https://psychoterapeuticky.cz/

MINULÉ ŽIVOTY V REGRESNÍ TERAPII

© 2010 Ivan Olenič

Kapitola 1

Hledání odpovědí

Fenomén tzv. minulých životů stále oslovuje mnoho lidí, kteří hledají odpovědi na otázky své vlastní existence a smyslu života. O co tedy jde? Jsou minulé životy skutečné? Jedná se o vzpomínky na vlastní minulost nebo jde jen o fabulace naší citlivé psychiky? Mohlo by jít třeba o sebevyjádření našeho podvědomí? K čemu je to dobré? Vznesu ještě jednu řečnickou otázku. Je v zájmu nějakého vyššího principu bytí, abychom o svých případných minulých životech věděli, či je nám taková informace na vědomé úrovni záměrně odepřena samou podstatou evoluce? Neumím na to odpovědět.

K dostačující a průkazné odpovědi se prozatím můžeme jen přibližovat vědeckým zkoumáním či prožíváním vlastní iracionality. Můžeme vyslovovat hypotézy a přitom vždy půjde jen o naše různé úhly pohledu a sledování účelnosti a smysluplnosti dosaženého poznání. Úhel pohledu, což je vlastně pohled jednoho jediného pozorovatele, je vyjádřením postoje každého jedince, protože podmínky jeho života v daném okamžiku takový úhel nastaví. Každý máme absolutní svobodu v získávání zkušeností a v jejich interpretování. Můžeme načerpat dostatek informací k tomu, abychom si svůj osobní názor mohli vytvořit bez pocitu vnitřní nejistoty, že se odchylujeme od normálu, neboť takovým věcem věříme či nevěříme. Pokud nějaký názor na základě vlastního pozorování, prožívání a přiřazení významů v sobě upevníme, neměli bychom se stát obhájci naší víry, což v této oblasti činí jak věda, tak alternativní směry, ale měli bychom svoje poznání stále obohacovat a rozvíjet při vědomí, že my jsme těmi pozorovateli dění v naší mysli a naše uvědomění je prozatím nepřenositelné.

Podíváme-li se na účelnost a smysluplnost vytváření hypotéz, tedy jakýchsi teorií, často lze předpokládat nějaký záměr, kterým je podpora jiné hypotézy. To může být v zájmu jedince, komunity nebo i celé společnosti.

Zde je důležité, umět na základě vlastní zkušenosti rozpoznat manipulativnost nebo oprávněnost takových záměrů. Je škoda, že člověk hledající pomyslnou pravdu o své spirituální podstatě je v dnešní době informačního boomu vystaven mnohým zavádějícím teoriím od různých autorit a ve své neuvědomělé pohodlnosti je náchylný tyto názory nekriticky přejímat. I zde totiž účinkuje neviditelná síla společenského kontextu, tradic a konvencí, která spolu s aktivní medializací vymezuje prostor pro naše myšlení. Jako jediná možná obrana je zde usilování o vlastní poznání a vlastní prožitky. Jedině tak si budeme umět vybrat a nebudeme závislí. Oponenti tvrdící něco o nezpochybnitelných axiomech, posouvání poznání nad zkušenosti předků atp. mají pravdu jen do té míry, pokud nejde o subjektivní, vnitřní prožívání sebe sama, prožívání Já. Podléháme zde zřejmě jiným zákonitostem, než jenom těm, které jde prokázat. Každé Já se rozvíjí na základě vlastních, pro něj důležitých prožitků a zkušeností. Bez nich není individuální vývoj.

Jaké jsou tedy mé odpovědi na otázky v úvodu? Ke každé bych mohl vyslovit nebo napsat mnoho slov, se kterými bych nemusel zítra souhlasit, protože mé poznání se stále vyvíjí. Ve své terapeutické praxi používám, kromě jiného, dnes již pouze občas, metodu Hlubinné abreaktivní psychoterapie, tzn. regresi do minulých životů. To je můj způsob poznávání nepoznatelného, poznávání toho, co druzí, nejčastěji klienti, znají a přiřazují tomu své významy. Na základě těchto vlastních zkušeností pak teprve vyslovuji hypotézy.

