



# Regresjon

*- en reise til tidligere liv*

**Lenge har jeg hatt lyst til å oppleve et tidligere liv. Men våger jeg å gjøre det? Å reise inn i meg selv der ubevisste minner ligger lagret? Nå har jeg fått sjansen. Lisbeth Lyngaas, regresjonsterapeuten som har skrevet bok om sine tidligere liv: "Hvite steiner – En personlig beretning om å finne sin indre kraft," har invitert meg med på en indre reise.**

**Tekst og foto: Ingrid Steffensen**

Lisbeth tar imot meg hjemme i sitt koselige hus på Nesøya utenfor Oslo. Huset er omkranset av roser, hvite, gule, rosa og røde. Nedenfor blinker sjøen. Det er fredelig her ute. Jeg slapper av og føler meg velkommen.

- Hyggelig å hilse på deg, sier Lisbeth og viser meg rundt i den vakre hagen. Inne venter en kopp te. Lisbeth forklarer litt om hva som venter meg.

## **Løser opp blokkeringer**

- Hensikten med en regresjon er å få kontakt med uforløste følelser, enten fra det

som oppleves som et tidligere liv eller fra det nåværende livet. Ved å gå gjennom opplevelsene på nytt kan blokkeringer løses opp og mønstre endres. Sjelen kommer tilbake til jorden gang på gang for å arbeide med bestemte temaer og etter hvert løse opp i dem. Kroppen bærer ofte på symptomer på disse gamle blokkeringene. Vi kan ta utgangspunkt i symptomene og komme rett inn i det tidligere livet, sier Lisbeth og ber meg legge meg ned på en benk i terapirommet hennes. Det er et lyst rom med vakre bilder på veggene. Krystaller i en skål ved siden av benken. Jeg legger meg ned. Lukker øynene og prøver å slappe av. Knærne verker.

- Pust dypt og rolig, helt ned i magen, hører jeg stemmen til Lisbeth si, mens hun skanner med hendene gjennom auraen min for å registrere ubalanse i auraen.

## **Ser bilder**

Når hun kommer til knærne, begynner det å dukke opp bilder for mitt indre blikk. Jeg ser en ung kvinne på 30 år som har pyntet seg med et rødt skjørt og en hvit bluse for å møte kjæresten sin. I landsbyen der hun bor, er det folk

i alle aldre. Unge, gamle, kvinner, menn og små barn. Alle bor i enkle hvitmalte hus. Hønene spaserer rundt forbi. Det er et tørt landskap. Et prærielandskap med kaktuser. I det fjerne skimtes et fjell. Plutselig ødelegges den rolige stemningen. En flokk ryttere stormer inn i landsbyen. Skrik og skudd flerrer luften. Brutalt blir jenta grepet av en mann og løftet opp på hesteryggen. Hun prøver å komme seg løs, men grepet er altfor hardt. Hun skriker og skriker. Til slutt klarer hun å komme seg løs. Hun faller og slår seg kraftig

“Sjelen kommer tilbake til jorden gang på gang for å arbeide med bestemte temaer.”

i knærne. Klarer ikke å gå. Kryper rundt i landsbyen der hun ser døde mennesker. Er hun den eneste overlevende? I den meditative stemningen

forfatteren jeg at jeg er den unge kvinnen som kjemper for livet.

Tiden står stille. Ikke noe liv. Ingen bevegelse. Jeg kryper sammen i det nærmeste huset. Legger meg i fosterstilling. Etter hvert hører jeg forsiktige skritt nærme seg på gårdsplassen. Det er noen av mine naboer som har gjemt seg og sluppet unna den grusomme og brutale massakren. Lydløst går de rundt i landsbyen. Hele min familie er drept, får jeg vite. Vi kan ikke være der lenger. Det er

for utrygt. Vi må forlate alt.

Om natten vandrer vi derfor mot fjellet. Jeg sitter på et esel fordi jeg ikke klarer å gå. Smertene i knærne er for sterke. Hele natten lister vi oss frem på skjulte stier som kun vi vet om.

### Lærer om urter

Ved foten av fjellet ligger en liten by med solide murer rundt. Porten er stengt. Men vi blir tatt i mot. Vi som har mistet alt, skal klare oss som vi best kan blant fremmede mennesker. Vi skiller oss ut i våre enkle indianerklær. Livet må gå videre. Jeg bestemmer meg for å leve videre. Forelsker meg i en gutt som er halvt indianer. Jeg blir akseptert av hans mor, mens faren misliker at vi gifter oss. Min svigermor er en klok kvinne som kjenner urtenes hemmeligheter. Hun lærer meg opp. Jeg blir helt oppslukt av urtenes legende egenskaper. Folk fra byen oppsøker oss. Men byens lege liker ikke at vi behandler folk. Flere ganger prøver han å stoppe oss. Til slutt tar han med seg en person fra myndighetene som forbyr oss å dyrke urter eller behandle folk. Hele urtehagen blir ødelagt.

