pela ajuda, pai – disse Raghav. – Obrigado a vocês dois.

Meus pensamentos voltaram à minha EQM e a todos os dias desde então.

Tinha sido um longo caminho, mas eu estava emocionado com tudo que havia acontecido e com as realizações espirituais na minha vida. Eu tinha aprendido bastante. Agora estava prestes a aprender ainda mais.

Antes do início do semestre seguinte, Raghav tinha de passar no Exame de Licenciamento Médico dos Estados Unidos (USMLE, na sigla em inglês), uma avaliação para verificar quanto ele havia aprendido das ciências médicas básicas para aplicá-las na prática clínica. É uma prova difícil, mas que as escolas de medicina insistem que seus estudantes prestem para garantir que estão aptos a passar para a fase seguinte.

Eu sentia que Raghav estava totalmente preparado. Conversamos sobre o que era necessário para passar no exame e criamos um ambiente em casa onde ele pudesse estudar. Depois Arpana e eu o deixamos sozinho. Ao soltar suas rédeas, poderíamos ver se ele de fato queria ser médico ou se preferia trilhar um caminho diferente.

Durante esse período, meu ego voltou a se manifestar. Comecei a pensar que meu sucesso seria realçado se meu filho se formasse médico. Mas e se ele não quisesse ser médico? E se não passasse no exame? Será que a ira de meu pai se manifestaria de novo em mim, como acontecia antes da minha EQM? Será que eu ficaria furioso se ele não quisesse ser médico? Para afastar esses temores, fui me aconselhar com Naresh, que ainda lutava bravamente contra o câncer.

Ele ouviu meus lamentos e em seguida deu sua opinião:

– O que importa mesmo é que seu filho curta a própria vida – disse. – Agora que estou doente eu sei essa verdade. Você sabe por causa de sua EQM. Seu filho sabe do jeito dele. Acho que ele não quer ser médico, mas tem medo de lhe dizer isso. Pergunte o que ele quer fazer da vida; não diga nada. Lembre-se, a vida é dele.

Liguei para minha irmã na Índia e contei o que estava acontecendo. Ela tinha perdido o filho dois anos antes. Ele concluíra o curso de administração em Cingapura numa sexta-feira, mas morreria num acidente de automóvel na noite do domingo. Ela ouviu pacientemente antes de me dar sua opinião.

– Fique contente de ainda ter seu filho – disse. – Eu daria tudo para ter esse problema.

Finalmente perguntei a Arpana.

– Você só precisa amá-lo pelo que ele é – disse ela. – Foi uma das

mensagens que você recebeu na EQM, não foi? Mude pelo exemplo, não pela força. Nós só precisamos encarar o fato de que ele não quer ser médico.

Então desisti de perguntar o que os amigos e a família achavam desse dilema. Resolvi perguntar a Raghav.

Eu estava conversando com Arpana. Raghav estava passando pelo nosso quarto quando pedi que parasse por um minuto.

Arpana percebeu que algo ia acontecer. Estava tomando um copo de água, mas largou o copo e puxou Raghav para perto de si. Foi um gesto de proteção, o que me fez sentir vergonha por saber que eles temiam um comportamento agressivo da minha parte.

– Como vão os estudos? – perguntei.

– Não muito bem – respondeu Raghav. – Não consigo manter o interesse.

– Você quer ser médico? – perguntei.

– Eu tentei – disse ele. – Não quero desapontar vocês dois. Não sei o que dizer, mas não é para mim.

Olhei para Raghav. Nós dois nos olhamos. Pude sentir seu desconforto, e dessa vez fiquei cheio de compaixão, não de raiva. *Como deve ser difícil para ele falar sobre isso. Como deve ser assustador*, pensei.

Naquele momento, só consegui pensar em como facilitar as coisas para ele. O que posso fazer para aliviar essa carga e restaurar sua esperança no futuro? *Que papel devo desempenhar para ajudá-lo a percorrer o caminho à frente?* Pela primeira vez, eu estava muito mais preocupado com as necessidades dele do que com as minhas. Agora era inconcebível repreendê-lo, castigá-lo ou me sentir envergonhado por seu comportamento, como ele temia. Ao contrário, eu lamentava muito a forma como havia lidado com aquilo em momentos semelhantes no passado.