Jak jsem již uvedl, je omezující jen přejímat názory na problematiku minulých životů. Co bylo kýmkoli řečeno, má sloužit k rozšíření vlastního poznání skrze osobní zkušenost. Nikdo do dnešních dnů totiž neprokázal, že minulé životy nebo inkarnace duše skutečně existují, ani nebylo prokázáno, že neexistují. O existenci duše nemluvě. Zároveň je potřeba podotknout, že ani věda se svými možnostmi dnes není schopna podat žádné důkazy. Vše jsou tedy jen pouhé teorie a záležitosti víry. Jak k tomu racionálně přistoupit? Zcela odmítnout to nelze, lidé na celém světě o tom hovoří a nějaké zkušenosti mají. Máme tomu tedy uvěřit? Myslím, že ne. To by byla chyba

popírající vše, co jsem už naznačil. Máme tomu tedy nevěřit! To by byla druhá chyba. Takže, co nám zbývá? Řekl bych, že pozorovat nebo zkusit.

Pro účel tohoto pojednání se nebudu dále zabývat otázkami víry ve smyslu náboženském, ale naznačím základní hypotézy umožňující rozvíjet další teorie:

Hypotéza 1.:

Je to celé nesmysl! Veškeré uvědomované i neuvědomované podněty v našem životě se ukládají v paměti a odtud jsou vyvolávány do vědomí např. vzpomínáním, ty neuvědomované např. ve snech. Pokud si začneme vybavovat vzpomínky na nějaké minulé životy, jde jen o vymýšlení příběhů, odrážejících stav našeho podvědomí, v reáliích nám nějak známých. Někdy jsme něco slyšeli, četli nebo viděli a mozek to zpracuje do věrohodného děje, který se týká jakoby nás. Jde o neškodné bájení, projevy hysterie, exhibicionismu, duševní poruchu, hru s představivostí nebo útěk z nepříjemné reality všedního dne.

Hypotéza 2.:

Zatím nic nevíme. Učili jsme se o zákonech zachování energie. To, že celé tělo nějakou energii má, je zřejmé. Tato energie by tedy podle těchto zákonů měla existovat i po smrti. Mohla by to být duše? Již řecký filozof Demokritos měl představu jakési "atomární duše", která se po smrti rozprostře do éteru a její jednotlivé částečky se mezi sebou míchají s částečkami jiných rozprostřených duší, až se při vzniku nového života opět nějak poskládají.

Nejnovější poznatky genetiky hovoří o genové paměti. Proč by geny nemohly uchovávat i takovéto informace? Pak by ovšem nešlo o naše minulé životy, ale o vybavení vzpomínek třeba někoho jiného.

Hypotéza 3.:

Naše minulé životy existují. Není pochyb, protože každá bytost prochází vývojem, který započal Velkým třeskem. Vše vzniklo v jediný okamžik a je podřízeno linearitě a kauzalitě. Svědčí o tom mnoho, např.

popsané případy indických dětí, které si vzpomněly na svůj předchozí život ve vzdálených místech, kde se poté setkaly se svými příbuznými. Populárně-naučná literatura je dnes plná příkladů, kde amatérští i profesionální badatelé téměř s detektivní pečlivostí pátrají po důkazech minulých životů u jednotlivých osob a tyto důkazy nalézají v matrikách, na hřbitovech a v osobních svědectvích.

Další hypotézy je možné vytvářet dle libosti na základních poznatcích z různých vědních oborů, v poslední době je zajímavá např. kvantová fyzika.

