+

"Podemos recordar otras vidas"

El psiquiatra es uno de los principales divulgadores de la reencarnación. En sus libros relata cómo sus pacientes regresan a vidas pasadas en estado hipnótico.



Yvette Moya-Angeler

Periodista especializada en salud

-
-
-
-
  - X
  - Telegram
  - Pinterest
  - Mail

28 de septiembre de 2021 · 07:00



Una luz tenue de invierno se abre paso entre las nubes y penetra en la habitación de hotel en la que **nos recibe Brian Weiss en Barcelona**. La caricia imprevista del sol parece acompañar su voz y sus modos suaves, los mismos que indujeron a un **estado de relajación profunda** a cerca de un millar de participantes del III Fórum de la Excelencia.

Solo unos pocos relataron después haber **regresado a "vidas pasadas"**, pero la mayoría habrá tenido una experiencia interesante de concentración relajada, puede que incluso con la sorpresa de **recuperar un recuerdo infantil**.

Brian Weiss lleva toda una vida escuchando lo que le cuentan sus pacientes de esas regresiones. Todo empezó con Catherine en su consultorio de Miami, cuando ejercía como **jefe de Psiquiatría del Hospital Mount Sinai**. Lo contó en su best-seller *Muchas vidas, muchos maestros* (Ediciones B), el primero de sus nueve libros sobre el tema.

Médico por la Universidad de Yale (1970) y formado para pensar como científico, venció sus reticencias iniciales para convertirse con los años en **uno de los divulgadores más reputados de la reencarnación.**

Una conciencia extraordinaria

–¿Qué fue lo que despertó su interés por las regresiones a vidas pasadas cuando ejercía como psiquiatra?
–Mis primeras experiencias se remontan a hace casi treinta años aunque el libro Muchas vidas, muchos maestros se publicó hace veinte. El dato es importante: si

tardé tanto en contar mis experiencias con Catherine fue porque como jefe de Psiquiatría en el hospital y médico reconocido en mi especialidad me preocupaban mi reputación y mi carrera. Al principio, además, yo era un completo escéptico.

Lo que ocurrió con Catherine, tras un año y medio de terapia en la que no progresábamos apenas, es que recurrí a la hipnosis para tratar de hacerle recordar episodios de la infancia que pudieran estar en el origen de sus ansiedades y fobias. Un día le pedí que regresara adonde empezaron los síntomas, pensando que se remontaría a algún suceso ocurrido a los 5 o 6 años tal vez.

Pero volvió 4.000 años atrás. En esa vida que recordó, ella se ahogaba. Su hija le era arrancada de los brazos en una especie de inundación. De ahí su miedo al agua y a asfixiarse, dos de los síntomas que la habían llevado a mi consulta. Su fobia llegaba a tal extremo que no podía tragar pastillas. Y estos síntomas desaparecieron al recordar aquellos sucesos. Al principio no creí en ello pero tuve que aceptar que, en cualquier caso, le estaba ayudando. Así que seguí llevándola a ese estado de relajación profunda y fue recordando diferentes vidas. Se curó por completo en unos meses. Y luego empecé con otro paciente y otro y otro, hasta llegar a cuatro mil.

–¿Y qué le llevó a creer finalmente en la veracidad de esos relatos?
–Como digo, yo era muy escéptico y racional. Pensé que quizá lo que Catherine contaba era producto de su imaginación, o metáforas o imágenes simbólicas. Pero en una de sus vidas, empezó a relatar su muerte en la Edad Media y cómo flotaba por encima de su cuerpo y encontraba una luz bella. Hablaba de "los Maestros" y entonces vio a mi padre y mi hijo allí. Mi padre había muerto hacía un año y mi hijo, hacía diez, a los pocos días de nacer. Ella lo sabía, me expuso hasta los detalles médicos. Y no era una agente del FBI ni una periodista de investigación. Eso sucedía incluso antes de la era de los ordenadores.

Conocía información muy privada y secreta: mencionaba nombres, detalles… Y a mí, como médico, esto me asombró. ¿Cómo podía saberlo? No había ni siquiera un lugar de donde hubiera podido sacar esa información. Ahí entendí que había algo más que la conciencia ordinaria. Y me recuerdo entonces pensando: si es cierto todo eso que sabe sobre mi padre y mi hijo, ¿no podría serlo también todo lo que cuenta de sus vidas pasadas? De modo que aunque ella se curó de todos sus síntomas, yo necesité esta otra prueba para creer que lo que decía era algo más que pura fantasía.

