

ВЕБСТЕР Ричард

"ВОСПОМИНАНИЯ О ПРОШЛЫХ ЖИЗНЯХ"

Практическое руководство по психотехнике

Двенадцать проверенных методов

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Случалось ли вам испытывать чувство *дежа вю*? Посещали ли вас когда-нибудь иррациональные страхи, которые вы не в силах объяснить? Стремились ли вы встретить родственную душу в этой или минувшей жизни? А может быть эта встреча состоялась в прошлом и вы просто забыли о ней?

Хотя современная западная культура еще не готова принять идею реинкарнации, вполне вероятно, что испытываемые вами беспричинные страхи, влечение к давно забытому времени или месту могут быть связаны с событиями, произошедшими в прежнем существовании. Более того, воспоминания о предыдущих воплощениях могут послужить ключом к освобождению от этих тайных страхов, препятствующих вашему развитию в настоящем.

Ричард Вебстер, известный врач-гипнолог, уже помог сотням людей пробудить воспоминания о прошлых жизнях. Исследуя пациентов, он сделал вывод, что события и травмы минувших инкарнаций могут переходить и в настоящее. Опыт гипнолога позволил ему разработать двенадцать методов для воскрешения воспоминаний о прежних жизнях. В книге представлены разработанные им психотехнические методы, сопровождаемые подробными историями болезней его пациентов, а также примеры из частной практики.

Эта книга поможет вам сформировать новый взгляд на жизнь и смерть. Вы не только получите более ясное понимание своего предназначения в этой жизни, но и узнаете, как вы жили раньше.

Другие книги Ричарда Вебстера:

Астральное путешествие для начинающих
Чтение ауры для начинающих
Полный курс хиромантии
Лозоходство для начинающих
Фэн-шуй для жилых помещений
Фэн-шуй для начинающих
Фэн-шуй для любви и романтических отношений
Фэн-шуй для успеха и счастья
Фэн-шуй для рабочего места
Фэн-шуй в саду
Магия нумерологии
Священные знаки, огамические письмена и предсказания (Omens, Oghams & Oracles)
101 совет по фэн-шуй для дома
Чтение ладони для начинающих
Семь секретов успеха
Родственные души (Soul Mates)
Духовные проводники и ангелы хранители (Spirit Guides & Angel Guardians)
Секреты успеха
Создайте собственную магию
Магия маятника для начинающих
Ваше животное — экстрасенс?

*Нескончаемое время, без начала и без конца, было дано мне:
я наследую вечность, и бесконечность была дарована мне.*

Египетская Книга Мертвых (ок. 1450 г. до н. э.)

Прошло не менее четверти века, но я помню все так ясно, словно это случилось на прошлой неделе. Моя клиентка, женщина средних лет, полулежала в кресле, а я «возвращал» ее в детство, пытаюсь установить основную причину ее избыточного веса.

Стандартный метод для людей с подобной проблемой. Обычно мы способны вспомнить то, что запустило механизм постоянного увеличения веса. Осознав причину и освободившись от нее, человек начинает стабильно худеть и больше не набирает веса.

Чаще всего причина заключается в незначительном инциденте из детства или юности. Ситуация, казавшаяся болезненной на тот момент, позже сознательно забывалась. Возвращаясь к инциденту и рассмотрев его с точки зрения взрослого человека, клиент начинает понимать, что прежние переживания, как и лишний вес, ему больше не нужны. Это чрезвычайно действенный прием.

— Сейчас я хочу, чтобы вы вернулись назад, — сказал я своей пациентке, — к тому первому происшествию, после которого стали набирать вес. Вы сделаете это легко, оставшись спокойной и беспристрастной, что бы с вами ни случилось. А теперь переносимся назад, переносимся назад сквозь время и пространство к тому инциденту, который вызвал ваши сегодняшние проблемы.

— Я уже там. — Голос женщины стал низким, что-то неуловимо изменилось в ее теле, хотя она по-прежнему полулежала в кресле.

— Где вы?

— Они сражаются.

Вначале я подумал, ссорятся ее родители. Но зная, что нельзя все сразу принимать на веру, спросил: «Кто сражается?»

— Каждый. Все взрослые. Шум, что-то горит. Всюду трупы.

Это не была обычная регрессия. Женщина слишком молода, чтобы застать Вторую мировую войну, а других военных действий, в которые она могла быть вовлечена, я не припоминал.

— Где вы? — спросил я

— Дома. — Лицо женщины исказилось, она заплакала.

Я немедленно приказал ей отступить на шаг и рассматривать все отстраненно, как будто это происходит с кем-то другим.

— У меня больше нет дома, — сказала она сквозь слезы. — Ни улицы, ни города — ничего не осталось. Только сражение. Потом все стихло. И никого нет, кроме меня.

— В какой вы стране? — спросил я, по-прежнему полагая, что речь идет о событиях из ее жизни. Но она только покачала головой и застонала.

— В каком году вы живете? — продолжал я. И снова не получил ответа.

Постепенно рыдания стихли, и она начала говорить. Ее родителей убили в сражении, а что случилось с братьями и сестрами, женщина понятия не имела. Город разрушен, она и еще несколько уцелевших людей питались остатками пищи, которые им удалось найти. Днем было невыносимо жарко, ночью невыносимо холодно. Вскоре пища закончилась, и она, возможно,

умерла от голода.

Когда я вернул ее в настоящее, женщина была спокойна и, казалось, нисколько не удивлена тем, что попала в прошлую жизнь. Мне пришлось сделать вид, что подобное случается часто, хотя такой феномен я наблюдал впервые.

Будто ничего не произошло, мы начали обсуждать, как открывшаяся ситуация связана с проблемой веса. Очевидно, когда пациентка умерла от голода в прошлой жизни, она подсознательно решила исключить возможность повторения такой ситуации в настоящем и ела все съедобное, что попадалось ей на глаза. А осознав причину, начала сбрасывать лишний вес. И вскоре этот случай стал отличной рекламой моей гипнотерапевтической практики.

Это — экстремальный пример. Обычно, когда я возвращаю кого-нибудь в детство, первичный инцидент оказывается для взрослого человека совершенно тривиальным. Иногда — неосторожным, ничего не значащим замечанием. Одна из моих пациенток вернулась в то время, когда поехала с отцом в город и увидела проституток в ярких одеждах.

— Посмотри, какие красивые тети, — сказала она.

Отец обернулся, чтобы посмотреть, и пришел в ужас. Он дернул дочь за руку: «Не смотри на них!» После этого случая маленькая девочка усвоила, что ее отцу не нравятся красивые женщины, и, пытаясь ему угодить, расплнела. Естественно, как только память о давно забытом инциденте была восстановлена, моя клиентка поняла, почему набрала вес, и затем сбросила его раз и навсегда.

За годы практики мне часто приходилось наблюдать спонтанное возвращение людей в прошлые жизни. Иногда такие переживания вызывали тревогу, особенно у тех, кто раньше не задумывался о возможности существования в прошлом. Но именно первое самопроизвольное возвращение в прошлую жизнь побудило меня сместить акцент в моей гипнотерапевтической практике и начать специализироваться именно на регрессии. Я и ранее интересовался этим вопросом, но не мог понять, почему некоторые личные воспоминания никак не связаны с моей настоящей жизнью. И поэтому концепцию реинкарнации всегда считал глубоко логичной.

Вскоре я обнаружил, что не существует единого метода, применимого ко всем. Я возлагаю большие надежды на гипноз, однако не все разделяют мой энтузиазм. Многие испытывают разного рода страх перед гипнозом. Люди боятся потерять контроль над собой, выдать сокровенную тайну или сделать то, чего никогда бы не сделали в обычном состоянии. Это просто исключено, но если человек допускает такую возможность, гипноз не окажет воздействия.

Кроме того, не каждый возвращается в прошлую жизнь, что, вероятно, обусловлено тремя причинами. Первая — страх. Если кто-то испытывает опасения или отвергает реинкарнацию по религиозным убеждениям, он не сможет расслабиться настолько, чтобы вызвать поток памяти о прошлой жизни. Этого не произойдет и тогда, когда между пациентом и гипнотизером нет доверия.

Вторая причина состоит в том, что у человека могло не быть прошлой жизни. В таком случае это — «новая душа» и раньше здесь не являлась. Я еще не встречал души, которая пребывает в нашем мире впервые. Думаю, все души были созданы в одно и то же время, но затем развивались в разном темпе.

Третья из возможных причин — в то, что события предыдущей жизни были слишком травмирующими и подсознание преднамеренно их заблокировало — одновременно с доступом ко всем прошлым жизням. Вероятность этого особенно велика, если человек тогда пережил ужасную смерть.

Таким образом, я опробовал множество разных методов, помогающих людям спустя долгие годы вернуться к их прошлым жизням. Мне пришлось различать приемы для тех, кто не

поддавался гипнозу или не мог под его воздействием вспомнить прошлую жизнь. Наиболее эффективные из этих методов изложены далее в книге. Каждый человек уникален, и вы увидите, что некоторые из описанных приемов подходят вам больше, чем остальные. Сначала прочтите всю книгу, а затем решите, какой из методов вам понравился больше всего. Вероятно, именно он и будет для вас наилучшим.

Если вы хотите вернуть память о прежних, давно забытых жизнях, то сможете сделать это с помощью изложенных в книге приемов.

1. ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ

Рождение — не начало; смерть — не конец.

Чжуан-цзы (ок. 369–286 гг. до н. э.)

«Прошлым летом мы с мужем выехали на природу. Так мы отдыхали впервые, и мне было нелегко заснуть на свежем воздухе прямо под звездами. Хорошо лежать в объятиях мужа, но затем он уснул, а я несколько часов пребывала в полудреме, ожидая нападения в любой момент. Через три дня подобного отдыха мне наконец глубокой ночью удалось уснуть, и я увидела сон, в котором была маленьким американским мальчиком-индейцем, потерявшимся в том месте, где мы разбили лагерь. Я чувствовала его тревогу и страх, когда он пытался найти какую-нибудь пищу и отыскать дорогу домой. Ночью он лежал на земле и, как я, не мог уснуть, прислушиваясь к каждому шороху и движению. Ему казалось, что за ним кто-то гонится или преследует его, и он все время оглядывался. Так продолжалось день за днем. В конце концов он больше не мог этого выносить и побежал. Однако нога застряла в корнях дерева, и мальчик, упав, сломал ее. Он не мог двигаться и лежал на земле в ожидании смерти... Я проснулась вся взмокшая, сердце мое колотилось. Убеждена, что была тем мальчиком. Все воспринималось так ярко и реально, что не могло быть просто сном».

«Всю жизнь меня мучило дурное предчувствие, словно вот-вот случится что-то плохое. В прошлом году я впервые посетила Афины, и, когда была в Парфеноне, это чувство нахлынуло на меня с небывалой силой. Я рухнула на ступени, слезы покатались по моему лицу. Проходившие мимо люди спрашивали, чем мне помочь, но я не смогла им ничего ответить. Знала только, что была здесь раньше. Не в этой жизни, в другой. Что-то плохое произошло со мной в Парфеноне, и посещение этого места обострило все мои чувства. С того дня я полностью освободилась от них. Не думаю, что действительно хочу узнать о событиях той прошлой жизни».

