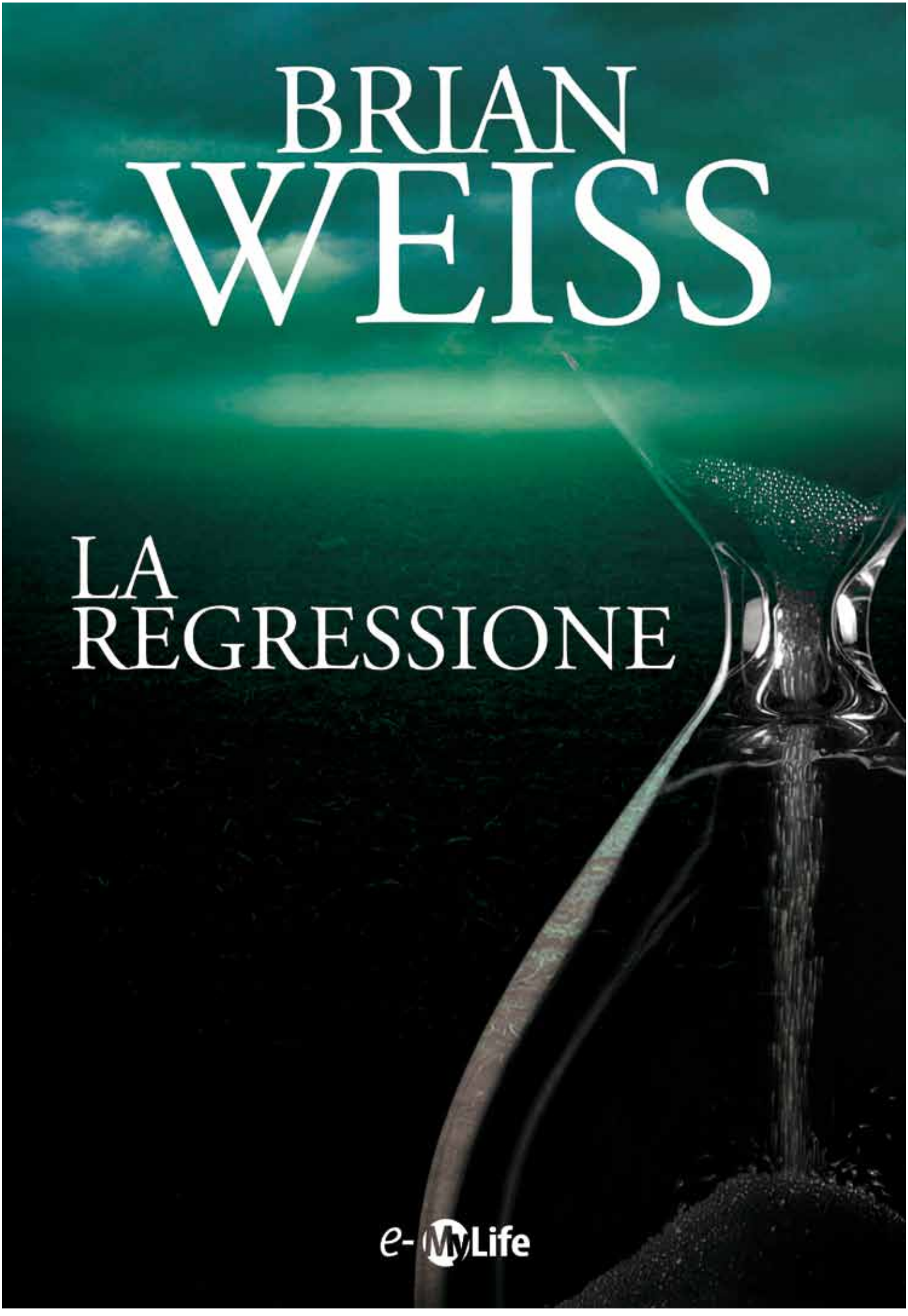
BRIAN WEISS

LA REGRESSIONE



e-MyLife

Brian Weiss

Lo Specchio del Tempo

Ebook

Traduzione: Katia Prando
Editing: Enza Casalino
Revisione: Sonia Vagnetti, Marco Morra
Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