Jeg føler et enormt sinne og en stor sorg. Hvorfor skal jeg stoppes når jeg gjør folk friske? Hvorfor føler legen seg så truet? Kan vi ikke jobbe sammen? Utfylle hverandre?

Langsomt, og med en rolig stemme, fører Lisbeth meg videre gjennom regresjonen til dødsøyeblikket.

- Hvilke tanker og følelser har du med deg ut av det livet? vil hun vite.

- Jeg må stole på meg selv og mine egne krefter. Ikke la meg stoppe av andre mennesker, svarer jeg.

- Ja, lev modig. Stol på deg selv. Det er en prosess som du har begynt på. I dag har du opplevd et liv. Et dramatisk liv. Minnene om det bærer du med deg. Regresjonen hjelper deg videre på veien, forklarer Lisbeth, som selv har gjennomlevd 40 tidligere liv.

### Mønstre gjentar seg

- Mine tidligere liv har hatt ulike aspekter. Mønstrene gjentar seg helt til vi har lært. Vi skal frigjøre oss fra mønstrene og ta ansvar for eget liv. Slik vokser vi som mennesker. I mer enn 20 år har jeg vært på en indre og ytre reise. Jeg har hele tiden vært på jakt etter flere svar, mer forståelse og dypere innsikt. Jeg har ikke mulighet til å forstå alt som skjer. En stor del av utfordringen min er å klare å overgi meg til noe som er større enn meg selv. Min vilje må av og til vike for en høyere vilje, selv om det kan føre til uro og motstand i meg. Jeg vet nå at målet må være å følge min indre veiledning og stole på at jeg er en del av en høyere bevissthet som elsker meg over alt på jord og som vil meg vel, forteller Lisbeth. Hun mener at alt har en høyere mening. At



Lisbeth Lyngaas er en anerkjent regresjonsterapeut. Hun bor På Nesøya utenfor Oslo i vakre omgivelser.

vi kan høste lærdom av alt som hender med oss. Ubehaget og smerten kan være de virkemidlene som får oss til å forstå at vi håndterer kraften vår på feil måte:

- Etter mitt syn kommer vi alle tilbake gang etter gang for å utforske ulike aspekter ved menneskets tilværelse. Alle har den samme viktige oppgaven med å samle erfaringer, både for sin egen sjels utvikling, og for vårt felles energifelt, enten de lever ut "onde" eller "gode" roller i de ulike livene. I løpet av uttallige liv skal vi gjennom alle livets skoleklasser. Det er meningsløst å dømme og vurdere ut fra hvor langt de andre har kommet. Alle må få tid til å gå alle klassene og lære pensumet sitt. Kanskje noen til og med må gå noen trinn om igjen.

### Felles sjel og opphav

Lisbeth Lyngaas har erfart gjennom mange regresjoner at vi alle har en felles sjel med ett felles opphav:

- Vi henger sammen som ett eneste stort energifelt, som én kropp. Når vi er hjemme i den åndelige verden, er vi ett. Alle kan se tvers gjennom oss. Det nytter ikke å skjule tanker og følelser for hverandre. Alle har et felles mål, og det er å samle erfaringer som kommer helheten til gode.

Under en regresjon til livet mellom liv-

ene, fikk Lisbeth telepatisk spørsmålet av en åndelig mester om hun var rede til å ta på seg de oppgavene som hun hadde forberedt seg på i mange liv.

### Sitat fra boken:

"- Jeg svarte et nølende ja og kjente et sug i magen. Mesteren fortsatte: Vi står klar for deg hele tiden. Du trenger aldri å føle deg alene. Dette er en illusjon som du klamrer deg fast til. Vi har bygd deg opp for kommunikasjon denne gangen, men du vil møte mye motstand i deg selv. Du må godta at du vil få mange store utfordringer i det kommende livet ditt, men husk at vi er der. Jobb med egoet og selvfølelsen din, og slutt å straffe deg selv for noe du gjorde i andre liv. Det var bare lærdom du skulle hente. Du trenger ikke å holde igjen kreftene dine. Du har mye å trekke vekslere på nå. Jobben din er å være en døråpner for andre som lengter etter den åndelige stien, men som er engstelige og redde. Du har gått denne veien selv for å vite nøyaktig hvordan de har det. Nå kan du hjelpe andre til å finne frem. Du skal veilede dem ved å fortelle dem om tidligere liv. Forstår du oppgaven din?"



## Et sterkt budskap

- Dette var et meget sterkt budskap. Det er en stor oppgave du tar på deg? sier jeg.  
- Jeg er ydmyk over å påta meg dette. Regresjonsterapien er et godt hjelpemiddel. Ved å oppleve tidligere liv får man løst opp i gamle blokkeringer og mønstre. Noen oppsøker meg for å prøve å finne ut hvorfor de føler seg blokkert i kropp og sinn, hvorfor de plages av fobier og angst, uforklarlige tanker og følelser. Noen av temaene en god del av oss sliter med, er ensomhet, frykten for ikke å holde mål og ikke føle seg elsket og velkommen. Gang må gang blir vi konfrontert med følelser som misunnelse, angst, dårlig selvbilde, maktmisbruk og svik. Det kan være mange og sammensatte grunner til at vi møter de utfordringene vi får. Lengsel etter å forstå hvem vi er, og hvor vi hører hjemme, våkner på et gitt stadium i livet vårt. Vi får ikke fred før vi har begynt å lete etter svarene.

