

Игрите на времето (Регресии и констелации), Ука БаНун
Издателство Кибеа.

ОТКЪС:

РЕИНКАРНАЦИЯТА

[Реинкарнация – от лат. re- (отново) + incarnare (въплътявам се, влизам в тяло).

Буквално означава: повторно въплътяване, отново да влезеш в тяло. Реинкарнацията е способността на душата да се въплътява отново и отново в нови тела, в нови епохи, личности и съдби, но със съхранени вътрешни импулси, карма, качества и модели от предишни животи.]

[...] Моят опит и този на хилядите хора, които съм съпровождала в тяхното пътуване във времето, недвусмислено ми показва, че преражданията съществуват и информацията за тях не изчезва със смъртта, а се пренася на нов носител. Друг е въпросът кой точно се преражда и какво именно наричаме Аз, доколкото можем да се идентифицираме с миналите прераждания и какво означава „мое прераждане“, при положение че личността, както и генетичният код от семейната система са винаги различни.

Дали ще мислим прераждането като „мое“, или ще го приемем като дял от колективното поле, с което си имаме работа, или ще го изтъкуваме като метафора на вътрешни психични процеси, факт е, че работата с минали прераждания дава отговор на много въпроси и нещо повече – лекува и променя душата, дава спокойствие и яснота, особено що се отнася до необясними за нас връзки, поведения и зависимости. Била съм свидетел на изцеления както на емоционално, така и на физическо ниво след направена регресия. Имам много примери от личната практика например за жени, които зачеват след изчистване на сексуална травма от минал живот или от особено травматично раждане, завършило със смърт на майката.

Записът, който остава в подобни случаи, е дълбок страх за оцеляването, свързан със секса и зачеването, свиване и блокиране на втора чакра и съответно, дори без видими медицински показатели, неспособност да се зачене и задържи плодът.

Не е трудно човек да достигне до информацията от миналите си животи, но ако това се прави само с цел любопитство, без терапевтичната част, по-скоро може да има вреда, отколкото полза. Затова говорим за регресионна терапия, а не просто за регресия. Много хора се страхуват от идеята да отворят тези „файлове“ и наистина, лишена от терапевтичната част, тази информация утежнява психиката, а не я освобождава. Неслучайно забравяме миналите си прераждания – носим изключително много травматични спомени, които без правилния подход и ресурс повече биха ни взели, отколкото дали.

Регресионната терапия има за цел да проследи къде се е случила основополагащата травма, с кого, какъв е емоционалният заряд, предизвикал травмата, и да го разтвори. Терапията работи с програмите и промяната им – кога и защо са създадени, и с осъзнаването – да, това се е случило тогава, но сега е друго и мога да освободя тази програма и да продължа нататък.

Още нещо е добре да имаме предвид: в основата на травмата стои неудовлетворена базисна нужда. Тя е породила силно желание, което, оставайки неудовлетворено, се

превръща в дефицит, който тегли енергията към себе си. „Там и тогава“ гещалтът не е завършен и „тук и сега“ той се самоактуализира, привличайки подобни преживявания пак и пак, за да се стигне до пробив. Така около едно желание могат да се групират цяла поредица от прераждания и то да стане основна тема за тях. Например темата за партньорските отношения: често едно травмиращо преживяване в миналото може да предизвика дълбок отзвук в поредица от прераждания, в които да се трупа разочарование след разочарование и човек напълно да загуби способността да се доверява, да се отпуска, да обича. Така той губи „чипа“, или способността да преживява обич и доверие във връзката. Колкото по-голям е дефицитът, толкова по-силна е неудовлетвореността и съответно важността на тази тема, която се превръща в идея-фикс. Предварителната настройка привлича огледалното отражение на съществуващата нагласа и съответно нови разочарования. Така „там и тогава“ продължава да живее „тук и сега“ и без промяна в нагласата няма и промяна в реалността.

Пример

Д. е около 40-годишна жена, която се описва като невидима и нежелана от мъжете, без сериозна връзка. Пречките се оказаха поредица от травматични прераждания, в които тя се беше дисоциирала от тялото, разбира се, и от сексуалното общуване, с вярвания от рода на: „Любовта между мъжа и жената е невъзможна, мъжете само насилват, сексът е животински нагон, носи само болка и страдание“ и съответно нейното подсъзнание ѝ правеше услуга, правейки я „невидима“ за мъжете.

Промяната на програмите, които носим от минали прераждания, настъпва тогава, когато ги видим, разпознаем, приемем случилото се и се раз-идентифицираме от него.

