



## EJERCICIOS PARA FAVORECER LA INTEGRACIÓN

*Tema 23*

[aula@terapiaregresiva.com](mailto:aula@terapiaregresiva.com)

© Copyright 2016 Máriat G. Bernabé. Todos los derechos reservados. El contenido de este Curso son propiedad de Máriat G. Bernabé (MGB) así como su diseño y estructura. Corresponde a MGB el ejercicio exclusivo de los derechos de explotación de los mismos en cualquier forma, y en especial los derechos de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación. Todo este material está protegido por la legislación de la propiedad intelectual y su uso indebido puede ser objeto de sanciones, incluso penales. Las imágenes usadas son libres de derechos.



*Inspirado en Brian Weiss y Richard Webster.*

Cuando hay problemas que han sido considerados de difícil solución, generalmente es necesario trabajarlos durante varias sesiones y en diferentes vidas pasadas. Normalmente los clientes desean seguir trabajando mientras van surgiendo vidas pasadas que les ayudan a liberarse de bloqueos y sentimientos negativos. Aunque en módulos posteriores hablaremos de la programación y tipo de sesiones, debemos estar preparados para trabajar en múltiples sesiones y múltiples vidas pasadas.

Una mujer joven con graves problemas de relación, se vio en una vida pasada en la antigüedad, casada felizmente y madre de familia. En una guerra contra un pueblo vecino fueron vencidos y en su presencia los vencedores mataron a su marido y a sus hijos. A ella la violaron y como resultado murió llena de rencor, odio y afirmando sus deseos de venganza. En otra sesión fue a una vida pasada en la que volvió a encontrar esos sentimientos negativos no resueltos anteriormente, esta vez no era mujer ni fue violada, era un hombre que vivía lleno de odio hacia los mendigos e indigentes. También en otra vida pasada volvió a reconocer el mismo odio y rencor, pero ahora

estaba dirigido a las personas extranjeras y de otras razas. Los sentimientos que no pudo afrontar e integrar en la primera vida pasada los ha ido arrastrando vida tras vida y teniendo consecuencias en diferentes ámbitos de su vida. En la actualidad pudo cerrar este tema y comprendió que en la época en que se originaron los eventos era una situación normal que los vencedores actuaran de esa manera, que no eran soldados profesionales, sino una multitud que movida por la miseria iban a la guerra, obteniendo como paga el botín de los saqueos. Cerró el evento no olvidando, pero si comprendiendo la situación.

Una terapia suele constar de varias sesiones y en el Centro de Estudios Superiores de Terapia Regresiva ofrecemos a los pacientes la posibilidad de continuar trabajando en la integración recapituladora en casa, mediante unas fichas que favorecen un flujo entre sesiones y optimizan el tratamiento.

La base de estos ejercicios es que sirvan de ayuda y consolidación para:

- Descubrir las lecciones que aprendió en esa vida
- En qué manera esas lecciones las puede aplicar para aprender en su situación actual de la vida
- Descubrir el propósito de esa experiencia
- Descubrir postulados o creencia que adoptaron en esa vida que puede todavía influenciarlos.
- Expresar y compartir lo más ampliamente posible la experiencia.



Primero proponemos rellenar una ficha en la que, en casa, el paciente resuma toda la experiencia. Los apartados de la ficha contribuyen a evidenciar claramente la interpretación del paciente de los hechos ocurridos, del conflicto y de las decisiones tomadas por el ego. Esto ayuda al paciente a entender cómo las decisiones, las sensaciones provenientes del pasado pueden estar condicionando su vida actual, de manera que ese conocimiento le ayude a soltar la energía innecesaria y pesada.

