



МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ВСПОМНИТЬ ПРОШЛОЕ

*Медитация помогает развить вашу интуицию.
Становится ясно, что вас наполнит,
что поможет вам цвести.*

Ошо (1931–1990), индийский духовный учитель

Теперь, когда вы получили представление об основах реинкарнации и прошлых жизнях, я хочу сосредоточиться на специальных техниках, которые можно использовать, чтобы получить доступ к своим воспоминаниям из предыдущих воплощений. Самый простой способ воссоздать прошлую жизнь – обратиться к медитации.



Ниже я приведу наиболее эффективные практики, которыми делюсь со своими клиентами и учениками.

Многие люди очень изобразительно мыслят. Они могут видеть сцены, разворачивающиеся в их сознании, как при просмотре фильма. Однако не все хорошо умеют визуализировать. Некоторые будут чувствовать или ощущать вместо того, чтобы видеть. Это хорошо. Вы все еще можете извлечь пользу из воспоминаний о прошлых жизнях, если улавливаете эмоции и другие вещи. В конце концов, когда вы исследуете предыдущие воплощения, в уме открывается *окно*. Внезапно вы тоже становитесь наблюдателем. Медитация – один из приемов, который используется для достижения такого результата.

Еще один отличный инструмент – память. Например, если вы хотите представить себя стоящим у костра, позвольте ей быть вашим проводником. Помните, как в детстве ходили в поход и кто-то развел костер, перед которым вы стояли? Увидьте себя там и почувствуйте тепло успокаивающего огня. Услышьте треск дерева и посмотрите, как светится разноцветное пламя. Это поможет пробудить навыки визуализации. Используйте эту технику всякий раз, когда необходимо. Большой пожар не всегда требуется. Возможно, вы помните, как были на пляже в теплый летний день и могли вдыхать запах бриза. Поэкспериментируйте с видениями о прошлом. Опять же, запуск ваших воспоминаний из более раннего периода этого воплощения позволит легко открыться и визуализировать.

Из всех ваших чувств обоняние – самое сильное и работает в психической и духовной сферах. На протяжении многих лет клиенты и ученики отмечали, насколько



сильным было их обоняние, когда они пережили воспоминания из прошлой жизни. Некоторые из них учуяли запах дыма, различных благовоний, тела, цветов и многого другого. Это помогает визуализировать сцены из прошлых жизней, разворачивающиеся в сознании.

Покупайте разные виды благовоний и эфирных масел. Попробуйте их и посмотрите, что произойдет. Сандал, ладан и мирра – отличные ингредиенты, которые стоит использовать. Выжигая благовония, вы также повышаете вибрации в этом месте и таким образом гарантируете, что туда будут притянуты высшие духовные наставники и ангелы. Кроме того, почувствуйте любовь в своем сердце – она помогает привлекать ангелов. Позвольте себе погрузиться в чудесные запахи.

Упражнение «Медитация для начинающих», приведенное ниже, предполагает использование фантазии. Оно было разработано, чтобы способствовать пробуждению навыков воображения и в конечном итоге развитию ваших способностей легко визуализировать.



Визуализация и использование других органов чувств

Упражнение

«Медитация для начинающих»

Научиться эффективно медитировать на регулярной основе – это первый ключ, необходимый для доступа к прошлым жизням. Когда вы овладеете медитацией, то сможете замедлить мозговые волны и перейти в слегка измененное состояние сознания (более подробно о них



в следующей главе). Получить навык медитировать очень легко. Все, что для этого требуется, – практика и концентрация.

Дыхание – главный компонент правильной медитации, оно очень важно в этом процессе. Начнем с простого упражнения.

Прежде всего найдите тихое и уединенное место. Убедитесь, что нет звуков, шумов или других отвлекающих факторов, которые могут помешать вам. И выключите свой телефон.

Сядьте на пол, траву или в удобное кресло. Теперь сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание до пяти. Затем медленно выдохните через рот или нос, на ваш выбор. Сосредоточьтесь на дыхании, которое медленно покидает тело. Почувствуйте, как легкие выпускают жизненно важный воздух, когда вы это делаете.

Подождите несколько секунд, а затем повторите. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание до пяти. Снова медленно выдохните и сосредоточьтесь на выходящем воздухе. На этот раз позвольте своему уму успокоиться, когда вы опустошаете легкие. Расслабив и разгрузив разум, вы легко входите в измененное состояние сознания. Другими словами, вы отключаетесь. Это поможет начать получать проблески или сцены предыдущих воплощений.

