

DENISE LINN

**Învață cum să-ți cunoști
viețile trecute
în 21 de zile**

Traducere din limba engleză de
MONICA VIȘAN

Editura For You
București, 2017

Cuprins

Despre „Seria 21 de zile“	5
<i>Introducere</i>	7
Ziua 1. De ce funcționează terapia vieților trecute.....	9
Ziua 2. Reîncarnarea	15
Ziua 3. Parteneri de suflet și parteneri în iubire	19
Ziua 4. Karma, destin și liber arbitru	25
Ziua 5. Sunt viețile trecute reale?.....	31
Ziua 6. Cum descoperi cine ai fost.....	35
Ziua 7. Indicii din copilărie.....	39
Ziua 8. Indicii din gusturi.....	43
Ziua 9. Indicii de la nume și trăsături	49
Ziua 10. Indicii de la corp și de la starea de sănătate.....	55
Ziua 11. Indicii din relații.....	61
Ziua 12. Indicii din locuri, evenimente, culturi și déjà-vu	67
Ziua 13. Visele și viețile trecute	73
Ziua 14. Reamintirea și analiza viselor	77
Ziua 15. Folosirea puterii vizualizării creative.....	83

Ziua 16. Călătoria Interioară: o tehnică de vizualizare a vieților trecute	87
Ziua 17. Călătoria interioară: meditație.....	93
Ziua 18. Cum vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metoda 1	97
Ziua 19. Cum vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metodele 2 și 3	103
Ziua 20. Cum să vindecăm blocajele din vieți trecute prin regresie: Metoda 4	107
Ziua 21. Privire înainte: timpul și viețile viitoare ...	113
<i>Postfață</i>	119

Ziua 1

De ce funcționează terapia vieților trecute

Astăzi vom analiza motivele pentru care explorarea vieților trecute ne poate ajuta în viața actuală.

Vindecarea vieților trecute este terapeutică întrucât îți permite să ajungi la sursa problemelor tale; până să ajungi acolo, lucrezi doar cu simptome în loc de cauze. Fie că îl numești codare genetică, memorie celulară sau chiar inconștient colectiv, vastul depozit al experiențelor noastre trecute ne conduce pe toți și, în multe moduri, aceste experiențe determină situațiile pe care le întâlnim în prezent.

De exemplu, multe dependențe și fobii își au rădăcinile în trecutul îndepărtat. Dacă nu ți-a plăcut niciodată să porți ceva strâns în jurul gâtului, poți descoperi că ai murit strangulat într-o viață anterioară. Retrăind – și vindecând – amintiri vechi și emoții asociate, comportamentele tale actuale care îți limitează viața se vor schimba.

Deseori creăm în prezent evenimente care, subconștient, ne amintesc de incidente din vieți anterioare, într-o încercare de a vindeca durerea inițială. Dacă emoții precum frica, mânia sau jalea au fost reprimite în timpul unor evenimente traumatice într-o viață trecută, ele vor rămâne încastrate în câmpul tău energetic, formând conflicte interioare ce se reactivează viață după viață. Pe măsură ce continui să împingi mai adânc în psihicul tău aceste emoții nedorite, o baie răuă se creează între tine și orice îți este teamă să confrunți. Dar când retrăiești un eveniment dintr-o viață trecută, emoțiile și deciziile ce au fost reprimite atât de mult timp au în cele din urmă ocazia de a se ridica la suprafață și de a fi eliberate, astfel încât să nu mai exercite control asupra ta.

Pentru a înțelege de ce funcționează această terapie, este important să realizăm că nu neapărat ceea ce am suferit în viețile trecute reprezintă ceea ce ne creează probleme în actuala viață, ci, mai degrabă, trauma și emoțiile reprimite în trecut inițiază dificultățile din prezent. Experiențele tale trecute nu provoacă probleme continue, ci reacțiile tale la adresa lor sunt ceea ce creează provocări. De exemplu, o rană mortală suferită într-o viață anterioară nu va crea, în mod necesar, un blocaj în cea prezentă; însă o rană mortală ce îți dă senzația de agonie intensă reprimată o poate face.

Imaginează-ți două scenarii. În primul, un războinic aztec se luptă alături de cel mai bun prieten al său. Praful se ridică pe măsură ce sulițe zboară pe lângă viteazului luptător. Brusc, în ceața bătăliei, o suliță se îndreaptă chiar spre pieptul prietenului său. Tânărul războinic pășește în fața lui, salvându-i curajos viața. Rănit mortal de sulița ce i-a pătruns pieptul, el moare simțind o pace profundă pentru că i-a salvat viața prietenului său.

