

SÚVISLOSTI Rok VIII 20.5. 2004

Prinášame rozhovor s Peterou Repkovou na tému regresia, ktorá navázuje na článok uverejnený v minulom čísle. Absolvovala 7-ročné štúdium na pražskej Univerzite Novej Doby v odbore zdravotný štýl. V súčasnosti pôsobí ako poradca pre zdravotný štýl a relaxačné cvičenia v Bratislave. Je absolventkou Eriksonovskej hypnoterapie.

**• Reakcia na článok v čísle 20.**

Článok bol napísaný dobre. Správne je v ním vyzdvihnuté, že minulé životy môžu existovať, ale zážitky ktoré majú ľudia v hypnotickej regresii nemusia byť skutočným dôkazom existencie minulých životov. Výskumy o existencii minulých

Pokračujeme v rozhovore s Peterou Repkovou, poradkyňou pre zdravotný štýl a relaxačné cvičenie v Bratislave na tému regresia.

**• Takže vy sama nepochybujete o tom, že existujú minulé životy?**

Nepochybujem. Možno aj preto, že vo veľmi ranom veku som mala spontánne návraty do minulých životov bez toho, aby som o tom niečo vedela.

**• Môžete prezradíť niečo konkrétné?**

Len veľmi krátko. Vo veku 8 rokov som sa dostávala do zmeneného stavu vedomia iba tým, že som si položila ruku na čelo a následne na to som videla

životov skutočne existujú na oboch stranach i na úrovni vedeckej.

**• Môžete našim čitateľom vysvetliť, čo to regresia – regres, vlastne je, čo to znamená?**

Ak sa niekto pozrie do slovníka cudzích slov, dozvie sa, že pojem regresia znamená ústup, nejaký spätný postup niekom, prípadne dočasný návrat k niektorému z predchádzajúcich vekových, vývojových štadií. Ak to vziahnem na hypnotickú regresiu, dá sa povedať, že je to niečo ako ústup alebo pád do

zmeneného vedomia – tranzu, kde sa nám môže odhalovať to, čo bolo vytiesnené, zatlačené, to k čomu sme nemali prístup. Samozrejme že regres môže byť do našej osobnej histórie, myslím tým súčasný život a aj do minulých životov.

**• To znamená, že rozlišujeme regresiu hypnotickú a reinkarnačnú?**

Regresia je spätný návrat do minulosti v zmenenom stave vedomia a reinkarnačný regres je iba malá časť z hypnotickej regresie. Zjednodušene

sa dá o reinkarnačnej regresii povedať, že je to návrat do tých vekových kategórií alebo období, zážitkov, ktoré môžeme označovať ako minulé životy. Je to tá časť, ktorá môže potvrdiť existenciu minulých životov. Hypnotická regresia znamená návrat do súčasnej minulosti.

**• Ste presvedčená, že reinkarnačná regresia potvrdzuje skutočný návrat do minulých životov a potvrdzuje, že sme tu už niekedy naozaj boli?**

Zážitky, ktoré ľudia počas

regresie majú, môžu byť dôkazom reinkarnácie a minulého života. I keď niektoré myšlienky, zážitky, predstavy, ktoré v zmenenom stave vedomia daná osoba reálne prežíva, nemusia byť nutne zážitky minulého života, môže ísť o povrchné predstavy. Stáva sa to v plýtčích štadiách hypnózy, ak vedomie nie je úplne utlmené.

Nevedomie môže poskytnúť obrazy, ktoré sú pre nás liečivé a môžu napomôcť tomu, aby sa určitý traumatický zážitok vyplavil na povrch a vďaka tomu sme mohli nájsť vysvetlenie na svoje súčasné problémy, nájsť spôsob ako ich prekonat.

(eib)

**Pokračovanie v ďalšom čísle**

**• Aké sú výhody a nevýhody regresie?**

Regresiu z časti alebo vôbec nie je možné podstúpiť s ľuďmi, ktorí trpia duševnými chorobami, srdcovou nedostatočnosťou, taktiež s ľuďmi, ktorí majú zníženú inteligenciu, pretože zväčša nemajú dostatočnú kapacitu pochopiť udalosti, ktoré sa v regresoch dejú.

