

КАК С ПОМОЩЬЮ  
РЕГРЕССИЙ В ПРОШЛЫЕ  
ЖИЗНИ ИСЦЕЛИТЬ  
ГЛУБИННУЮ ТРАВМУ





## ОБО МНЕ

**М**ой интерес к прошлым жизням возник не на пустом месте.

У меня была родовая травма. Я застряла в родовых путях, и родилась с гематомой на голове. Когда моему собственному сыну было около года, мне попала заметка в газете про травмы рождения и их влияние на жизнь человека. В заметке описывалась практика «ребефинга», которая позволяет вспомнить и «перепрожить» свое рождение и убрать последствия таких травм. Это было в 1991 году — другая эпоха. Еще нет ни интернета, ни мобильных телефонов. Роды сына активизировали воспоминания о моем собственном появлении на свет. Я пошла на ребефинг и в первом же цикле дыхания пришло воспоминание о собственном рождении. Я прожила его телесно. В перепрожитых воспоминаниях я увидела, как, застряв в родовых путях, я покидала свое маленькое тело и летала рядом.

### Рождение — вход в эту жизнь



**Л**еонард Орр, создатель ребефинга, считал, что в процессе рождения родовую травму получает каждый. Позже, уже в другой практике

«Исцеление воспоминанием», я узнала, что, если роды были непростые, то в каждом стрессовом событии будет эмоциональный и телесный возврат к моменту родов. Думаю, что именно это перепроживание момента рождения подсознательно открыло мне путь и к более ранним воспоминаниям о том, что было до прихода в эту жизнь, еще до момента зачатия.

А тогда, в 1991 году, вскоре после ребефинга я увидела объявление о тренинге по реинкарнационной терапии, и оно очень сильно меня заинтересовало. Я просто знала, что мне туда нужно. Ребефинг стал для меня своеобразной подготовкой, начальной ступенькой воспоминания себя. Мне легко давались воспоминания прошлых жизней и того, что происходит после смерти. Внутри складывалось понимание о том, как устроена жизнь, что люди, в первую очередь, — Духовные существа, переживающие своеобразный опыт в физических телах, в этой земной реальности.

Мы как Духовные Существа живем свою настоящую жизнь за пределами физической жизни и не в человеческом теле. Физическое тело — как скафандр, костюм, который мы надеваем, приходя сюда, на Землю. И земная жизнь пролетает как одно мгновение. А Духовное Существо, проходя всевозможный опыт воплощений в различных географических, исторических, религиозных, социальных условиях, растет и развивается из жизни в жизнь. На моем первом тренинге по прошлым жизням собралось около сорока человек. Почти половина участников вспомнили в первом погружении историю взорвавшейся планеты. Эти

воспоминания объединили людей. Это было как предупреждение: задумайтесь о своей жизни и жизни планеты, на которой вы живете. Тогда мне казалось, что это было про прошлое. А сейчас есть вопрос внутри: может, нам показали возможное будущее? Встряхнули нас хорошенько.

Дорис Шнайдер, мой первый учитель по регрессионной терапии, также научила нас медитации Любящего Сердца, которая стала важной направляющей во всей моей последующей работе. Моя жизнь после обучения начала складываться так, что в окружении постоянно находились люди, которые хотели вспомнить прошлые жизни. Я с радостью откликалась на их желание, погружала их в прошлые жизни. Стала набирать опыт работы с людьми в индивидуальных погружениях. А затем в какой-то момент я перешла к групповым погружениям.

Позже у меня был перерыв в работе, родилась дочь. В одном из собственных погружений я получила указание на то, что во время беременности и пока дети маленькие, не стоит заниматься регрессионной терапией, потому что, с одной стороны, она активно задействует энергетические и эмоциональные силы самого терапевта, а с другой стороны, непростые истории клиентов могут оказывать влияние на терапевта-маму, а это, в свою очередь, влияет на детей.

Когда дети подросли, я вернулась к деятельности регрессионного терапевта. Меня стали приглашать с тренингами в различные города нашего государства и в другие страны. Я объездила почти всю страну, проводила тренинги

в центральной части России, на Урале, на Алтае, в Сибири, на Байкале, на Дальнем Востоке, на Камчатке. Несколько лет проводила тренинги в Казахстане и Беларуси. В 2012 году меня попросили провести обучение регрессионной терапии. С этого момента начала существование моя школа регрессионной терапии. С 2011 года до начала пандемии я проводила открытую, очную, постоянно действующую группу по регрессиям в прошлую жизнь в центре Открытый Мир в Москве, на которую мог прийти любой желающий. С момента пандемии я стала групповые регрессии проводить онлайн.

С 2011 года интерес к теме воспоминаний прошлой жизни стал резко возрастать. Все больше людей стало приходить на сеансы, группы и обучение.