«Мои братья и сестры быстро научились плавать, меня же вода всегда страшила. Но отца это приводило в бешенство, потому что наша семья увлекалась лодочным спортом и весь отпуск проводила прямо на воде или на берегу океана. Тринадцатилетним мальчиком родители повели меня к гипнотерапевту из-за моей привычки грызть ногти. На приеме я случайно вернулся в прошлую жизнь, проходившую на маленьком острове в Тихом океане. Все там было хорошо, занимались мы рыбной ловлей. Однажды мы в спешке плыли к дому, чтобы спастись от надвигающегося шторма, но он все-таки настиг нас. Я упал за борт и, хотя был отличным пловцом, утонул. Раньше о реинкарнации никогда не задумывался. Врач мне все объяснил, но я не рассказал родителям того, что выглядит слишком уж странным. А самое странное — то, что моя нынешняя мать в прошлой жизни была моей женой. Это долго приводило меня в замешательство».

Вы когда-нибудь думали о своих прошлых жизнях? У одних подобный интерес вызывают смутные воспоминания о чем-то, случившемся в далеком прошлом. У других — желание больше узнать о себе: где они были и куда идут. В любом случае, существуют приемы, позволяющие открыть прошлые ваши жизни.

Тысячи лет люди верят в идею реинкарнации. Эта вера распространена по всему миру: в Азии, обеих Америках, Африке, Австралии и Европе — все верят, что смерть — не конец и за ней последует возрождение в том или ином теле.

На Востоке реинкарнацию всегда воспринимали как нечто само собой разумеющееся. Это

понятие является важнейшей частью индуизма, буддизма, джайнизма и сикхизма. Первоначально отсутствуя в синтоизме, оно постепенно стало частью этой системы верований, когда в двенадцатом столетии буддизм достиг Японии. Правда, реинкарнация не является частью ислама, но его суфийское направление принимает идею перерождения.

Известно, что древние египтяне хоронили рядом с умершими магические заклинания, которые должны были помочь человеку возродиться в выбранной им форме. В Греции, в шестом веке до н. э., орфический культ учил, что все люди частично греховны, частично святы. Однако, развиваясь путем различных реинкарнаций, мы учимся избавляться от греховной стороны нашей природы и достигаем в конце концов святости. На этой стадии, конечно, цикл перерождений завершается¹.

Позднее идеи орфиков были восприняты Пифагором и стали неотъемлемой частью его философии. Ученый был способен вспоминать свои прошлые жизни. Ямвлих (Iamblichus) в труде «Жизнь Пифагора» писал: «Пифагор приводил массу свидетельств о том, что он обладал знанием своих прошлых жизней, это позволяло ему прививать провидческое внимание другим и напоминать им об их прошлых существованиях»². В прошлых жизнях Пифагор был: троянским воином Ефорбусом, проповедником Гермотимусом, сожженным соперниками, кипрским рыбаком Пиррусом, финикийской проституткой и крестьянином из Фракии³.

Сократ также верил в реинкарнацию. По преданию, последнее утро своей жизни он провел в размышлении о том, как до рождения человека существовала его душа и как она будет продолжать жить после смерти его физического тела. Сократ философски анализировал человеческую жизнь, оставив нам известное выражение: «Познай себя!». Надо сказать, что его оригинальные идеи о душе являются предметом обсуждения и ныне.

Самый известный ученик Сократа — Платон — твердо верил в реинкарнацию и писал: «Знайте, что если вы станете хуже, попадете к худшим душам, если лучше — к лучшим, и при каждой смене жизни и смерти вы будете страдать так, как только можно страдать в подобном случае»⁴. Идеи Платона о реинкарнации оказали глубокое влияние на всю западную философию и не утратили своего значения даже сегодня.

Позднее идею реинкарнации воспринял греческий гностицизм. Он сыграл важную роль в раннехристианских верованиях. Во втором веке нашей эры Климент Александрийский утверждал, что мы развиваемся в процессе многих реинкарнаций. Ориген, один из важнейших богословов того времени, был с ним согласен.

Библия, судя по всему, тоже принимает идею реинкарнации. Так, в Евангелии от Матфея (11:13–15) Иисус рассказывает своим ученикам, кем был Иоанн Креститель в прошлой жизни: «...ибо все пророки и закон прорекли до Иоанна. И если хотите принять, он есть Илия, которому должно придти. Кто имеет уши слышать, да слышит!» Это утверждение подтверждается Евангелием от Матфея (17:12), где Иисус говорит: «... но говорю вам, что Илия уже пришел, и не узнали его, а поступили с ним, как хотели; так и Сын Человеческий пострадает от них». В другом случае Иисус спросил своих учеников: «За кого люди почитают Меня, Сына Человеческого?» Ответ был: «Одни за Иоанна Крестителя, другие за Илию, а иные за Иеремию или за одного из пророков» (Мф 16:13–14).

Ученики вновь упоминают реинкарнацию, когда спрашивают Иисуса о человеке, который был слепым от рождения: «Ученики Его спросили у Него: Равви! Кто согрешил, он или родители его, что родился слепым?» (Ин 9:2). Совершенно очевидно, что этот человек не мог согрешить до рождения, если только не грешил в предыдущей жизни. Интересно, что Иисус не укоряет учеников за такие мысли и отвечает им: «... не согрешил ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божии» (Ин 9:3).

К сожалению, в 553 г. н. э. II Константинопольским Вселенским собором было объявлено,

что реинкарнация является реакционной доктриной. Христианская церковь немедленно отеклась от идеи реинкарнации и принудила ее сторонников уйти в подполье. Реинкарнация вновь была объявлена еретической I Лионским (1247 г.) и Флорентийским (1439 г.) Вселенскими соборами. Каждый, кто верил в эти идеи, рисковал быть заживо сожженным на костре.

Вопреки всему, вера в реинкарнацию не исчезла. По-видимому, самой известной из подпольных сект были катары, истребленные инквизицией. Интересно, что в Библии содержатся только благосклонные упоминания о реинкарнации⁵.

Во времена Ренессанса в Европе наблюдается всплеск интереса к идеям Пифагора, Платона и к Каббале. Леонардо да Винчи был одним из немногих, кто принимал идею реинкарнации. В его «Записных книжках» мы находим несколько выражений, свидетельствующих о его вере в бессмертие души. Известно, что Джордано Бруно признали виновным в ереси и должны были казнить в 1600 году. Перед тем как быть сожженным, он обратился к инквизиции со следующими словами: «Я полагал и полагаю, что души бессмертны... Поскольку душа не может существовать без тела так же, как и тело без души, она переходит от тела к телу»⁶.

Идею реинкарнации можно найти у евреев в Каббале⁷ и Зогаре⁸. Многочисленные упоминания о реинкарнации содержатся также у индусов в Бхагавад-гите и Упанишадах; да и Коран относится к ней благосклонно⁹. В буддизме конечной целью считается освобождение от бесконечного цикла перерождений и достижение нирваны. Фактически идею реинкарнации или ее варианты можно найти в традиционных верованиях большинства народов мира.

Интерес к реинкарнации постоянно рос в течение восемнадцатого и девятнадцатого столетий. В Америке Бенджамин Франклин и Томас Пэйн много писали на эту тему. Во Франции не уставали просвещать общественность в этом вопросе Вольтер, Виктор Гюго, Жорж Санд и Густав Флобер, в Германии — Иоганн фон Гете, Иммануил Кант и Готхольд Лессинг, в Англии — Дэвид Юм и Александр Поп.

В современную эпоху интерес к реинкарнации возродился с началом деятельности Теософского Общества. Оно претендовало на роль всемирного братства и поощряло изучение истории религии, философии и науки, а также занималось исследованием необъяснимых закономерностей в природе. Сегодня это общество не выдвигает каких-либо конкретных доктрин, а стремится воспринять реальность реинкарнации и кармы. Теософское общество было основано в 1875 году Еленой Блаватской, Генри Олкоттом и Вильямом Джаджем. Мадам Блаватская объявила, что в прошлых инкарнациях была Пифагором и Парацельсом.

Позднее Эдгар Кейси (Сause) (1877–1945 гг.), убежденный христианин и врач, стал главным защитником идеи реинкарнации. Он заинтересовался ею, когда, находясь в трансе, упомянул о карме. До этого он ничего не слышал о карме и считал, что реинкарнация относится к языческим верованиям. К счастью, друзья посоветовали ему продолжить исследование этого вопроса. В результате проведенных экспериментов он пришел к заключению, что в реинкарнации нет, по сути, ничего языческого. Его способность заглядывать в прошлые жизни позволила ему гораздо эффективнее, чем когда-либо, лечить своих пациентов — как их тела, так и души. В период с 1923 по 1945 гг. Кейси описал около 2500 прошлых жизней, описания сохранились в архивах Ассоциации исследований и просвещения Вирджинии¹⁰. Они ясно показывают, какие изменения претерпевает человеческая личность на пути от одной жизни к другой.

В двадцатом столетии интерес к реинкарнации устойчиво возрастал. Сначала британский психиатр Александр Кэннон и французский экстрасенс, полковник Альберт де Роша (de Rochas), исследовали гипнотические регрессии. Даже Алистер Кроули написал книгу о своем методе

воспроизведения прошлых жизней. В 50-е годы XX ст. известное дело Брайди Мерфи в Соединенных Штатах и последовавшие за ним воспоминания о прошлых жизнях миссис Наоми Генри в Англии вызвали всеобщее возбуждение и интерес. Эти воспоминания открылись благодаря гипнозу.

В Уэльсе гипнолог Арналл Броксам (Broaxham) также провел много исследований гипнотических регрессий в прошлые жизни, записав на магнитофон более четырехсот сеансов. Джеффри Айверсон (Iverson), продюсер телевизионного шоу о записях Броксама, позднее написал о нем книгу «Больше, чем одна жизнь», ставшую бестселлером в 1976 году.

В 1983 году была опубликована первая книга Ширли Маклейн о реинкарнации «В опасности», ставшая настолько популярной, что по ней выпустили телевизионный минисериал. Доступно написанные книги Маклейн помогли популяризировать идею реинкарнации в массах.

Доктор Хелен Вабах (Wambach) в 70-х годах XX ст. с помощью гипноза регрессировала более тысячи людей и собрала огромное количество данных, подтверждающих реальность реинкарнации. Все ее добровольцы (за исключением одного) в предыдущих жизнях были обыкновенными людьми и вели ординарную жизнь. Большинство из них — крестьяне, чей путь был невероятно труден. Они тяжело работали и однообразно питались, а их дети умирали в младенческом возрасте. Это совсем не та жизнь, в которую люди хотели бы переместить себя просто фантазируя.

Хотя большинство добровольцев доктора Вамбах белые люди среднего класса, она заметила: в прошлой жизни они часто оказывались представителями другой расы и противоположного пола. Учитывая, что в мире приблизительно равное количество мужчин и женщин, естественно предположить, что при регрессии тысячи человек это соотношение должно остаться неизменным. Так и есть. В прошлых жизнях, изученных Вамбах, из 1100 добровольцев 49,4 % были женщинами и 50,6 % — мужчинами¹¹. Если бы эти регрессии, как уже сказано, являлись чистыми фантазиями, большинство людей захотело бы стать белыми мужчинами¹². Этого не произошло, что указывает на подлинность воспоминаний о прошлых жизнях.