Capitolo 1

GUARIRE IL CORPO, RAGGIUNGERE L'ANIMA

Nel 1992, per documentare ulteriormente l'importanza e l'efficacia della terapia di regressione, ho scritto *Oltre le porte del tempo: rivivere le vite passate per guarire la vita presente*. A quel tempo, avevo già aiutato centinaia di pazienti a recuperare ricordi d'infanzia e di vite passate, un procedimento che spesso ha portato a miglioramenti clinici rapidi e notevoli. Da allora, il numero di persone che ho avuto in cura ha superato i tremila e nel frattempo ho tenuto anche seminari e conferenze in diversi Paesi. Molti dei partecipanti a questi eventi hanno rilevato sensibili miglioramenti grazie al processo di regressione alle vite passate.

Ho scritto anche un altro libro intitolato *In meditazione verso le vite passate. Un percorso verso la pace interiore* (Edizioni My Life, 2012), focalizzato proprio sull'impiego della meditazione per raggiungere uno stato di profondo rilassamento e guarigione. Nello *Specchio del tempo* però voglio concentrarmi specificamente sulla regressione.

Nel corso degli anni, l'efficacia della terapia di regressione nella cura dei sintomi (come paure e fobie che hanno avuto origine in incarnazioni precedenti) è stata diffusamente convalidata. Ma grazie alla mia esperienza personale e all'espansione del mio lavoro, ho potuto scoprire ulteriori benefici di questa terapia, sia che le persone si trovassero in studio sia che

usassero i CD che avevo creato. Inizialmente avevo registrato questi esercizi per dare modo ai pazienti di continuare a sviluppare il loro potere di concentrazione a casa, affinché potessero accedere ai ricordi subconsci tra una seduta terapeutica e l'altra. Avevo notato infatti che più si allenavano, più velocemente riuscivano a raggiungere profondi stati di rilassamento e concentrazione nelle sedute individuali in studio con me.

Tuttavia, mi resi conto che gli esercizi di regressione eseguiti regolarmente possono sbloccare energie intrinseche di cui solitamente le persone non sono a conoscenza. Voglio sottolineare l'importanza di questi benefici e ti incoraggio a esercitarti per favorire la tua guarigione sia fisica che emotiva, e per aprire nuove prospettive spirituali capaci di dare un nuovo, profondo senso alla tua esistenza.

Mi sono state rivolte molte domande sulla pratica della terapia di regressione. I capitoli seguenti dovrebbero sciogliere qualsiasi preoccupazione tu abbia riguardo alla reincarnazione, alla terapia di regressione, all'ipnosi o al rischio di eseguire questo esercizio da solo. In questo modo, puoi trarne pieno vantaggio, perché quando i blocchi e gli ostacoli vengono rimossi, non solo i sintomi fisici ed emotivi migliorano, ma svaniscono anche le barriere che impediscono la pace e la felicità interiore.

Capitolo 2

COME HO COMINCIATO

Se questa è la prima volta che leggi uno dei miei libri, è importante che tu conosca la mia formazione professionale, almeno per sommi capi, e come il mio scetticismo si sia gradualmente evoluto verso una mentalità più aperta. (Ne parlo in modo approfondito nel mio primo libro *Molte vite, molti maestri*, ma qui farò una breve panoramica.)

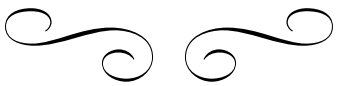
Mi sono laureato alla Columbia University e ho conseguito il titolo di medico alla Scuola di Medicina dell'Università di Yale, dove ho svolto il mio tirocinio in psichiatria. Ho insegnato in diverse scuole di medicina di ottima fama e ho pubblicato anche più di quaranta articoli scientifici, prevalentemente nell'ambito della psicofarmacologia e dei disturbi del sonno. Quando avvenne l'esperienza che ha cambiato completamente il mio punto di vista sulla vita, ero direttore del Dipartimento di Psichiatria al Mount Sinai Medical Center, una clinica universitaria affiliata all'Università di Miami. Ero uno psichiatra di stampo accademico, del tutto scettico quando si trattava di ciò che consideravo "aree non scientifiche". Non sapevo niente del concetto di reincarnazione e non nutrivo il benché minimo interesse sull'argomento.