–¿Cómo reciben sus teorías los médicos y el público en general?
–La aceptación ahora es mucho mayor que hace años. Los médicos, especialmente los psiquiatras, son todavía los más reacios, supongo que por la forma en que están acostumbrados a pensar. Son incluso más escépticos que los religiosos, porque, de algún modo, todas las religiones han creído que una parte del ser humano no se extingue con la muerte. Aun así, hoy los médicos se muestran más receptivos, seguramente por la influencia de películas, revistas, diarios, libros... El otro día en un programa televisivo en Miami, donde vivo, el presentador dijo: "Espero que en mi próxima vida...". Ahora el concepto resulta mucho más familiar que cuando empecé en los años ochenta.

> "La terapia regresiva cura de miedos, fobias y trastornos para los que no hay causa aparente. Es lo que importa."

Un escéptico duda, no niega

–¿Qué le diría a un escéptico sobre la reencarnación?
–Le diría que lo probara, que lo experimentara. Entonces lo vería. No es muy difícil tener una regresión. Incluso si no se regresa a vidas pasadas, a veces basta con una experiencia espiritual, de interiorización profunda, o de comunicación con un ser querido muerto. Entonces se ve que ocurre algo fuera de lo normal. Un escéptico, en el sentido original griego de la palabra, es alguien que duda, que investiga e intenta ofrecer explicaciones alternativas para un fenómeno. No es alguien que dice: "esto no existe porque no creo en ello". Ese no es un verdadero escéptico, sino una persona con una mente cerrada.

–¿Cómo influye en la regresión dudar sobre su validez?
–Cualquier persona, por dudas que albergue, puede experimentar una regresión a condición de que se lo permita, de que se suelte y se relaje profundamente. Si se sienta con los ojos abiertos y piensa: "No voy a experimentar una regresión", entonces no la experimentará. Pero si considera la posibilidad de que eso suceda, cierra los ojos, sigue mis indicaciones, respira hondo, relajándose cada vez más, vivirá una regresión.

–¿Por efecto de la hipnosis? ¿No intervendría entonces la sugestión?
–La hipnosis es completamente segura. Nadie te controla ni te bloquea ni te pasa nada, solo es un estado de concentración relajada. Cuando estás absorto leyendo un libro y no oyes ninguno de los ruidos que se producen a tu alrededor, eso es una forma de hipnosis. Tan simple como eso. Y tan seguro como eso, porque puedes abrir los ojos o volver a un pensamiento consciente en cualquier momento.

–¿Cómo se puede experimentar una regresión siguiendo su método en concreto?
–Formo a terapeutas para que sepan llevar a cabo regresiones. Hay muchos en España. Y también tengo varios CD en español que guían la regresión (se puede hacer solo en casa, es un método seguro porque puedes abrir los ojos en cualquier momento). Además, técnicas no hipnóticas como la meditación, la contemplación o la visualización también sirven porque llevan a un estado de concentración relajada. Por otra parte, algunas personas viven regresiones cuando viajan y experimentan un *dejà vu*: sienten que un lugar les resulta muy familiar aunque no han estado antes en él.

–¿Y cómo se puede saber que lo que se experimenta no es fruto de la imaginación o del inconsciente?
–Es difícil determinarlo al principio, no siempre está claro. Pero, por ejemplo, si estoy guiando a alguien en una regresión y empieza a hablar de pronto en una lengua que no ha aprendido, eso en ningún caso puede ser fantasía. El fenómeno se conoce como glosolalia. De todos modos, no importa, porque es terapéutico y ese es el principal objetivo: curar a la gente de miedos, fobias y trastornos psicológicos y físicos para los que no hay causas aparentes. Lo importante es la curación más que las pruebas.

¿Cómo funciona una regresión?

–¿Cuánto tarda en producirse esa curación?
–Depende. Es raro que ocurra la primera vez. Y si es así, suele tratarse de una fobia. Por ejemplo, si alguien tiene miedo a las alturas porque tal vez le empujaron de un muro alto de un castillo en la Edad Media, la fobia se curará rápidamente. O si una mujer no puede llevar nada en el cuello –ni un botón ni una cadena ni un pañuelo– porque fue estrangulada en otra vida, simplemente recordando ese suceso se librará de su fobia. Si el problema tiene que ver con relaciones, lleva más de una sesión, porque tal vez se coincidió con una persona en diferentes vidas: tu padre puede ser la reencarnación de la que fue tu abuela en otra vida o tu hija en otra anterior... También son más complicados los traumas por abusos.