Исследования доктора Вамбах дают ответ и на другой важный вопрос: не опровергает ли теорию реинкарнации тот факт, что население Земли неуклонно растет? Между I и XV столетиями население земли удвоилось, затем, к XIX веку, оно опять удвоилось и с тех пор возросло в четыре раза. Доктор Вамбах заметила, что количество возвращений ее испытуемых в эти периоды истории отражает те же пропорции.

Более половины населения Земли считает идею реинкарнации доказанной. Эти люди согласны с тем, что человеческое тело с личностными характеристиками умрет, но душа сама по себе бессмертна. Она уже прожила много жизней, и еще больше ожидает ее в будущем.

Это вполне естественно, так как невозможно испытать все в течение только одной жизни. Многие воплощения дают нам разнообразный бытийный опыт: мы можем познать богатство и бедность, стать черным и белым, мужчиной и женщиной, интеллектуалом и умственно ограниченным, излучающим здоровье и страдающим от недугов. Мы можем жить в технологически развитых странах и возвращаться в места, где еще только идет борьба за выживание. Фактически мы — разные люди. Но знание о реинкарнации способно сделать людей более толерантными.

За время многих реинкарнаций мы постепенно прогрессируем, либо регрессируем, в зависимости от наших мыслей и действий в течение каждой жизни. Это закон причинно-следственной связи. Мы пожинаем именно то, что посеяли.

Согласно верованиям древних греков, боги погружали души умерших в Реку Забвения, чтобы те при новом рождении освобождались от воспоминаний о прошлых жизнях. Наверное, это большое везение, что большинство людей не сохраняют в памяти прошлые воплощения, все болезненные и трудные эпизоды которых сделали бы прогресс в настоящей жизни почти невозможным.

Большинство людей рождаются без сознательных воспоминаний о прежних воплощениях. Однако многие способны видеть отрывочные картины из своих прошлых жизней, иногда с большим количеством подробностей. На протяжении всей моей жизни я помнил себя маленьким ребенком. Я сидел около огромного костра и, насытившись, глядел на большие, непрерывно движущиеся красные круги. Всмотревшись, я понял, что эти красные круги были подкладками черных платьев русских крестьянок. Когда они танцевали вокруг костра, я видел лишь красные круги. Очевидно, это было воспоминание о прошлой жизни — но лишь воспроизведение в памяти отдельного счастливого момента. Я должен был стать взрослым, чтобы восстановить утерянные факты минувшей жизни.

Не удивительно, что люди, помнящие свои прежние воплощения, чаще встречаются в странах, где реинкарнация принимается как факт. Исследования, проведенные в Северной Индии в 1970-х годах, показали, «что приблизительно один человек из пятисот помнит предыдущую жизнь»¹³. На Западе подобные исследования не проводились.

Доктор Ян Стивенсон последние сорок лет занимался исследованием случаев «реинкарнационного типа» и опубликовал ряд аргументированных книг о своих находках. За эти годы он описал более 2500 случаев, в основном включающих воспоминания о прошлых жизнях маленьких детей. Около восьмисот из них были детально исследованы.

Доктор Стивенсон считает, что свидетельства детей убеждают больше, чем сообщения взрослых. Это связано с тем, что у первых не было времени читать исторические романы или смотреть множество фильмов, которые они могли бы невольно выдать как свидетельства о прошлых жизнях. Смещение в нашем разуме подобной информации, скрытой под поверхностью сознания, с действительно происходившими событиями называют *криптомнезией*. Доктор Стивенсон считает, что большинство гипнотических регрессий взрослых возвращает именно эти забытые воспоминания, а не подлинные минувшие жизни.

Один случай, подробно исследованный профессором Стивенсоном и многими другими, касается Пармода, второго сына индийского профессора. Пармод родился в 1944 г. Как только научился говорить, он произнес следующие слова: «Морадабад», «Сахаранпур» и «Братья Мохан». Когда ему было два с половиной года, он сказал матери, что ей не нужно готовить пищу, так как у него есть жена в Морадабаде. Как-то родственники принесли ему печенье, и он сообщил, что владеет большой бисквитной фабрикой в Морадабаде. Пармод неоднократно просил родителей повезти его туда и говорил, что он — один из братьев Мохан. Со временем стали проявляться все новые детали его прежней жизни. Ребенок утверждал, что его прошлое имя — Парамананд, что он — бизнесмен, умерший ровно за девять месяцев и шесть дней до рождения Пармода.

Когда мальчику исполнилось пять лет, выяснилось, что в Морадабаде есть компания, известная как «Братья Мохан». Когда ее владелец Мохан Лал узнал о Пармоде, он приехал к нему домой. К сожалению, мальчик гостил у родственников, но было договорено, что он посетит Морадабад.

Когда семья приехала в Морадабад, Пармод сразу же узнал своего брата и горячо обнял его. Он узнал здание муниципалитета и объявил, что они уже подъезжают к фирме. Водитель машины, чтобы проверить Пармода, решил проехать мимо магазина, однако мальчик узнал здание и приказал водителю остановиться. Он вошел в дом, в котором жил в предыдущей жизни, и с почтением склонился к комнате, в которой ежедневно молился. Узнал свою жену, родителей, братьев и всех своих детей, кроме старшего сына. Когда умер Парамананд, этому сыну было тринадцать, и за шесть лет он очень изменился. Пармод радостно вспоминал случаи из семейной жизни.

За два дня, проведенных в Морадабаде, мальчик убедительно доказал, что является реинкарнацией Парамананда, так как легко вспоминал разные места и разных людей из своей прошлой жизни. Он показал здание, которое когда-то было управлением филиала фирмы «Братья Мохан». Объяснил, как газифицируется вода, знал, как починить установку. Для такой проверки машину специально привели в нерабочее состояние¹⁴.

Дети в очень раннем возрасте часто проявляют какие-нибудь таланты или способности. Наиболее вероятно, что это — результат опыта прошлых жизней. Богатое воображение маленьких детей также является проявлением предыдущих воплощений.

С гипнотическими регрессиями в прошлые жизни одна проблема: их тяжело подтвердить. Кто-то может рассказать прекрасную историю о прошлой жизни, полную невероятных деталей, которым можно найти подтверждение. Однако существует вероятность, что он получил эту информацию из книг или кинофильмов. Такие проблемы не возникают с маленькими детьми, так как те не могут получить информацию о своих прошлых жизнях каким-либо иным способом.

Детям, вспоминаящим прошлые жизни, часто говорят, чтобы они не выдумывали. Когда дети взрослеют, события прошлых жизней постепенно стираются из их памяти и в конце концов полностью теряются.

ОПАСНО ЛИ ЭТО?

Нет никакой опасности в проведении регрессии в прошлую жизнь по методикам, представленным в этой книге. Однако существуют другие, потенциально опасные. В 1970-е годы получило распространение исследование прошлых жизней с помощью наркотиков. Не удивительно, что некоторые из таких опытов заканчивались плачевно. Для успешного исследования минувших воплощений нет необходимости в искусственных стимуляторах.

Существуют также методики возвращения к прошлым жизням с использованием собственного тела. В этом случае ассистент прикасается к различным участкам вашего тела и наблюдает за реакцией. При прикосновении к правильной точке вы возвращаетесь к прошлой жизни. Данный метод эффективен. Я применял его много раз, но не привожу здесь по двум причинам. Есть люди, которые во время процесса регрессии злоупотребляют этой ситуацией. Очевидно, вы должны доверять тому, кто прикасается к вам. Вторым недостатком метода является то, что вы не можете использовать его без посторонней помощи. С другой стороны, ни один из методов, изложенных в этой книге, не требует партнера.

Надо принять во внимание следующее. Осведомленность о прошлых жизнях открывает нам карму, созданную в них. Для некоторых людей такое знание может быть тяжелой ношей. Большинство из нас борется с кармой, созданной в этой жизни, не беспокоясь о карме, созданной в прошлых жизнях. Следовательно, лучше не предпринимать регрессии в прошлые

жизни, если вы не уверены, что сможете справиться с последствиями прежних карм.

На практике я убедился, что для большинства людей возвращение к прошлым жизням не вызывает трудностей. Однако некоторые люди, несмотря на то что пробуют все известные методы, не могут открыть дверь в прошлые инкарнации. Я чувствую, что это не случайно; они защищены от воспоминаний о прошлых жизнях до тех пор, пока не будут готовы принять всю информацию.

ЗАЧЕМ ИССЛЕДОВАТЬ СВОИ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ?

Люди часто спрашивают меня, зачем нужно исследовать свои прошлые жизни. И я обычно отвечаю, что регрессия может дать ключ к пониманию, почему человек совершает те или иные поступки, ведет себя так или иначе в текущей жизни. Обратившись к прежним жизням, можно получить информацию о назначении человека в нынешней. Регрессия может объяснить причины трудностей и проблем, которые человек испытывает в этой жизни, и подсказать, какую карму нужно улучшить. Когда люди знают, почему действуют именно таким способом, они приобретают больший контроль над своей жизнью.

Обращение к прошлым жизням является к тому же чрезвычайно ценной формой лечения. Она позволяет воздействовать на причины, лежащие в основе проблемы, вместо того чтобы бороться только с внешними проявлениями. Воспоминания минувших жизней запечатлены в ДНК каждой из более десяти триллионов клеток, составляющих наше тело¹⁵. Пользуясь подобным методом лечения, мы можем исцелить недуг, который существовал, возможно, в течение многих предыдущих воплощений.

Чувство вины играет немаловажную роль в жизни многих людей. Его создают подавленный страх, злость, горе. Терапия прошлыми жизнями может помочь таким людям освободиться от этого чувства, возникшего в предыдущих воплощениях.

Многие люди обращаются к регрессии в прошлые жизни в период кризиса. Они ищут в ней решение проблем, когда в действительности все идет не так, как хочется. Независимо от достигнутого результата, подобные регрессии всегда приносят пользу.

Одна пациентка пришла ко мне вскоре после того, как ее бросил муж. «Я всегда была ревнивой, — сказала она мне. — Не знаю почему. Это безумие, но я всегда теряю людей, которых люблю».

Она возвратилась в свою прошлую жизнь на Ямайке в девятнадцатом веке. Будучи капризной старшей дочерью богатых плантаторов, всегда получала желаемое. Молодой человек, в которого она влюбилась, к несчастью, был увлечен другой. Перепробовала все средства, чтобы отбить его у соперницы, но ничего не помогало. Тогда в приступе ревности она заплатила, чтобы ту девушку отравили. Юноша, узнав о том, что любимая умерла, повесился.

После этой регрессии моя пациентка приходила на консультации. Ее жизнь наладилась, а чувство ревности появляется очень редко.

Возможно, наиболее важный результат, который можно получить от регрессии в прошлую жизнь, — прощение, как для себя, так и для других. Вы можете простить людей, причинивших вам вред в прошлых жизнях, и простить себя за то, что причинили его другим. Это способствует реабилитации себя и других людей. Если так происходит, вы обязательно ощутите радость движения.

Знание о прошлых жизнях также дарует человеку душевное спокойствие. Многие боятся

смерти, но страх, исчезает, когда приходит осознание, что смерть не является концом.

Регрессии в прежние жизни дают еще одно преимущество — возможность открыть в себе способности, о которых вы и не догадывались. Умения и таланты, используемые вами в прошлых жизнях, не утрачиваются. Они все еще являются вашей частью и могут быть развиты в этой жизни.