Enquanto nós três estávamos parados ali, senti o compromisso inexorável de ser pai dele, um desejo de orientar, apoiar e conduzir meu filho para a independência e o sucesso. Sabia que precisava começar a fazer isso de modo a permitir que ele afirmasse seu talento e suas aptidões naturais, em vez de forçá-lo a se adaptar às minhas.

Pigarreei.

– Bem, então vamos mudar – falei. – Você ainda é novo. É melhor que isso aconteça antes de ficar mais velho.

Percebi que minha mulher e meu amado filho suspiraram. Eu disse que iria ajudá-lo, não importava o que fosse exigido de mim. Para mim a lição estava clara: os maiores problemas da vida podem decorrer de se tentar viver de acordo com as expectativas de outra pessoa e esquecer as próprias. Agora eu devia ajudar meu filho a descobrir quem ele era e nutrir suas paixões. *Por que afinal estou na Terra, senão para aliviar o sofrimento daqueles que eu amo?*, pensei.

E, com essa percepção, minha relação com meu filho mudou completamente.

Uma experiência de morte compartilhada

Durante todos aqueles meses, Naresh continuou meditando, mesmo quando eu estava em Aruba com meu filho. Mas, apesar de seus esforços, nunca chegou ao grito de Luz que esperava. No fim, aceitou seu destino.

Estive muitas vezes com ele nos seus últimos dias de vida, observando impotente enquanto ele se distanciava. Sua mulher, Neelam, ficava lá segurando sua mão e falando, enquanto ele se esforçava para manter a conversa. Quando ela não estava lá, eu segurava a mão dele, e nós tentávamos ignorar a presença da morte no recinto. Havia muito pouco a falar sobre o futuro, pois sabíamos que ele só tinha mais alguns manhãs pela frente. Mas conversávamos sobre o passado, e compilamos uma lista de coisas que ele gostaria de ter feito em sua curta vida. Uma das coisas que nos deu um nó na garganta foi quando ele disse que gostaria de ver os filhos crescerem.

O tema da meditação e da ioga veio à tona, e ele se sentia contente por ter praticado ambos, pois reduziram seu nível de dor física e mental. Isso era especialmente verdadeiro quanto à meditação do grito de Luz, ele insistiu. Mesmo sem resultar na cura espontânea que esperava, ela lhe deu um pouco de paz.

– Sinto muito não ter funcionado – disse.

– Funcionou – retrucou ele. – Muitas vezes vi uma Luz muito brilhante, o que não esperava. Mas, melhor do que isso, ela me deu paz. Isso também foi um sucesso.

Eu o visitei em seu último dia. Naresh podia sentir o meu toque, mas já estava num coma do qual jamais retornaria.

Vóltei para casa e conversei com Arpana por um tempo. Mesmo sabendo o que acontecia quando morríamos, ainda era triste ver um amigo partir. Eu ia sentir

muita falta de Naresh, disse a ela. Era um bom amigo. Seu olhar triste me confirmou que ela sentia o mesmo.

Naquela noite, enquanto eu dormia, uma Luz brilhante me acordou. Incrivelmente, vi e senti Naresh. Ele estava em seu corpo espiritual, parecendo bem mais jovem e sorrindo. Meu quarto foi iluminado por sua presença e me vi flutuando fora do meu corpo. O tamanho do quarto pareceu aumentar de uma forma incrível, inflando como um balão num espaço esférico e oblíquo. O cômodo parecia multidimensional, e até hoje acho difícil de descrever.

Fiquei de mãos dadas com Naresh, sem dizer nada, quando um portal se abriu acima de nós e encheu o quarto com mais Luz. Flutuamos juntos através do portal, subindo firme em direção a uma Luz brilhante que resplandecia como mil sóis, mas não feria meus olhos.

Senti a presença do Ser de Luz, o mesmo que havia encontrado durante minha EQM. Dessa vez, porém, um Ser emergiu da Luz, um homem alto, barbudo, de pele clara e usando uma bata branca majestosa. O mais memorável eram seus olhos, de um azul profundo. Ele irradiava um amor incondicional.

– Quem é você? – perguntei ao Ser.

– Sou Jesus, seu salvador – disse ele.

De imediato, fiz uma reverência e disse “namastê” à maneira indiana, tocando seus pés. Ele colocou a mão na minha cabeça e me abençoou. Disse que não era minha hora de deixar a Terra e que eu tinha de voltar para divulgar a mensagem de amor universal, da consciência de Cristo.

