

TIDLIGERE LIV

I PSYKOTERAPI OG
PERSONLIG UDVIKLING

At inddrage tidligere liv i forståelsen af sig selv kan være brugbart inden for såvel psykoterapi som personlig udvikling.

Ved at se os selv i andre tidsepoker og med andre personligheder får vi mulighed for at integrere vores skyggesider, genvinde tabte ressourcer og heale gamle sår.

AF EYA BETIINA JØRGENSEN

Mange vil måske kunne huske Multi Inkarnations Terapien fra Shirley MacLaines bøger, hvor hun levende beskriver, hvordan hun hos den spirituelle lærer Chris Griscom i New Mexico i USA, gennemlevede flere forskellige liv. Dette hjalp hende bl.a. til at forstå, det forhold hun havde til sine forældre i dette liv. En masse blev sat på plads og hun fik lagt gammel smerte bag sig. Med fare for ry og anseelse berettede den kendte skuespiller endvidere om, hvordan hun oplevede at få kontakt til sit Højere Selv. Dette var et væsen af stor skønhed, kærlighed og visdom, der trøstede og vejledte hende, og som hun efterhånden erkendte, som en dybere del af sig selv - hendes oprindelige væsen. Denne kontakt blev et vendepunkt i skuespillerens liv, og det førte, efter hendes eget udsagn, til at mange uhensigtsmæssige mønstre blev brudt, og at hun oplevede, at livet fik en ny mening. Men hvad er dette Højere Selv? Har vi overhovedet levet

før? Har vi at gøre med nogle fantasifulde forklaringer på nogle helt almindelige psykologiske fænomener, eller er der dybere lag af psykologien, som vi først nu er ved at opdage?

TV DOKUMENTAR

Den dansk-norske Rosenterapeut og massør Dorthe Leth er blevet overbevist om, at vi har levet før. Hun var som en af de første personer, med i den norske version af det populære danske tv-program "På rejse med sjælen". Her blev hun ført tilbage til et tidligere liv af den kendte norske psykolog og regressionsterapeut Rune Amundsen, som også har skrevet flere bøger om emnet. For Dorthe var det en grænseoverskridende oplevelse, og for seerne hjemme i stuerne var det bemærkelsesværdigt, at følge Dorthe og TV-holdets rejse ud i verden for at finde beviser på hendes tidligere liv. ▷



Regression til tidligere liv er meget effektiv til alle former for fobier. Regression til tidligere liv blev kombineret med andre former for terapi for fobier. De klienter, som blev behandlet med en kombination af en anden form for terapi og denne regression terapi, gjorde større fremskridt, end klienter, der ikke blev behandlet med regressionsterapi.

REJSEN INDAD

I løbet af en times regression hos Rune Amundsen oplever Dorthe billeder og følelser, som tilhører en ung mand for 246 år siden i Holland. Kan det være hende, der har levet før?

Dorthe bliver indledningsvist guidet ind i en meditationslignende tilstand.

I modsætning til hypnose, er personen vågen og kan når som helst afbryde seancen. Hun ligger på ryggen på en seng, med et klæde over sine øjne, mens Rune Amundsen guider hende tilbage.

Dorthe fortæller, at hun er en ung regnskabsfører i det Ostindiske Kompagni i Holland omkring år 1740. Hun beskriver en aktiv handelsby, hvor gaderne ikke har almindelige navne, men har retningsbeskrivelser i stedet for.

Dorthe kan efterfølgende tegne flere af deting hun har set, og hun kan tegne et kort over den by, hun oplevede.

OPLYSNINGER UNDERSØGES

Har TV-holdet været vidne til ren fantasi, eller kan Dorthes oplevelser bekræftes?