Повторите процесс в третий и последний раз. Почувствуйте, как воздух попадает в легкие. После счета до пяти медленно выдохните через нос или рот. Сосредоточьте все свое внимание на дыхании, когда оно выходит из легких, смешиваясь с воздухом снаружи.

Теперь дышите как обычно и сосредоточьтесь на груди, которая поднимается и опускается легкими движениями.



Нужна концентрация на входе и выходе в течение нескольких секунд.

На этом этапе вы уже начали замедлять мозговые волны и перешли в слегка измененное состояние сознания.

После этого найдите что-нибудь прямо перед глазами для фиксации взгляда. Если вы находитесь на улице, посмотрите на плывущие мимо облака или на дерево. Если находитесь в помещении, смотрите на картину на стене или на саму стену. Продолжая глядеть на объект, который находится в поле вашего зрения, начните созерцать сквозь облако, дерево или картину, как будто вдаль. Не прекращайте так делать несколько секунд. Пусть ваш разум дрейфует, пока смотрите. Постарайтесь не думать ни о чем конкретном. Расслабьтесь, отпустите мысли. Это поможет вам оставаться в немного более глубоком измененном состоянии сознания еще чуть-чуть.

Наслаждайтесь умиротворением и покоем, сидя и глядя в космос. Через несколько секунд вы будете готовы закончить технику.

Сделайте глубокий вдох и задержите его до пяти, так же как вы начали медитацию. Затем медленно выдохните через нос или рот. Прочувствуйте и сосредоточьтесь на выдохе.

Повторите еще раз таким же образом. Глубоко вдохните в легкие, не дышите пять счетов, а затем медленно выдохните, как и раньше.

Завершите технику «Медитация для начинающих», повторив ее в третий раз. Как только вы полностью выдохнете из легких, возобновите обычное дыхание. Пускай ваши глаза вернуться к нормальному состоянию. Перестаньте смотреть в космос, верните естественное поведение.



После выполнения приведенной техники вы должны почувствовать расслабление и покой. Мозговые волны все еще немного замедлены, потому что вы не до конца вышли из слегка измененного состояния сознания.

После того как вы несколько раз попрактикуетесь в этой технике, можете добавить к ней еще кое-что. В следующий раз, когда попробуете медитацию, позвольте воображению взять верх, вместо того чтобы дать уму расслабиться. Представьте, что вы находитесь в Древнем Риме, прогуливаясь по Римскому форуму, или в древних Афинах, стоящих на холме перед Парфеноном.

Представьте сцену из древности и сосредоточьтесь на ней. Разрешите себе помечтать. Эта часть техники поможет пробудить способности к визуализации. Если вы уже достаточно хорошо это делаете, упражнение улучшит навык еще больше. Когда вы легко сможете мысленно прогуливаться по местам Древнего Рима или Греции, вам будет легче увидеть себя существующим в прошлой жизни.



Глубокая медитация

Благодаря глубокой медитации вы можете вспомнить предыдущие перерождения и даже получить видения будущего.

Представленные ниже специальные упражнения помогут замедлить работу мозговых волн и в конечном итоге эффективно медитировать. Это позволит войти в глубокие состояния измененного сознания. Чем больше вы практикуете эти техники, тем глубже пойдете. В конце концов, вы проникнете в альфа-состояние среднего и глубокого уровней и достигнете его очень быстро. Упражнения могут



помочь развить способность глубоко медитировать из-за того, что вы сильно погружены в измененное сознание. Это чудесный дар. Глубокая медитация позволяет замедлить дыхание и структуру мозговых волн, а также снять напряжение и стресс. Сегодня всем нам было бы полезно немного снизить стресс в повседневности.

Существуют и другие методы, которые помогут достичь глубоких медитативных состояний. Посетите книжные магазины и магазины метафизических подарков. Просмотрите их подборку DVD- и компакт-дисков с медитациями. Некоторые из них специально разработаны, чтобы помочь вам вспомнить свои прошлые жизни. Любые носители, которые предназначены для работы с чакрами – энергетическими центрами, соединяющими физическое тело с метафизическим, – также очень эффективны. Центры тесно связаны с эндокринной системой и положительно влияют на нее. Когда вы работаете со своими чакрами и открываете все семь основных энергетических центров, ци, или Вселенская энергия, будет течь через них.