Nós nos abraçamos e ele disse algo que me deu uma direção:

– De agora em diante seu nome espiritual será Miguel. Você será forte e corajoso e ajudará os doentes.

De repente o chão se abriu, deixando um vão profundo entre nós. Fiquei num dos lados, deixando Jesus, Naresh e outros Seres de Luz do outro.

Então acordei.

Estava sentado na cama, olhando para o local onde estivera o portal. Não soube de imediato o que aquilo significava para mim, mas entendi que Naresh estava prestes a sair deste plano, se é que já não havia saído.

Acordei Arpana e contei o que tinha acontecido.

– Você precisa ligar para Neelam imediatamente – disse ela.

Ainda era muito cedo quando peguei o telefone, mas desisti de fazer a

ligação. Não queria incomodar Neelam no final da vida de seu marido. Preferi voltar a deitar e rezar por ele.

Mais tarde naquela manhã, quando cheguei à casa de Naresh, sua mulher me disse a hora em que ele tinha morrido. Foi na mesma hora em que o portal se abriu no meu quarto e a Luz do céu resplandeceu.

Conclusão

Para entender quem somos

O artista nada mais é que alguém que desaprende o que aprendeu para se conhecer.

e. e. cummings

A partir da experiência de morte compartilhada que tive com Naresh, fiquei sabendo que me encontrava em outro caminho, que meu darma tinha mudado. *Mas para onde estava me levando?* Eu tinha passado por uma experiência em que um indivíduo saudável acompanha uma pessoa querida em sua jornada final. Essas experiências são registradas desde os tempos primordiais. Mas a minha apresentava uma diferença: eu tinha sido abençoado pela presença de Jesus.

Não sabia o que aquilo significava, tampouco sabia bem o que fazer. Como primeira consideração, achei que me fora pedido para me converter ao cristianismo, mas ao pensar mais a respeito percebi que poderia ser algo totalmente diferente. Jesus tinha me pedido para “divulgar a mensagem de amor universal, da consciência de Cristo”, não necessariamente para me converter ao cristianismo. Disse que de agora em diante meu nome seria Miguel, e deduzi que aquilo me atribuiria um papel semelhante ao do anjo da guarda Miguel. Mais uma vez, parecia um chamado à conversão. Mas depois lembrei a história de São Miguel e de como ele foi considerado o arcanjo de Deus por cristãos, católicos, ortodoxos orientais e até por alguns judeus.

Um hindu orientado a mudar o nome para Miguel e divulgar a mensagem da consciência de Cristo... Será que eu *não* seria ouvido por mais gente comunicando uma mensagem para todas as religiões: “perdoar, amar, curar”?

Já fazia algum tempo que eu planejava visitar minha mãe na Índia. Como sempre, estava ansioso para encontrá-la e desfrutar a graça de sua presença. Mas, durante o longo voo até Nova Déli, não consegui deixar de pensar no encontro com Jesus. Depois de vários dias de inquietação na Índia, resolvi reservar algum tempo para organizar essas questões na minha mente. Escolhi fazer isso em um retiro de meditação budista no alto do Himalaia, ao qual só se pode chegar a bordo de um trem conhecido como Expresso Jammu Tawi.

Meu sentimento de culpa por me afastar de minha mãe se dissipou quando o trem partiu de Nova Déli para a cidade de Pathankot, em um trajeto que passava por outras cidades indianas e por muitos quilômetros de campo aberto. Ao chegar a Pathankot, desci do trem e peguei um táxi para percorrer o trecho mais montanhoso da viagem. O táxi seguiu caminho montanha acima, passando pelos vales do Himalaia. As cidades mais populosas da Índia foram sumindo e sendo substituídas por altas montanhas, vales profundos e florestas densas e verdejantes. O taxista dirigia tão perto do precipício que me senti como se estivéssemos suspensos em pleno ar acima dos penhascos.

As curvas fechadas e as estradas estreitas cercadas por altos penhascos e vales íngremes me deixaram com o coração na mão. Não havia regras de trânsito, apenas o julgamento e a ousadia dos próprios motoristas. Demorei algum tempo para superar a vertigem causada pelo balanço do táxi e a sensação de desastre iminente, mas, quando consegui, a beleza ao redor era o paraíso na Terra.