Der sættes flere folk på sagen, for at udforske de oplysninger, som kom frem under regressionen. De finder blandt andet ud af, at byen Hoorn er den eneste by i Holland, som ikke har traditionelle gadenavne, og at byen desuden var en vigtig havneby i 1700 tallet. Byen ligger en times kørsel nord for Amsterdam og er i dag en fredelig lille kystby. TV-holdet tager Dorthe med til Hoorn, for at undersøge, om hun kangenkende noget, og om hendes oplysninger er rigtige.

OPLEVELSER BEKRÆFTES

Dorthe får sig lidt af en overraskelse. Hun har aldrig før

været i Holland. Alligevel genkender hun havnen og et utal af detaljer fra sin regression, og hun kan via sin hukommelse finde rundt i byen på egen hånd. Det er tydeligvis et følesladet møde for Dorthe. Hun er overbevist om, at der på byens torv har ligget en kirke, og at der desuden har været auktioner på havnen med varer fra hele verden. Sidstnævnte afvises af naboer til den bygning, hvor det Ostindiske Kompagni har holdt til, og TV-holdet kan heller ikke finde kirken.

Dorthe og TV-holdet mødes med kuratoren fra byens museum. Han kan fortælle, at der engang har ligget en meget stor gotisk kirke, og den var bygget af røde sten, nøjagtig som Dorthe husker det. Hun får også bekræftet, at der har været auktioner på havnen, noget som ikke er alment kendt, fordi det ophørte omkring 1800 tallet.

Da de er på vej ind i byens museum, bemærker Dorthe at museumsbygningen ser anderledes ud end hun husker den fra sin regression. Porten er blevet ændret, og Dorthe beskriver, hvordan den så ud før. Kuratoren samstemmer overrasket, for han havde faktisk selv glemt det. Ved gennemgang af gamle tegninger i museets arkiver, bekræftes Dortes beskrivelser af porten.

Museet har en udstilling af pengene fra den tid den unge regnskabsfører skulle have levet. I Norge havde Dorthe tegnet forskellige mønter. På museet finder hun nogle af mønterne, men ikke dem alle. Da hun beskriver de manglende mønter for museets kurator, viser han Dorthe ud bagved, hvor netop de mønter bliver opbevaret.

TV-holdet interviewer kuratoren efterfølgende. Hans videnskabsforståelse sæt på en hård prøve, og han indrømmer, at de detaljer som Dorthe kendte til, kun kan stamme

fra hendes hukommelse. Som han sagde: "Hun kom jo med information, som kun findes ét sted, - på en støvet tegning, som selv jeg havde glemt alt om".

FORANDRET FOR ALTID

"Det at være i regression hos Rune Amundsen var en stærk oplevelse", fortæller Dorthe. "Jeg var overrasket over, hvor tydeligt billederne kom frem, og at jeg kunne se tingene så detaljeret. Men jeg var også skeptisk. Kunne det virkelig passe, at jeg skulle have levet et eller andet sted før, og blot kunne ligge dér på ryggen og genopleve det hele?"

"Mit møde med Hoorn berørte mig dybt, og det har forandret mit liv for altid. Det er svært at beskrive. Min forstand kan stadig ikke helt forstå det, så det er rart, at det hele er dokumenteret af TV, så jeg ikke narrer mig selv til at tro, at det blot var min egen indbildning."

SPONTAN REGRESSION

"Min oplevelse har også givet mig en større forståelse for de klienter, som under mine Rosenterapeutiske behandlinger fortæller om deres spontane regressioner til tidligere liv" forsætter Dorthe.

"Blandt Rosenterapeuter i Norge, taler vi om, hvad vi skal stille op med det større og større antal klienter, som fortæller, at de under vores kropsbehandlinger, pludselig kan huske episoder fra tidligere liv. Vi oplever dette, både med klienter som tror på tidligere liv i forvejen, og med klienter som absolut ikke tror på den slags. For Rosenterapeuter er begrebet - tidligere liv - overhovedet ikke en del af referencerammen. Skal vi tage klienternes oplevelser bogstaveligt, eller ej? Og hvad stiller vi op med det?"