I když, kromě víry, tedy nemáme žádnou jistotu, jak to s těmi minulými životy skutečně je, můžeme v komplementární terapii pracovat i s touto hypotetickou minulostí jedince. To, že k naší uvědomované minulosti patří i prenatální období, to je doba, kdy se vyvíjíme v matčině těle, však neakceptuje každý. Přesto je prokázané, že lidský plod vnímá podněty jak od matky, tak z vnějšího světa. Tyto prožitky a vjemy se ukládají v paměti a jsou v průběhu dalšího života vybavitelné. Otázkou tedy zůstává, kde je ona hranice vzniku naší individuality. Mohl by to být okamžik početí? Moje zkušenosti z terapií ukazují, že jedinec se někdy uvědomuje již krátce před početím, někdy v okamžiku svého početí, jindy až v pozdějších fázích prenatálního období. V těchto okamžicích zpětně vybaveného sebeuvědomování bychom mohli hledat vznik individua, jehož mysl je ještě nezatížena zkušeností současného života.

Kapitola 2.

Objevování nemožného

S regresí, návraty do minulosti, také běžně pracovali a tuto minulost analyzovali i známí zakladatelé psychoanalýzy Freud a Jung. Jejich pozornost však byla především upřena na období dětství. Označujeme li tedy něco za minulý život, musíme ho hledat před početím. Vracíme se pamětí v čase proti proudu a s překvapením zjišťujeme, že tam něco nacházíme. Naše paměť totiž uchovává informace, o kterých nevíme, kde jsme k nim přišli. To už někdy zjistil určitě každý. Jak je to možné? Opět je zde mnoho teorií vědeckých i laických, ale jsou to pořád jenom teorie. Pokud chceme akceptovat existenci duše, uvěřit v její cestu z života do života, nalezneme v

dnešní době informační svobody tolik materiálu, že budeme mít z čeho vybírat. Pak už jen stačí, uvědomit si sama sebe jako duchovní bytost a ke svému poznání přikládat nové a nové střípky mozaiky života. Několik způsobů, které mohou rozhrnout oponu tajemství uvádím dále:

Cv.1

"živé sny", tzn. takové sny, o kterých lze s určitostí říci, že nás velmi oslovily svojí uceleností, vývojem nebo popisností. Po takto prožitém snu člověk sedí na posteli a je udiven. Poselství takového snu je v nás hluboce vryto. Zkuste si takový sen zapsat a stále se k němu vracet. Své zápisky rozšiřujte a možná budete překvapeni, jaký děj se před vámi otevře. Toto může být "vzpomínka na minulý život"

Cv.2

"setkání", kdy člověk, kterého potkáme, je nám velmi známý. Záměrně neuvádím velmi blízký, protože i opačná poloha je možná. Zkuste zjistit, co vás s tímto člověkem ve vašem životě spojuje, co vás svedlo dohromady. Dá se v tom vypozorovat nějaká dávná spřízněnost duší? Zamyšlení nebo meditace na toto téma může náhle vyplavit "vzpomínku na minulý život"

Cv.3

"místo nebo událost" ve vás vyvolá náhlé hnutí mysli. Může být pravdou, že se jedná o deja vu, ale pokud ne, události pokračují. Vy máte opět jedinečnou možnost tyto okamžiky zachytit a ve své mysli s nimi pracovat. Objevujte souvislosti, pozorujte svoje reakce. Buďte zcela svobodní ve své představivosti. "Vzpomínku na minulý život" si můžete náhle uvědomit

Cv.4

"dotazník", to je vlastně forma sebezkoumání. Nadepište si odstavce např.: "Země, město, oděv, jídlo, pití, koníčky a záliby, práce, zvyky atd.". Poté přemítejte u jednotlivého tématu, co z něho nejvíc ovlivňuje váš život, co je

vám nejbližší a nejsympatičtější nebo k čemu máte odpor. Pokud budete pracovat soustředěně, sestavíte si profil, ze kterého může být na první pohled zřejmé, jaká byla vaše minulost. I tak si můžete "vzpomenout na minulý život"

Jiné způsoby vycházející z duchovních nauk, mystiky, šamanismu ad., opět neuvádím záměrně, protože by to vyžadovalo hodně prostoru a tato literatura je běžně dostupná. Jak je vidět, možností je vícero. K žádnému sebezkoumání nepatří drogy, ne proto, že se to nemá, ale proto, že mohou negativně ovlivnit psychiku a poškodit zdraví. Přesto o takových metodách s asistencí referuje např. Stanislav Groff nebo je lze nalézt v šamanských kulturách a v tomto kontextu mají svůj význam.