Desci do táxi em Dharamshala, lar do exilado Dalai Lama, e me senti grato ao pôr os pés em terra firme.

A viagem de táxi me deixou abalado, e quando comecei a contar isso no retiro de meditação fui repreendido por um monge, que me mandou ficar em silêncio até que o guru falasse comigo. Em seguida me deu minha primeira tarefa: meditar pelo menos oito horas por dia.

Esse tipo de meditação que se concentra em esvaziar a mente costuma ser acompanhado pela repetição de uma palavra ou mantra. Naquele retiro, porém, o foco era na respiração e não em um mantra, um tipo de meditação chamado Vipassana. Nós, aprendizes, fomos instruídos a nos concentrar na respiração, inspirando e expirando. Ao fazer isso esvaziaríamos a mente, para que ela pudesse ser preenchida (assim esperávamos) por revelações.

A batalha em minha mente tinha se intensificado durante a viagem de trem e até o retiro. Será que eu deveria acrescentar o cristianismo e todas as outras principais religiões às minhas crenças religiosas? Seria isso possível? Essas perguntas ocuparam a minha mente durante os primeiros dois dias de meditação, impedindo que eu me concentrasse na respiração e me deixando pouco à vontade.

Mas então, no sétimo dia de retiro, fiz um pequeno progresso. Eu estava na

minha sexta hora de meditação quando de repente meu corpo começou a tremer e minha respiração se tornou rápida e caótica. Senti-me quente, e uma sensação de formigamento me fazia transpirar. Uma onda de energia subiu da base da minha coluna até a cabeça. Ouvi um “pop”, que significava a abertura dos meus chacras, os centros de energia que se alinham pelo corpo e afetam seu sutil campo energético.

Quando a onda de energia chegou ao chakra coronário, no alto da cabeça, minha respiração ficou lenta e profunda, e minha ansiedade foi substituída por uma sensação de suprema graça e amor incondicional. Esse estado de consciência, chamado de despertar da Kundalini, é uma experiência de meditação profunda, que pode levar aos mais profundos estados de meditação. E assim foi para mim.

Passei por um campo de luz branca que me fez sentir um amor profundo por todos que conhecia. Quando a luz esmaeceu, mergulhei numa escuridão profunda, até palpável. Para mim foi como um buraco negro, um abismo de vazio e nada. Senti meu eu se descascar até não haver mais uma individualidade. Senti-me realmente um com o Universo.

Contei ao meu instrutor de meditação o que tinha acontecido e, quando descrevi meu estado como um buraco negro espiritual, ele deu risada e disse que eu tinha vivenciado um estado que ele definiu como “o domínio onde não existe domínio, o vazio cósmico, o zero, o nada”.

– Meus parabéns – disse, com aquela risadinha de bom humor tão comum entre homens santos budistas. – Você alcançou a graça cósmica.

Os dias que se seguiram a essa experiência foram realmente cheios de graça. Perdi todos os meus desejos pessoais. Não sentia vontades, necessidades e nenhum ego. Tornei-me uno com o que o instrutor de meditação chamou de o “Maior”. Aceitei minha vida pelo que ela era, *não queria nada a não ser vivê-la com humildade* e aceitação enquanto se desenrolasse.

Naquele estado, elaborei um novo mantra: *Seja o que for que está acontecendo, é perfeito, é como é e como deveria ser.*

Depois de minha visita ao buraco negro espiritual, tomei a decisão de servir a todas as religiões, do cristianismo ao hinduísmo e todas as outras. Senti como se houvesse uma consciência comum a todas elas, que vim a chamar de “consciência universal”.

Logo percebi que mesmo na minha família havia uma maneira de aplicar essa nova consciência. Minha filha estava namorando um muçulmano havia alguns anos. Criado vendo o profundo ódio do meu pai pelos muçulmanos, no início eu tive grandes dificuldade em aceitar essa escolha. Mas agora eu entendia a fé muçulmana e a bondade que pode vir da consciência dessa religião. Consegui aceitar o namorado de minha filha e recebê-lo em nossas vidas. *Aprendi que o conhecimento ilumina e cura.*

A fonte de minha iluminação pessoal foi a minha EQM. Penso nisso diariamente e me sinto grato pelas lições de vida que ela me ensinou. A partir do meu esbarrão com a morte:

- *Aprendi* minha verdadeira religião. É muito simples. Minha religião é a bondade e o amor. Ela é receptiva a todas as religiões por perceber as semelhanças entre elas, não as diferenças.
- *Descobri* minha verdadeira vocação: transmitir aos outros o conhecimento que estimula a capacidade natural do corpo, da mente e do espírito de curar dependência e depressão sem uma abordagem baseada em analgésicos.
- *Aprendi* que o materialismo é um vício que tira o nosso foco do serviço altruísta aos outros, o *seva*, a coisa mais gratificante que podemos fazer por nós mesmos. *Seva* não é qualquer tipo de serviço, mas serviço prestado com uma sensação de gratidão. Na Índia é definido como “trabalho ofertado a Deus” e se dirige aos pobres, idosos ou doentes. É um serviço imbuído de bondade e respeito pelos que são beneficiados, que nos eleva à paz e ao amor. É um ato de ajuste mental e emocional que nos afasta de nós mesmos e nos aproxima das necessidades dos outros e da humanidade como um todo.
- *Aprendi* que, se balizarmos nossas relações de acordo com o *seva*, o

mundo vai mudar radicalmente. *Seva* não tem a ver com tirar algumas horas de folga da nossa ocupada semana para ajudar os outros; é projetar nossa vida de tal forma a servir consistentemente os outros de modo altruísta, sobretudo os menos afortunados. Como prega o taoísmo: “Eu trabalho para eliminar todos os meus julgamentos em relação aos outros.”

- *Aprendi* que podemos até levar o *seva* para a cama conosco. Com o *seva* você não busca apenas sua satisfação pessoal. Ao contrário, se concentra em agradar a pessoa que está com você, fazendo todo o possível para que ela seja feliz. Como nos diz *A sabedoria do Tao*: “É por meio de ações altruístas que vivo minha própria realização.”

- *Aprendi* a basear a relação com meus filhos no amor, não na discórdia.

- *Elaborei* meu próprio “Manifesto da morte compartilhada”, composto de sete verdades básicas que oferecem orientação e consolo:

1. A consciência pode existir fora do corpo.
2. Existe vida após a morte.
3. Todos nós temos vidas passadas, e nossas experiências nessas vidas podem moldar nossa realidade presente.
4. Estamos todos ligados porque somos feitos de uma mesma energia, que se manifesta como matéria diferenciada.
5. Existem seres divinos que nos ajudam e nos orientam.
6. Existem diferentes níveis de consciência.
7. Existe um amor supremo e uma inteligência que tudo permeia e que é a fonte de todo o Universo; e esse amor é a fonte suprema da criação.

- *Aprendi* a amar apaixonadamente, perdoar facilmente e curar rapidamente.

- *Aprendi* a ser feliz.

- *Aprendi* que talvez o paranormal seja o novo normal.

- *E, com minha experiência de quase morte, aprendi* o verdadeiro propósito da vida: entender quem somos.

AGRADECIMENTOS

São muitas as pessoas a agradecer pela jornada narrada nesta história. Meu falecido pai, Jagdish Chander Parti, é a primeira que me vem à cabeça. Apesar de ser um pai exigente, tantas vezes beirando a rispidez, ele me ensinou muitas lições de vida que continuam comigo até hoje. “Se mantiver a consciência limpa e for honesto consigo mesmo, o Universo e o Divino cuidarão de você.” Essas foram as últimas palavras que ele me disse antes de morrer, e praticamente as primeiras que me rememorou quando nos encontramos de novo do outro lado. Quando ele morreu, eu o temia e ao mesmo tempo sentia falta dele, mas quando ele me resgatou da boca do inferno, eu o entendi e senti grande empatia pela dificuldade pela qual passara na vida. Um de seus mais preciosos objetivos foi garantir que eu pudesse ser tudo que quisesse ser. Agradeço a ele por isso, e agora realmente sinto sua falta. Nosso relacionamento compõe a espinha dorsal deste livro, e suas palavras são a referência de minha nova vida.

