

LA REGRESSIONE IPNOTICA E LA REINCARNAZIONE

Tra le più moderne tecniche psicoterapeutiche di reintegrazione dei vissuti inconsci attraverso l'induzione di stati di profondo rilassamento, grande notorietà ha avuto il metodo di regressione ipnotica alle vite precedenti elaborato dallo psichiatra americano *Brian Weiss*. Esperto di reincarnazione, laureato alla Columbia University e a Yale, Weiss sostiene fermamente la validità della terapia regressiva per alleviare disturbi fisici ed emozionali.

Secondo le sue teorie, ricordare il passato per curare il presente consente all'inconscio di fare emergere quelle esperienze che, una volta comprese, permetteranno al paziente di guarire. La regressione a vite precedenti, benché coinvolga una discussione ancora aperta sul tema della reincarnazione, in realtà è un metodo di conoscenza del sé molto antico che mira ad ottenere un ricongiungimento spirituale con la memoria della propria vita passata.

Per **reincarnazione** si intende la rinascita dell'anima o spirito di un individuo in un altro corpo fisico, trascorso un certo intervallo di tempo dopo la sua morte fisica. È una delle credenze più diffuse non solo in ambienti legati all'Induismo, al Giainismo, al Sikhismo e in alcune religioni africane, ma anche presso importanti scuole filosofiche dell'antichità occidentale. Lo stesso Platone ne era un fervente sostenitore, insieme a *Plotino, Giamblico e Proclo*, rappresentanti del misticismo neoplatonico pagano.

Nel secolo scorso, uno dei più importanti propugnatori della reincarnazione in Occidente è stato il filosofo austriaco *Rudolf Steiner* (1861-1925), nell'ambito della sua corrente di pensiero denominata *Antroposofia*.

La reincarnazione è riconosciuta principalmente nelle società che praticano o praticavano la cremazione dei defunti, poiché era ovvio come lo spirito del defunto dopo la morte si distaccasse dal corpo, e la pira funebre fungesse da agente di purificazione e di illuminazione del passaggio dei defunti in un altro mondo.

Molti illustri medici, tra cui il celebre *Raymond Moody*, autore del best seller "La vita oltre la vita", hanno riportato nel corso degli ultimi decenni i risultati di estese ricerche basate sulla regressione a vite passate, ottenuta con l'ipnosi o con tecniche di rilassamento guidato, durante le quali i soggetti coinvolti descrivevano nei minimi dettagli esperienze di vita svoltesi sino a diversi secoli, o millenni, anteriormente alla loro nascita. In particolare, *Helen Wambach*, che ha condotto studi su 1.088 soggetti, e lo psichiatra *Ian Stevenson* con il celebre libro "Reincarnazione, 20 casi a sostegno". Il direttore della clinica di psichiatria infantile della Virginia University, *Jim B. Tucker*, psichiatra, ha recentemente effettuato uno studio sui bambini che

ricordano vite precedenti. Nel suo saggio *"Life before Life: a scientific investigation of children's memories of previous life"*, descrive 40 anni di ricerche condotte su bambini che affermano di ricordare vite vissute nel recente passato. I bambini provengono da ogni angolo del pianeta e da ogni tipo di famiglie. L'età di questi bambini varia dai 2 ai 6 anni; poi, tali ricordi vengono dimenticati. I ricercatori, una volta raccolte le testimonianze, sono andati personalmente nei posti indicati dai bambini ad incontrare le persone di cui avevano parlato, riscontrando che avevano detto la verità (Fonte: Maurizio Molinari - *Gli scienziati studiano i bimbi che ricordano le loro vite precedenti*, su Tuttoscienze, inserto del quotidiano La Stampa del 21 giugno 2006).

I bambini non usano l'espressione "vita precedente" ma talvolta parlano con chiarezza di ciò che è avvenuto in passato. Un bambino turco, per esempio, diede molti dettagli alla sua famiglia sulla città di Istanbul, che si trovava molto lontano dal luogo dove abitava, aggiungendo particolari di parenti avuti in passato con nomi armeni assieme ai relativi indirizzi di casa. Ricordava anche i nomi della moglie e dei figli.

Alcuni bambini ricordano le vite precedenti, altri no, ma Tucker ha notato che, nel 70% dei casi, i bambini ricordano morti avvenute in circostanze non naturali, quali incidenti, episodi traumatici improvvisi e morte violenta.