Pokud jsme provedli některá předchozí cvičení, víme toho o sobě zase o něco víc. Vnímaví a citliví lidé si již uvědomují, že náš současný život nemusí být jediná poznatelná realita. Jenže vše, co se nám nyní honí hlavou, jsou jakési neurčité pocity, které rychle vyprchávají. A my přece stojíme o pořádný prožitek se vším všudy. K tomu nám nejlépe poslouží pomoc nějakého průvodce, který má alespoň základní výcvik v této oblasti. Podotýkám, že to nemusí být "profesionál", tedy psycholog nebo psychiatr. Jsou metody, které se může naučit každý, nejsou nijak nebezpečné a velmi dobře splní účel. Vždy by však mělo platit, že takový vhled do naší "minulosti" bychom neměli provádět pro zábavu, ale měl by být jedním z prvků zkoumání sebe sama s hlubším smyslem vedoucím k "uzdravení ducha" nebo těla. Samozřejmě, že jde k věci přistoupit i opačně, ale zde nebude většinou

dosaženo žádného hlubšího prožitku, respektive se získaným si nebudeme vědět rady, či nám nebude jasné, jak s tím naložit, popř. z toho nebudeme mít dobré pocity, neboť prožitek bude naopak až velmi hluboký. Z toho vyplývá, že i zde je nutná příprava a určitý osobní vývoj.

Je zde ještě jedna neopomenutelná cesta. Hypnóza. Osobně se domnívám, že práce s hlubokými stavy hypnózy patří do rukou odborníků, profesionálů, a v rukách experimentujícího laika mohou napáchat na psychice jedince mnoho škod. Opět nechám na každém, zda k takové možnosti zásahu do svého nevědomí bude svolný. Dále se budu zabývat jen metodou "vybavování", tzn. terapií, auditem, ve stavu Alfa. Předností této mozkové frekvence, která prakticky nastává v okamžiku, kdy zavřeme oči je to, že člověk si je stále vědom všeho, co se kolem něj odehrává, s jeho podvědomím nelze nijak manipulovat a hlavně, kdykoliv z tohoto stavu může dobrovolně odejít. Mezi nejznámější metody tohoto druhu u nás patří především Hlubinná abreaktivní psychoterapie.

V žádném případě není potřeba se této metody bát, sama o sobě neuškodí. Uškodit může jen špatný úmysl nebo manipulující ideolog, buďte proto vždy obezřetní, vyptávejte se hned od začátku a snažte se získat reference. Někdy i požadavek na neúměrně vysokou platbu za sezení může být informací o tom, že ne vše, co je drahé, je dobré. Prostě vždy používejte zdravý rozum. V této oblasti naleznete terapeuty nebo auditory, což je nejpoužívanější označení, kteří sledují především vaše "léčení" a finanční odměna je vyjádřením hodnoty za jejich čas a práci.

Kapitola 3.

