

Практика просмотра воплощений

Это очень простая, интуитивная и „несерьёзная“ методика, однако мне она помогла, и я не могу не поделиться ей. ☺

Я начал работать по этой методике очень давно, ещё до того, как начались спонтанные воспоминания прошлых воплощений. Хотя методика работает хорошо, у меня получилось далеко не сразу. Только после *восьми недель* ежедневной практики, а также неприятными встречами со страхом, неверием и разочарованием, у меня всё-таки получилось увидеть фрагмент прошлого воплощения!

А потом стало получаться всё легче и легче.

Самое главное — не относитесь к этой практике слишком серьёзно, и не ожидайте быстрых результатов. *Расслабьтесь!* Серьёзным должно быть только ваше намерение, а ко всему остальному относитесь как к просмотру интересного фильма.

Эта методика подходит не только для исследования прошлых жизней, но и для осознанных сновидений, астральных путешествий, а также работы с намерением по достижению какой-либо цели. Далее по тексту будут упоминаться только прошлые жизни — вместо них можете подставить свою цель, к которой вы сейчас движетесь.

1. Создание намерения.

Намерение усиливается благодаря действиям в физическом мире, поэтому желательно свои цели записать на бумаге. Чётко определите, что вы хотите от переживания опыта прошлой жизни — какие-то знания, эмоции, выявление

первопричин сложившейся ситуации или что-то ещё. Постарайтесь найти максимально возможное количество своих *стимулов*. И всё запишите.

Помните, что подсознание не случайно защищает вас от воспоминания прошлых жизней: оно знает, что там есть боль, а также есть шанс застрять там, постоянно прокручивая эти картинки. Так что защита на эти воспоминания стоит мощная. Вы должны стать сильнее этой защиты!

Поэтому для подобных опытов нужны действительно веские причины. Простое любопытство не даст вам необходимой энергии. Так же проясните для себя, что именно в вашей жизни подталкивает вас к исследованию прошлых жизней. Выпишите все текущие проблемы и непонятные ситуации. И только когда вы полностью разберётесь со своими *мотивами*, можете приступить к следующему этапу.

Намерение усиливается любым ритуалом. Причём не важно, что именно вы делаете — помимо записей, это может быть создание талисмана, на который вы „наговариваете“ своё намерение, либо ежедневная определённая последовательность действий — зажигание свечи, молитва, медитация. Выберите любой ритуал, или же придумайте свой. Самое главное — помнить о том, для чего вы всё это делаете. Можно и вообще обойтись без ритуалов.

2. Релаксация.

Найдите удобное место, где никто вас не побеспокоит в течение часа или двух. Медленно осмотрите внутренним взглядом тело и убедитесь, что оно полностью расслаблено. Управляя дыханием, целенаправленно расслабляйте напряжённые участки до тех пор, пока каждая клеточка вашего организма не

станет совершенно свободной от напряжения. Этому тоже надо учиться, поначалу полностью расслабиться не получается. Изучайте своё тело, глубоко дышите, просматривайте все мышечные блоки и растворяйте их.

Главное — не уснуть! Я проблему засыпания решал так: включал медитативную музыку, в которой каждую минуту негромко ударяли в гонг (или колокольчик). Вот этот гонг поддерживал меня в переходной фазе.

3. Отделение от тела.

Когда полностью расслабитесь, то сосредоточьтесь на том, что вам крайне необходимо посетить информационное поле Земли и получить необходимую информацию. Затем представьте, как ваше сознание оставляет тело, формируясь в виде облачка над телом. Смотри изнутри этого облачка, пошлите воображаемую защиту своему физическому телу: это усилит состояние защищённости, а также позволит быстро вернуться в сознание, если что-то вас потревожит.

4. Смещение восприятия в другое положение.

Представьте, что в центре вашей комнаты есть портал, ведущий в информационное поле Земли. Будучи облачком, нырните в этот портал. Мысленным взором наблюдайте, как вы перемещаетесь по длинному туннелю и затем вылетаете высоко в небо на свежий, чистый воздух.

Вам нужен образ этого пространства, которое является отправным пунктом для ваших путешествий.