Meu sobrinho, Siddharth Kamal, também tem importante papel na minha história. Filho da minha irmã mais nova, a vida de Siddharth terminou tragicamente em 2011, aos 21 anos de idade, em um acidente automobilístico. Dois dias antes, esse jovem alegre, bonito e amoroso tinha se formado pela Universidade de Administração de Cingapura, com todos os sonhos de vida que tinha pela frente. Tão interessado pela história do uísque quanto pela história dos santos, Siddharth fez jus a seu nome – “o príncipe que sempre pecou”. Ele acreditava, e dizia constantemente: “A gente só vive uma vez. Mas, se vivermos da forma certa, uma vez é o suficiente.” Como você sabe, acredito que Siddharth está enganado quanto a viver apenas uma vez, e não vejo a hora de provar isso. Até então, namastê, Siddharth, e muito amor para sua mãe e seu pai, Monica e Sanjeev.

As mulheres na minha vida foram de uma ajuda tremenda. Minha esposa, Arpana, me encorajou e apoiou durante as cirurgias de câncer, as crises de

depressão e a subsequente transformação resultante de minha EQM. Por isso, tenho muito a agradecer-lhe. Minha mãe, Swaran Parti, teve grande influência em minha vida. Consolou-me durante minha infância difícil, mantendo-me calmo, concentrado e no caminho certo. Seu amor, sabedoria e encorajamento estão comigo todos os dias e me apoiaram na produção deste livro. Minhas irmãs, Minu e Monica, são minhas melhores amigas. Desde a infância até os dias de hoje, a lealdade e a paz que me transmitiram não têm igual. Ao lado de minha filha, Ambika, essas mulheres são anjos vivos na minha vida.

Meus filhos, Raghav e Arjun, sempre apoiaram em silêncio as transformações que minha experiência causou à família. Agradeço especialmente a Raghav por me permitir contar esta história. Agora ele está feliz estudando computação, a profissão de sua escolha.

Meu falecido amigo Naresh Dave me deu o maior presente de todos, sua atenção concentrada enquanto eu me debatia com questões pessoais e espirituais depois de minha EQM. Sou grato por sua amizade.

A maioria das pessoas conta com orientadores não oficiais na vida, pessoas que nos guiam em direção aos objetivos desejados. Dois anos antes da publicação deste livro, meu coautor me apresentou a duas pessoas que têm sido verdadeiros faróis para mim. A primeira foi o Dr. Raymond Moody, o médico que definiu e deu nome à experiência de quase morte. O segundo foi seu agente literário, Nat Sobel. Esses dois senhores me ajudaram a contar minha história através de Paul Perry. Os três – Raymond, Nat e Paul – são a razão de este livro estar agora em suas mãos. A esse respeito também tenho uma dívida de gratidão com Denise Gibbon, cujos conhecimentos legais só são superados por sua compreensão substantiva da psicologia humana. Este livro chegou até você por intermédio de Johanna Castillo, vice-presidente e editora executiva da Atria Books/Simon and Schuster, que viu nele uma mensagem de perdão, amor e cura tão necessária neste século XXI.

Tenho dois orientadores oficiais que me ajudaram a superar obstáculos que normalmente impediriam minhas primeiras tentativas de contar esta história. Jo McGinley, professora de oratória e atriz, me ajudou a superar meu medo de falar em público. O professor de criatividade e filósofo Srikumar Rao, do Instituto Rao, me ensinou a incorporar a espiritualidade e a inspiração em todos os recônditos de minha vida, adicionando mais significado a cada novo dia.

Jill Mangino fez um excelente trabalho ao chamar a atenção do público para este livro com sua agência de relações públicas, a Circle 3 Media. Raquel Sofer me ajudou na organização inicial de meus pensamentos sobre a EQM e a ciência em torno dela. Meus agradecimentos se estendem também a Alana Karran, que me ensinou a organizar muitas das minhas primeiras palestras.

Uma de minhas experiências mais gratificantes foi ter conhecido pessoas que também passaram por EQMs. Entre os que mais se destacam estão Dannion Brinkley, cujo livro *Salvo pela Luz* é um clássico na literatura de EQM; o médico Eben Alexander, cirurgião formado em Harvard que escreveu *Uma prova do céu*; e Anita Moorjani, cujo câncer foi milagrosamente curado por uma EQM quando ela estava às portas da morte. Anita é um ser humano incrível, e sua misteriosa recuperação é narrada em seu livro *Morri para renascer*. Anita e sua história me inspiraram a ouvir e aprender sobre a experiência que vivi.