### Sitat fra boken:

*"Når vi skal ut på en ny etappe i livet, sliter vi derfor med usikkerhet og frykt for det ukjente, for å bli ensomme, for å dumme oss ut, for ikke å få pengene til å strekke til, for å være urealistiske, for å bli kritisert, for å ha tatt regelrett feil. Vi føler oss alene i verden og har enda ikke lært å orientere oss med følelsene, med intuisjonen, med hele vårt store sanseapparat som ligger der og venter. Vi har ikke fått øynene opp for at det finnes en høyere og mer utviklet del av vår bevissthet, som stort sett sitter og kjeder livet av seg mens vi kjemper oss frem i krattslogen med hard vilje, med det begrensede egoet som drivkraft. Vi har virkelig mye å lære..."*

## Velger utfordringer

Den erfarne regresjonsterapeuten forteller at før vi inkarneres på jorden, velger vi de utfordringene vi trenger å møte. Både familie, venner og kollegaer er bestemt på forhånd. Det er avtalt hvem som skal spille hvilken rolle. Offer eller skurk.

- I det vi inkarneres på jorden, blir det trukket et glemselens slør over hvem vi egentlig er. Alle minnene om det åndelige og kjærlige enhetsfeltet vi hører hjemme i, blir visket ut. På sjeleplanet vet vi at vi er en energi som er bundet sammen av kjærlighet. Når vi skal utforske alle tenkelige aspekter ved den fysiske verden, må vi gjøre det alene, hver for oss. Vi begynner utviklingen vår på jorden som ferske og uerfame sjeler, og føler oss ganske utrygge, sier Lisbeth og fortsetter:

- Da har vi liten eller ingen kontakt med vår åndelige kilde. Og det jordiske livet føles skremmende. Som barn er vi blitt plassert i



Lisbeth har mange talenter. Hun er også maler.

fremmede omgivelser uten noen å snakke med og søke trøst hos. I denne urolige tilstanden blir vi opptatt av å sikre oss på alle måter så vi kan overleve. Hvem kan jeg stole på? Hvem er farlige? Er han eller hun sterkere enn meg? Hvordan kan jeg få hevdet meg og sikret meg en tryggest mulig plass?

- Hva gjør vi for å møte alle utfordringene og lære av dem?

- I begynnelsen lever vi liv der vi utforsker alle sider ved makt og avmakt, status, kontroll, begrensning og sikkerhet. Det gjør vi best ved å leve liv som for eksempel korrupte politikere, maktsyke geistlige, kyniske forretningsmenn, militære ledere, tyranner, kriminelle og andre roller der vi erfarer frykt og ensomhet. Et skremmende eksempel kan vel sies å være Anders Behring Breivik, som akkurat har vist oss hva frykt og et avstengt hjerte kan få et menneske til å gjøre.

## Kontakt med det åndelige

Etter hvert som vi jobber oss trutt og tappert gjennom hundrevis av liv, går vi videre



Lisbeth trekker alltid et kort før hun tar folk tilbake til tidligere liv.

oppover skalaen til skoleklasser som handler om tillit, nærhet, samhold og kjærlighet. Vi får igjen mer og mer kontakt med vårt åndelige opphav. Vi opplever at vi hører til i en større sammenheng, og at det ikke er noen grunn til å betrakte verden som et utrygt sted. Det norske folk har akkurat vist hverandre og resten av verden et lysende eksempel på dette åndelige nivået. Når vi en vakker dag ikke lenger har noe mer å utforske om menneskelige følelser, trenger vi ikke å inkarneres på denne planeten mer. Da kan sjelen vår gå videre til andre læresteder med et annet pensum, forklarer Lisbeth Lyngaas, som har hjulpet mange mennesker på veien videre i livet.

**Lisbeth Lyngaas er regresjonsterapeut, men holder også selv-utviklingskurs som hun kaller: Lev modig!**  
Les mer på hjemmesiden hennes:  
[www.lisbethlyngaas.com](http://www.lisbethlyngaas.com).

## Kjøp boken!

**Boken er fin som gave, enten til deg selv eller mennesker du er glad i.**

*I boken " Hvite steiner" som kom ut på Cappelen Damm forlag i fjor høst, forteller hun om sin lange reise som fører til at hun endelig får tilgang til sin kraftfulle indre stemme, den som har ligget skjult i mange år. "Hvite steiner" er en ærlig og personlig bok om å finne den veien som er riktig for en selv. Forfatteren deler med oss både oppturer og nedturen.*

**Boken koster kr 342,- + porto**  
**Bestill på telefon 21 50 07 80 (9-15)**  
**eller e-post: [kundepost@kontura.no](mailto:kundepost@kontura.no)**

