

Instytut Newtona

# ŻYCIE PO ŻYCIU

Mały przewodnik



Instytut Newtona

ŻYCIE  
PO  
ŻYCIU

Mały przewodnik

PRZEŁOŻYŁA

Magdalena Wysmyk



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Llewellyn's Little Book of Life Between Lives*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz, Katarzyna Maślowska  
Redakcja: Marta Wasilewska  
Korekta: Beata Wójcik  
Projekt okładki: Ewa Popławska  
Zdjęcie na okładce: © annbozhko, © redcollegiya, © Olga,  
© Frogella.stock / Stock.Adobe.com  
DTP: Maciej Grycz

“Translated from”  
*Llewellyn's Little Book of Life Between Lives*  
Copyright ©2018 The Newton Institute (Dr. Ann J. Clark,  
Karen Joy, Marilyn Hargreaves, Dr. Joanne Selinske)  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiecte sp. z o.o.  
Copyright © for the Polish translation by Magdalena Wysmyk, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Informacje zawarte w niniejszej książce nie mogą służyć jako podstawa do stawiania diagnozy, leczenia, formułowania zaleceń, nie powinny też zastępować konsultacji z pracownikiem ochrony zdrowia posiadającym odpowiednie uprawnienia.

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8321-167-1

Grupa Wydawnictwo Kobiecte | [www.WydawnictwoKobiecte.pl](http://www.WydawnictwoKobiecte.pl)



## Rozdział 2

# REGRESJA DO MINIONEGO WCIELENI

Prawdopodobnie słabo pamiętasz swoje poprzednie wciele-  
nia albo nie pamiętasz ich wcale. Mimo to mogło się zdarzyć,  
że jakieś obrazy z minionego życia pojawiły się w twoich  
snach, choć nawet nie byłeś tego świadomy. Możliwe, że  
znajdując się w jakimś zupełnie obcym miejscu, doświad-  
czyłeś *déjà vu* lub miałeś wrażenie, że już znasz to miejsce.  
Jeżeli w odpowiedzi na czyjąś historię czy jakąś sytuację  
pojawiły się w tobie silne emocje, możliwe, że przeżyłeś  
coś podobnego w minionym wcieleniu.

Dlaczego poprzednie życia są przed nami ukryte? Pod-  
czas regresji odkrywamy, że wcale tak całkowicie ukryte

nie są. Regresja zmienia punkt koncentracji. Na tym polega siła hipnozy. W swoim codziennym życiu skupiamy się na pojawiających się większych i mniejszych wyzwaniach i rozterkach. Tak właśnie powinno być, ponieważ gdybyśmy chodzili po tym świecie w stanie śnienia, nie byłoby to dla nas zbyt bezpieczne.

Choć spontaniczne uzyskanie wglądu w minione wcielenie może się zdarzyć, to aby w pełni go doświadczyć, konieczne jest wycofanie się ze świata, w którym żyjemy na co dzień. Da się to zrobić wyłącznie, kiedy ma się na to czas i przestrzeń, kiedy przebywamy w miejscu, w którym czujemy się bezpieczni i chronieni, jesteście spokojni. Proces regresji hipnotycznej zapewnia takie warunki i dzięki temu pozwala uzyskać dostęp do minionych wcieleń.

Poznanie minionego wcielenia jest źródłem wielu korzyści. Pozwala lepiej zrozumieć ważne relacje i schematy zachowań w obecnej inkarnacji. Pozwala odkryć źródło przekonań, cel życia i zrozumieć wiele kwestii przewijających się przez nasze ziemskie bytowanie. Umożliwia uwolnienie sabotujących nas blokad czy traum, odnalezienie źródła fizycznych problemów i przyczyn wywołujących w nas niepokój emocji.

Jeżeli sesję LBL poprzedzi regresja do minionych wcieleń, lepiej poznasz swojego terapeutę i sam proces, dzięki czemu podczas każdej kolejnej regresji łatwiej ci będzie się

rozluźnić, poczuć komfortowo i pewnie. Z tego powodu sugerujemy, żeby przed każdą terapią LBL poddać się najpierw regresji do minionych wcieleń.

---

Choć spontaniczne uzyskanie wglądu w minione wcielenie może się zdarzyć, to aby w pełni go doświadczyć, konieczne jest wycofanie się ze świata, w którym żyjemy na co dzień. Da się to zrobić wyłącznie, kiedy ma się na to czas i przestrzeń, kiedy przebywamy w miejscu, w którym czujemy się bezpieczni i chronieni, jesteśmy spokojni. Proces regresji hipnotycznej zapewnia takie warunki i dzięki temu pozwala uzyskać dostęp do minionych wcieleń.