Seguindo o conselho pessoal do médico Deepak Chopra – “Se você realmente quer aprender sobre espiritualidade, fale em público sobre a sua EQM” –, palestrei para diversas instituições interessadas em experiências transcendentais. David Sunfellow, diretor da Near-Death Experience Network de Sedona, propiciou minha primeira oportunidade de falar sobre minha EQM. Depois da calorosa recepção que tive de Sunfellow e sua instituição, me apresentei para diversas divisões da Associação Internacional de Experiências de Quase Morte (IANDS). Manifesto meu apreço aos diretores locais da instituição, entre os quais Beverly Brodsky (San Diego), Denis Purcell (Los Angeles), Chuck Swedrock e Susan Amsden (Tucson, Arizona), Robin Barr e Bob Siress (Orange County, Califórnia), John Sphar (Southbay, perto de San Francisco), Ellie Schamber (Marin County), Larry Merrill (Mesa, Arizona), David Bourdon (Berkeley), Barbara Bartolome (Santa Barbara) e Diane Willis (Chicago). Agradecimentos especiais a Diane Corcoran, presidente da IANDS, que me permitiu falar e ensinar na conferência nacional de 2014. Desejo também agradecer a Karen Koebnick, da Stellar Productions de Sedona, que me levou duas vezes à paisagem rochosa e avermelhada de Sedona, Arizona, para falar em suas conferências.

A convicção de que a consciência sobrevive à morte do corpo é a base dos estudos de quase morte. Cofundada pelo médico Eben Alexander e o cientista John Audette MS, a Eternea explora experiências de quase morte e outros eventos espiritualmente transformadores de uma forma divertida e educativa. Visite seu site em eternea.org.

Para os que quiserem entrar em contato comigo para falar sobre suas EQMs, peço que acessem www.dyingtowakeup.com (em inglês) para travarmos um diálogo que vá além deste livro. É partilhando essa graça de nossas vidas que desenvolvemos uma maior apreciação uns pelos outros e pelo mundo em que vivemos.

SOBRE OS AUTORES

DR. RAJIV PARTI foi chefe do departamento de anestesiologia do Hospital do Coração de Bakersfield por mais de uma década. Depois de passar pela experiência de quase morte que transformou sua vida, estudou medicina complementar e integrativa, o que o levou a criar uma abordagem alternativa de bem-estar global. Dr. Rajiv viaja constantemente pelos Estados Unidos ministrando palestras e workshops sobre seus métodos de cura pela consciência. Para mais informações, visite www.drrajivparti.com

PAUL PERRY é coautor de diversos livros, incluindo *Salvo pela Luz*, *Glimpses of Eternity*, *Evidence of the Afterlife*, *Closer to the Light* e *Transformed by the Light*. Conheça mais sobre seu trabalho em www.paulperryproductions.com

INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores da EDITORA SEXTANTE, visite o site www.sextante.com.br e curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos, você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar de promoções e sorteios.



www.sextante.com.br



facebook.com/esextante



twitter.com/sextante



instagram.com/editorasextante



skoob.com.br/sextante

Se quiser receber informações por e-mail, basta se cadastrar diretamente no nosso site ou enviar uma mensagem para atendimento@sextante.com.br

Editora Sextante
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br

Table of Contents

[Créditos](#)

[Prefácio de Raymond A. Moody Jr.](#)

[Introdução: O homem congelado](#)

[1. A sétima cirurgia](#)

[2. Pronto-socorro](#)

[3. Acima de tudo](#)

[4. Amor nas portas do inferno](#)

[5. O resgate](#)

[6. O túnel do entendimento](#)

[7. Vida passada, vida futura](#)

[8. Choque do futuro](#)

[9. Apanhado pelo carma](#)

[10. Feliz Natal](#)

[11. A escada da iluminação](#)

[12. A estrada aberta](#)

[13. A verdadeira cura](#)

[14. Transformado pela Luz](#)

[15. O Rajiv Sortudo e o Rajiv Coitado](#)

[16. A história que ele não tinha ouvido](#)

[17. Orientação](#)

[18. E agora?](#)

[19. Funeral para mim mesmo](#)

[20. Um despertar](#)

[21. Um experimento de unicidade](#)

[22. Despertar em Aruba](#)

[23. Seja quem você é](#)

[24. Uma experiência de morte compartilhada](#)

[Conclusão: Para entender quem somos](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre os autores](#)

[Informações sobre a Sextante](#)