

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Regresiones

Entender la Vida desde el Alma



eBook patrocinado por:



REGRESIONES

ENTENDER LA VIDA DESDE EL ALMA

Una de las preguntas que suelen hacerme en las conferencias es qué hay de cierto en lo que explican las personas que han estado clínicamente muertas, y que luego han vuelto a la vida, acerca de que vamos a un lugar maravilloso donde existe una inmensa paz y se sienten completamente aceptados, amados y comprendidos. Si esto es así ¿por qué volvemos? ¿por qué regresamos a un mundo donde sabemos que vamos a sufrir dolor, pérdidas, enfermedades...? Es una buena pregunta y me gustaría compartir con vosotros las muchas respuestas que he recibido por parte de todas aquellas personas que a través de la Terapia Regresiva han recordado la elección que en su momento hizo esa alma desde otro nivel de Conciencia.

La Terapia Regresiva nos permite revivir situaciones de nuestro pasado con la misma nitidez que si se estuvieran produciendo en este momento. No se trata simplemente de recordar, sino de revivir los sentimientos, las emociones, los pensamientos y las respuestas corporales que se origina-

vivir escenas de esta vida, de la infancia, del nacimiento, del vientre materno, incluso de otras vidas, pero también de esos estadios que llamamos 'el espacio entre vidas' donde el alma no está provista de un vehículo físico. Es precisamente en estos estadios donde el alma recupera la sabiduría que ha ido acumulando a través de sus existencias y experimenta una dimensión donde no existe la dualidad bueno-malo, correcto-incorrecto.

Estos estados sólo pueden ser 'sentidos', 'experimentados', no entendidos intelectualmente, porque la mente es dual y no conoce la no-dualidad. Muchas personas cuando reviven estos estados recuerdan que esa es su naturaleza más profunda y que no depende del lugar donde estés, sino que es un estado del ser que puede ser experimentado también en vida.

Para algunas de estas personas estas experiencias transpersonales —es decir, más allá de la personalidad— les abren una puerta hacia la introspección y la meditación; entienden que la plenitud y la felicidad que buscamos por fuera ya existen dentro de nosotros mismos.

Pero volvamos a la pregunta inicial: ¿por qué volvemos?

La mayoría de personas que en regresión reviven otras vidas y sus respectivas muertes pueden llegar a ese 'espacio entre vidas', hacer una revisión de vida y verla desde una óptica diferente a cuando estamos viviéndola en la Tierra, porque en ese espacio ya no estamos identificados con esas emociones y juicios, ni tenemos la misma escala de valores.

Entonces uno ve claramente sus conductas, las intenciones detrás de las conductas y las elecciones que ha hecho con los valores que las han motivado.

Nos damos cuenta de que en realidad elegimos desde dos perspectivas: desde el amor o desde el temor. Temor a quedarnos solos, a que no nos quieran, a perder nuestro poder, a quedarnos sin dinero, a la muerte, a... Una lista casi infinita de temores que se originan en nuestra mente y que, al darles crédito, nos apartan de la confianza, de la esperanza y de la bondad.

Curiosamente, los valores que han regido nuestra vida influenciados por los criterios sociales, culturales o religiosos generalmente no tienen ningún sentido después de la muerte. Por ejemplo, estamos en una sociedad que premia el éxito, la fama, el prestigio, la riqueza, etc., pero puede ser que esa no fuera la agenda que se había propuesto esa alma al venir a esta vida. Es posible que los deseos

de la mente y el ego nos aparten de nuestros propósitos más profundos, y que aquellos a quienes se ha considerado 'perdedores' sean en realidad los que han tenido más éxito en otro aspecto. A veces el alma gana victorias aprendiendo a perder batallas.

Por ejemplo: una persona que en otra vida se haya polarizado hacia la inteligencia y la erudición, sintiéndose incluso superior a sus semejantes y siendo incapaz de amarlos con todos sus defectos y debilidades, puede entender desde su sabiduría superior que necesita desarrollar justamente ese aspecto de su capacidad afectiva, escogiendo para ello una nueva situación de vida donde, por ejemplo, tenga un hijo o un familiar con ciertas limitaciones mentales para así aprender a amar a ese ser, aún y dentro de su limitación.