Большинство людей, решивших пройти регрессию в минувшие жизни, стремятся выяснить, следуют ли они своему предназначению в этой жизни. Многие чувствуют неудовлетворенность и хотят узнать, что же им делать со своей жизнью. В этом случае регрессия чрезвычайно полезна. И в итоге она продемонстрирует, что наш потенциал неограничен.

Большинство моих пациентов верят в реинкарнацию, не некоторые остаются скептиками даже после проведения регрессии. Однако, при всем разнообразии из взглядов, они все же получают определенную пользу, когда перед ними раскрывается одна из прошлых жизней. Независимо от глубины вашего интереса к данному вопросу, эксперименты, описанные в последующих главах, будут вам полезны и в настоящем.

КАЖДЫЙ ЛИ ИМЕЕТ ПРОШЛУЮ ЖИЗНЬ?

В моей практике регрессии не было еще случая, чтобы человек не имел прошлых жизней. Наоборот, по-видимому, у большинства людей неограниченное их количество, из которого можно выбирать.

Один из моих постоянных клиентов — столяр. За неполные двадцать лет мы исследовали множество его минувших жизней. Иногда, приходя ко мне, он хочет возвратиться в какую-то определенную, которую мы уже исследовали до мельчайших подробностей. В другой раз — заглянуть в незнакомую. Временами он предпочитает отпустить ход регрессии на волю случая.

Общим для разных его жизней является то, что он всегда хорошо работал руками. Судя по всему, у него было равное количество женских и мужских жизней, и во всех он использовал свою сноровку. В мужских инкарнациях был строителем, краснодеревщиком, фермером, механиком и т. д. В женских — пастушкой, поварихой, медсестрой и уборщицей.

Восхищаюсь практицизмом, проходящим через все его жизни, поскольку мои собственные являли полную их противоположность. В основном, я отличался непрактичностью и в большинстве своих прошлых жизней был монахом, священником, музыкантом, писателем и учителем.

К сожалению, многие из моих пациентов приходят ко мне из любопытства и не продолжают исследовать другие жизни, как этот столяр. Поэтому мне трудно определить, есть ли общая нить, проходящая по разным инкарнациям одного человека. Это интересное поле для исследования.

Но я знаю наверняка, что вы прошли через множество жизней, были на Земле много раз и еще неоднократно будете возвращаться сюда в будущем.

ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ ДЕЖА ВЮ?

Практически каждый человек знаком с чувством *дежа вю*, что по-французски означает «уже виденное». Это ощущение того, что вы были в этом месте ранее и переживали подобную последовательность событий. Реинкарнация — лишь одно из многих возможных объяснений. Другие объяснения могут быть такими: видел раньше по телевизору эту сцену, наблюдал подобную этой, но не идентичную, или видел это событие во сне, до того как оно произошло.

Иногда, однако, *дежа вю* ведет к спонтанному воспоминанию прошлой жизни. Это может удивить людей, не имеющих ни малейшего представления о предмете. Одна моя знакомая испытала подобное чувство как-то вечером у себя дома. Нарезала лимон, чтобы положить в напитки, приготовленные для себя и мужа, а затем села на веранде — полюбоваться закатом. Когда она поднесла стакан к губам, то почувствовала запах лимона на своих пальцах и немедленно перенеслась в свою прошлую жизнь в Италии во времена Ренессанса, где позировала художнику в большом саду.

— Я уверена, что в том саду стоял аромат лимона, — сказала она мне. — Его запах неожиданно возвратил меня в прошлое. Не понимаю, почему это произошло именно сейчас, потому что аромат лимона мне знаком всю мою жизнь. Во всяком случае, чувствовала себя безумно счастливой. Была влюблена в Арольдо, которому позировала, и испытала прилив восторга, настолько сильный, что казалось, мое сердце не выдержит, — печально улыбнулась она. — Ничего подобного в этой жизни со мной не было.

Доктор Фредерик Ленц, психолог, занимался изучением спонтанных воспоминаний о прошлых жизнях и описал свои наблюдения в книге «Времена жизни». Он заметил, что большинство таких воспоминаний приходит во сне или во время медитации, когда появляются видения, либо как моменты *дежа вю*. Доктор Ленц обратил внимание на то, что непосредственно перед спонтанным воспоминанием о минувшей жизни люди чувствуют, что становятся как бы легче, и перед их глазами начинают мелькать яркие цвета. У них появляется чувство эйфории, хорошее самочувствие, и кажется, что комната начинает вибрировать. Затем неожиданно они переносятся на несколько мгновений в прошлую жизнь. Часто после этого кажутся слегка оцепеневшими.

МОГУ ЛИ Я ДОКАЗАТЬ, ЧТО ПРОШЛАЯ ЖИЗНЬ БЫЛА НА САМОМ ДЕЛЕ?

К сожалению, во многих случаях это невозможно. Большинство людей вели жизнь обыкновенную для того времени, в котором они существовали. Лишь немногие могли получить образование или путешествовать. Жизнь протекала в окрестностях собственного дома. Они не всегда знали название ближайшего города или деревни, год своего рождения или название страны, в которой жили. Даже могли не знать своей фамилии. Вполне естественно, что такие истории трудно доказать или опровергнуть.

Совсем недавно я регрессировал молодую женщину в средневековую Европу. В той жизни она была мужчиной-пекарем. Он был честолобивым, много работал и в конце концов стал владельцем собственного бизнеса. Поражали многие подробности процесса выпечки хлеба. Но пекарь был неграмотным и не имел понятия об эпохе или даже о названии города, в котором жил. Очевидно, будет крайне трудно узнать о нем больше, потому что он сам знал о себе очень мало.

В других случаях богатство деталей помогает доказательству существования в прежней жизни из-за отсутствия исторических сведений. Джесс Стерн описал один из таких случаев в

книге «В поисках девушки с голубыми глазами». Девушка с голубыми глазами жила в конце девятнадцатого века в Канаде в сельской местности. Она никогда не отходила далеко от своего дома, мало знала о соседях и жила во время, когда записи о рождениях, смертях и браках были скудными либо вообще отсутствовали. Хотя эта история чрезвычайно убедительна и богата подробностями, доказать реальность реинкарнации все же невозможно.

Другой основательно исследованный пример касается Джорджа Филда, пятнадцатилетнего ученика средней школы, который регрессировал в прошлую жизнь, где был фермером во время Гражданской войны. Когда он отказался продать свой картофель солдатам янки по цене в несколько центов за бушель, его убили выстрелом в живот. Эту регрессию проводил Лоринг Дж. Вильямс, который позднее написал отчет о ней для журнала «Судьба». После публикации статьи появилась новая информация, которая была включена в замечательную книгу Брэда Стейгера «Вы будете жить снова»¹⁶. Вильямс вместе с Джорджем Филдом поехали в Джеферсон (Северная Каролина), чтобы найти какие-либо свидетельства. Джордж Филд, или Джонатан Пауэлл, как его звали в прошлой жизни, смог дать очень подробную информацию о людях, живших в этом районе в то время. Однако, хотя большую часть информации удалось подтвердить, окончательно доказать реальность регрессии в минувшие жизни не удалось.

Время от времени кто-нибудь из моих пациентов возвращается в прежнюю жизнь, где был человеком, о котором мы можем узнать из исторических книг. Я регрессировал одного человека в прошлую жизнь, где он был бухгалтером Оливера Кромвеля. Изучение исторических книг показало, что некто под таким именем действительно был известен как бухгалтер Оливера Кромвеля. Этот человек вспомнил мельчайшие подробности и даже термины, которые сегодня уже забыты. Следовательно, возможно, и даже весьма вероятно, что мой пациент действительно когда-то был тем человеком.

К сожалению, и в подобном случае доказать ничего не возможно. Скептики с готовностью скажут, что мой пациент мог взять информацию из давно забытой книги, прочитанной им. Он мог слышать радиопрограмму, видеть фильм или телевизионный спектакль, где был показан такой человек. Поэтому невозможно доказать что он был им в прошлой жизни. Мой пациент, однако, считает все это правдой, что и помогло ему. В конце концов, лишь это и имеет значение.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ РОДСТВЕННАЯ ДУША?

Родственная душа — это некто, с кем у вас была прочная связь во многих инкарнациях. Большинство людей считает, что связь с родственной душой — сильная любовная связь между двумя людьми, которая продолжалась сотни, а возможно, даже тысячи лет. Часто так и есть. И всегда замечательно, когда люди узнают, что тот, кого они обожают в нынешней жизни, был их любовью и в прошлых.

Отношения с родственной душой могут включать и другие важные отношения между двумя людьми, вне сферы любви и романтики. Например, ваш руководитель в настоящем был вашим учителем или студентом во многих прошлых жизнях. Это тоже можно считать связью с родственной душой, она так же крепка, важна и необходима для вашего прогресса, хотя имеет платонический характер. Таких образом, еще одним достоинством возвращения к прошлым жизням является возможность найти вашу родственную душу.

2. ПОДГОТОВКА

Я вижу себя в некоем эпизоде, в котором не мог быть раньше и который все же мне хорошо знаком; я знаю, что однажды принимал участие в этой сцене и, возможно, буду участвовать вновь.

Джон Бьюкен (1875–1940)

Я уверен, что каждый, если захочет, может открыть воспоминания о своих прошлых жизнях. К сожалению, моя клиническая практика показывает, что многих трудно оживить в памяти предыдущие инкарнации. Трудности возникают, даже если люди очень сильно хотят вернуться к своим минувшим жизням.

Этому есть множество причин. Страх освобождения является главной из них. Он может быть осознанным или неосознанным. Многим удается расслабиться в достаточной степени, чтобы «дрейфовать» в давно утерянные воспоминания, но в последний момент они отступают.

Другой вид страха — обнаружить в предыдущей жизни нечто ужасное или трагическое. К счастью, регрессию в прошлую жизнь можно прервать в любой момент и человек благополучно возвращается в настоящее. Занимаясь регрессиями, я всегда убеждаю пациентов переживать свои прошлые жизни несколько отстраненно. В любое время они могут приблизиться или отступить.

Некоторые настроены скептически по поводу всего процесса регрессии и просто не позволяют ему происходить. Поэтому они не могут возвратиться в прошлые жизни, но если преодолют неверие, будут поражены достигнутым.

В этой книге мы обсудим много различных методов возвращения в минувшее. Вы можете прочесть ее всю, а затем поэкспериментировать с методами, которые покажутся наиболее привлекательными. Я пришел к выводу, что следует иметь набор различных способов, среди которых можно выбирать.

Мы все думаем и поступаем по-разному. Метод, который быстро и легко переносит меня в прошлую жизнь, для вас вдруг окажется совершенно неэффективным, другой же подойдет вам больше, чем мне. Кроме того, различные методы работают по-разному и в разное время. Прочтите книгу, выберите тот, который подходит вам, и используйте его. Возможно, вы обнаружите, что он работает хорошо, и тогда не захотите опробовать другие. Иногда способ выбирается интуитивно — в зависимости от вашего ощущения в данный момент.

Какой бы метод вы ни выбрали, получите от него удовольствие. Это покажется странным, но наилучшие результаты достигаются при проведении регрессии в форме беспечной игры. Серьезно относитесь к желанию узнать о прошлых жизнях, но наслаждайтесь процессом их открытия. Как и в отношении многих других явлений в мире психики, суровая решительность делает достижение результата почти невозможным.