Poi venne in cura da me Catherine, una donna sui trent'anni che soffriva di depressione, fobie e attacchi di panico. Dopo un anno di psicoterapia non avevamo ottenuto nessun risultato, così provai l'ipnosi: sentivo che richiamare alla memoria i traumi repressi dell'infanzia avrebbe potuto spiegare i sintomi di cui soffriva. Tuttavia, malgrado avessimo scoperto diversi eventi sconvolgenti accaduti nell'infanzia, non c'erano miglioramenti. Perseverai nell'utilizzo dell'ipnosi, in cerca di traumi infantili anteriori. Le ordinai di tornare indietro al momento in cui le sue fobie avevano avuto origine. Con mia enorme sorpresa, fece un salto di circa *quattromila anni*, a una vita precedente nel Middle East. Catherine cominciò a descrivere la sua esperienza con una straordinaria ricchezza di dettagli sull'ambiente circostante e raccontò di eventi emotivamente rilevanti. All'inizio pensai che i suoi ricordi non fossero altro che fantasie, ma in seguito a quella seduta Catherine cominciò a migliorare e dopo aver ricordato, sotto ipnosi, diverse vite passate tutti i suoi sintomi svanirono. Nel giro di qualche mese, guarì del tutto, senza l'impiego di farmaci.

Questa serie di accadimenti con Catherine (e altri pazienti) sollecitò un cambiamento radicale dentro di me. Sebbene fossi ancora un po' scettico, cercai nelle biblioteche mediche e nelle librerie specializzate opere che parlassero di fenomeni simili. Trovai qualche buona ricerca, come quella condotta dal dr. Ian Stevenson, direttore del Dipartimento di Psichiatria dell'Università della Virginia. Il dr. Stevenson scriveva di alcuni episodi relativi a bambini che erano in grado di ricordare i dettagli delle loro vite precedenti: in seguito questi racconti furono confermati da una attenta indagi-

ne. Sono sicuro che ci sono tantissimi altri medici che sono cauti nel riferire al pubblico ciò che hanno osservato nel corso delle loro sedute, perché hanno paura di perdere credibilità. Lo so perché ci sono passato anch'io: ho aspettato cinque anni prima di scrivere della mia esperienza con Catherine. Temevo di danneggiare la reputazione che avevo coltivato con così tanta cura nei diversi anni di formazione e di pratica professionale.

Adesso non ho dubbi circa il fatto che la terapia di regressione alle vite passate offre un modo rapido ed efficace di trattare sintomi fisici ed emotivi, oltre a offrire molti altri vantaggi. Migliaia di pazienti, i cui disturbi sono migliorati e le cui paure e sofferenze si sono placate, confermano il potere di questa tecnica terapeutica.



Capitolo 3

I BENEFICI DELLA REGRESSIONE

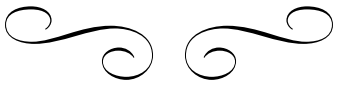
Il cammino del nostro viaggio spirituale è interiore e unico per ciascuno. Maestri saggi possono indicarci la via, ma sta a noi compiere il viaggio. Procediamo alla nostra velocità e non c'è tabella oraria o scadenza entro la quale raggiungere l'illuminazione.

Regredire a eventi significativi dell'infanzia, al periodo neonatale, o persino a vite passate, può dare considerevole sollievo e beneficio nel presente. Talvolta, anche solo attraverso l'atto di ricordare, vengono eliminati i sintomi. I ricordi possono portare alla comprensione e spesso quest'ultima conduce alla guarigione.