Ci sono momenti in cui memoria ed emozioni sopravvivono, e ciò porta ad ipotizzare che la coscienza non sia un prodotto del cervello bensì dell'Anima, e quindi immortale. L'autore della ricerca, anche se preferisce non usare il termine "reincarnazione", afferma che tale possibilità non possa essere esclusa del tutto. Comunque Tucker preferisce parlare di prove concrete sulla sopravvivenza delle emozioni umane in presenza di specifiche circostanze.

Scrivono Brian Weiss: "Noi siamo immortali, eterni spiriti sempre amati. Siamo anime in un immenso mare spirituale, popolato da altri esseri della stessa natura. Alcuni sono nella forma fisica, ma la maggior parte no. L'amore è il motore dell'universo e la più potente energia di guarigione. E' un amore che trascende i limiti del mondo fisico e non si esaurisce con la vita terrena".

Nel libro *"Molte vite, molti maestri"*, una normale seduta di psicanalisi si trasforma in un viaggio a ritroso nel tempo e nel dialogo con entità spirituali evolute in grado di svelare molti misteri della vita e della morte. Catherine, una paziente in cura dal dottor Weiss per un acuto stato di depressione, accompagnato da attacchi di panico ed angoscia, viene trattata con terapie convenzionali, ma senza alcun risultato. Il dottor Weiss la sottopone a sedute di ipnosi ed in uno stato di trance la donna rievoca ricordi delle vite precedenti. Ha inizio così un vertiginoso viaggio nel tempo, nella memoria segreta di vite trascorse, alla scoperta delle ragioni profonde di un intero ciclo di reincarnazioni. Catherine scopre che esiste l'Al di là - dal quale ognuno torna alla vita al momento di reincarnarsi - dove risiedono i Misteri, i dolci custodi dell'umanità. Grazie a questo viaggio interiore, Catherine guarisce con sorprendente rapidità da molti disturbi. Con quest'opera Weiss mostra le potenzialità della sua "terapia regressiva" e, soprattutto, fa riflettere su come la vita "vada oltre i nostri sensi e sia qualcosa di più di quello che ci appare".

Nella tradizione indovédica il ciclo di morti e rinascite è denominato "samsara" (dal sanscrito "scorrere insieme"). Il motore di questo ciclo risiede nel "Karma" (legge della natura secondo cui ogni azione materiale, buona o cattiva, comporta una conseguenza che lega ancora di più il suo autore all'esistenza condizionata). Secondo la dottrina del karma, qualsiasi azione, e qualsiasi volizione, generano come effetto l'accumulo di un bagaglio karmico formato da tutto ciò che una persona ha compiuto, nel bene e nel male. Alla morte, l'essere umano dovrà rinascere nuovamente, in forma umana oppure divina, demoniaca, animale o vegetale a seconda della qualità del karma accumulato. Il fine ultimo è *Moksa*, la liberazione, ovvero la definitiva uscita dal Samsara.

Le vie (*marga*) che possono essere seguite per giungere alla liberazione sono in sostanza tre: la via del sacrificio rituale (karma-marga), la via della gnosi (jnana-marga) e la via della dedizione amorosa a Dio (bhakti-marga).

Il professor *Marco Ferrini*, fondatore e presidente del Centro Studi Bhaktivedanta, nei suoi seminari dedicati al ciclo della vita ha proposto una nuova tecnica di visualizzazione, la VMP (Visualizzazione Meditativa Psicodinamica) per aiutare le persone ad avvicinarsi agli strati più profondi della loro storia e recuperare memorie che sembrano appartenere ad altre vite, superando così blocchi e traumi sedimentati nell'inconscio.

Dagli studi attualmente in corso possiamo ritenere che nei luoghi più profondi della memoria si trovino le chiavi per risolvere problemi e traumi della vita attuale, per sviluppare il talento, per rifondare su basi completamente nuove il carattere. Con i sogni e la meditazione, o anche solo imparando a guidare la mente, ognuno può far emergere alla coscienza i nodi che bloccano il suo destino. Recuperarli significa scioglierli per sempre, conquistando una libertà interiore che nessun'altra forma di psicoterapia riesce, oggi, a garantire.