TIDLIGERE LIV I TERAPI

Også inden for andre terapeutiske retninger berettes der om spontane erindringer fra tidligere liv, og det kan derfor være godt at vide, at en spontan hukommelse fra et tidligere liv kan bearbejdes på samme måde som andre ting, der dukker op i et terapeutisk forløb.

Det er ikke væsentligt, om vi tror på tidligere liv eller ej. Hvis vi ser de historier, der dukker op som underbevidsthedens metaforer, kan vi lære af dem, uanset hvor de kommer fra og dermed komme videre. De ting der

Rejseskildring fra en session med multi inkarnationsterapi

Eya har guidet mig ind i mig selv og efter et smukt møde med mit Højere Selv (som viser sig for mig som en englevinge i dag) ser jeg nu groft vævet uld. Stof, som er så mørkt, at det næsten er ved at falde fra hinanden. Jeg er kvinde. 36 år. Min krop er virkelig gammel, rynket og slasket. Gråt hår, som hænger ned i tjavser. Mine øjne er gule og rødspærngte. Hun er helt tom for energi. Hun sidder lidt lænet til den ene side. Stille og apatisk. Hun er ikke engang sulten mere.

Det er svært at gå ind i hendes krop, for jeg mærker min egen. - Mærker spændinger i skuldrene - de har været der hele tiden (under sessionen) stress, ømhed, sårbarhed. Billedet af hende er tydeligt. Det er en sorg jeg mærker nu - tårer. Får lyst til at strække mig. Nu kommer der en kvalme fornemmelse og sammenræknings i solarplexus. Det handler om en masse frygt. Frygt for at ende dér igen.

Ser hende gå i en stor skov om natten. Jeg går forvildet rundt og ender med at sidde dér i byen, uden nogen at støtte mig til og uden mulighed for at opretholde livet.. - Har også mistet dens mule forstand jeg havde. Jeg prøvede at finde tilbage til min landsby men kunne ikke. Jeg er blevet stum og ingen vil hjælpe mig, fordi de tror jeg er toset. (Jeg bliver i tvivl om jeg bare ikke kan få et ord frem eller om min tunge er skåret af? - Jeg får at vide af mit Højere Selv, at det er stumheden, der er det vigtige).

Jeg bliver udstødt. Ser håbet - livsenergien - dryppe ud af mig. Dråbe for dråbe tørrer jeg ind.

Jeg sidder nu helt indtørret, beluset og apatisk, mens jeg kommer tættere på døden. I dødsøjeblikket beslutter jeg: "Det her skal jeg aldrig mere opleve!" Det er som en gnist, en eksplosion i den apatiske tilstand. Der er noget i den tilstand, der er selvantændeligt og som pludselig eksploderer og siger "aldrig mere!" Det er egoet, der bliver født. Med mental tanke og med alle de der emotioner og frygten - men også evnen til, at kæmpe for mig selv.

Jeg undersøger om jeg stadig har brug for den beslutning?

Nej, jeg kan mærke en dybere passion, som springer fra mit hjerte nu. Jeg har lært lektien og behøver ikke længere samme grad af kontrol. Jeg ved nu, at jeg altid vil kunne tage vare på mig selv. Jeg bliver varm. Jeg kan føle og fornemme skov. Stor, grøn, frodig skov. Fugle der kvadrer. Et symbol på livets mangfoldighed. Og jeg er en del af helheden.

DET HØJERE SELV

Det Højere Selv er et udtryk, som kan spores helt tilbage til Essæererne tidtredte århundrede før vortidsregning. Essæerne – en spirituel bevægelse, som menes at have undervist bl.a. Jesus, gav udtryk for en udsædvanlig psykologisk kundskab. De havde kendskab til både det underbevidste og det bevidste sind. Essæerne pointerede, at det Højere Selv er en forbindelse mellem det personlige selv og dets ophav (Gud). Der er perioder, hvor vi føler os nært forbundet, og perioder hvor vi ikke gør. Selvom det Højere Selv altid er til rådighed, er vi måske ikke klar over dets nærvær, fordi vi er så aktive i vores personlige liv, eller fordi vi afbryder forbindelsen gennem vore holdninger og handlinger.