Non devi necessariamente soffrire di una patologia per ricevere i benefici degli esercizi di regressione. Puoi semplicemente riconquistare la felicità, la gioia e la spontaneità dell'infanzia. Puoi persino fare visita alle persone care, e ritrovarvi come quando eravate tutti più giovani. Ricordando le vite passate, potresti diventare consapevole del fatto che la tua anima, la tua vera essenza, è immortale ed eterna. Hai già vissuto in precedenza, ed eccoti di nuovo qui. Non muori mai veramente, né succede alle persone che ami. Siete sempre insieme, o nell'Aldilà (in paradiso) o di nuovo qui nella dimensione fisica.

Sia che tu abbia sviluppato sintomi e paure, sia che si tratti di semplice curiosità, puoi trarre tantissimi benefici svolgendo l'esercizio di regressione nel CD allegato.

In una certa misura, la frustrazione può impedire la guarigione e il processo trasformativo. Cerca di non aspettarti risultati specifici durante l'esercizio. Accogli con dolcezza quello che arriva. Non c'è fretta e non hai una scadenza. Ci sono persone che sperimentano ricordi vividi o eventi spirituali fin dalla primissima volta; per altre invece ci vogliono giorni, settimane o persino mesi. Molti benefici matureranno anche in assenza di ricordi. Basta che ti rilassi il più possibile e apri la mente accogliendo tutto ciò che entra nella tua consapevolezza. Se riesci a esercitarti con pazienza, troverai molta più gioia, pace interiore e comprensione nella tua vita.



Capitolo 4

GUARIRE DA FOBIE E PAURE

Molte persone hanno già svolto gli esercizi di regressione usando i miei CD, e hanno riferito di aver scoperto ricordi importanti. Un ricordo significativo, soprattutto se legato a fobie, dolore o altri sintomi che ci portiamo dietro come eredità dalle vite passate, può portare alla guarigione.

Dolori muscolo-scheletrici possono essere alleviati piuttosto rapidamente quando viene svelata la loro radice che affonda in esistenze precedenti. Per esempio, una donna che non avevo mai incontrato mi scrisse dicendo che gli esercizi di regressione avevano fatto affiorare un ricordo di lei che veniva impiccata in una vita precedente. Dopo questa scoperta, il dolore cronico al collo, per il quale aveva provato diverse forme di trattamento senza alcun risultato, sparì. Un risvolto interessante della sua esperienza fu la scoperta di essere stata impiccata *ingiustamente*. Oggi quella donna è una sostenitrice degli oppressi e dei maltrattati, e difende strenuamente i diritti umani. Quando ricordò quell'episodio della sua vita passata, riaffiorò anche la spinta profondamente radicata in lei di lottare per i perseguitati.

Ci sono persone che soffrivano di asma e che sono guarite dopo aver scoperto, grazie alla regressione, di essere morti sul rogo o soffocati dal fumo in una vita precedente. Ho aiutato anche un ragazzo che ha superato la paura di volare quando ha appreso che, in una esistenza passata, era stato il pilota di un velivolo abbattuto dalla contraerea nemica durante la Seconda guerra mondiale.

Non tutti hanno bisogno di seguire una terapia di regressione alle vite passate; anche se non emergono ricordi relativi a esistenze precedenti, la maggior parte delle persone riesce a trarre grande giovamento dalla semplice esecuzione dell'esercizio. Circa un terzo della gente che lo ha svolto non ha ricordato episodi risalenti a esistenze precedenti. Tuttavia, esso offre altri tipi di guarigione e numerosi benefici. Per esempio, puoi scoprire il potere della respirazione consapevole e i tuoi muscoli sperimenteranno la sensazione di profondo rilassamento e del rilascio delle tensioni. Molte persone mi hanno scritto dicendo che la pratica costante di questo esercizio le ha aiutate a gestire meglio lo stress e le turbolenze della vita quotidiana. Hanno imparato inconsciamente a rilassarsi e a lasciare andare la tensione. Nel corso della giornata, quando si trovano ad affrontare momenti di particolare tensione e stress, respirano automaticamente in modo più profondo per calmarsi e concentrarsi.