Mávajú problém správne sa vyjadriť, čo je dosť podstatné, pretože práve prerozprávaním sa jednotlivé zážitky neutralizujú... Taktiež nie je možné robiť regresiu s ľuďmi, ktorí majú pasívny postoj. Spolupráca s nimi nie je možná, alebo je veľmi ťažká.

(eib)

**Pokračovanie v ďalšom čísle**

# Brána do minulosti? II

27.5. 2004

tunel (opisujú ho aj ľudia, ktorí boli na hranici medzi životom a smrťou), prešla som ním na „druhý breh“ a vzápäť som sa vedela vrátiť späť bez toho, aby som musela zomrieť.

**• Čo všetko možno očakávať od regresie?**

Najskôr musíme zdôrazniť, že ak sa povie hypnotická regresia, musíme vysvetliť aj pojem hypnóza. Rešpekt, uznanie a celosvetový záujem začína získavať iba v poslednom období. Verejnosť má nepravidivý obraz o hypnóze. Mylne sa domnieva, že hypnóza je taký stav,

v ktorom nedokážete vôbec vnímať a ste maximálne ovládateľný inou osobou. No nie je to tak. Ide o postup, ktorý viedie k odvráteniu a uvoľneniu našej vedomej myseľ až do zmeneného stavu vedomia, ktorý je podobný spánku. Tento stav je vyvolaný sugestívnym pôsobením inej osoby a používa sa najmä ako liečebná metóda. Sprístupňuje cestu k nášmu podvedomiu. Všeobecne sa tvrdí, že podvedomie je tá časť, v ktorej je všetko obsiahnuté a ktorá vie nekriticky príjimať všetky myšlienky a impulzy. Zároveň je v nej vraj ukrytá naša najväčšia sila, po-

mocou ktorej sme schopní riešiť všetky problémy.

A práve hypnotická regresia nám dáva možnosť, aby sme sa s touto časťou skontaktovali, prepracovali nevhodné vzorce nášho myšlenia, správania sa, ktoré nám spôsobujú v našom každodennom živote či už zdravotné, emocionálne a iné problémy a aby sme zmenili tieto naše nežiadúce návyky a postoje. A tým, samozrejme, zmenili svoj život k lepšiemu, znesiteľnejšiemu. Pomocou regresie môžeme riešiť zdravotné a životné ťažkosti, ktoré nás trápia a sprečádzajú v súčasnom živote.

Pokračujeme v rozhovore s Petrou Repkovou, poradkyňou pre zdravotný štýl a relaxačné cvičenie v Bratislave.

# Brána do minulosti? III

3.6. 2004

## • Akým spôsobom sa vykonáva hypnotická regresia?

Dá sa robiť niekoľkými spôsobmi. Uvediem niektoré z nich. Klasický hypnoterapeutický prístup, známy z filmov, je spojený s podnetmi ako „... spíš hlbokým spánkom...“. Je to navodenie zmeneného stavu priamy mi sugesciami. Druhý, takzvaný Eriksonovský prístup, využíva nepriame spôsoby uvedenia do zmeneného stavu vedomia, napríklad prostredníctvom príbehov obrazov a rozprávok. Tento prístup je menej invazívny, ľudia kladú menší odpor. V súčasnosti je trend využívať práve tento prístup.

## • No môže sa stať, že uzavretosť sa zamiení za pasivitu...

Môže sa to stať. Napriek tomu uzavretosť nie je dôvodom na neuskutočnenie regresie. Eriksonovským prístupom sa dá táto situácia zvládnúť. Je to skúška schopnosti poradcu – sprievodcu ako dokáže navodiť tzv. report. Report znamená komunikačný most, spojenie medzi hypnotizovaným a hypnotizérom.