Естественно, вы откроете нечто неприятное в предыдущих жизнях. Многие из них окажутся несчастливymi. Люди принесут вам много горя. Точно так же вы будете в разное время причинять вред другим. Необходимо осознать, что человек, которому причиняли вред и который сам творил зло, это — не вы сейчас. Даже если вы воровали, насиловали или убивали в прошлых жизнях, это еще не означает, что вы являетесь ужасным человеком сейчас. Просмотр минувших жизней дает вам возможность простить себя за неблагоприятные поступки. Регрессии также

помогают вам простить других за то, что они вам причинили. Простив себя и других, вы получите огромное удовлетворение.

Чтобы эксперименты работали, не обязательно верить в реинкарнацию. Однако нужно быть серьезным и непредубежденным человеком. Вы не добьетесь успеха, если будете относиться к предмету как к пустой шутке.

Безусловно, вначале нужно убедиться, что комната, в которой вы проводите регрессию, теплая и что вас не побеспокоят. Возможно, вы чувствуете, что нахождение в постели ночью — лучшее место для возвращения в прошлую жизнь. В действительности, это не так. Большинство людей, пытающихся регрессировать ночью (включая меня), просто переходят ко сну. Я обнаружил, что кресло с откидной спинкой в теплой комнате подходит мне лучше всего.

Многие люди любят тихую расслабляющую музыку, как фон при регрессии. Убедитесь, что в музыке нет узнаваемых мелодий, если хотите, чтобы она помогала, а не отвлекала вас. Я предпочитаю тихую комнату без музыки, однако музыкальный фон помогает убрать потенциально отвлекающие звуки. Используйте музыку, если вам кажется, что она способствует расслаблению.

Хорошо, если вначале вы не настроены на определенный результат. Вы можете быть уверены, что провели жизнь в средневековой Барселоне, и захотите туда попасть. Но эксперимент обречен на неудачу, если это ошибка.

Некоторые люди убеждены, что в прошлом были известными людьми. Я проводил с клиентами сотни регрессий в течение многих лет и еще не встречал реинкарнаций Генриха VIII или Клеопатры. С удовольствием встретился бы с такими людьми, но этого, увы, не случилось. Наиболее вероятно, что в прошлой жизни вы были обыкновенным человеком. Честно говоря, я всегда отношусь с подозрением к предположениям о том, что кто-то был, как ему кажется, Наполеоном или другой известной исторической личностью. Хотя такие люди могут действительно верить, что так оно и было, — скорее всего, они просто тешат свое самолюбие в этой жизни.

Если вы почувствовали и проанализировали одну из своих прошлых жизней, исследуйте другие. Это даст вам гораздо лучшее представление о назначении вашей души, чем исследование единственной инкарнации. Каждая новая жизнь дополняет общую картину и углубляет понимание той, в которой вы живете сейчас.

После двух или трех регрессий у вас может появиться чувство, что вы просто выдумываете и воображаете ваши прошлые жизни. Многие люди так чувствуют. Это не удивительно — ваши первые регрессии, вероятно, содержат различные бессвязные воспоминания, которые могут оказаться чистой фантазией. Однако, практикуя различные методы и развивая способность возвращаться к минувшим жизням, вы будете замечать появление все более ценных подробностей.

После каждой регрессии дайте себе некоторое время подумать о проведенном опыте и только после этого возвращайтесь к повседневной жизни. Поразмышляйте, какие уроки вы должны усвоить. Подумайте, какие кармические факторы были задействованы, в частности, какая карма продолжает влиять на вас в настоящем, какими умениями и талантами вы обладали в прошлой жизни. Простите себя за неблагоразумные поступки. Простите других за то, что они вам причинили. Поймите — какими бы ни были вы в прошлой жизни, вы делали наилучшее из того, что могли. Помните, сейчас вы — не тот человек, которым являлись тогда. Следовательно, не нужно винить ни себя, ни других. И наконец, когда почувствуете, что готовы выйти из эксперимента, потянитесь и встаньте.

Сразу же после регрессии сделайте заметки о вашем опыте. Со временем они будут становиться все более и более ценными.

Будьте осторожны в разговорах с другими о ваших экспериментах, по крайней мере на ранних этапах. Некоторые люди не пойму, чем вы занимаетесь, и могут даже подумать, что вы попали под власть сатанинских сил. Я испытал это на себе и даже потерял друзей из-за своих исследований. Все люди разные, и все мы находимся на неодинаковых стадиях развития. Будьте мягким и понимающим, когда другие стараются вас отговорить от занятий. Отвечайте на их вопросы, но не старайтесь внушать свои идеи насильно.

Многие люди проявляют интерес к самостоятельной регрессии в прошлые жизни, поэтому я и написал эту книгу в расчете на одинокого практика. Однако работа с партнером-единомышленником приносит немалую пользу. Благожелательный и понимающий партнер сможет вести вас в вашей регрессии, причем сделать это более легко и просто. Еще одно преимущество заключается в том, что в конце можно обсудить с ним взаимные впечатления.

3. КАРМА

Всякое действие вызывает равное противодействие.

Сэр Исаак Ньютон (1642–1727)

«Карма» — санскритское слово, образованное от глагола «кри», означающего «делать» или «приводить в действие». Следовательно, *карма* буквально означает «действие» или «деятельность». Карма поясняет универсальный закон причины и следствия. Все, что мы думаем, говорим и делаем, вызывает реакцию или последствия. Другими словами, мы пожинаем то, что посеяли.

Так происходит потому, что Вселенная нравственна, и в конечном итоге за каждый поступок — плохой или хороший — человек получит по заслугам. Если вы совершили дурной поступок сегодня, то плохое рано или поздно вернется к вам как следствие. Расплата может не наступить в этой жизни, но когда-нибудь вы все равно заплатите за зло. Точно так же за хорошее дело в настоящем вы будете вознаграждены в будущем. Хорошие дела и доброта, проявленные по отношению к другим сегодня, помогут изменить плохую карму, созданную в прошлом. Хотя у многих людей понятие кармы ассоциируется с расплатой за дурные поступки, на самом деле существует как хорошая, так и плохая карма.

Кое-кто связывает ее с предназначением. Но это не так. Она не имеет ничего общего с судьбой или роком и не является возмездием или наказанием. Карма — процесс, в котором каждое действие вызывает определенное последствие. Если перед вами встает нравственный выбор и вы находите правильное решение, то приобретете хорошую карму. Если же выбираете плохой поступок, в конечном счете должны будете заплатить за него. Все очень просто. Много раз я проводил беседы в тюрьмах и встречался там со множеством людей, которые заплатили высокую цену за то, что сделали неправильный выбор. Однако это только те, кто пойман. Многие преступники, сделав неправильный выбор, похоже, ушли от наказания. По крайней мере, нам так кажется. Но рано или поздно, в этой жизни или в следующей они, несомненно, заплатят за содеянное.

Идея кармы может выглядеть как процесс вознаграждения или наказания. На самом деле это нечто гораздо большее. Карма предоставляет возможность роста. Она дает нам как препятствия, так и возможности. Жизнь, которую вы ведете сейчас, является прямым результатом предшествующих. В этой жизни перед вами поставлены проблемы и вам дан выбор. То, как вы справитесь с этим, определит ваше следующее бытие. Каждый получает не больше того, с чем может справиться.

В своей книге «Карма и возрождение» Кристмас Хамфри так описывает карму: «Человек наказывается своими грехами, а не за них. Карма не вознаграждает и не наказывает; она только восстанавливает утраченную гармонию. Тот, кто страдает, заслуживает страдания, а тот, у кого есть причина радоваться, пожинает, что посеял».

Люди, знакомые с идеей кармы, имеют лучшие условия для совершенствования, чем те, которые о ней ничего не знают и проводят свою жизнь бессистемно и бездумно. Но самое важное, что активно стремящиеся улучшить свою карму получают защиту и помощь от высших сил. Они работают в согласии с Божьей волей, а не борются против нее. Это не освобождает их от кармических долгов, но определенно укрепляет и побуждает двигаться вперед более целенаправленно.

Один из наиболее действенных способов улучшения кармы — прощать других и себя самого. Если кто-то причиняет вам зло, а вы безоговорочно прощаете его, то тем самым создаете хорошую карму. Интересно, что, прощая других, вы посылаете в мироздание сигналы, которые побуждают других простить вас. Все мы совершаем ошибки, и важно уметь прощать себя тоже.

Интересно, что в Библии есть много ссылок на карму. В Книге Иова (4:8) читаем: «Как я видал, то оравшие нечестие и сеявшие зло пожинают его». В Откровении (2:23) «... и воздам каждому из вас по делам вашим». Самую известную цитату находим в Послании к Галатам (6:7): «Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет». Иисус косвенно ссылается на карму, созданную мыслью, в своей Нагорной Проповеди: «Вы слышали, что сказано древним: не прелюбодействуй. А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Мф 5:27–28)².

За последние двадцать лет исследовано огромное количество людей, возвратившихся их состояния клинической смерти. Одним из самых поразительных открытий было то, что большинство людей по возвращении к жизни рассказывали практически то же, что написано в «Тибетской Книге Мертвых». Похоже, они прошли по крайней мере небольшую часть пути в состоянии *бардо*, т. е. в состоянии сознания между двумя жизнями. Невропатолог и психиатр из Торонто Джоэл Уиттон одним из первых исследовал это явление. Он нашел, что многие люди в ожидании нового рождения разрабатывают нечто вроде «кармического сценария». Находясь в состоянии бардо, они выбирают тип карьеры для следующей жизни, тип будущего супруга, родителей и так далее³. Это дает им возможность организовать ситуацию, которая позволит работать над кармой, унаследованной из прошлых жизней. Удастся это им или нет — другой вопрос.

Мотивация нашего поведения имеет большое значение для кармы. Если, например, богатый человек строит больницу в подарок жителям, он, без сомнения, получит кармическое преимущество за свою щедрость. Однако размер преимущества определяется его мотивами. Если здание дарится из желания помочь людям, кармические преимущества будут большими. Если же человек делает подарок из других побуждений, например, чтобы потешить самолюбие или по политическим соображениям, преимущества будут гораздо меньшими.

Во Вселенной существует равновесие, и что бы мы ни делали, рано или поздно наши действия будут компенсированы и прежнее состояние равновесия восстановится. Более сотни лет тому назад Ральф Уолдо Эмерсон очень удачно выразил эту идею, написав: «Если вы любите людей и служите им, вам не укрыться от воздаяния. Тайная расплата всегда восстанавливает нарушенное равновесие высшей справедливости. Невозможно отклонить божественные весы. Все деспоты, собственники и монополисты мира напрасно подставляют плечи, чтобы сдвинуть рычаг, устанавливающий вселенское равновесие. Ось небесных весов установлена навечно — и человек, и пылинка, и звезда, и Солнце должны выстраиваться согласно ей, иначе рискуют быть раздавленными обратным ходом чаши весов»⁴.

Карл Юнг не пришел к однозначному выводу, определена ли его карма только этой жизнью или совокупностью всех его жизней. Но он приблизился к пониманию этого вопроса. В своей автобиографии он написал: «Когда я умру, мои дела последуют со мной — так я это представляю. Я возьму с собой все, что сделал. Важно, чтобы я не остался в конце с пустыми руками»⁵. Другими словами, мы все должны проявить себя в этой жизни наилучшим образом.