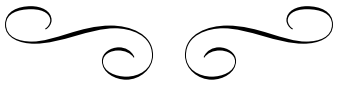
I medici sanno bene che lo stress e l'ansia possono indebolire il sistema immunitario, quindi la pace interiore raggiunta con questo esercizio è un prezioso beneficio a tutto vantaggio della salute. Inoltre, essa permette all'amore di scorrere liberamente, ed è risaputo che ciò aiuta a prevenire le malattie. Il sistema immunitario delle persone innamorate funziona in modo ottimale.

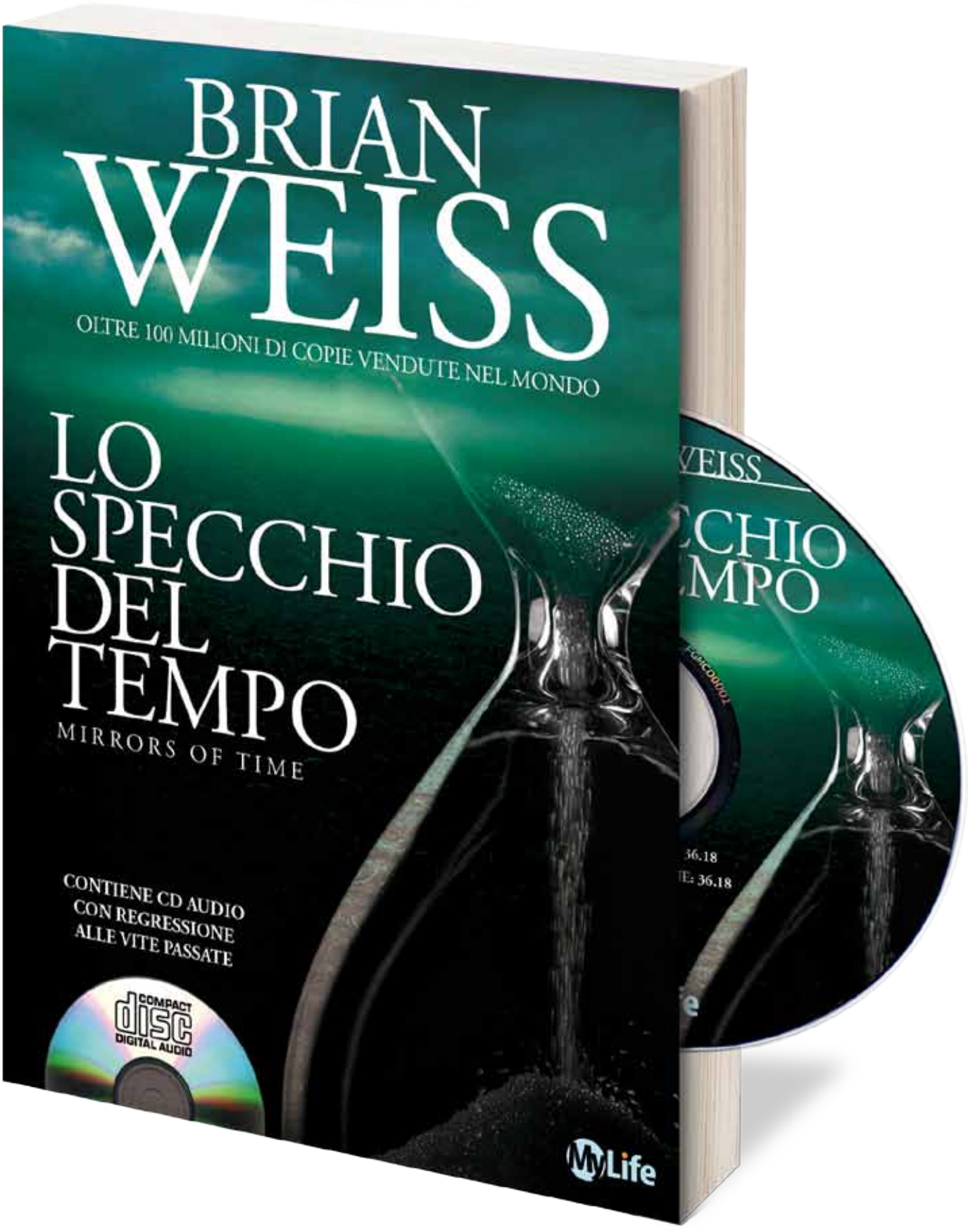
Anche nel caso in cui non vengano rievocati dei ricordi, chi soffre di ansia e attacchi di panico riesce a sviluppare un controllo consapevole sul corpo grazie alla pratica costante dell'esercizio. Si impara a rallentare la respirazione e a evitare di iperventilare. Spesso si possono bloccare questi attacchi, tenendo sotto controllo il ritmo della respirazione, la tensione muscolare e persino la pressione sanguigna.