---

Sesja regresji do minionych wcieleń trwa zazwyczaj około trzech godzin. Terapeuta potrzebuje czasu, by się dowiedzieć, z jakiego powodu pacjent pragnie poddać się regresji, i by pacjenta rozluźnić i zapewnić mu komfort psychiczny. Następnie umiejętnie wprowadza go w stan zmienionej świadomości i stopniowo cofa go w czasie do minionego wcielenia.

Pod koniec sesji regresji do minionych wcieleń pacjent przeżywa śmierć, która tamto wcielenie zakończyła. Uważamy, że podróż ta powinna się odbywać w maksymalnie

naturalny sposób, ponieważ zauważyliśmy, że zwiększa to przekonanie pacjenta o własnej zdolności do uzyskania dostępu do życia między wcieleniami. Pacjent może z zaskoczeniem zauważyć, że tak naprawdę przeżywanie własnej śmierci i odchodzenia nie jest mu obce. Że robił to już wielokrotnie. W tej chwili jednak, ponieważ żyje w ciele fizycznym, nie jest w stanie o tym pamiętać. Jednak po przeżyciu własnej śmierci podczas regresji do minionego wcielenia z dużym prawdopodobieństwem pacjent stwierdzi: „Już to wcześniej robiłem”.

## Wchodzenie do minionego wcielenia

Po ustaleniu terminu regresji do minionego wcielenia terapeuta przesyła pacjentowi informacje na temat określonych zadań, które przygotowują go do sesji. Po przybyciu pacjenta do gabinetu w umówionym terminie, przed przedstawieniem szerszych informacji, terapeuta rozmawia z pacjentem o wspomnianych zadaniach, przeszłości, przyczynach, dla których chce się poddać regresji, i ewentualnych obawach.

Kiedy pacjent czuje się już komfortowo, terapeuta pomaga mu się rozluźnić i wejść w stan transu, dopiero wtedy cofa go do jakiegoś wcześniejszego wcielenia. Istnieje wiele sposobów cofania pacjentów do poprzednich wcieleń. Terapeuta może przeprowadzić pacjenta przez kilka scen

z jego dzieciństwa, pomagając mu oswoić się z otrzymaniem informacji w trakcie transu i relacjonowaniem ich. Pacjent jest w stanie cofnąć się do czasu, gdy znajdował się w łonie swojej matki. Może też zostać skierowany bezpośrednio do tunelu prowadzącego do minionego wcielenia. Wielu terapeutów wykorzystuje podczas regresji wszystkie te techniki.

Po przejściu do minionego wcielenia pacjent zostaje poproszony o przyjrzenie się otoczeniu.

Może zauważyć, że obserwuje swoje otoczenie w nieco inny sposób niż wtedy, gdy znajduje się w stanie zwykłej świadomości. W minionym wcieleniu widzi i doświadcza wszystkiego za pomocą swoich wewnętrznych zmysłów. Obrazy bywają wyraźne lub zamglone, niekiedy pacjent tylko wyczuwa, co się dzieje.

Może słyszeć głosy i słowa. Może być też tak, że w umyśle pacjenta pojawiają się jakieś koncepcje, które następnie spróbuje wyrazić słowami. Może czuć zapachy, doświadczać fizycznych odczuć w ciele i przeżywać emocje. Regresja jest doświadczeniem bardzo indywidualnym.

Podczas regresji pacjent proszony jest o relacjonowanie tego, co przeżywa, w celu wykonania nagrania. Zazwyczaj wpada w wydarzenia z przeszłości, widzi je w czasie rzeczywistym, tak jakby naprawdę tam był. Nie musi to oznaczać, że całkowicie zatracą się w swoim minionym wcieleniu.



Przywołując doświadczenia z poprzedniego życia, pacjent cały czas jest świadomy tego, że znajduje się w gabinecie razem z terapeutą. To jak oglądanie dobrego filmu. Pacjent jest głęboko skupiony na rozwijającej się akcji, ale jednocześnie wie, że siedzi w sali kinowej. W każdej chwili jest w stanie przenieść swoją uwagę gdzie indziej, tak samo jak, w razie konieczności, w kinie.

---

Pacjent może zauważyć, że obserwuje swoje otoczenie w nieco inny sposób niż wtedy, gdy znajduje się w stanie zwykłej świadomości. W minionym wcieleniu widzi i doświadcza wszystkiego za pomocą swoich wewnętrznych zmysłów. Obrazy bywają wyraźne lub zamglone, albo pacjent tylko wyczuwa, co się dzieje.