Эта энергия вместе с вашей внутренней силой, называемой *кундалини*, будет перемещаться вверх и вниз по телу, позволяя ему глубоко расслабиться, а мозговым волнам резко замедлиться. Душа попытается выйти из физического тела. Она может перейти в промежуточное состояние, называемое *состоянием бардо*. Это означает, что душа покинула тело и парит чуть выше материальной оболочки. Когда вы находитесь в таком виде, то можете начать вспоминать отчетливыми вспышками предыдущую реинкарнацию.

Как терапевт прошлых жизней, я использую специальную медитацию на чакры, чтобы помочь клиентам вспомнить



минувшие воплощения. Технически этот метод называется *индукционным*. Проще говоря, клиента вводят в надлежащее измененное состояние, чтобы помочь ему пережить воспоминание из прошлой жизни.



Медитация потока чакр или техника индукции

В книге «Древние методы исцеления» я подробно описываю данную технику. Это упражнение можно использовать по двум причинам: для восстановления прошлой жизни и отправки в астральное путешествие. Чтобы было проще, здесь вам будет объяснена более короткая и измененная версия медитации потока чакры.

Система чакр человека состоит из семи основных энергетических центров. Также по всему телу расположено около 120 второстепенных. Ваши руки, колени и ступни обладают некоторыми из них. Получив доступ к ним, вы можете начать энергетический процесс потока чакры.

Отрегулируйте освещение в комнате, чтобы оно напоминало сумерки. Найдите удобный стул или диван, на котором можно расслабиться. Как только вы окажетесь в свободном положении, сделайте глубокий вдох, задержите его на несколько секунд, а затем полностью выдохните через рот или нос. Повторите процесс еще раз. Затем сделайте третий и последний глубокий вдох. Опять задержите дыхание на несколько секунд. Наконец, медленно исторгните воздух через нос или рот. Вернитесь к нормальному дыханию и позвольте разуму расслабиться.

Следующий шаг: положите три пальца руки на макушку в области коронной чакры. Держите пальцы в этом



положении и сосредоточьтесь на давлении и ощущениях. Затем верните руку на колени или рядом с ними. Теперь сконцентрируйте все внимание на коронной чакре и представьте себе тепло – как будто солнце проникает сквозь макушку. Сосредоточьтесь на этом месте на непродолжительное время.

Затем коснитесь лба двумя пальцами в области третьего глаза. Почувствуйте давление или ощущение от них. Через мгновение уберите пальцы и расслабленно положите руку на колени или рядом. Представьте теплое пурпурное пламя, горящее примерно на пару сантиметров ниже центра лба. Почувствуйте, как оно распространяется по всей его поверхности.

Прикоснитесь к горлу двумя пальцами и почувствуйте легкое давление в нем. Здесь расположена горловая чакра. Уберите пальцы и снова положите руку на колени или сбоку. Сосредоточьтесь на тепле, исходящем от проникающего сюда солнца. Дайте ему растекаться по горлу. Пусть оно проникает глубоко в шею.

Положите руку на середину груди в области сердечной чакры. При этом глубоко вдохните легкими, задержите дыхание на несколько секунд, а затем медленно выдохните через нос или рот. Сразу после этого сосредоточьтесь на тепле и давлении руки на грудь. Представьте себе небольшой огонь глубоко внутри. Ощутите ласковый жар и приятные ощущения, текущие по груди. Это указывает, что сердечная чакра открывается и высвобождает энергию через эту область. Наслаждайтесь приятными чувствами, продолжая дышать обыкновенно, но расслабленно.

Упражняясь, вы можете думать о ком-то, кого очень любите. Это увеличит силу сердечной чакры. Позвольте теплой,



любящей энергии течь через сердечную чакру в тело: она согреет еще сильнее.

Через несколько секунд уберите руку от сердечного центра и переместите ее к чакре солнечного сплетения, которая находится примерно на пять сантиметров выше пупка.

Сосредоточьтесь на прикосновении; на этот раз сделайте глубокий вдох диафрагмой. Вы должны почувствовать, как ваш живот и рука слегка приподнимаются, когда жизненное дыхание проходит в эту область тела. Медленно выдохните, как в прошлый раз. С этого момента сконцентрируйтесь на используемых частях тела. Почувствуйте, как теплая энергия вашей руки начинает проникать сквозь кожу. (Не забывайте закрывать глаза во время этой медитации.) Визуализируйте теплый огонь, пылающий прямо под рукой. Почувствуйте, как здесь нарастает тепло, и пусть оно распространяется по чакре солнечного сплетения. Позвольте ощущению проникнуть глубоко в желудок и внутренние органы. Сосредоточьтесь на нем на несколько мгновений.

