

”Plötsligt ser jag mig som en liten flicka”

EGO TESTADE TIDIGARE-LIV-HYPNOS

Egos reporter Annika Sundbaum-Melin har alltid ansett att upplevelser från tidigare liv bara är humbug.

Trots det lät hon sig hypnotiseras av Ola Sahlin, som har mångårig erfarenhet av hypnos och reinkarnationsterapi.

Hon fick en chock.

TEXT: ANNIKA SUNDBAUM-MELIN FOTO: CORNELIA NORDSTRÖM

Jag har läst om det förstås och att det är många som tror på reinkarnation (återfödelse), det har jag förstått. Själv räds jag tanken och ser framför mig hur jag återföds som kvinna i ett talibanstyrt land, eller som plågad försökskanin.

Ola Sahlin, diplomerad hypnosterapeut och medial rådgivare, låter sig inte rubbas av min uppenbara misstro. Jag är här för att testa, men jag tror inte en sekund på det. Ola märker min motvilja. Frågar lite skämtsamt om inte fotografen borde prova i stället eftersom jag är så "anti".

”HÄNDELSEN UTSPELAR SIG I MITTEN AV 1800-TALET”

– Men jag brukar lyckas få ner de flesta till alfa, vilket betyder drömnivån, säger Ola sakligt.

Det är nämligen tanken, hävdar Ola, under den här typen av terapi, att den logiska, censurerande hjärnan är bortkopplad eller sover och att den kreativa hjärnan går på högvarv.

Jag blir insvept i en skön filt och ligger tillbakalutad i en fåtölj. Ola sitter på behörigt av-

stånd med en bandspelare. Jag ligger bekvämt, men känner ändå rynkan mellan ögonen fortplanta sig, jag är fortfarande mycket misstänksam.

SEDAN BÖRJAR OLA tala lugnande till mig och utan att jag förstår hur det egentligen går till ser jag mig själv som en liten flicka. Jag berättar för Ola hur jag ser ut, vad jag heter och att jag har sprungit vilse i en skog. Det jag ser omkring mig är högst verkligt och påtagligt, jag kan nästan känna dofterna från granskogen.

Sedan kommer otäckheterna, när flickan går in i det lilla hu-

set mitt i skogen. Jag hör allt jag säger när jag beskriver hur jag som den lilla flickan blir våldtagen, hur förövaren ser ut och vad han gör med mig. Jag beskriver rummet i detalj och hela händelsen verkar utspela sig någonstans i mitten av 1800-talet.

Jag blir så illa berörd att jag dessutom känner någon form av fysisk smärta i underlivet. Jag reagerar genom att bli intensivt kissnödig. Inte mindre än tre gånger tvingas jag bryta, men när jag går på toaletten är jag i ett slags tranceliknande tillstånd och det är inga problem att åter halvlägga sig i fåtöljen och fortsätta.



”Det är en mycket besynnerlig känsla



att höra sig själv berätta något om en flicka som är jag", säger Annka Sundbaum-Melin.

Det är en mycket besynnerlig känsla att höra sig själv berätta något om en flicka som är jag, som upplever saker som, som det verkar, inträffar i detta nu, när jag samtidigt vet att jag halvligger i en fåtölj i en lägenhet.

SEDAN FÅR JAG, med Olas handledning, hjälp att förlåta och gå vidare. Och sekunderna efter är jag en kvinna i medelåldern som lever i Grekland. Denna kvinnas (mitt?) liv tar slut när hon faller nerför en brant trappa och bryter nacken. I ryggen känner jag något slags reaktion som sakta avtar.

Jag är fullständigt medveten om vad jag säger och gör när jag talar om upplevelser som knappast går att logiskt förklara bort. Det går inte att stoppa flödet av ord och känslor. Hela tiden har jag en känsla av att Ola svävar ovanför mig, fast jag, när jag snabbt öppnar ena ögat, ser att han sitter i stolen en bra bit ifrån mig.

När det är över har det gått drygt två timmar.

Jag är skakis, omtumlad, lättad – och chockerad. Hur kunde jag tappa kontrollen så totalt? Varför sade jag alla de här sakerna? Och i vilket lager i hjärnan fanns dessa minnen beva-

rade? Var det ens minnen? Var det kanske fria fantasier?

Ola blev överraskad över detaljrikedomen och djupet i min "resa" och säger att han är positivt överraskad, eftersom jag var så uppenbart reserverad från början.