---

Pacjent nie widzi od razu całego swojego minionego wcielenia. Pojawiając się w określonej sytuacji, zazwyczaj ma świadomość jedynie niewielkiego wycinka całości. Terapeuta zadaje pytania, by zachęcić do zwrócenia uwagi na więcej szczegółów, pomaga uzyskać pełniejszy obraz tego, gdzie pacjent jest, kim jest i co się dzieje. Badany relacjonuje, co widzi, w języku swojego obecnego wcielenia, a nie w języku kraju, w którym żył w obserwowanym wcieleniu.

Wszystkich szczegółów swojego minionego życia doświadcza za pośrednictwem obecnych umysłu i ciała. Opisując lub wyjaśniając przeżycia z minionego wcielenia, może używać przykładów ze swojego obecnego życia.

Terapeuta nie tylko pomaga pacjentowi poznać minione wcielenie, ale także zrozumieć, co wtedy przeżywał i przez co przechodził. Od czasów odwiedzanego wcielenia pacjent zdążył się już rozwinąć, dlatego potrafi wykorzystywać doświadczenia z obecnego życia, by lepiej interpretować informacje, do których uzyskał dostęp podczas regresji.

W trakcie regresji hipnotycznej czasu doświadcza się w inny sposób. Terapeuta może zasugerować pacjentowi, żeby na chwilę się zatrzymał, zwolnił, przyspieszył, cofnął się lub przesunął dalej w czasie albo by przeszedł do zupełnie innego momentu. Manipulowanie czasem przydaje się, kiedy trzeba sobie radzić z trudnymi zdarzeniami, zebrać więcej informacji czy zrozumieć minione wcielenie.

Poniższy przypadek przedstawiono w formie dialogu, by pokazać, w jaki sposób może się potoczyć sesja regresji. Terapeuta pomaga pacjentce znaleźć drogę do minionego wcielenia, zwiększając jej zaufanie, zadając pytania i powtarzając to, co ona relacjonuje.

Antia jest przemiałą, wrażliwą dwudziestopięciolatką, która zdecydowała się na regresję, żeby lepiej zrozumieć swoją życiową drogę po śmierci ukochanego ojca. Zaczynamy

od momentu następującego bezpośrednio po cofnięciu się przez Antię do minionego wcielenia.

**Antia:** *Jest ciemno.*

**Terapeuta:** *Ale widzisz. Chociaż jest ciemno, możesz coś wyczuć.*

**Antia:** *Wydaje mi się, że jestem w ciemnym pomieszczeniu.*

**Terapeuta:** *W ciemnym pomieszczeniu? Tak, dlatego trudno jest coś zobaczyć. Mimo że jesteś w ciemnym pomieszczeniu, prawdopodobnie wyczuwasz, co się w nim znajduje. Co się tam dzieje? Nie spiesz się.*

**Antia:** *(niezdecydowanym głosem) Jest zimno.*

**Terapeuta:** *To raczej nieprzyjemne, prawda?*

**Antia:** *Jest zimno. Wydaje mi się, że ściany są z kamienia. Ciągłe dotykam dłońmi ścian.*

**Terapeuta:** *Ściany są z kamienia. Z czasem dowiemy się czegoś więcej. Pamiętaj, że kiedy staramy się uzyskać więcej informacji, cały czas jesteś bezpieczna. Przejdziemy przez to wspólnie, żeby się dowiedzieć, co się dzieje. Ściany są więc z kamienia, a pomieszczenie jest bardzo ciemne. Czy do tego pomieszczenia dochodzi jakiegokolwiek światło?*

**Antia:** *Nie.*

**Terapeuta:** *Dobrze. Czy masz coś na stopach?*

**Antia:** *Nie.*

**Terapeuta:** *Jesteś boso?*

**Antia:** *Taaak.*

**Terapeuta:** Sprawdź, czy masz na sobie jakieś ubranie.

**Antia:** Chyba sukienkę.

**Terapeuta:** Być może sukienkę. Myślisz, że jesteś kobietą?

**Antia:** (cichym, drżącym głosem) Tak.

**Terapeuta:** To musi być dla ciebie trochę niepokojące?

**Antia:** Nie potrafię stwierdzić, czy przypadkiem nie jest to tylko moje wyobrażenie sobie czegoś, co być może się wydarzyło.