Карма — одна из древнейших доктрин в мире. Тот факт, что ее принимает больше половины населения Земли, свидетельствует о ее справедливости. Что посеешь, то и пожнешь.

4. СНЫ О ВАШИХ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЯХ

Все, что мы видим и чем кажемся, есть только сон во сне.

Эдгар Аллан По (1809–1849)

Мои студенты с ужасом смотрят на меня, когда я убеждаю их, что они могут вернуть и воспроизвести свои прошлые жизни во сне. «Мы не помним своих снов, — говорят они. — Как можно вспомнить свои прошлые жизни, увидев их во сне?» К счастью, вы можете научиться запоминать сны и управлять ими так, чтобы они открыли вам ценную информацию о минувшей жизни.

Сновидения — это мысли, ощущения, образы и эмоции, проносящиеся в наших умах во время сна. Они — часть измененного состояния сознания, в которое мы входим каждую ночь. В среднем около 20 % нашего сна проходит в состоянии сновидения. Для большинства людей они продолжаются около двух с половиной часов¹.

Сновидения являются важной частью нашей жизни. Каждую ночь мы видим от четырех до семи снов и в среднем проводим в сновидениях около шести-семи лет жизни. Фактически, если бы нам не удавалось видеть сны, мы бы серьезно заболели. Исследования показали, что люди, находящиеся в состоянии депрессии, видят меньше снов, чем обычно. Когда они начинают видеть больше снов, на что указывает убыстрение движения глазных яблок, это означает, что они начали выздоравливать².

Испокон веков люди очарованы снами. Исследования снов тоже началось довольно давно. Первая серьезная книга по этому вопросу была написана маркизом д'Эрве де Сент-Дени, который пытался повлиять на свои сны. Он даже играл музыку по ночам в попытке стимулировать определенный тип снов. Его книга «Сны и как ими управлять» появилась в 1867 г.³

К сожалению она не получила широкого распространения. Даже Зигмунду Фрейду не удалось найти ее экземпляр.

Значительный прорыв произошел в 1953 г., когда исследователи обнаружили, что быстрое движение глазных яблок во время сна указывает на то, что человек видит сон. Первые эксперименты подтвердили, что двадцать из двадцати семи человек видели яркие сновидения во время быстрого движения глазных яблок. Но только четыре человека из двадцати трех, проснувшись, помнили сновидения, происходившие без движения глазных яблок⁴.

С тех пор проведены тысячи экспериментов. В среднем 80 % людей, которых разбудили во время «быстрого сна» (с ускоренным движением глазных яблок), сообщили, что видели чрезвычайно яркие сны. Люди, которых разбудили в другой период, также сообщили, что на протяжении 30–50 % времени тоже видели сны, но не такие яркие и больше походившие на мысли.

Просыпаясь после ночного отдыха, вы еще смутно помните сон. Но, как только приступаете к повседневным делам, он быстро исчезает.

Хорошим средством для сохранения в памяти снов является ведение дневника сновидений. Если есть возможность, полежите в кровати несколько минут после пробуждения и подумайте о своем сне. Постарайтесь не двигаться. По непонятной причине вспомнить сон бывает легче, думая о нем в том же положении, в котором вы его видели. Вспоминайте сон, постепенно к вам будет возвращаться все больше подробностей. Сохраняйте спокойствие. Не пытайтесь насильно

прояснить смутные впечатления. Сконцентрируйтесь на деталях, которые помните, и посмотрите, что еще проявится.

Потом, когда почувствуете, что готовы записывать, все зафиксируйте. Я веду дневник сновидений и держу его у кровати. Вы можете записывать свои сны на кассету или даже зарисовывать то, что помните. Выбор метода, которому вы отдадите предпочтение, не имеет значения. Главное, чтобы он был легким и помогал вам просматривать свои сны спустя какое-то время.

Некоторые из моих студентов предпочли для начала записывать несколько ключевых слов или фраз. По их мнению, такая запись помогает прояснить сон в уме, тем самым облегчая потом описание сна.

Очень важно записывать все, что помните. Ничего не приукрашивайте и не подвергайте цензуре. Вы будете удивлены и даже шокированы тем, что получится. Это не важно. Запишите все точно так, как помните. Нередко сначала сны кажутся незавершенными, но со временем начинают постепенно раскрываться. Если вы упустили в записях неясные подробности, то потеряете важную информацию, которая позже могла бы проясниться. Хранить дневник своих снов, нужно безусловно, в надежном месте. Если необходимо, даже под замком.

У вас, естественно, ничего не получится, если вы просыпаетесь в панике и выпрыгиваете из кровати, чтобы бежать на работу. В таком случае вам придется завести будильник на десять минут раньше обычного. Этого времени достаточно, чтобы подумать о своих снах и записать их. Или же вы можете сконцентрироваться на воспоминании своих снов в выходные дни и любое другое время, когда вам не нужно вставать по звонку.

Другой метод состоит в том, чтобы диктовать свои сны человеку, которому вы безусловно доверяете. Именно этим способом пользовалась знаменитая писательница Джоан Гранд. Обнаружив, что многие сны рассказывали о ее жизни в прежних воплощениях, она научилась просыпаться несколько раз за ночь и записывать увиденное во сне. Чем дольше это продолжалось, тем сложнее становились сновидения, и, в конце концов, вместо нее сны стал записывать ее муж. Когда же она решила опубликовать эти записи, супруг крайне встревожился, не желая оглашать то, что его жена верит в реинкарнацию. Первая книга Джоан Гранд, «Крылатый фараон», появилась в 1937 г. и стала бестселлером. Не удивительно, что публикация книги означала конец ее первого брака. В то время никто не знал, что эта книга была повествованием об одной из прошлых жизней автора. В итоге, писательница создала несколько исторических романов, которые на самом деле рассказывали о ее прошлых жизнях⁴.

Есть и другие способы, помогающие восстановить в памяти сновидения. Вспомнить сон утром бывает легче после хорошего ночного отдыха. Если лечь спать очень поздно или после обильной еды, у вас мало шансов вспомнить, что снилось. Это же относится и к состоянию после злоупотребления алкоголем или наркотиками. Но если вы легли отдыхать в спокойном, умиротворенном расположении духа, почти наверняка будете помнить свои сны.

Перед тем как погрузиться в сон, скажите себе, что вспомните свои сны, когда проснетесь. Именно от таких простых вещей зависит количество снов, которые вы восстановите в памяти утром. Так происходит потому, что мы склонны запоминать скорее то, что важно для нас, чем нечто незначительное. Если вы отнесетесь серьезно к своим снам, у вас быстро разовьется способность их запоминать.

Всем моим знакомым, опробовавшим этот метод, удалось развить в себе такую способность. Вместо смутных, быстро исчезающих впечатлений они помнят яркие подробности и получают ясную картину происшедшего во сне. В этом нет ничего удивительного, поскольку, проснувшись, они неизменно и уверенно начинают вспоминать свои сны.

Если вы просыпаетесь утром и не помните ни одного сна, спокойно полежите несколько

минут с закрытыми глазами. Подумайте о том, что помнить свои сны вам просто необходимо, и посмотрите, что получится. Иногда забытый сон приходит на ум, когда вы спокойно лежите в постели в ожидании его возвращения. Важно просто позволить этому произойти. Но если будете прилагать усилия в попытке вернуть сон в свое пробудившееся сознание, вы обречены на провал. Сны уклончивы, они не поддаются давлению. Чудесно, если сон все же вернется к вам, но не волнуйтесь, если ничего не восстановится в памяти. Когда почувствуете, что готовы встать, принимайтесь за свои дела. Сохраняйте уверенность, что на следующее утро все получится.

Выполняйте эти упражнения две недели, прежде чем сделать попытку увидеть сон, в котором проникните в одну из своих прошлых жизней. Вы убедитесь, что такие эксперименты плодотворны, помогают вам постичь суть вещей и бесконечно увлекательны.

Покойный Д. Скотт Рого написал книгу о прошлых жизнях под названием «В поисках вчерашнего дня: критическое исследование свидетельств реинкарнации». В ходе исследования он поместил в журнале объявление, в котором просил откликнуться людей, вспомнивших свою прошлую жизнь, не прибегая к методу регрессии. Он обнаружил, что в большинстве правдоподобных случаев люди посещали прошлые жизни в сновидениях.

Получив определенный опыт вспоминания своих снов, можете переходить к сновидениям, относящимся к вашим многочисленным прежним жизням. Это проще, чем вы можете себе представить.

Ложась спать, скажите себе, что сегодня ночью увидите сон об одной из своих предыдущих жизней и что будете помнить его, когда проснетесь. Подумайте о своем желании вспомнить прежние воплощения и затем опять скажите себе, что, увидев сон о прошлой жизни, будете помнить его утром.

Если вы преуспели в начальных экспериментах по сохранению в памяти своих снов, ваш ум, когда проснетесь, будет переполнен самыми разнообразными впечатлениями. Не пытайтесь сразу анализировать их. Позвольте им течь в вашем сознании, создавая общую картину или образ. Если вы неподвижно лежите и не мешаете течению процесса, вас могут посетить самые неожиданные прозрения. Затем как можно скорее запишите все, что помните.

Может случиться так, что после пробуждения вы не вспомните ни одного своего сна. При определенном опыте их вспоминания такое вряд ли возможно. Тем не менее случается. Не беспокойтесь. Попытайтесь все повторить в следующую ночь, и в следующую, если будет необходимость. Главное, сохраните настроенность на позитивный лад и продолжайте использовать этот метод. Память о прошлых жизнях вернется.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

Чтобы получить полную картину прошлой жизни, может понадобиться несколько ночей. Вот почему важно записывать каждую мелочь, которую вы помните, даже если вам кажется, что она не согласуется с основной полученной информацией. Иногда одна и та же информация будет сообщаться вам несколько ночей подряд. Исследуя ее, вы каждый раз будете обнаруживать новые подробности. Года два назад я рассказывал в радиопередаче о сновидениях, касающихся перевоплощений. Несколько недель спустя со мной связалась супружеская пара, успешно опробовавшая мой метод. Они были глубоко взволнованы своим успехом, но кое-что их все же озадачило. Глэдис, жена, узнала все о своей прошлой жизни, как из сборника рассказов, словно посмотрев фильм. Билл, ее муж, напротив, получал дразнящие воображение проблески

разрозненных эпизодов, смысл которых был не ясен, пока не прошло несколько ночей. Супругам казалось несправедливым, как они мне сказали, что один получил всю минувшую жизнь целиком в одном-единственном сне, тогда как другой узнавал о ней по частям.

Ответ заключается в том, что все мы по-разному думаем и, следовательно, наши способности вспоминания тоже различны. Я могу понять разочарование Билла, когда ему понадобилось несколько ночей, чтобы получить столько же информации, сколько Глэдис узнала за одну ночь. Кроме того, ее воспоминание отличалось завершенной формой и полнотой, а ему пришлось постепенно отсеивать и сопоставлять события своей жизни. Но, в конце концов, память о прошлом вернулась. И не важно, сколько времени ушло на то, чтобы воскресить свои давно забытые воспоминания.

Регрессия Билла представляет интерес по ряду причин. После первой ночи он проснулся, буквально вышвырнутый из сна впечатлением, которое на него произвели штык и немецкая военная каска. Понятия не имел, был ли он немецким солдатом или это немецкий солдат на него напал. Склонялся к последнему варианту, поскольку, проснувшись, был сильно напуган.