Regrese

Podstatnou záležitostí, se kterou pracuje regresní terapie, je schopnost naší mysli vybavovat. Co je to tedy to vybavování a jak funguje? Je to jiné, než vzpomínání. Jestliže si chceme na něco vzpomenout, pátráme ve své paměti po uložené informaci v našem vědomí. Pokud tam taková informace není, je někde zasunutá či vytěsněná, nenajdeme jí tam. Vybavování je zcela jiný mechanizmus a pracuje s podobností uložených dat v naší psychice. Odborně se to nazývá asociace. Zkusme si takovou asociaci názorně ukázat. Zavřete oči a představte si stůl a na něm tác se švestkovým koláčem sypaným drobenkou. Vidíte ho? V drobných odlišnostech všichni uvidíme to samé. Pokud necháme své myšlenky volně plynout, na základě asociací se další "vidění" bude u každého diametrálně odlišovat. Někomu se vybaví vzpomínka na jeho dětství u babičky na konci prázdnin, jinému kuchyň plná kouře, když takový koláč zapomněl v troubě hlídat. Někdo si vybaví, jak spadl ze stromu, když švestky česal a zlomil si ruku. Paměť nám začne předkládat mnoho událostí, které spojuje něco z původní představy. Někdy jsou tyto asociace na první pohled doslova nelogické. Ale vždy se nám vybaví něco, co je pro nás nějakým způsobem důležité. Zachytit to důležité je úkolem terapeuta-auditora, navázat na to, a proti proudu času se vydat hledat vzpomínky pro nás zásadní - ozdravující.

Jak takové sezení s návraty do minulosti probíhá? Velmi jednoduše. Terapeut - auditor po úvodní anamnéze vyzve klienta, aby zavřel oči a vybavil si poslední událost, ve které se přihodilo to, co je předmětem sezení, například migréna. Klient nevzpomíná, ale pomocí vizualizace si vybavuje maximum informací daného okamžiku. To znamená co nejvíce podrobností, zvuky, pocity. Účelem je přimět paměť uvolnit záznamy ze všech smyslových orgánů a čidel organismu. Toho lze dosáhnout opakovaným procházením takové události. Když terapeut dojde k závěru, že vědomí klienta je dostatečně rozšířeno, vyzve ho, aby se přesunul k ještě starší události, která je provázena stejným vjemem, v tomto případě bolestí hlavy. Protože jsme v

první události rozšířili vědomí a znovu vybavili podobné pocity na paměťové stopě, je přechod ke starší události poměrně jednoduchý. Klient si vybavuje další a další události a je překvapen, co všechno si pamatuje. V tomto konkrétním případě nebude výjimkou vybavení vlastního příchodu na svět, tedy porodu a nějakých obtíží s tím spojených. A úkolem terapeuta je hledat takovou událost, kde došlo k prvotnímu vzniku obtíže.

Takovým okamžikem může porod být, ale mnoho terapeutů si všimlo, že po takové terapii sice dojde k vymizení somatických obtíží, po určité době však dochází k recidivě. A také si všimli, že pokud klienta pošlou k ještě starší události, než k porodu, většinou s tím nemá problém a začne klidně popisovat nějakou souvislost s reáliemi třeba sto let starými. Už jsme tedy tam, v minulém životě! Zde, ve většině případů terapeut objeví tzv. primární engram, tedy událost, kdy došlo k přímému ataku na konkrétní část organizmu, kde se poprvé objevila bolest nebo jiný problém. Pokud zde dojde k rozšíření vědomí a k vytvoření příslušného komentáře k události, dochází ke katarzi, což přináší uvolnění a vymizení obtíží. Většinou natrvalo. I zde platí, pokud obě strany odvedou poctivou práci, je i výsledek úžasný.

Nechci vyvolávat nepřiměřený optimizmus, byť se popsaná metoda jeví jednoduše. Skalní příznivci budou tvrdit, že se takto dá řešit vše, vyjma fyzických destrukcí, já k tomu podotýkám, že teoreticky se dá opravdu řešit vše. Ale je zde jedno velké ale. Tím je, jako ve všem, samotný lidský faktor. Je li auditor nepřipravený a sám se potýká se spoustou vnitřních problémů, klient ho svými zážitky natolik restimuluje, že se to projeví již při samotném sezení, kdy terapeut v podstatě začně řešit sám sebe. Je li nepřipravený klient, nedůvěřuje li terapeutovi, začne se bránit vybavování příliš emočně nebo citově podbarvených zážitků a uvědomování jde jakoby po povrchu. Jsou zde komplikace v podobě požívání návykových látek, léků a těžších duševních poruch, což platí taktéž pro obě strany. Dalším faktorem, který dokáže podstatně ovlivnit výsledky terapie, jsou klientovy představy cizích entit, které na něj působí, především zbloudilé a přivtělené duše nebo magicky vytvořené energie, zaklínadla, larvy atp., a ty mají samozřejmě odlišný názor na klientovo uzdravení.