Конечно, за эти годы интенсивной практики удалось накопить большой опыт, отследить определенные закономерности, собрать статистические данные, и в то же время наблюдать за развитием регрессионной терапии в мире.



# ПРЕДИСЛОВИЕ





Когда я писала эту книгу, у меня происходила внутренняя трансформация и переосмысление полученного опыта за все время работы в области регрессионной терапии. С одной стороны, огромное количество пережитых вместе с клиентами историй переполняют и буквально разрывают меня. С другой стороны, есть один важный момент. Иногда люди жалуются, что сессия с воспоминаниями о прошлой жизни привела к ухудшению психологического состояния. Человек увидел что-то неприятное или пугающее, это вызывало резкие негативные переживания, и его состояние ухудшилось. Я слышу обвинения в адрес регрессологов.

Конечно, можно столкнуться и с непрофессионализмом регрессолога. И я предлагаю вам выбирать регрессологов с опытом работы и лучше с психологическим образованием. Но прошу также учитывать тот факт, что вы полноправный участник этого процесса. Какой бы неприятной ни оказалась история, которую вы увидели или вспомнили, она была скрыта внутри вас. И точно влияла на вашу жизнь.

Не всегда в ходе одной сессии можно разрешить ту или иную трудную ситуацию, особенно если ее влияние на вас продолжалось на протяжении многих жизней. Она могла сплестись с другими историями. Это как корабль, который

бороздит океан, и к его днищу прилипает бесчисленное количество ракушек. Так и мы, находясь в океане жизни, «обрастаем» бесчисленным количеством историй.

Я бы вам предложила найти другого специалиста или пойти к психотерапевту и продолжить работу, но не останавливаться, распутать и завершить историю.

Сама я тоже переживала пару раз очень неприятные истории прошлых жизней, мне требовалось время и помощь специалистов, чтобы трансформировать этот опыт.

Обычно эти неприятные жизненные коллизии связаны с тем, что с вами поступили бесчеловечно либо вы так поступили с кем-то другим. Да, мы тут бываем и на той, и на другой стороне!

За годы работы у меня сложилось стойкое убеждение, что, раз драматическая история поднялась на поверхность, она уже хотела выйти, высвободиться. Наше подсознание нас бережет, и то, чему пока рано проявляться, будет скрыто до определенного момента.

Когда я обучалась регрессионной терапии, было принято, что ведущий только помогает клиенту вспомнить прошлую жизнь. Он может в рамках сессии провести анализ, почему именно эта жизнь была показана и как она связана с настоящей. Существует момент ответственности самого клиента, его Души. Человек хотел видеть прошлую жизнь, он ее и увидел. А дальше человек сам решает, что делать с этими воспоминаниями. В том числе — продолжить работу с психотерапевтом или с другим регрессологом.

Но если вы отправились на сессию регрессии, обращайтесь внимание на то, слушает ли вас ведущий и слышит ли, насколько он эмпатичен, дает ли вам пространство или пытается навязать свою трактовку. У вас есть право остановить сессию, если вы не чувствуете доверия к вашему регрессологу. Психотерапевты и психологи, работающие в регрессивном подходе, предпочитают вначале разобраться с текущим состоянием человека и только потом погружать его в прошлую жизнь.

Когда я обучалась у Дорис Шнайдер, она рекомендовала не давать каких-то комментариев по поводу увиденного клиентом, чтобы не приносить что-то свое. Дорис также подчеркивала, что просмотр прошлых жизней — для стабильных людей. Сессия не проводится в стадии обострения каких-то заболеваний и тем более в случае психических заболеваний. Терапия прошлых жизней подходит тем, кто готов брать ответственность за свою жизнь.

Регрессия и должна приводить к полному принятию ответственности. Вы прекращаете быть жертвой и перестаете обвинять других. Регрессионная терапия не подходит тревожным, чрезвычайно ранимым и эмоциональным, или, напротив, суперпозитивным людям. В таких случаях лучше обратиться к психотерапевту.

Также Дорис говорила о том, что человек должен три раза попросить о сессии, выражая таким образом свою готовность к серьезной работе. Конечно, я не жду сейчас, чтобы человек три раза по-

просил, но всегда учитываю этот момент. Чтобы пройти вместе с клиентом через травмирующую ситуацию, у регрессолога должен быть собственный жизненный опыт схожих прожитых ситуаций, которые он пережил. Ему нужно обладать терпением, принятием, эмпатией, уверенностью, сохранять внутреннее спокойствие и любить людей. И вот как раз из-за того, что сложные жизненные истории, связанные с травмирующими драматическими эпизодами прошлых жизней, выплывают на поверхность в сессиях, я стала искать более эффективные и быстрые варианты работы с ними. В этой книге мне хотелось поделиться такими историями.