Inden for nyere tid kan man finde det Højere Selv brugt som begreb inden for flere dybdepsykologiske retninger, bl.a. Psykosyntese og Multi Inkarnations Terapi. Carl Gustav Jungs beskrivelser af Selvet med stort S, svarer godt overens med Essæernes Højere Selv. Chris Griscom, som har udviklet Multi-Inkarnations Terapien, beskriver det Højere Selv som sjælens "blueprint", hvilket kan oversættes til skabelon eller kopi.

ligger i underbevidstheden påvirker os, fordi kroppen tror på alt, hvad der ligger dér. Når man for eksempel drømmer, at man falder fra en høj klippe, og vågner op badet i sved med kroppen spændt som en flitsbue, så er det fordi kroppen virkelig tror, at den er ved at falde og spænder op for at undgå faldet. Det kan tage et stykke tid, at overbevise sig selv om, at det bare var en drøm, og at man rent faktisk ligger i sin seng.

Og netop fordi vores krop tror på alt det, der ligger i underbevidstheden, er dets åndtrollig forløsende at bringe ubevidste dynamikker frem i dagens lys. Det som er healende er, at man i trygge rammer får mulighed for at udleve og bearbejde ukendte sider af sig selv.

Om den følelse, der dukker op, stammer fra det 1500 århundrede, fra din barndom eller fra i forgårs, er mindre væsentligt. Det væsentlige er, hvad du stiller op med denne følelse i dit liv i dag.

Selvfolgelig kan det være spændende, at udforske de tidligere liv i et historisk perspektiv – det kan bl.a. i sig selv give en klarhed om kringmeningen med det nu værende liv og en følelse af at høre til her på planeten. Men den samme

effekt kan opnås, når man i en terapeutisk sammenhæng undersøger og forløser de konflikter, der ligger i tidligere liv eller andre erindringsbilleder.

MULTI-INKARNATIONSTERAPI

I Multi inkarnations terapien ligger man også på en briks og bliver af terapeuten ført ind i en dyb meditativ tilstand. På mange måder ligner processen, det som mange i Danmark har været vidne til i programmet "På rejse med sjælen". Men hvor fokus i en regression ofte vil være på de mere faktuelle oplysninger - hvem er du? Hvor bor du? Hvor kommer du fra? – er omdrejningspunktet i Multi-Inkarnations Terapien hele tiden på det følelses- og oplevelsesmæssige.

En anden væsentlig forskel er arbejdet med det Højere Selv. Dit Højere Selv er din rejseleder, som vil hjælpe dig til at slippe selvfornægtelse og gammel smerte, for på den måde at træde ind i kraften af hvem du egentlig er.

På en måde kan man sige, at valget mellem de to måder at arbejde med tidligere liv på er et spørgsmål om, hvilken type rejse man har lyst til at opleve, og hvad der er baggrunden for lysten til at drage ind i ens sjæl.

Vil man vide mere om tidligere liv i Psykoterapi, så afholder Center for Multi Inkarnations Terapi løbende gratis 1-dags seminarer om emnet.

Læs mere på www.multi-inkarnation.dk

Eya Betiina Jørgensen bragte i 1995, efter studier hos Chris Griscom og Susan Harris i USA, Multi Inkarnations Terapien til Danmark. Hun har 11 års erfaring med at føre folk tilbage til tidligere liv og er i dag leder af Center for Multi Inkarnations Terapi, som tilbyder både korte og længerevarende kurser i metoden. Derudover er hun uddannet familierapeut.