Признаването и приемането на случилото се е ключово, за да може съзнанието да се освободи от него. Отричането му води до илюзии, заблуждения, лъжи, изкривяване на реалността, компенсации, дефицити.

Разбира се, често тези програми идват и от други източници, които също трябва да се изследват – тези на семейната система или на вътрешното дете. Има случаи, в които работата на това ниво дава достатъчно добри резултати, но има и други, при които, без да се стигне до самата сърцевина, свързана с пътя на душата, резултатът е незадоволителен. Семейните констелации във вида им, предаден от Берт Хелингер, работят главно със семейната система и търсят решението на казусите главно и основно в нея. Може да се работи само на това ниво и то да бъде достатъчно за желаната промяна. Но това не пречи методът да се ползва и за други тъмни стаи, които е добре да осветим, особено когато енергията ни тласка натам.

Констелациите са метод за работа с информационното поле и практически можем да ги ползваме за всичко, за което имаме форма и име, включително абстрактни и архетипни теми.

Това касае още повече работата с минали прераждания, особено когато става дума за конкретни въпроси, чиито отговори ни чакат точно там. Въпреки че в терапевтичните среди да се говори за минали прераждания, е „несериозно“ и повечето терапевти избягват да коментират този въпрос, има немалко случаи, при които разрешението на казуса минава именно през работа с минало прераждане.

Регресиите са един от начините да стигнем до информацията, но особено за хората, на които им е трудно да „виждат“ миналите си прераждания, констелациите са предпочитаният метод. Тогава през усещанията на представителите човек може да разпознае, види и осъзнае съществуващия блокж и неговата основополагаща травма. Когато липсва предварителна информация за съответното минало прераждане, се ориентираме по усещанията на тялото и неговия език, както и експериментираме с поставянето на допълнителни представители, които да разкрият за какво всъщност става дума.

Ако човек вече е минал през регресия и знае основната фабула, замесените ситуации и действащи лица, ще му е много по-ясно какво се случва в констелацията и какво има нужда да бъде освободено. Тогава поставянето на констелация за същия минал живот ще има за цел енергийно да финализира процеса по освобождаване от товари, връзки или обети, като през представителите могат да се осветят и много допълнителни аспекти и търсеният ефект да е много по-бърз.

Регресиията и защо се прави

Думата „регресия“ означава „връщане назад в миналото“. Това може да са вътрешни спомени, потиснати или забравени детски спомени, но в смисъла и контекста на регресионна терапия имаме предвид работата с минали прераждания.

Регресионната терапия се основава на разбирането, че душата преминава през множество прераждания и че преживяванията от тези минали животи оставят следи, които могат да влияят на настоящето ни – често по начин, който не осъзнаваме. Това е дълбинен метод за трансформация и изцеление, който работи със самото ядро на човешкия опит – паметта на душата. Изхождаща от разбирането, че човек е много повече от своята настояща личност и биография, тази терапия навлиза отвъд границите на линейното време и достига до опитности, натрупани в минали въплъщения.

Сесиите обикновено се водят в леко променено състояние на съзнанието (релаксация или хипнотична индукция), което позволява достъп до подсъзнателни образи, емоции и спомени. Именно в това поле започва разплитането на вътрешните възли – страховете без причина, повторемите модели в отношенията, необяснимите болки в тялото, емоционалната тежест или липсата на посока.

В регресия клиентът не просто „вижда“ сцени от минали животи – той ги преживява с цялата им емоционална и енергийна зареденост. Това позволява не само осъзнаване, но и реорганизация на вътрешната система – освобождаване на стари идентичности, прекъсване на нездравословни обети, разплитане на кармични възли, разпознаване на души, с които сме свързани през времето. Така миналото престава да диктува настоящето – осъзнаването му носи разбиране, освобождаване и често – дълбоко изцеление.

Терапевтичният процес е активен и целенасочен – с внимателно водене, с фокус върху ключови моменти на избор, загуба, травма или разминаване с душевния път. При подходяща подготовка и зрялост на клиента работата може да се пренесе и в междинни състояния между животите, където се докосваме до по-дълбоко разбиране за еволюцията на душата, нейната мисия и връзката ѝ с духовните водачи.

Регресионната терапия не е просто техника за изследване на миналото – това е покана към дълбока среща със себе си, към интегриране на разпръснатите части от личната и

душевната история. Когато миналото бъде видяно и почетено, бъдещето се разгръща с нова яснота и сила.