Можно например, представить, что под собой вы видите небольшой холм совершенной формы, а на нём белый храм. Можете использовать и другие образы, например, „Побережье времени“ — бесконечный пляж, идя по которому вправо, вы перемещаетесь в прошлое, а идя влево — в будущее. Также можно использовать „Систему озер“ — вы ныряете в озеро и погружаетесь настолько глубоко, насколько возможно, и выныриваете на поверхность с другой стороны, как будто тот мир перевернут. Ещё это может быть поезд, уходящий в прошлое, часы с обратным отсчётом времени, либо тропинка, уводящая в лес или в горы...

Подберите себе такой образ, который вам ближе всего и вызывает наиболее радостные ощущения. Лучше его продумать изначально, чем детальнее, тем лучше. Будет хорошо, если в этом образе окажется *Проводник* — человек или любое другое существо, которое поможет вам дойти до цели и вернуться, а также будет защищать вас и давать необходимые разъяснения. Попросите его отвести вас, сообщив ему свои цели. Или, если вы решили совершить путешествие самостоятельно, удерживайте цель в голове и двигайтесь — идите вправо по пляжу, ныряйте, уходите вдаль по тропинке... Можете привнести в образ туман, он будет символизировать пространство и время, отделяющее вас от прошлой жизни. Двигайтесь в тумане до тех пор, пока он не начнёт рассеиваться.

Все эти образы — это команды вашему подсознанию. Подсознание не воспринимает слов, оно „мыслит“ лишь образами. Создавая образы, вы устанавливаете диалог с ним.

5. Исследуйте свою прошлую жизнь.

Не ждите, что у вас получится с первого раза увидеть свою прошлую жизнь. Как я уже говорил, в подсознании стоит сильная *защита*, и если у вас недостаточно сил, чтобы пройти через неё, то единственное что вам остаётся — это копить силы. Способ накопления — это поддержание устойчивого намерения и ежедневная практика. Рано или поздно вам удастся преодолеть этот барьер, и вы откроете для себя удивительные впечатления одного из ваших прошлых воплощений.

Информация поступит в виде разворачивающихся прямо перед вашими глазами событий, которые уже происходили в прежних воплощениях.

Некоторые из своих прошлых жизней вы увидите в очень ярких и красивых красках, отражающих славу и успех, которые сопутствовали вам в прежних воплощениях. Другие предстанут в пастельных тонах, тем самым давая понять, что вы прожили приятную и расслабленную жизнь. Но будут среди них и негативные жизни, которые вы увидите в чёрно-белых, красно-чёрных или же грязных цветах.

Первыми обычно приходят те воплощения, которые сильнее всего влияют на ваше текущее состояние. Не удивляйтесь, если вы увидите не ту жизнь, которая непосредственно предшествовала этой, а, например, воплощение тысячелетней давности. Вполне вероятно, что именно по этому воплощению вы отработываете карму в этой жизни, а остальные воплощения влияют гораздо слабее.

Чем больше вы будете практиковать и возвращаться в прошлую жизнь, тем ярче и отчётливей будут образы. Возможно, изначально они будут искажёнными, но по мере развития вашего „аппарата“ восприятия они станут гораздо ближе к тому, что было на самом деле. Вы сможете определить, какие основные мотивы прослеживаются в большинстве ваших

воплощений. Поймёте, почему особенно талантливы в определённой сфере деятельности и до какой степени ваши способности могут быть развиты. Узнаете людей, которые следуют за вами из жизни в жизнь. Увидите причины ваших страхов и фобий и сможете их убрать из своей жизни.

6. Возврат.

Когда вы почувствуете, что сделали всё, что хотели, сформируйте намерение на возврат в обычное состояние.

Проводник немедленно проводит вас обратно, а если его не было в вашем образе, то вы просто подниметесь и уйдёте назад тем же путём, которым пришли. Вы ощутите внезапное напряжение — и моментально окажетесь в своём физическом теле. Обычно возвращение бывает мягким и лёгким, но иногда после него человек ощущает лёгкую дрожь. После этого немного полежите или посидите неподвижно, минут пять, прежде чем открыть глаза и вернуться к повседневным заботам.

Вы можете практиковать эту технику ежедневно. Только перед началом практики всегда проверяйте своё состояние, нет ли физического и эмоционального истощения. Если есть какое-то истощение, то лучше практику отложить на следующий день.

И когда будете работать с образами, доверьтесь своему подсознанию. Если вы ему не доверяете, то и оно не даст вам того, что вы просите. Чем больше раскрыто ваше сердце, тем качественнее и достовернее получаемая информация.