En definitiva, lo que se cura más rápido son las fobias y luego el dolor físico: por ejemplo, un dolor de espalda que se alivia al recordar un golpe recibido en ese punto preciso durante una batalla medieval.

–¿Por qué un trauma de una vida pasada ha de ser más importante que uno de la vida presente?
–No es que sea más importante, sino que suele ser la causa primera del síntoma. Pero de todos modos, no importa la vida a la que haya que retrotraerse, puede ser una muy reciente o incluso la presente. Lo esencial es llevar la conciencia a donde se necesite. Yo no le pido a nadie que retroceda necesariamente a una vida pasada. Solo le digo a la persona, cuando está en un estado de relajación profunda: "Ve a donde los síntomas empezaron, por primera vez". Y ella en su inconsciente lo sabe. Puede que regrese a cuando tenía 16 años o 6, o a su vida intrauterina –algunas personas tienen recuerdos de cuando estaban en el vientre de su madre–, o a vidas pasadas si ahí es donde se originó el problema.

–¿Y se puede regresar a la vez tanto a la infancia como a las vidas pasadas?
–A veces. Sobre todo en casos de abusos, porque se repiten, pero resulta más fácil volver al abuso de una vida pasada porque da menos miedo. Otro caso común es el de personas que emplean su sobrepeso como una protección, tal vez porque sufrieron abusos en vidas pasadas. Cuando lo recuerdan no es dramático porque lo ven desde la distancia, como mirando una película y, poquito a poco, en sesiones sucesivas, se pueden ir acercando... Se dan cuenta entonces de que ya no necesitan ese peso y empiezan a adelgazar. ¡Es mucho mejor que una dieta!

Con el asma, ocurre que a menudo la persona recuerda haber muerto asfixiada en un incendio o por inhalación de gas. Y mejoran mucho cuando eso es recordado. La semejanza con una psicoterapia es que al recordar el trauma se produce una catarsis, un efecto curativo. El proceso es el mismo, ya esté el trauma en la infancia o en vidas pasadas.

La regresión como terapia

–¿Cuál sería la diferencia de la terapia regresiva respecto al psicoanálisis y otras terapias psicológicas?
–La única diferencia es el escenario, que el campo de acción es mayor. En vez de detenerte en la infancia puedes retroceder mucho más allá. No importa si crees en ello o no. Aun así, funciona.

–¿Parte del éxito de la técnica consiste, pues, en que se mira a la vida desde una perspectiva mucho más amplia?
–Sí, y entonces los valores cambian. Cosas que te podían parecer muy importantes, como el dinero, la fama o el poder, dejan de serlo porque ves que no te las vas a llevar. En cambio, te das cuenta de que te llevas todo lo que no es material: importa cómo has tratado a otras personas y lo que has aprendido sobre la bondad, la compasión, el amor, la paciencia…

–También disminuye el miedo a la muerte…
–Claro, porque ves que de hecho no te mueres, como tampoco la gente a la que quieres: las almas serán reconectadas o reunidas de nuevo, en "el Otro Lado" o aquí mismo. Así que cambian estos valores y se desarrolla más paz interior, más calma, más paciencia… porque te das cuenta de que tienes todo el tiempo del mundo, muchas vidas para aprender.

–¿Qué es el alma para usted?
–Es la parte de nosotros que permanece tras la muerte física. O sea, la conciencia que deja el cuerpo tras la muerte. Experimenta "el Otro Lado" y regresa en un nuevo cuerpo si todavía tiene lecciones que aprender aquí. El alma es la parte continua, eterna, de nosotros, que va de cuerpo en cuerpo. Como dijo el teólogo francés Pierre Teilhard de Chardin, no somos seres humanos con experiencias espirituales, sino seres espirituales con experiencias humanas.

–¿No parece cruel suponer que las personas que nacen con una enfermedad grave estén pagando alguna deuda del pasado?
–Hasta que no lo entiendes parece cruel, pero no lo es, forma parte del proceso de aprendizaje: no es un castigo sino una oportunidad de aprender. Habría que ver cada caso específicamente, pero quizá si alguien nace con un trastorno psiquiátrico es porque ha escogido voluntariamente hacerlo así para enseñar a sus padres a amar, tener paciencia, compasión… Les da la oportunidad de aprender a amar incondicionalmente. O quizás él mismo necesita aprender a recibir amor. Puede que en otra vida no se lo permitiera, se bloqueara... Si nadie pudiera recibir amor, ¿quién daría amor?