Теперь опустите руку примерно на пять сантиметров ниже пупка. Осторожно положите ее на эту область – сакральную чакру. Сделайте глубокий вдох через диафрагму и почувствуйте, как будто воздух, наполненный ци, вошел в нужный центр. Не дышите несколько секунд, а затем медленно выдохните, как в прошлый раз.

Вернитесь к нормальному дыханию и сосредоточьтесь на руке и сакральной чакре. Почувствуйте, как тепло воздействует на мышцы и внутренние органы прямо под ладонью. Снова представьте огонь, на этот раз – горящее внутри оранжевое пламя. Пусть оно распространяется по сакральному центру. Позвольте ци излучаться глубоко



в поясницу и бедра. Сфокусируйтесь и насладитесь этими ощущениями в течение нескольких минут.

Когда будете готовы, расположите руку на корневой чакре перед своим телом примерно на пять сантиметров выше этой области. Почувствуйте тепло красного огня, горящего в репродуктивных органах. Пускай он распространится по корневой чакре в бедра. Представьте, как тепло солнца нагревает всю эту область. Почувствуйте ласковый жар даже глубоко в бедрах, ягодицах и копчике. Сконцентрируйтесь на этих приятных ощущениях на несколько минут.

Оставьте руку на корневой чакре или переложите на сакральную. Мысленно представьте, как перемещаете теплую воду или пламя из первой во вторую. Когда появится энергия, сосредоточьтесь на ней на несколько секунд. Затем продолжайте направлять теплую жидкость или огонь через пупок в солнечное сплетение. Опять же, почувствуйте здесь приятную энергию несколько секунд. Пусть тепло полностью разойдется по брюшной полости; наслаждайтесь им. Сосредоточьтесь на чакре солнечного сплетения на мгновение или два, а затем позвольте теплой энергии двигаться вверх, в грудь. Визуализируйте того, кого вы любите, и дайте этому дополнительному теплу распространиться по всей верхней части туловища. Наслаждайтесь теплым ощущением, которое распространяется по сердечной чакре и области вокруг нее.

Через несколько секунд позвольте субстанции подняться выше – в горло – и почувствуйте там легкое ощущение тепла. Продолжайте перемещать энергию вверх по рту, лицу и глазам. Пусть пламя или вода течет вверх к бровям и кромке волос. Почувствуйте и здесь ласковый



жар, особенно в середине лба. Вспомните легкое давление, которое ощутили, когда приложили сюда два пальца в первый раз. Сосредоточьтесь на нем и на теплом пламени или воде, когда она распространится по лбу от виска к виску. Мысленно представьте пурпурное пламя, горящее в этой области парой сантиметров ниже поверхности кожи. Сосредоточьтесь на этом чувстве на несколько мгновений.

Затем, когда вы будете готовы, посмотрите и почувствуйте, как вы перемещаете энергию вверх к макушке и коронной чакре. Если требуется, коснитесь верхней части головы тремя пальцами еще раз, чтобы восстановить легкое давление или ощущение, которое было изначально. В таком случае просто поместите их туда всего на секунду или две. Затем снова положите руку на колени или рядом.

А теперь представьте себя на улице в теплый летний день. Почувствуйте, как солнце опалает непокрытую голову. Позвольте этому теплу глубоко проникнуть в вашу макушку, спуститься ниже и распространиться по всей голове. Вы также можете представить желтое пламя, горящее в мозгу. Сконцентрируйтесь. Представьте, как энергия полностью проходит через него, ощутите тепло на макушке, затылке и по бокам. С этого момента начните направлять энергию обратно вниз через все тело и чакры. Думайте об этом как о «соединении точек». Перемещение должно быть плавным, как одно слитное движение. Позвольте энергии стечь по вашему лицу, через горло в грудь. Пусть распространится по этой области. Почувствуйте тепло глубоко внутри, ведь сердечная чакра активизируется еще больше.

Затем направьте теплый поток воды или огня в чакру солнечного сплетения. Дайте ему полностью разойтись по вашему животу. Если хотите, приложите туда руку – это



поможет сосредоточиться и дополнит упражнение. Почувствуйте легкое давление и тепло.

Пусть приятное ощущение продолжит двигаться, как поток воды, вниз по пупку в сакральную чакру. Позвольте энергии распространиться по этому центру от бедра до бедра. Наслаждайтесь прекрасным расслабляющим ощущением.

Отсюда переместите тепло вниз в основную или корневую чакру. Почувствуйте там теплую энергию вновь. Позвольте ей распространиться от ноги к ноге. Сконцентрируйтесь на ней и дайте глубоко проникнуть в чакру и в конечном итоге в бедра и ягодицы. Ощутите тепло даже в копчике.