DET TAR FLERA VECKOR innan jag hämtar mig så mycket att jag kan prata om det – eller skriva om det. På ett plan tror jag inte riktigt på det, trots att jag ju faktiskt var där, så djupt rotad är min misstro att det nästan blir löjligt.

Jag hör om en teori som går ut på att vi har ett slags kollek-

TIDIGARE- LIV-HYPNOS – SÅ BRA VAR DET

NJUTNING: ee

Tyckte mest det var läskigt då jag var oförberedd på att det skulle fungera på mig.

AHA-UPPLEVELSE:

eeeeee

Absolut – en effekt som jag aldrig hade förväntat mig.

HÄLSOEFFEKT:

eee

Förmodligen, var fri från ryggvärk några dagar efter sessionen i alla fall, kanske behöver jag gå fler gånger.

DAGEN EFTER-KÄNSLA:

eeee

Det har gått någon månad nu och jag tänker fortfarande på det dagligen.

EGOFAKTOR:

eeeeee

De här timmarna är det bara du som står i centrum.

egobetyg:

e Gäsp!

ee Nja.

eee Helt okej.

eeee Jodå.

eeeeee WOW!



"Det är en skön känsla att våga tillstå att det kanske finns något därute som jag inte riktigt förstår", säger Annika Sundbaum-Melin.

tivt minne. Det skulle betyda att om någon i vår släkt, må vara långt bak i tiden, upplevde något traumatiskt, skulle detta etsa sig fast genetiskt i hjärnbarken. Den förklaringen till mina upplevelser känns ändå rätt okej. Eller så har jag faktiskt levt tidigare.

DAGARNA EFTER kan jag inte riktigt ta till mig det som hänt. Jag tänker att om jag berättar det här för någon som inte själv gjort det, kommer de att tro att

det slagit runt för Sundbaum-Melin. Men det är en skön känsla att våga tillstå att det kanske finns något därute som jag inte riktigt förstår. Jag känner mig ganska trygg med den insikten.

En sak är säker, jag kommer aldrig någonsin mer att avfärda någon som knäpp, när vederbörande snackar om tidigare liv. För det enda jag är helt säker på är att jag egentligen inte vet någonting om vare sig det förgångna eller framtiden.

Reinkarnationsterapi

■ Du färdas med hjälp av terapeuten till olika platser och miljöer där du levt i tidigare liv, också till din barndom.

■ Vissa hävdar att fenomenet med människor som berättat om andra liv, omöjligt kan förklaras på annat sätt än med att vi faktiskt lever flera olika liv, medan andra hävdar att det finns logiska förklaringar. Så till exempel säger vissa att hypnos inte bara framkallar exakta minnen, utan också sätter fart på fantasin.

■ Professor Ian Stevenson, psykiater vid Virginiauniversitetet i Charlottesville, har själv varit mycket kritisk till reinkarnation, men har sedan i detalj undersökt barns berättelser om andra liv och hans uppfattning har därefter ändrats. Motståndarna menar dock att barnen bara säger sådant som föräldrarna lärt dem.

Behandlingstid: Cirka två timmar.

Anses: Lyfta fram och lösa upp blockeringar, spänningar och bortträngningar. Förstå exempelvis värk i kroppen eller själen och reparera det. Anses också förbättra eller i vissa fall helt ta bort fobier.

Kostnad: Cirka 800 kronor.

Vill du uppleva en regression? Eller gå en kurs?

■ Till våren startar utbildningar för blivande terapeuter i regressions- och reinkarnationsterapi.

■ Ola när du via: www.olasahlin.com eller på telefon: 08/735 40 60

■ Du kan också ringa Bokhandeln Vattumannen i Stockholm för upplysningar om terapeuter: 08-10 69 15

■ Mediala rådgivare och alternativa terapeuter finns också bland annat på: www.ajkon.se.

Klimakteriet omfattar många år. År som kan bli dina bästa.



Hur kände du dig före 40?

Svala nätter utan svettningar, en god nattsöm, ett glatt humör, inga hjärtklappningar, en frisk aptit på livet?

Tid att prova unika Tofupill*, det naturliga alternativet. Tofupill* är baserat på tofu och innehåller 56 aktiva växtöstrogener.

Finns i väl sorterade hälsobutiker och på Ähléns.
Konsumentkontakt tel 031-80 25 30.

NORDIC NATURE
PHARMA
SINCE 1972 - SWEDEN

Nyhet