Hay que buscar el equilibrio. Así tiene más sentido ¿no?, que pensando que es un castigo. Siempre tenemos que ir hacia atrás y mirar desde una perspectiva más amplia. Es como cuando sabes que necesitas hacer un curso que te resultará difícil pero que te ayudará en tu profesión o tu vida. Hay que hacerlo a veces porque ayuda a progresar. Pero no es un castigo, es una oportunidad para aprender y crecer.

–Como psiquiatra, ¿ha tratado con terapia regresiva a pacientes psiquiátricos?
–He trabajado con depresiones y sobre todo con ansiedad, fobias, desórdenes, neurosis… pero no tanto con esquizofrenia o el trastorno bipolar, que son mucho más delicados y difíciles. Por ejemplo, en la esquizofrenia ya se da una distorsión de los límites y hay que ir con mucho cuidado.

–¿Echa de menos su vida como psiquiatra convencional?
–A veces. Dejé de ver a pacientes en mi consulta el año pasado. Viajo mucho y se hacía difícil mantener una continuidad. Sí imparto talleres y seminarios por todo el mundo, y trato a grupos. También formo a terapeutas. De todos modos, ejercí de psiquiatra del 1973 al 2008, y nunca me quedé sin pacientes... así que creo que ya me tocaba parar.

Regresiones alrededor del mundo

–¿En sus viajes ha detectado diferencias en la receptividad de la gente?
–La terapia tiene mucha aceptación en toda Latinoamérica. Según las encuestas, en países como Brasil hasta el 70% de la población cree en ella. En muchos casos, la mezcla de catolicismo con espiritualidad indígena y animismo africano hace que las culturas sudamericanas estén muy abiertas a este tipo de creencias. En Estados Unidos la cifra es del 33%. El 40% de este porcentaje corresponde a jóvenes de entre 25 y 29 años. Los que menos creen en la reencarnación son los mayores de 65 años.

–¿Y qué ocurre en Asia?
–Hay mucha aceptación, es de donde recibo más correos electrónicos. En India, por ejemplo, es muy alta porque la reencarnación forma parte de las creencias hindúes. Si vas sumando país por país ves que en el mundo el número de personas que creen en la reencarnación supera al de las que no. Y la idea está en todas las grandes religiones. En el cristianismo estuvo presente durante cientos de años después de Jesucristo; de hecho, trato a muchos sacerdotes con terapia regresiva. En la religión judía se cree en vidas pasadas en la Kabala. En el islam, la tradición sufí cree en la reencarnación: se puede ver en los poemas de Rumi. En el hinduismo y budismo la creencia nunca ha llegado a desaparecer.

–Afirma que podemos soñar con nuestras vidas pasadas. ¿Cómo distinguirlo?
–A veces tenemos sueños en los que se procesa material del día: estos serían sueños normales. Pero en ocasiones, si se sueña que se está en otra época y lugar, que se es otra persona… este podría ser un recuerdo de una vida pasada. El análisis de los sueños es muy interesante. Algunas veces los problemas se resuelven en los sueños. Lo que ocurre es que no se suelen recordar. Por eso es importante que al despertarse se anoten o se dicten en una grabadora. Ha de ser antes de levantarse de la cama, porque si empiezas a moverte, olvidas muchos detalles. También resulta útil ponerles un título que ayude a recordarlos. Cuanto más te acostumbras a retener los sueños, más fácil te resulta recordarlos.

–¿A qué sueños hay que prestar una atención particular?
–A dos tipos: los recurrentes, que se repiten, porque están tratando de decirte algo, y a los que parecen más vívidos de lo habitual y que también encierran un significado importante. Ofrecen respuestas y claves, pero lo más difícil, claro, es interpretarlos. Yo ayudé a hacerlo durante muchos años, como psiquiatra. Pero se puede hacer solo.

–¿Podría dar algunas claves?
–Para interpretar el sueño de una forma más profunda puedes observar hasta qué punto cada persona que aparece en él podría expresar una parte de ti, incluso alguna que no resulta muy evidente.

–¿Continúa experimentando regresiones?
–Ahora sobre todo a través de la meditación. Intento meditar cada día y recibo así muchos mensajes. Cuando trataba a pacientes en mi consulta, a veces me llegaban a través de ellos, cuando entraban en un estado de relajación muy profunda. Ahora los mensajes me llegan de otras maneras.