Теперь направьте теплую энергию обратно вверх по позвоночнику и передней части тела. Представьте эту энергию в виде теплой воды или солнечного света, мягко движущегося вверх по вашему телу. Когда субстанция достигнет макушки головы, начните снова.

Отсюда направьте поток обратно вниз по телу. Ощутите это как одно плавное движение, текущее по лицу и затылку, через горло и шею, через грудь и даже спину одновременно. Пусть энергия продолжает стекать сначала в чакру солнечного сплетения, затем в сакральную и, наконец, в базовую.

Как только энергия окажется здесь, переместите ее обратно по телу снова через все центры. Почувствуйте, как она движется немного быстрее, поднимаясь вверх по телу и чакрам. Одновременно ощутите тепло, движущееся по позвоночнику к голове. Пускай энергия продолжает течь по лицу в коронную чакру на макушке. Ощутите тепло или покалывание, движущееся по верхней части спины, коже головы к макушке.



Отсюда пусть ласковый жар снова пройдет вниз по телу и всем чакрам. Добравшись до основания, позвольте ему вернуться обратно в коронный центр.

Переместите поток вверх и вниз по телу несколько раз. Затем пускай он перемещается самостоятельно, не направляйте его в этот момент. Приятное тепло продолжит перемещаться вверх и вниз по телу, чакрам, позвоночнику, мышцам и нервам. И так несколько раз.

Когда будете готовы, снова сконцентрируйтесь на теплой воде или огне. Проведите их вверх и вниз по телу и через все энергетические центры. Как только вы это делаете, начните замедлять поток. Заставьте его двигаться все медленнее и медленнее. Наконец, остановите теплый огонь в коронной или сердечной чакре.

После того как закончите медитацию «Поток чакры», расслабьтесь и позвольте мыслям свободно течь. На этом этапе могут прийти воспоминания из прошлой жизни. Есть хороший шанс, что вы начнете получать видения, когда будете пытаться выполнять это упражнение.

В любом случае наслаждайтесь опытом. Практикуйте медитацию так часто, как хотите. Чем больше вы упражняетесь, тем более искусными становитесь в работе с энергией чакры. Вы начнете астральное путешествие и будете наслаждаться событиями прошлой жизни, разворачивающимися у вас в голове. Есть вероятность, что вам удастся посетить Хроники Акаши, или Универсальную библиотеку, и получить доступ к некоторым из ваших предыдущих перерождений. Это будет обсуждаться в главе 9 «Астральное путешествие и воспоминания из прошлой жизни».

Некоторым из вас может быть сложно расслабиться. Возможно, вам трудно медитировать. Может помочь следующее:



займитесь тайцзи или йогой как формой упражнений. Обе эти практики очень полезны для замедления мозговых волн, что позволит расслабиться. Если вы используете одну из них, то не только сможете научиться медитировать, но также войдете в контакт с потоками своего тела. Есть люди, которых я называю «щупальцами естественной энергии». Они легко чувствуют ци внутри себя и умеют перемещать эту энергию через тело как ручей. Другим, возможно, придется поработать над этим.

Когда вы познакомитесь с движениями тайцзи или позами йоги, то также научитесь перемещать энергию по всему телу. Когда отработаете это, можете попробовать повторить медитацию на поток чакр с лучшими результатами.

Расслабляясь и позволяя энергии течь через тело, вы сможете начать вспоминать прошлые жизни.

Когда медитируете, то позволяете душе исследовать, связываться с ангелами и духовными наставниками. Эти существа любви и света могут передать вам чудесные послания надежды и вдохновения – иногда с юмором. Когда вы станете мастером медитации, то резко замедлите дыхание и мозговые волны, позволяя разуму успокоиться. Именно в этом состоянии покоя вам будут приходить видения, вдохновляющие идеи и переживания из прошлых воплощений.

В некоторых случаях вы можете даже услышать или почувствовать духовных наставников и существ света, общающихся с вами. Душа лучше приспособлена ко всему этому, более тесно связана с Небесами.

С помощью глубокой медитации вы можете приподнять завесу и заглянуть в прошлое. Как я уже сказал, могут прийти видения, сцены и чувства из предыдущих



перерождений. Это может показаться фильмом, разворачивающимся прямо в голове, что будет отличным подарком для развития. Наслаждайтесь и исследуйте.

Позвольте разуму и вечной душе быть свободными и испытать многие из прошлых воплощений. Это поможет вам в духовном росте.