Следующее утро тоже не принесло ясности. Помнил эпизод тихой домашней жизни. Он, его жена и двое маленьких детей наслаждались завтраком на внутреннем дворе, откуда открывался вид на широкую, медленно текущую реку. На противоположной ее стороне стоял большой замок. Билл подумал, что это, должно быть река Рейн.

В своем сне в третью ночь Билл стоял за прилавком, к которому подходили люди и оскорбляли его. Он не знал, что предпринять, чтобы остановить весь этот кошмар, и, потеряв самообладание, зарыдал. Ему казалось, что опять видел штык, но не был в этом уверен.

В четвертую ночь Билл увидел себя на похоронах. Рядом с ним стояли его жена и дочь. Он понял, что присутствовал на похоронах своего маленького сына. Затем семья пришла домой, и он заметил свое отражение в зеркале. Был он одет в военную форму, и он понял, что является офицером немецкой армии. На следующее утро Билл проснулся, не помня никаких ясных картин, но с осознанием того, что жена из прошлой жизни — теперь его дочь.

Сновидение следующей ночи вернуло память о встрече для решения тактических вопросов с кайзером Вильгельмом. В комнате присутствовало еще несколько офицеров, и Билл понял, что он — старший офицер немецкой армии. Проснулся с тяжелым чувством надвигающегося несчастья, поскольку знал, что война была проиграна.

На седьмое утро Билл встал, ясно помня, что лежал в больнице в ожидании смерти. Его жена и уже взрослая дочь сидели у его кровати. Дочь была на последних месяцах беременности. Хотел заговорить с ними, чтобы сказать, как сильно их любит, но слова застряли у него в горле. Он залился слезами разочарования, и его жена нежно их вытерла. Лежал на кровати и смотрел на них, и пока смотрел, картина медленно поблекла. Внезапно он погрузился в темноту и понял, что умер.

Билл смог выстроить эти разрозненные воспоминания в стройный ряд только после последнего сна. «Я был чутким, заботливым человеком, который ненавидел войну, но преуспел благодаря ей, — сказал он мне. — Я любил красоту и уверен, что в той жизни работал агентом по продаже произведений искусства. Воевать не хотел, но меня насильно втянули. Мне было это выгодно в финансовом смысле, потому что люди, с которыми познакомился во время войны, впоследствии стали моими клиентами. Была ли эта жизнь счастливой? Трудно сказать. В отдельные моменты я гордился собой и чувствовал себя состоявшимся, но чаще всего стыдился того, что делал.

Я спросил его, испытывал ли он гордость и удовлетворенность в своей настоящей жизни. Он потер подбородок, обдумывая вопрос. «Я еще никогда по-настоящему об этом не задумывался, — сказал он. — Но полагаю, что ответ должен быть утвердительным. У меня есть

незыблемые моральные ценности, и я не сделал ничего такого, за что мне действительно было бы стыдно. Помню, как подростком расстался со своими друзьями, когда они собирались сделать то, что я считал неправильным». Он улыбнулся. «Может, все-таки я научился чему-то в той прошлой жизни. Там я делал очень много такого, чего не должен был делать. Я бы мог оправдать себя, сказав, что тогда, в военное время, не имел выбора. Но разве действительно в этом дело?»

Прошлая жизнь Глэдис оказалась намного проще. Она была единственной дочерью в семье, жившей в Юго-Восточной Англии в XVIII веке. Родители любили дочь до безумия, и она вышла замуж за старшего сына лучшего друга ее родителей. Брак был счастливым, и они имели семь детей. Глэдис пережила их всех и видела себя на смертном одре окруженной любящими внуками. «Это, несомненно, была счастливая жизнь, — сказала она мне. — Небогатая событиями, даже скучноватая, но я всегда была окружена любовью».

— Как она соотносится с этой жизнью?

Глэдис посмотрела на мужа. «Мы с Биллом довольно много говорили об этом. Предполагаю, что в своей прошлой жизни я была эгоистичной и никогда не думала о людях, которым повезло меньше, чем мне. В этой жизни я тоже счастлива со своими друзьями и семьей, но теперь посвящаю много времени благотворительности». Она сжала руку Билла. «Может, даже слишком много». Хотя Глэдис и Билл узнали о своих прошлых жизнях поразному, это помогло им обоим в поисках ответов на вопросы, которые ставит перед ними нынешняя жизнь.

У Глэдис и Билла было желание и дальше исследовать эти свои прежние жизни. Для этого есть два способа использования сновидений. Один — продолжать делать то, что начали. Когда они ложатся ночью спать, им нужно сказать себе, что вернутся именно в эту прошлую жизнь, чтобы больше о ней узнать. Другой метод — исследовать свои минувшие жизни с помощью яркого сновидения. (Существует также и третий метод, который мы обсудим позже в этой главе).

ЯРКОЕ СНОВИДЕНИЕ

Яркое сновидение — это сновидение, в котором вы ясно осознаете происходящее во сне. Большинство людей испытывали ощущение четкого осознания того, что они видят во сне, но обычно их одолевает усталость и сознание погружается в забытие. И все же в этой ситуации нужно намеренно позволить сознанию управлять сном. Как только вы обретаете контроль над сном, можете направить его куда пожелаете.

Эдгар Кейси во время Первой мировой войны пережил необычно яркое сновидение. Жена Эдгара Гертруда родила их второго общего сына в 1910 г. К несчастью, младенец прожил только два месяца. Несколько лет спустя Эдгар увидел сон, в котором он встречался и разговаривал с некоторыми из своих учеников воскресной церковной школы, убитыми на войне. Во время этого сновидения Эдгар подумал, что, если может видеть этих юных солдат, хотя они и мертвы, должна существовать и возможность увидеть сына. Моментально он оказался между рядами младенцев, среди которых увидел своего сына, улыбающегося ему. Этот сон утешил скорбящего отца, и после него Эдгар смог вернуться к своей обычной жизни⁵. Это замечательный пример того, насколько полезными могут быть яркие сновидения.

Вы можете предпринять ряд шагов для того, чтобы увеличить вероятность видения яркого

сна.

** Шаг первый — подготовка*

Перед тем как отойти ко сну, скажите себе, что вам приснится яркий сон. Важно произнести это как бы небрежно, почти бесцеремонно. Можете сказать так: «Сегодня ночью, когда я буду видеть сон, смогу осознавать происходящее и увижу сон о ... (укажите, что хотите пережить)». Если скажете это слишком настойчиво, у вас будет мало шансов пережить действительно яркое сновидение.

Решите, какое определенное действие вы будете совершать в ярком сновидении. Это может быть все что угодно. Но начните с простого действия. Позже вы можете решить посетить друга или родственника.

** Шаг второй — вхождение в яркое сновидение*

Если вы проснулись среди ночи и чувствуете, что сразу опять засыпаете, скажите себе, что увидите яркий сон.

Если вы часто видите во сне определенный объект или событие, настройте себя, что в следующий раз, когда опять окажетесь в этой же ситуации, к вам немедленно вернется сознание и вы сможете осознать происходящее во сне.

Яркое сновидение — одно из самых увлекательных приключений в нашей жизни. Там нет пределов ни вашим путешествиям, ни вашим возможностям. Вы, например, можете перемещаться во времени назад и вперед, посещать другие планеты или навещать родственников, живущих в другой части света. С помощью яркого сна вы сможете более тщательно исследовать свою прошлую жизнь, чем при использовании любого другого метода.

** Шаг третий — возвращение к прошлой жизни*

Как только вы осознали, что входите в яркое сновидение, дайте себе команду вернуться в одну из своих прошлых жизней и проследите, что произойдет. (Если вы знакомы с несколькими своими прежними воплощениями, можете, естественно, по желанию вернуться в одно из них).

Можно двигаться назад и вперед в прошлой жизни, точно так же как вы мысленно передвигаетесь в настоящей. Исследуя свою прежнюю жизнь, попробуйте узнать, какова в ней была ваша основная цель. Выясните, чем вам нравилось заниматься, кто вызывал ваше уважение, как вы зарабатывали на жизнь и все остальное, что вам было бы интересно узнать.

Преимущество яркого сновидения состоит в том, что вы можете совсем близко подойти к любому событию или переживанию. Если какое-то событие оказывается слишком болезненным или волнующим, можете наблюдать за ним на расстоянии. Если захотите — совсем удалитесь. И точно так же можно подходить все ближе и ближе к радостным, счастливым событиям и переживать их снова, как в первый раз.

** Шаг четвертый — возвращение в настоящее*

Вы всегда отдаете себе отчет в том, что видите яркий сон и можете вернуться в настоящее в любой момент. К сожалению, иногда оказываетесь в настоящем задолго до того, как были готовы к возвращению. Вас часто просто выталкивает обратно в настоящее, если событие кажется болезненным, опасным, чрезмерно эмоциональным или травмирующим. Это инстинкт самосохранения спасает вас. Иногда возвращение случается в самый неожиданный момент и вызывает досаду.

Если произошло именно так, сохраняйте спокойствие. Продолжайте неподвижно лежать в кровати и посмотрите, удастся ли вам снова вернуться в прошлую жизнь. Скорее всего,

почувствуете, что возвращаетесь в яркое сновидение и можете продолжать свои исследования. Мне кажется, что лучше всего подумать об окружающей обстановке, в которой происходили события прошлой жизни. Припоминая здания, деревья и другие объекты окружающей среды, я часто уношусь в тот же сон, который продолжается с момента, на котором был прерван.

Иногда вы просто засыпаете. С этим ничего не поделаешь. Крепко спите и сохраняйте уверенность в том, что вспомните свое яркое сновидение, когда проснетесь.

** Шаг пятый — записывайте яркие сновидения*

Проснувшись утром, сделайте заметки о своих переживаниях и вернитесь к прошлой жизни следующей ночью. Благодаря этому у вас постепенно получится полное описание многих ваших минувших жизней.

Умение видеть яркие сновидения достигается практикой. Я считаю, что каждый может этому научиться, но даже давно практикующим людям трудно видеть яркие сны по заказу. К счастью, есть еще и осознанные сновидения.

ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

Осознанное сновидение очень похоже на яркое сновидение. Фактически, оно часто превращается в яркий сон. В ярком сновидении вы осознаете то, что видите, и затем начинаете управлять событиями. В осознаваемом сновидении вы «просыпаетесь во сне» и направляете свои мысли к любой возможной цели.

Ложитесь спать в свое обычное время, закройте глаза и расслабьтесь. Важно, чтобы вы были не переутомлены и не перегружены обильной едой и питьем. Подумайте о своем желании исследовать одну из своих прошлых жизней. Позвольте разным мыслям свободно проноситься в вашем уме. Избегайте любых негативных мыслей. Обнаружив, что в вашей голове роятся все мысли сразу, просто отвлекитесь от них. Скажите себе, что разберетесь с ними завтра, а сейчас у вас есть занятие поважнее.