Toto vše si je klient při regresi schopen uvědomit, a pokud je terapeut stále bdělý a ostražitý, sleduje i stopy takového působení. Na druhou stranu je nutné podotknout, že klientovi přichází na pomoc i energie vnímané pozitivně, což jsou představy duchovních rádců, průvodců a ochránců nebo andělů. Pokud tedy svojí mysl otevřeme a zbavíme jí všech předsudků, zjistíme, že práce s těmito pojmy je zcela běžná a pro daný účel velmi užitečná. Lidská psychika je mocný čaroděj, ale zázraky bez pomoci vlastní vědomé práce či řízených vnějších vlivů nedokáže.

Každý, kdo je "na cestě" a hledá sám sebe nebo se potýká s nějakým zdravotním problémem či formou strachu, má možnost prostřednictvím terapie minulými životy nejenom získat zcela nové a zásadní informace o sobě, ale zároveň může řešit a zcela vyřešit i své zdraví. Vycházejme z toho, že JÁ jako podstata zná veškeré příčiny svých vlastních neduhů. Tedy víme, proč nás bolí hlava, ale z nějakého důvodu si to nejsme ochotni přiznat.

Bojíme se, samozřejmě v podvědomí, že když si důvod naší bolesti přiznáme, nějak se sami před sebou znemožníme, protože jsme v něčem zklamali. A právě přiznání a uvědomění je klíčem. Akceptujeme li, že vše se stále opakuje, že se stále setkáváme se stejnými situacemi (Nebo stále stejné situace vytváříme?), je zřejmé, že cokoli řešíme, řešili jsme již v minulosti a nevyřešili. Půjdeme li nazpět, dokážeme najít momenty, kdy jsme selhali, ale pořád budeme cítit, že jsme to my a my se přece máme rádi. Jak to však bude vypadat, bude li tady nějaká vzpomínka z minulého života? Týká se nás to, ale už ne tolik osobně. To co řešíme, prožijeme sice se vším všudy, ale rozhodně nás to nebude traumatizovat, takže nevznikne další negativní zápis v naší paměti.

Co z toho vyplývá? Málokdo si skutečně upřímně přizná, že se v tomto životě dopustil spousty nepravostí, nespravedlností, že jeho charakter a morálka je v některých chvílích zavrženíhodná, že má v sobě tolik závisti, že se užírá i ve spánku, že je vypočítavý a lstivý, zlý a nevím co ještě. Rozhrneme li oponu prožitků z jiného života, tyto vlastnosti na sobě můžeme pozorovat a uvědomovat si je, ale co je nejdůležitější, dokážeme o nich mluvit. Proč? Protože to už přece bylo, teď jsme jiní! Účelem terapie není klienta hodnotit,

zda je lepší nebo horší, ale přivést ho k jeho vlastnímu uvědomění o příčinách a následcích chování a myšlení v kontextu s jeho právě prožívanou realitou. Pokud k tomuto dojde, vývoj takového jedince může poskakovat velkými skoky kupředu. Kdeže to je, to kupředu?

Chcete se dozvědět víc? V pokračování najdete čtyři kazuistiky a další zajímavé informace o této metodě na čtrnácti stranách textu k podpoře osobního rozvoje.

!ZDARMA!

Pokud máte zájem, klikněte na obrázek

MINULÉ ŽIVOTY V REGRESNÍ TERAPII

KAZUISTIKY

© 2010 Ivan Olenič