Respect pe În al doilea scenariu, doi tineri războinici se luptă cot la cot. Sunt foarte buni prieteni. Brusc, în mijlocul luptei și ascuns de ceața și praful gros, unul dintre ei se întoarce către celălalt și îi înfige o suliță în piept. Murind pe câmpul de luptă, războinicul află că soția lui îl înșela cu acest prieten și că de aceea îl dorea îndepărtat. Moare luând decizia de a nu mai avea niciodată încredere în cineva.

În ambele scenarii, trauma fizică este aceeași: o rană de suliță în piept, letală. În primul caz, războinicul aztec simte euforie întrucât a reușit să-i salveze viața prietenului său. În al doilea scenariu, luptătorul decide că nu este înțelept să ai încredere în vreo persoană. În viețile viitoare, ori de câte ori acest bărbat încearcă să se apropie de cineva, vor fi activate amintiri și decizii asemănătoare. De câte ori începe să aibă încredere, el simte dureri acute în piept și frica de a fi trădat. Pentru el, stabilirea unei legături cu o altă persoană activează un răspuns fizic și emoțional dintr-o viață trecută.

Prin urmare, nu trauma dintr-o viață trecută este ceea ce îți provoacă blocaje acum, ci semnificația pe care o acorzi acelor evenimente, ce te bântuie prin timp. Și este posibil să călătorești înapoi în timp și să schimbi semnificația fiecărui eveniment, creând astfel un efect de domino în spațiu/timp, ce îți transformă actuala viață.

Unul dintre cele mai puternice lucruri pe care le do- bândești în urma terapiei vieților trecute este iertarea. Pentru a te vindeca, trebuie să ai disponibilitatea de a-ți ierta trecu- tul. Este mult mai ușor să îi ierți pe aceia care te-au rănit în actuala viață de îndată ce înțelegi karma ce a dus la respec- tiva situație. Când călătorești către sursa din vieți trecute a acelei răni – pentru a te ierta, pe tine și pe ceilalți –, o ener- gie iubitoare își țese calea prin timp și spațiu către viața ta prezentă. Este important, bineînțeles, să-i ierți pe aceia care

te-au rănit ori te-au respins într-o viață anterioară; totuși, este la fel de vital să renunți la sentimentul de vinovăție pentru ceea ce tu le-ai făcut altora. (Dacă ai dificultăți în a renunța și a merge mai departe, trebuie să te ierți pe tine însuți pentru că nu ierți.)

Unele dintre cele mai îmbucurătoare comentarii pe care le primesc după seminare despre vieți trecute se referă la iertarea situațiilor prezente și trecute. În Australia, după un seminar susținut în lanțul hotelier japonez Nikko Hotel, o participantă mi-a trimis o scrisoare interesantă. Intrând în hotel, ea a experimentat un val intens de indignare și panică. Aproape că a vrut să fugă, dar s-a bucurat că a rămas întrucât o afecțiune cronică, pe care o avea încă din adolescență, s-a vindecat în totalitate. În scrisoarea ei, mi-a spus că, pe vremea când avea 17 ani, fusese luată prizonieră în Indonezia de către soldați japonezi, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Iată cuvintele ei:

Am suferit fizic și mental din pricina brutalității lor. Am supraviețuit, dar am rămas cu probleme intestinale din cauza unei dizenterii netratate. Suferisem de malnutriție severă și adăposteam în mine o ură adâncă pentru tot ceea ce este japonez. În ultimii 50 de ani, am căutat tratament la mulți medici și psihologi, dar a trebuit să trăiesc cu o funcționare deficitară cronică a intestinelor și cu o durere constantă în plexul solar.

Ea ajunsese să-și vadă suferința ca pe ceva ce purta și îndura pentru toți oamenii abuzați din întreaga lume. După ce s-a întors într-o viață trecută în cadrul seminarului meu, doamna mi-a spus că reușise să vadă care era sursa

indignării sale actuale (nu a menționat despre ce viață trecută era vorba). Ca rezultat al iertării evenimentelor din viața anterioară, durerea ce o chinuse timp de 50 de ani se evaporase complet! „Durerea mea cronică a dispărut în timpul seminarului, iar astăzi sunt complet vindecată! Când am plecat de la hotel, chiar am salutat cu prietenie personalul japonez“, mi-a scris ea. A adăugat că a petrecut ceva timp vorbind cu câțiva membri ai personalului, găsindu-i oameni foarte plăcuți și minunați. „Mă simt liberă! Eliberată de durere! Eliberată de întreaga dușmănie și de toate resentimentele! Cu adevărat și minunat de liberă și de ușurată!“