Reflexionar entre sesiones sobre la experiencia vivida, ver qué lecciones tenía que aprender, observar que factores kármicos estuvieron involucrados y especialmente, si el karma aún lo está afectando en la vida actual, promueve una siguiente sesión más rica y fructífera. También sirve al paciente para observar qué cualidades y habilidades poseía en esa vida pasada y poderlas disfrutar en esta vida actual, si lo desea. Es importante que la regresión a vidas pasadas sirva al paciente para perdonarse a sí mismo por sus errores pasados, perdonar a los demás por lo que le hicieron y tener en cuenta que lo importante no era quien era en esa vida anterior, sino que hizo lo único que realmente pudo. Tomar conciencia de que en esta vida actual no es la misma persona que en la otra vida y que, por lo tanto, no debe sentirse culpable, ni recriminarse, ni autocastigarse. Ahora tiene la ocasión de reparar y vivir con alegría.

También pedimos a los pacientes que efectúen un dibujo condicionado por un círculo que signifique un mandala inspirado en lo que ha vivido en la sesión.



## MANDALAS

En los diccionarios se encuentra la definición de la palabra "Mandala" como una "representación geométrica y simbólica del universo en el Brahamanismo y el budismo". En efecto, el mandala es originario de la India, pero también se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas como los indígenas de América (Navajos, Aztecas, Incas...etc.) o los aborígenes de Australia.

El mandala es un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad.

El mandala es también llamado "psicocosmograma" y permite a aquel que lo utiliza reintegrarse no solamente en el universo sino en la unidad de consciencia absoluta. El mandala es un instrumento de pensamiento. Es también una forma de arte-terapia.

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio (recentraje), el conocimiento de sí mismo (intuición

creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna (concentración y olvido de los problemas), necesarios para vivir en armonía.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos ya sepan o no dibujar. Su práctica es fácil, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, crayolas, lápices de colores etc.)

Lo importante es seguir su intuición, dejar libre su sentido de creación y divertirse creando.

Se puede crear el propio mandala con la ayuda de una regla, un compás, un espirógrafo etc.

Mandala de la Escuela Shâkta



## DIARIO DE SUEÑOS

Entre las recomendaciones que ofrecemos a los pacientes desde el Centro de Estudios Superiores de Terapia Regresiva, están las de que intente llevar una calidad de vida e higiene adecuada. Que se beba mucha agua, ya que puede haber una resonancia corporal del drenaje psíquico y que comiencen un diario de sueños

Un diario de sueños es una herramienta adecuada para registrar las experiencias oníricas. Es útil permanecer en la cama unos minutos antes de levantarse y pensar en el sueño. Es más fácil recordarlo si se piensa en él estando en la misma posición en la que estábamos soñando. Haciendo esto llegará cada vez más información mientras gradualmente se recuerda el sueño. No se deben forzar impresiones vagas para hacerlas más claras, es mejor enfocarse en los elementos que se pueden recordar y ver qué otras cosas van apareciendo.

Seguidamente, se recomienda registrar todo lo que se pueda recordar. Funciona muy bien mantener el diario de sueños junto a la cama, aunque también se puede grabar o incluso hacer dibujos de lo que se recuerda. Lo

importante es que posteriormente lo pueda revisar y observar el proceso que se está efectuando en el interior.

Puede ayudar en el recuerdo del sueño escribir inicialmente sólo unas pocas palabras que permitan después una ampliación más detallada del recuerdo. Es importante escribir ampliamente todo lo que pueda recordar, sin censurar nada. A veces pueden surgir cosas incomprensibles, pero se deben registrar igualmente. Muchas veces con el tiempo los sueños siguientes amplían el tema que si se ha censurado se puede perder.

Para mejorar el recuerdo de los sueños es bueno haber tenido una buena noche y haberse dado la orden previamente a dormir, de recordar el sueño a la mañana siguiente.

También manifestamos a los pacientes que la experiencia de regresión la pueden compartir con quien deseen, pero que a pesar de todo deben ser cuidadosos, sobre todo al principio, ya que algunas personas no podrían entender lo que están haciendo y pueden pensar incluso que han caído en garras de sectas satánicas.

Todos estamos en etapas diferentes de desarrollo y somos diferentes, es importante ser amable y comprensivo cuando otras personas traten de desmotivarnos, se debe responder a las preguntas que nos hagan, pero sin intentar forzar las ideas de nadie.