**Terapeuta:** Chciałbym, żebyś nie zamartwiała się tym, czy tylko twoje wyobrażenia, czy nie. Wiesz, że słowo wyobrażenie pochodzi od słowa „obraz”. Wyczuwasz jakieś obrazy, prawda? (Antia kiwa głową) Ludzie często z rezerwą podchodzą do koncepcji wyobraźni, ale jej źródłem są różnego rodzaju osobiste doświadczenia. W tej chwili ufamy, że obrazy te pojawiają się przed tobą po to, żebyś je zobaczyła. Oczywiście są setki, nawet miliony rzeczy, które mogłabyś sobie wyobrazić, ale z jakiegoś powodu widzisz właśnie ten konkretny obraz, a nie inny. Pójdziemy zatem za tym pierwszym obrazem, który się pojawił. Staraj się nie interpretować tego, co widzisz. Będziemy trzymać się twojego pierwszego wrażenia, a jeśli zajdzie potrzeba, żeby je skorygować, stanie się to później. Nie obawiaj się. W porządku?

**Antia:** Mhm.

**Terapeuta:** Dobrze. Sprawdź, w jakim stanie są twoje włosy. Jaka jest twoja pierwsza myśl na ich temat?

**Antia:** Sięgają mi do uszu i są brudne.

**Terapeuta:** *Sięgają do uszu i są brudne.*

**Antia:** *Jakby ktoś je odciął.*

**Terapeuta:** *Dobrze. Nie wiemy jeszcze, gdzie jesteście ani w jakim czasie, dlatego chciałbym, żebyś otworzyła się na informację o tym, dlaczego znajdujesz się w tym miejscu, bo wszystko ma jakąś przyczynę. Coś musiało się wydarzyć.*

*(Antia zaczyna łkać).*

**Terapeuta:** *Oddychaj głęboko. Zrób wydech. Kontynuuj.*

**Antia:** *(milczy chwilę)... (nie słysząc, co mówi) ...moja rodzina.*

**Terapeuta:** *Zostałaś zabrana od swojej rodziny?*

**Antia:** *Zabrali moją rodzinę. Nie wiem, gdzie są. (placze)*

**Terapeuta:** *Oddychaj głęboko. Kontynuuj. Zrób wydech. To, co się wydarzyło, może budzić w tobie ogromny niepokój. (długa chwila milczenia) Mówisz o swojej rodzinie... kiedy będziesz gotowa, spróbujemy się dowiedzieć, kim jest twoja rodzina – kim są jej członkowie. (milczenie) Postaraj się wyczuć, co spotkało ciebie i twoją rodzinę. Jaka jest pierwsza myśl, która przychodzi ci do głowy?*

**Antia:** *Nie wiem, kim są.*

**Terapeuta:** *Czy masz wrażenie, że to twoi rodzice, rodzeństwo, dzieci, inni krewni?*

**Antia:** *Moja siostra, ale to nie Jaye (obecna siostra Antii). Babcia... nie moja siostra.*

**Terapeuta:** *Teraz jest twoją babcią? W obecnym wcieleniu?*

**Antia:** *Jest... w obecnym wcieleniu była moją babcią od strony ojca i nie pamiętam jej. Brakuje mi jej. A w tym wcieleniu jest moją siostrą.*

**Terapeuta:** *W twoim obecnym wcieleniu czy w tym, któremu teraz się przyglądasz?*

**Antia:** *W tym życiu, w którym jestem w tym pomieszczeniu, jest moją siostrą i nie wiem, gdzie jest.*

**Terapeuta:** *Ach, tak. Dobrze.*

Antia wyjaśnia, że jej rodzinę zabrano, kiedy robiła zakupy. Pełna nadziei całkowicie oddała się poszukiwaniom. Wygląda na to, że miało to miejsce w Polsce albo w pobliżu Polski, krótko przed wybuchem II wojny światowej.

Przez jakiś czas Antia i terapeuta nie mają pojęcia, co się dzieje. Stopniowo uzyskują coraz więcej informacji, ponieważ terapeuta stale powtarza to, co Antia mówi, zapewnia ją, że jest bezpieczna, i zadaje pytania wyjaśniające.

Ne pewnym etapie Antia wątpi w informacje, które do niej przychodzą. Terapeuta uspokaja ją, sugerując, żeby ufała temu, co się pojawia, zwłaszcza wszystkiemu, co automatycznie w pierwszej kolejności przychodzi jej do głowy, jeszcze zanim zaczniesz interpretować to, co widzi. To właśnie prowadzi ich do kolejnego tematu.



*Sięgnij po  
więcej!*



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)



[kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)