> Creo que no existen las coincidencias, que nada es tan aleatorio y que todo ocurre por algo. Cuando esta clase de cosas pasen, vale la pena detenerse y pensar: "¿Qué puede significar?".

Hay que prestar atención a todo aquello que se sale de lo común, que es estadísticamente raro. Porque siempre estamos recibiendo mensajes. No es necesario entrar en una relajación profunda para recibirlos. Presta atención a los mensajes y no creas que eres raro o estás loco.

–¿Cuál fue el último mensaje que recibió?
–Bueno, son muy personales… y no siempre trascendentales… Yo llevaba en mi muñeca el rosario de los budistas, hecho de madera de sándalo. Me lo habían

regalado. Estaba meditando y recibí el mensaje muy fuerte y claro: "El hábito no hace al monje". Entendí que la religión se lleva por dentro. Y empecé a profundizar en que no hay muchas religiones sino solo una, que es el amor, el denominador común de todas. Y entonces vi que Dios tenía muchos nombres y que un nombre se peleaba con otro. Y me pareció tan tonto… Pero todo empezó con "El hábito no hace al monje". Así que me quité el rosario. El camino es interior, no tienes que demostrar nada a nadie.

Obras de Brian Weiss

- *Muchas vidas, muchos maestros*
- *A través del tiempo*
- *Solo el amor es real*
- *Los mensajes de los sabios*
- *Muchos cuerpos, una misma alma*

Todas ellas publicadas por Ediciones B

- Entrevista
- Espiritualidad

Recomendamos

Educar a los niños

María Montessori, sobre cómo enseñar a los niños: “No hay descripción, ni imagen, ni libro que pueda reemplazar ver árboles reales y toda la vida que los rodea en un bosque"

Preferencias

La psicología confirma que las personas que dejan elegir sitio a los demás no lo hacen por falta de iniciativa, sino porque no necesitan imponer sus preferencias en cada pequeña decisión

FRASE DEL DÍA

La frase del día hoy, martes 24 de noviembre: "Si no quieres repetir el pasado, estúdialo", Spinoza

Escritura terapéutica

Penélope Cruz: "El ejercicio de la purga de 12 minutos es una forma de sacar todo lo que llevas dentro. Se trata de escribir durante 12 minutos sin parar lo que te venga a la cabeza sin censurar nada. Después, quema el papel. Hacerlo cada día es una limpieza emocional"

Lo más visto

01

Llega la Superluna de Castor de 2026: disfrútala con un paseo meditativo sin auriculares

02

La memoria tiene un papel fundamental en la gratitud: recordar para valorar lo que tenemos

03

Celos entre hermanos: qué hay detrás de esta emoción

04

La importancia de afrontar los problemas pequeños antes de que se hagan grandes

05

Lavar la ropa que lleva meses guardada: ¿opcional o imprescindible?

NEWSLETTER

Recibe en tu correo la mejor información para una vida sana y consciente.

Ver ejemplo

Correo electrónico tumail@tumail.com

Deseo recibir la newsletter de Cuerpomente aceptando por tanto la Política de Privacidad

Deseo recibir comunicaciones comerciales sobre productos y/o servicios ofrecidos por la Comunidad RBA. Ver la Política de Privacidad

APÚNTATE GRATIS

SUSCRÍBETE

Papel + Digital

3,50€/mes en tu suscripción a la revista.

SUSCRÍBETE

Edición digital

Suscríbete desde **1€ al mes**.

SUSCRÍBETE

Síguenos

CuerpoMente

MenteSana

Cuerpomente

Cuerpomente es una web de información divulgativa sobre alimentación y salud y los artículos no sustituyen las recomendaciones o el diagnóstico realizado por un profesional. Consulta con tu médico ante cualquier problema de salud.

- Quiénes somos
- Directrices editoriales
- Aviso legal
- Política de privacidad
- Contacto
- Publicidad
- Notificaciones
- Política de Cookies
- Gestión de Cookies
- Política de Afiliación
- Canal ético
- ISSN 2938-8600

RBA

LecturasCocina FácilCosas de CasaSemanaEl MuebleInStyleNational GeographicViajes NGHistoria NGClaraArquitectura y DiseñoSaber Vivir Escuela CuerpomenteSpeak UpInteriores Líder ActualLecturas.catTienda revistas Club RBA

Cuida tu bienestar por 1€/mes. ¡Empieza hoy!



Black Friday: solo 1€/mes