Регресионната терапия може да помогне на хора, които:

- изпитват повтарящи се страхове или модели, които не могат да обяснят логично;
- страдат от хронични болки или състояния без ясна медицинска причина;
- чувстват вътрешна тежест, вина или тъга, за които не знаят откъде идват;
- търсят отговори за смисъла на живота си, за отношенията си с близки хора или за житейския си път.

Регресионната терапия е особено подходяща при:

- повтарящи се емоционални блокажи или деструктивни модели;
- чувство за непринадлежност или екзистенциална тъга;
- преживени загуби, травми или преждевременни раздели;
- интерес към духовното измерение на живота и себепознанието;
- дълбок стремеж към освобождаване от кармични натрупвания.

Предимства и недостатъци на регресията и констелацията при работа с минал живот

- Регресията може да проследи целия жизнен път, основни предизвикателства, етапи в развитието. В констелацията представителите обхващат целия опит, подобно на компресиран файл, и трябва да се отворят отделно времевите файлове: аз като дете, моят Аз преди травмата, аз след травмата.
- В регресията обичайно човек вижда много от контекста, в който се развива действието: исторически период, точно време и място – къде, в каква култура, при какви обстоятелства. Това няма как да стане ясно от констелацията, затова е особено важно да се ползва тест преди това, за да се определи къде и кога се е случил този минал живот.
- Чрез регресията могат да бъдат видени конкретни места, градове, природни обекти, случки, хора, свързани с миналия живот, чувствата и събитията около тях, докато в констелацията, ако няма конкретен фокус, въпрос и назоваване, всичко това няма как да излезе.
- Особено важни са отношенията със значимите други, развитието на които е трудно да се проследи с констелация, освен ако не се направи линия на времето. Но дори тогава трябва да се знае кой друг участва в тази линия и какво се случва.
- Възможно е също и по време на регресия човек да започне да си измисля или да вижда нещата в заблуда от егото, което се опитва да избяга от реалността и да си изгради друга по-щадяща представа за нещата. Когато имаме съмнения за това, винаги е добре да верифицираме информацията с мускулен тест.
- Това, което не можем да видим в регресията, но можем да изясним в констелацията, е какво чувстват значимите други, защото регресията ни показва гледната точка само на главния герой. Ако например има напрегнати кармични отношения, е добре да чуем и двете гледни точки и да видим как това се отразява днес, в настоящия живот, между двамата.
- Основно предимство на констелацията е, че дава една по-обективна картина от регресията, като измислянето се свежда до минимум.

Минали прераждания и семейна карма

Интересно е след всичко казано дотук да изследваме как кармичните дългове от минал живот избират семейна система, в която да се изплатят. Това е важно особено за хората, чиято нагласа е: „Несправедливо е аз да плащам за греховете на моите предци. Какво съм виновен аз, че да изплащам всичко това?“.

Трябва да сме наясно, че идвайки в конкретната семейна система, ние сме носители на кармични семена, които са намерили в нея най-подходящата почва. Кармичната причина за дадено състояние идва от минал живот, но докато в семейната система това е копиране „И аз като теб!“, като се преживява например моделът на жертвата, то в минал живот това ще бъде от другата страна – тази на насилника, който безогледно си взема това, което иска, подтиква от своята арогантност, безочие, чувство за надмощие и ненаказаност, и дори удоволствие да причинява болка и страдание.

Пример

Х. е жена на 34 години, която е малка, свита, с вид на дете, стеснителна, не е имала сериозни връзки; първата по-важна е била на 27 години, и то защото си е казала, че не може да продължава да бъде девствена, и преживяването не е било особено приятно. След това е имала само една връзка, и то някак по задължение. Темата: липса на партньорски отношения и семейство.

В семейната система тя стоеше на мястото на своя прабаба, която сякаш я пазеше да не влиза във връзки, за да не ѝ се случи преживяното от нея самата. Прабабата била дадена на около 16 години от баща си като разменна монета в сделка на един здравеняк, доста по-възрастен, който изпитвал удоволствие да я бие и насилва. Две деца умрели още като бебета, но едно момиченце оживяло. Прабабата, за да оцелее от тормоза, беше „изключила“ чувствата си, вцепенена и неспособна да защити дъщеря си от посегателствата на баща ѝ години по-късно. Това дете (бабата на клиентката) беше останало вцепенено в своята детска травма, на свой ред отсъстваща за дъщеря си (майката на Х.). Самата Х. имаше сериозни кожни проблеми, автоимунни заболявания, които се възпаляваха много често.

В минал живот кармичната причина бе в прераждане през 16 век, в което тя бе мъж от Испания, който отива на служба към конквистадорите за завладяването на Мексико. [...]