Una volta avevo in cura una donna che soffriva di attacchi di panico quando doveva attraversare un ponte. Sebbene non conoscesse l'origine di questo problema, sviluppò un controllo tale sulla respirazione e sui muscoli del corpo da riuscire a evitare che l'attacco avesse la meglio su di lei. Divenne anche così consapevole delle sensazioni fisiche iniziali che caratterizzano un attacco imminente da riuscire a porre fine all'episodio prima ancora del suo inizio.

Ho avuto in cura tantissimi pazienti che avevano sofferto di attacchi di cuore o erano ad alto rischio coronarico: costoro venivano da me non specificamente per la regressione, ma piuttosto per imparare le tecniche di rilassamento. Volevano tenere sotto controllo l'ipertensione e gli episodi legati allo stress, soprattutto quando gli effetti collaterali non permettevano loro di assumere dei farmaci. In molti casi, le persone non si rendono conto di quanto la loro respirazione acceleri o diventi irregolare, e ciò peggiora i sintomi dello stress. Facendo l'esercizio di regressione, questi individui diventano molto più consapevoli della loro respirazione e restano anche all'erta nel cogliere eventuali altri segnali critici (come le pulsazioni cardiache) che imparano gradualmente a controllare. Ci sono stati anche molti casi di persone che hanno trovato la motivazione e la forza di volon-

tà per perdere peso, rinunciare all'alcol, alle droghe e smettere di fumare. Altri sono riusciti a sconfiggere l'insonnia. Svolgere l'esercizio con regolarità offre grandi benefici sia al corpo che alla mente.




BRIAN
WEISS
OLTRE 100 MILIONI DI COPIE VENDUTE NEL MONDO
LO SPECCHIO DEL TEMPO
MIRRORS OF TIME
CONTIENE CD AUDIO
CON REGRESSIONE
ALLE VITE PASSATE
COMPACT
disc
DIGITAL AUDIO
MyLife
WEISS
CCHIO
MPO

ENTRA NELLA COMMUNITY DI MY LIFE

Guarda subito le oltre 500 ore di video gratuiti su **mylife.it/tv**, la prima WebTV completamente dedicata alla crescita personale in Italia

Unisciti ora al gruppo Facebook di My Life per essere aggiornato in tempo reale sulle novità, vedere le foto degli eventi, ricevere tanti omaggi (e-book e mp3) e dialogare con i tuoi autori preferiti.
Diventa fan di **www.facebook/edizionimylife**

Segui tutte le nostre interviste con gli autori, le anteprime dei prodotti, gli approfondimenti sulle tematiche My Life, e tanto altro sul canale YouTube: **http://www.youtube.com/mylifetvit**

My Life è anche una community dove puoi condividere le tue passioni.
Scrivi nel blog su **www.mylife.it/blog**
Teniamo molto al tuo parere ;-)

My Life ti offre la esclusiva possibilità di vedere dal vivo in Italia i tuoi autori internazionali preferiti.
Per i seminari con **Brian Weiss** in Italia chiedi a My Life: Tel. + 39 **0541341038** E-mail: **info@mylife.it**
www.mylife.it