Есть еще один фактор, а именно — предвзятое отношение к теме регрессий в прошлые жизни. На эту тему есть много шуток, скептицизма. «Люди просто не знают, про что это на самом деле, как это происходит. Если бы они узнали, то по-другому бы к этому относились. Возможно, они даже бы захотели заглянуть вглубь себя. Пока мы не увидели свои прошлые жизни, по большому счету не знаем, зачем мы здесь, на Земле. И не осознаем, какое сильное влияние оказывают прошлые жизни на текущее существование. Из прошлых жизней идут ограничивающие решения и подавленные эмоции. Отпустив их, люди становятся более успешными, творческими, свободными, радостными и уверенными. Они перестают быть заложниками прошлых ошибочных решений», — думается мне.

Мне кажется, что эта информация очень важна, чтобы ею поделиться с другими. Регрессион-

ная терапия может оказать сильное влияние на состояние общества в целом.

Люди, прошедшие регрессионную терапию, исцеляют глубинные раны, это часто приводит к значительным личностным трансформациям. Они начинают жить в большей гармонии с собой, что неизбежно отражается на их отношениях с другими людьми, профессиональной деятельности и образе жизни. Они перестают быть жертвами и устанавливают связь с Высшим «Я». Те, кто получил опыт воспоминаний прошлых жизней, становятся более терпимыми и принимающими по отношению к другим, возвращаются к истинным человеческим ценностям.

Рассказать о регрессионной терапии в двух словах невозможно. Я провожу обучение регрессионной терапии в течение десяти лет. В начале каждого потока я вижу напряженных, закрытых, настороженных людей.

Мы начинаем с медитации Любящего Сердца. Это дает мудрость, глубину, ресурс и открывает много возможностей для исцеления в путешествиях в прошлые жизни. Это обязательная составляющая наших погружений.

Я прошу вспомнить те моменты, когда человек чувствовал любовь: к человеку, ребенку, животному, к природе. Нужно ощутить энергию любви в своем сердце. Затем я прошу постепенно расширить свое поле Любви и вывести внимание за пределы планеты Земля, за пределы Вселенной. Это позволяет расширить сознание. Затем

я прошу «вернуться обратно», сначала на Землю, затем в свое сердце.

Иногда люди говорят: «Я не хочу сюда возвращаться». У них потеряна любовь, радость, контакт с собой.

Люди говорят: «Я как будто живу не свою жизнь. Я потерялся. Не знаю, куда иду. Со мной что-то не так. За что мне все это? Какой смысл в жизни?»

Поначалу может казаться, что путешествия в прошлые жизни это бегство от настоящего. «О, сейчас я посмотрю, где я был богат, успешен, где у меня какие-то магические способности были, сила была. Хочу вернуть себе что-то важное. Сейчас щелкну пальцами, и это вернется. Сейчас усну в регрессии, проснусь, и все у меня будет».

Но в погружении человек неожиданно сталкивается с непростыми ситуациями, где есть боль, предательство себя, обиды, вина, отречение от Божественного, отказ от Любви. Принять это сложно. Чтобы произошло исцеление, сначала надо соприкоснуться со своей историей. И впустить в свое прошлое энергию безусловной любви.

У каждого есть Любовь в сердце. Даже если вы потеряли связь с ней, в глубине сердца всегда есть доступ к этой энергии.

Люди соединены незримыми энергетическими нитями. Иногда эти нити запутываются из-за ситуаций в прошлом, создают напряжение между людьми. Но их можно распутать.

Что касается темы «не хочу сюда возвращаться». Постепенно у человека появляется желание

быть здесь и проживать жизнь в ее полноте. Как сказал один участник: «Можно больше не смотреть прошлые жизни. Я понял, что нужно просто включиться жизнь по максимуму». Люди освобождаются от своих пут. У них восстанавливается связь с собой. Появляется контакт с мудрым Высшим «Я» и исчезает чувство одиночества.

В жизни люди сосредоточены на внешнем. В регрессиях мы делимся тем, что с нами происходит в непростых ситуациях. Люди погружаются в воспоминания прошлых жизней, делятся своими историями и переживаниями. Видят, что у всех были ошибки, промахи, никто не идеален. Жизнь как шахматная доска, черные и белые квадратики. Есть добро и зло, богатство и бедность, любовь и ненависть и т. д. И мы проживаем эти разные опыты.

Во всем этом много человечности, способности любить, оказывать поддержку, прощать, принимать другого, не осуждать. Происходит общение на уровне Души. Истинное «Я» сбрасывает защитный «скафандр», все эти маски успешности, равнодушия, скептицизма, правильности, «крутизны», ничтожности и др. Человек проявляется во всей своей полноте, и обнаруживается его красота. И хочет жить свою жизнь.

Я уверена, что истории людей, переживших погружение, не оставят вас равнодушными. В них много мудрости и любви.