## • ...a ak chce niekto absolvovať hypnotickú regresiu čisto zo zvedavosti?

V súvislosti s reinkarnačnou regresiou sa istý mystik raz vyjad-

ril, že ak máme problémy zvládať jeden súčasný život, tak prečo hľadať spôsoby ako si vyrábať ďalšie problémy tým, že si otvoríme bránu do ďalšieho minulého života, a tak potom zvládať dva životy naraz. Ak chceme zažiť hlboké stavy vedomia, musíme byť na to aj pripravení a mať vážne dôvody na jej podstúpenie. Prirovnala by som to k Pandorinej skrinke. Ak ju otvoríme, nikdy nevieme čo sa nám odhalí. Môže sa napríklad stať, že počas reinkarnačnej regresie prežijeme zážitok s milovanou osobou zo súčasného života. A zrazu zistíme, že v minulom živote nám nejakým krutým spôso-

bom ublížila. Kto nie je na to psychicky pripravený, nemusí túto informáciu uniesť a správne spracovať. Regresia sa nemôže zneužívať ako výlet do minulosti, aby sme sa mohli pochváliť kym všetkým sme boli a čo všetko sme robili. Je to ako s nožom. Môžete ním odkrojiť chlieb ale aj ubližiť.

## • Dá sa rozoznať, či ide o záujemcu zo zvedavosti alebo chce skutočne riešiť nejaký problém?

To je ťažká otázka. Mal by existovať vstupný rozhovor, v ktorom sa analyzujú predstavy a očakávania. Podľa mňa je dôležité zvážiť,

či práve regresia do minulého života môže naplniť očakávania. Ak nie, treba ponúknutť iné alternatívy.

## • Po navrátení sa späť do normálneho – bdelého stavu vedomia si človek pamätať všetko, alebo si niektoré zážitky pamätať nemusí?

Hypnotická regresia môže mať rôzne kolísania, rôzne hlbky, podľa toho ako je daná osoba hypnobílna. Najhlbší stupeň hypnózy je spojený s fenoménom amnézie - zabudnutia. Ak sa človek dostane do nej dostane, je pravdepodobné, že sa amnézia objaví. U iných stupňov tranzu nie je typická, takže si ľudia pamätajú, pokiaľ im zabudnutie nie je cielene vsugerované. Uvedomme si, že zabúdať je niekedy veľmi liečivé.

(eib)

Pokračovanie v ďalšom čísle

# Brána do minulosti? IV

10. 6. 2004

Predposledný krát prinášame rozhovor s Petrou Repkovou, poradkyňou pre zdravotný štýl a relaxačné cvičenie v Bratislave na tému regres, návrat do minulých životov, hypnoterapia...

## • Je na Slovensku veľký záujem o reinkarnačnú regresiu?

Áno. V poslednom období výšlo viaceru kníh na túto tému. Sú záujemcovia čisto o reinkarnačnú regresiu, pretože si myslia, že všetky svoje problémy vyliecia práve ňou. Podotýkam, že príčiny našich problémov nemu-

sia byť iba v minulých životoch. Niektory stačí urobiť kratšiu cestu do osobnej histórie, ktorá môže byť rovnako výživná, účinná a liečivá.

## • Aká veková a vzdelanostná kategória u nás prejavuje záujem o regres?

Odhadla by som to v prieme- re okolo 30 rokov so stredoškol- ským vzdelaním. A najmä ženská časť populácie.

## • Tí, ktorí sa venujú či už pasívnej alebo aktívnej meditácii, do- stávajú sa ďažko do regresie?

V prvom rade im to dáva pozitívny predpoklad k tomu, aby sa mohli ľahšie a možno aj rýchlejšie dostať do stavu zmeneného vedomia. Ved' už samotná meditácia znamená zmene- ný, upokojujúci, relaxačný stav mysle. Taktiež to záleží aj od toho, kto je ich sprievodcom do regresie, do akej miery majú k nemu dôveru a ako hlboko sa od neho nechajú viest.

Som presvedčená, že každý zo sprievodcov môže a má sym- bolické klúče, ktorými môže otvoriť rôzne zákutia nevedomia záujemcu. To, čo sa poda-

rí jednému, nemusí sa poda- riť druhému. Skutočne to zále- ží od dôvery, osobných skúse- ností, poznatkov jednotlivých sprievodcov.