Esa alma puede estar haciendo una labor brillante y exitosa al aprender a amar a esa persona en esas condiciones; sin embargo otras personas pueden juzgar esa situación como una gran desgracia y compadecerla por la vida que le ha tocado vivir, sin entender que fue una elección que hizo voluntariamente desde otro nivel de conciencia y que está teniendo un enorme éxito en su propósito de vida.

Parece ser que volvemos para aprender a amar, para probarnos a nosotros mismos, para vivir situaciones distintas que nos permitirán nuevas

elecciones. En el espacio entre vidas ya estamos inmersos en el Amor. Es aquí, en este plano, donde existe lo bueno y lo malo, que yo puedo elegir libremente por qué valores voy a vivir.

El mayor acto de amor del creador para con sus criaturas es el libre albedrío, la libre elección de valores, de actitudes, de motivaciones, y la dualidad tiene un propósito definido dentro de la creación: la libre elección.

Y la pregunta siguiente sería: si se nos permite elegir libremente ¿por qué se nos debería juzgar luego?

La respuesta que he recibido de todas esas personas en regresión es que no se nos juzga en absoluto. Somos nosotros los que frente a esa fuente de Amor no nos sentimos merecedores. Ha habido incluso personas que me lo han relatado como que "esa mancha gris en mi pecho, este resentimiento hacia esa persona a la que no he perdonado, me impide permanecer en fusión con esa Luz. Necesito limpiar esto. Entonces, la posibilidad de volver se contempla siempre como una oportunidad para poderme encontrar de nuevo con esa persona y resolver mi resentimiento, transformar esa mancha oscura de mi ser en perdón y aceptación. No será contemplado nunca como un castigo.

Por eso la Terapia Regresiva, puesto que trabaja con todo el esquema evolutivo de la persona, permite entender por qué nos ha tocado vivir ciertas si-

tuaciones en la vida, entender su causa, desactivarlas y transformarlas.

Otra de las preguntas que suelo escuchar es: ¿Por qué volver a viejos conflictos del pasado? ¿No tenemos suficiente con los que ya existen en el presente?

Es una pregunta llena de lógica. La cuestión es que nuestro inconsciente no funciona desde la lógica, sino por procesos asociativos que conectan respuestas a ciertos estímulos. Así, ciertos criterios, conductas, estados emocionales o respuestas somáticas que pudieron originarse en momentos difíciles o dolorosos de nuestro pasado pueden reactivarse en el presente por resonancia con situaciones similares. En nuestro inconsciente no existe el tiempo; todo se archiva junto: el criterio mental, el estado emocional y la reacción corporal que tuvimos en ese momento. Si alguno de los tres se reactiva por algún motivo concreto, los otros dos van detrás. Esto explica por qué muchos dolores que no tienen causa orgánica se curan con Terapia Regresiva: porque son dolores que afloran cuando se activa el pensamiento o la emoción a la que quedaron asociados y archivados en nuestro inconsciente.

Todo el trabajo en terapia regresiva consiste en hacer consciente a la persona de cómo una emoción concreta provoca una respuesta física concreta; de cómo un pensamiento o conclusión al que se llega en una determina-

da situación bloquea ahora un aspecto de su vida. Pero siempre el trabajo requiere de la total consciencia de la persona.

Por lo tanto es falso que bajo hipnosis el consciente de la persona queda desconectado o disociado y la persona puede no recordar nada de lo que ha vivido, porque entonces la regresión no serviría de nada. Esto indica un gran desconocimiento e ignorancia acerca de las técnicas hipnóticas que se utilizan en terapia clínica, que desde luego no tienen nada que ver con la 'hipnosis' que vemos por TV. La hipnosis ha sido renovada y enormemente enriquecida por los enfoques de la psicología moderna, como es la Programación Neurolingüística (PNL) y la hipnosis Ericksoniana, cuyas técnicas son de una tendencia tan naturalista que si nadie menciona la palabra hipnosis uno no se entera de que está siendo inducido a un estado alterado de conciencia.

Como en toda psicoterapia, existen diferentes líneas de trabajo, con sus diferentes técnicas: técnicas hipnóticas y no hipnóticas (método Nether-ton, Roger Woolger...). En este último método no hay relajación previa ni técnica hipnótica; es a través de un diálogo mantenido con el paciente que se le va focalizando hacia el conflicto y, por un proceso asociativo, entra en estado regresivo. He enseñado y practicado todos estos métodos durante muchos años con idénti-

cos buenos resultados en todos ellos. La intensidad de la experiencia, con la deseada liberación emocional, se produce igual con una técnica que con otra. No es la técnica lo que marca la diferencia, sino la inclinación del terapeuta hacia un trabajo más suave u otro más activo.

Otra cosa que suele preocupar es la duración de la terapia.

Dado que la Terapia Regresiva va directamente a las causas de la problemática, no suele ser una terapia muy larga; sin embargo, necesitamos entender que hay tres fases por las que debemos transitar si realmente queremos hacer un trabajo profundo más allá de solucionar sólo un síntoma. Durante la PRIMERA ETAPA vamos a buscar los recuerdos que todavía condicionan o influyen el momento actual, recuerdos que están creando comportamientos, emociones o respuestas físicas que no deseamos. En esas circunstancias solemos aparecer como víctimas de situaciones o personas que nos han condicionado. Más adelante en la terapia vamos a buscar la causa por la cual he atraído esas realidades y puede que aparezcan otras vidas donde fui yo quien estuvo dañando de una manera muy similar a cómo a mi me han limitado o perjudicado en esas vidas donde yo he sido víctima de otros. Puedo incluso llegar a reconocer a personas de mi vida actual dentro de este esquema kármico y entender mucho más profundamente los roles que adopta-

mos, así como los sentimientos de miedo, celos, rabia, etc. que no podíamos comprender por qué se producen. Entendiendo por qué hemos tenido que vivir ciertas situaciones en nuestra vida, podemos desactivar su influencia a través del perdón (a otros y a nosotros mismos). Entonces en una SEGUNDA ETAPA vamos a recuperar el potencial humano de esa persona: dones, habilidades, capacidades, etc., integrando todos los aspectos, antes reñidos y en lucha, con una total aceptación de lo positivo y lo negativo, para que la persona logre cambiar el concepto y la negación de ciertos aspectos de si misma. Luego, trascendemos todas esas identificaciones con el mundo de la forma, y llevamos a la persona a recuperar la Esencia íntima de su Ser; siente entonces que la "ilusión" de esta realidad física es como un juego, una proyección de su conciencia para su propia experimentación y deleite.

Estas experiencias son verdaderamente sanadoras, y nos otorgan un sentido de pertenencia a un TODO mucho mayor, donde TODOS SOMOS UNO.

En la TERCERA ETAPA podemos cambiar todas esas creencias o criterios negativos, que pueden ser votos, promesas, cosas que me he dicho a mí mismo tal vez en momentos muy dolorosos, como por ejemplo "amar produce mucho más dolor que satisfacción", "jamás volveré a ayudar a

nadie", "nunca volveré a tener hijos", "soy un inútil, no conseguiré nada en la vida"... Al cambiar nuestras creencias y criterios por otros más efectivos transformamos no sólo la conducta, sino también la respuesta emocional y somática.

Para aquellos que lo deseen se puede pasar a una CUARTA ETAPA en la que aprendemos a utilizar la capacidad creativa de nuestro pensamiento para atraer nuevas realidades más satisfactorias y reconducir conscientemente la vida hacia nuestros propósitos.

Cristina San Miguel

Directora del Instituto Español de Terapia Regresiva. Es licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona y derivó su actividad artística hacia la psicoterapia a través de la expresión plástica. Se formó con el Dr. Brian L. Weiss en U.S.A y es psicoterapeuta e hipnóloga reconocida por la "American Association of Professional Hypnotherapists". Imparte cursos de terapia regresiva en los que mantiene un enfoque global de las distintas escuelas. Tiene consulta privada en Barcelona y el Instituto también avala a terapeutas cualificados para ejercer la terapia regresiva por toda España.

Más información en
www.regresiones.com



DESCARGATE TODOS NUESTROS VIDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>