## • Vy sa zaoberáte reinkarnačnou regresiou?

Využívam všetky prvky, ktoré som sa naučila v Eriksonovskej hypnoterapii a regresiu do minulých životov robím len v niektorých prípadoch. Skôr si myslím, že je na škodu veci, ak vychádzame len z predpokladu, že príčina problému musí byť len v minulom živote.

## • Znamená to, že začíname regresiou a ak je to nevyhnuteľné prechádzate do reinkarnačnej?

Áno. Postupujem tak že, mám možnosť vyhľadávať po celej obrovskej škále až do momen- tu, kde je nutné urobiť neutralizačný, alebo katarzný – očistný proces, pričom sa môže stať, že sa človek posunie do nejakej reinkarnácie.

## • Ako dlho trvá regresia?

Je to individuálne. No u nie- koho navodenie uvoľneného sta- vu môže byť problematické, takže sa vykoná jedno prípravné se- denie a až potom sa sústredíme na konkrétnu prácu, ktorá môže trvať 1 až 5 hodín.

(eib)

Záver rozhovoru v ďalšom čísle

# Brána do minulosti? V

14.6.2004

**Prinášame záverečný rozhovor na tému regres, hypnoterapia, návrat do minulých životov s Petrou Repkovou, poradkyňou pre zdravotný štýl a relaxačné cvičenia v Bratislave.**

• **Dá sa nevrátiť z reinkarnačnej regresie – z prežívania návratu do minulých životov v zmenenom stave vedomia? Môže sa človek zablokovat, zostať niekde v minulosti a nevrátiť sa späť?**

Takéto obavy vyplývajú z nedostatku informácií a zároveň je to aj odpoveď na hypnó-

zu ako – takú. Nie je to možné, preto, lebo vás prebudia obyčajné biologické potreby ako je pocit hladu, smädu, potreba ísiť na toaletu.....

• **... mám na mysli najmä psychické prinavrátenie sa, nie fyzické...**

Správne a zodpovedné vykonávanie regresie by malo predchádzať takýmto chybám. Existuje nebezpečenstvo, že zážitky neintegrujeme. Myslím teraz napríklad aj na nesprávne vyvedenie do bdelého stavu vedomia – desuggestáciu.

• **Môže tu byť niekto z nás po prvý raz, kto nemá za sebou žiadnu minulosť?**

Môže sa to stať. Ak sa priklopníme k jednej z teórií, že ľudská duša prechádza vývojom od rastlinky, ku kameňu.... končí pri dvoch mačkách a dvoch psoch a po ich smrti vchádza do človeka a pokračuje v reinkarnačných procesoch. Tak podľa tejto teórie môžeme predpokladať, že sú ľudia, ktorí sa môžu inkarnovať prvý krát.

• **Vy sama ste absolvovali reinkarnačnú regresiu?**

Ako som na začiatku spomínila, mne sa tie procesy diali mimovoľne, ale áno, absolvovala som aj cielenú reinkarnačnú regresiu.

• **Vo všeobecnosti, môže mat regresia prínos pre spoločnosť?**

Ak sa nám skutočne podarí potvrdiť existenciu minulých životov, my sami môžeme byť bohatým zdrojom k poznaniu našej pradávnej minulosti. Napríklad by nám to pomohlo objasniť ako sa skutočne v minulosti žilo, odhaliť výrobné a pracovné postupy. Napríklad ako stavali py-

ramídy, mnohé veci, ktoré sú pre nás doteraz záhadou, by mohli byť objasnené. Na strane druhej je otázne, či informácie, ktorým by sme sa mohli dostať, by nemohli byť mocenský alebo inak zneužiteľné... Na toto je skutočne ľahko odpovedať.

• **Poprosíme vás o veľmi stručnú a jasnú odpovедь: Dá sa o regresii jednoznačne skonštatovať, že potvrdzuje návrat do minulých životov?**

Ja by som povedala, že nie.  
Ďakujem za rozhovor.

(eib)