Когда вы полностью расслабитесь, вспомните разные события, происшедшие в вашей жизни, и отчетливо представьте себе обстановку, окружавшую вас в то время. Можете выбрать события, которые происходили вдалеке от вашего дома, и обстановку, не похожую на обычную. Выполняя это упражнение, я неизменно возвращаюсь в мыслях к посещению Храма Посейдона в Суньоне недалеко от Афин. Не важно, о каких событиях думать, лишь бы они вызывали у вас положительные эмоции и вы могли бы представить себе окружающую обстановку. Вернитесь в самое далекое прошлое своей жизни, какое только можете вспомнить. Если вы возвратились назад в раннее детство, но ничего не вызвало отклика в вашей душе, не концентрируйтесь больше на обстановке, а вместо этого сфокусируйтесь на лицах, звуках и ощущениях, которые вам вспомнятся.

Какое-то одно событие может привлечь ваше внимание больше, чем другие. Если это так, сфокусируйтесь на нем и проследите, куда оно вас приведет. Возможно, перенесет в яркое сновидение, касающееся прошлой жизни. Если же оно вас никуда не приведет, расстаньтесь с ним и возвращайтесь в настоящее. Иногда в осознанном сновидении такого рода вы бесцельно блуждаете от одного воспоминания к другому, а потом, совершенно неожиданно буквально проваливаетесь в яркое сновидение об одной из ваших прежних жизней.

Часто бывает, что вы засыпаете до того, как осознанный сон приведет вас к яркому

сновидению. Но, проснувшись утром, с большой вероятностью будете отчетливо помнить события, происшедшие в прошлой жизни.

Другой метод, который можете опробовать, является разновидностью тибетского сна йогов, вызывающего осознанный сон. Лягте на бок, слегка согнув ноги в коленях. Закройте глаза и думайте о том, что вам нужно войти в состояние сна. Мысленно представьте прекрасный, вибрирующий голубым цветом цветок лотоса в области вашего горла. Вообразите, как он медленно раскрывается, и наблюдайте за невероятно чистым белым светом, исходящим из его середины. Почувствуйте, как этот белый свет постепенно заполняет и окутывает вас ощущением покоя, безмятежности и защищенности. Пока лотос медленно распускается, вслушивайтесь в мантрическое слово «Ом» («Аум»), снова и снова повторяющееся в вашем воображении.

Просто продолжайте осознавать прекрасный цветок лотоса, белый свет и звук мантры. Дышите медленно, глубоко пребывайте в состоянии ожидания. Вскоре вы поймете, что спите, хотя все ясно осознаете. Следуйте за своим сном и посмотрите, куда он вас приведет. Если чувствуете необходимость, осторожно ведите его по направлению к одной из своих прежних жизней⁶.

ОСОЗНАННЫЕ ГРЕЗЫ

Одна из форм осознанного сновидения выполняется в состоянии бодрствования. Это тот третий метод, который я упоминал ранее, — форма грез наяву.

**Шаг первый — подготовка*

Для этого упражнения вам понадобится по меньшей мере полчаса времени, но желательно больше. Спокойно сядьте там, где вас никто не побеспокоит, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

**Шаг второй — думайте о своих воспоминаниях прошлой жизни*

Думайте о своих воспоминаниях прошлой жизни, которые пришли к вам во снах. Не спешите. Проживите свои воспоминания как можно более полно и живо.

**Шаг третий — попросите о дальнейшем прозрении*

Сделав второй шаг, подумайте, можете ли вы вспомнить еще что-нибудь из этой прежней жизни. Нет нужды напрягаться ради достижения результатов; оставайтесь расслабленным. Предайтесь грезам и наблюдайте, что еще войдет в ваше сознание. Весьма часто вы можете продолжить видеть сон с того момента, на котором он оборвался. Вспоминайте наиболее далекое, из доступного вам, прошлое.

**Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Завершите упражнение, когда почувствуете, что узнали все возможное во время этого сеанса или что грезы начинают перемещаться в область, не относящуюся к вашей прошлой жизни. Самый мягкий способ возвращения к осознанному бодрствованию — сделать пять глубоких вдохов и выдохов перед тем, как открыть глаза.

**Шаг пятый — запишите полученную информацию*

После окончания упражнения как можно скорее запишите все, что помните. Многие люди склонны думать, что запомнили все происшедшее во время сеанса. К сожалению, память об этом зачастую быстро блекнет.

Научившись управлять снами и запоминать их, вы овладеете эффективным приемом восстановления давно утраченной памяти о предыдущей жизни. Некоторым бывает легко вспомнить свои прошлые жизни с помощью этого способа, в то время как другим требуется приложить некоторые усилия, чтобы получить удовлетворительные результаты. Но работа со снами необходима и для других целей, помимо раскрытия информации о прошлых жизнях. Она может способствовать самопознанию, а также позволит вам получать проблески будущего, предзнаменования, предупреждения и взять свою жизнь под полный контроль. Юлий Цезарь был хорошо осведомлен об этом и пересек Рубикон, потому что ему так подсказал сон. Любое усилие, приложенное вами к запоминанию своих снов, не будет потрачено впустую.

СЛУЧАЙ ДЖОАННЫ

Джоанна пришла на мои занятия в поисках объяснения своим тревожным снам. Ей пятьдесят два года, дважды была замужем. Первый брак оказался совсем неудачным, а второй ее муж погиб во время поездки на рыбалку за несколько лет до того, как мы с ней познакомились.

«Мне кажется, что я перенесла смерть Франка достаточно стойко, — сказала она мне во время нашей первой встречи. — Мы были очень близки, и я чувствовала себя очень опустошенной, но, как говорят, время лечит. И жизнь продолжается».

Франк и Джоанна владели небольшим дистрибьютерским бизнесом. После смерти мужа она стала всю свою энергию отдавать работе. Дела пошли успешней, и год назад, она выгодно продала свой бизнес.

Я могу делать все, что хочу, — сказала она мне. — Единственная проблема в том, что не знаю, чего хочу».

Затем рассказала мне о своих снах. На протяжении последних трех месяцев она каждую ночь просыпалась оттого, что начинала задыхаться. «Такое чувство, будто кто-то пытается задушить меня, а я открываю глаза и вижу это вселяющее ужас смуглое лицо, впериившийся в меня взгляд, полный ненависти и угрозы. После этого я встаю и уже не могу заснуть». «Это лицо Вам знакомо?» — спросил я.

Джоанна покачала головой. «Оно мне знакомо, — сказала она. — Очень знакомо, но я не могу его вспомнить. Какая-то загадка».

Казалось, Джоанна испытывала частичное возвращение памяти о прошлой жизни. Такого рода информация всплывает помимо воли, если женщина действительно была задушена в прошлой жизни. Травматические переживания оставляют глубокий след в памяти. Вот почему так много людей вспоминают о том, как они умерли в прошлой жизни.

Я предложил, чтобы Джоанна попыталась взять свой сон под контроль, вместо того чтобы просыпаться. Другими словами, посоветовал ей превратить свой сон в яркое сновидение. Хотя Джоанна видела один и тот же сон каждую ночь, он был настолько ужасен, что ей понадобилось несколько недель для того, чтобы обрести над ним контроль. Преуспев, она не могла дождаться, когда сможет рассказать мне об этом.

«Я сделала то, что вы мне предложили, — сказала Джоанна. — Сказала себе, что вижу сон и могу передвигаться во сне и вперед, и назад. Сначала пошла назад. Моего мужа в прежней

жизни звали Джерард, но я узнала в нем Франка. Понимаете? Мы владели маленькой фермой. Построили ее на пустом месте, и хотя она была очень скромная, гордились ею. Я ожидала ребенка и тяжело переносили беременность, но Джерард никогда не жаловался. Жизнь была трудной, но мы знали, что она станет легче, когда у нас появятся дети и будут нам помогать.

В миле от нас по дороге жили наши соседи. Мне нравилась Милли, но я терпеть не могла ее мужа Джоула. Он смотрел на меня так, что у меня мурашки бегали по спине. Можно было догадаться, что он меня мысленно раздевает.

Джерард и Джоул вместе ездили в город за провизией. На это у них уходило три дня. Помню, что в одно весеннее утро, когда они отправились в город, у меня появилось странное предчувствие надвигающейся опасности. Джоул чуть слюни не пускал, когда пялился на меня, и я была довольна, что они уехали. На душе у меня стало еще тревожней. В этом не было ничего нового. Я всегда волновалась, когда Джерард уезжал, а теперь, пять месяцев спустя, нервничала еще больше. Плохо спала в первую ночь. На следующую ночь была настолько уставшей, что сразу же уснула. Меня разбудил запах алкоголя. Затем я ощутила на своей шее чьи-то сильные руки. Открыла глаза и начала вырываться; Джоул придавил меня сверху. Я завопила и отчаянно пыталась освободиться. Мои крики были пустой тратой времени, потому что никто не мог меня услышать. И я не могла даже шевельнуться под ним, пока его руки шарили по всему моему телу. Мне удалось укусить его. До сих пор помню вкус крови. Это его разозлило, он ударил меня, затем еще и еще. А потом задушил».

Джоанна усмехнулась, когда закончила свой рассказ. «Не все проявилось в одну ночь, — объяснила она. — Это так ужасно. Но понемногу я узнала всю историю».

— Вы все еще продолжаете видеть этот сон? — спросил я.

Джоанна покачала головой. «Кажется, больше нет, но теперь я знаю, как справиться с ним. Я перемещаю сон вперед в будущее. Там я вижу рядом две деревянные могилы. Это Джерарда и моя».

— А что произошло с Джоулом?

Джоанна покачала головой. «Я не знаю, что произошло с ним. Но когда-нибудь я об этом узнаю, — она засмеялась. — Уверена теперь только в одном: что я и Франк были вместе и раньше и будем снова вместе в будущем. У меня на этот счет нет ни малейшего сомнения».

5. ДАЛЕКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

*Наше рождение лишь сон и забвенье;
Душа, что с нами воскреснет, звезда нашей жизни,
Уже обитала в месте ином
И приходит она издалека
Не в полном беспамятстве,
Не совершенно нагими,
Но со шлейфом славы небес мы приходим
От Бога, который и есть наш дом*

Уильям Вордсворт (1770–1850)

Более двадцати лет назад мой добрый друг рассказал мне об этом методе возвращения прошлой жизни. Стефану было за восемьдесят, и он страдал бессонницей. Чувствуя себя уставшим, лег спать, но даже спустя несколько часов все еще крутился и ворочался с боку на бок, так и не отойдя ко сну.

Чтобы чем-то заполнить эти бессонные часы, Стефан стал мысленно воспроизводить всю свою жизнь, стараясь вспомнить как можно больше подробностей. Наконец достиг раннего детства, проходившего в лондонском Ист-Энде, и увидел, как вместе с матерью вышел за покупками. Он понял, что, благодаря таким упражнениям, может теперь вспомнить название каждого магазина на улице. Стефану было приятно обнаружить, что его память близка к совершенству и что он свободно может видеть своим мысленным взором улицу и все магазины на ней.

Однажды ночью Стефан попытался проникнуть еще дальше. И увидел себя плачущим младенцем на руках матери. Она бежала, и Стефан инстинктивно понимал, что его несут в больницу. Было очевидно, что он умирал и умер бы, если бы мать не примчалась с ним к врачу. Хотя тогда ему было не больше года, Стефан уже пережил предсмертный опыт.

«Я не помню этого сознательно, — сказал он мне. — Но когда мысленно вернулся к этому происшествию, я был потрясен. Я чуть не умер, и тем, что выжил, полностью обязан своей матери. Не удивительно, что она всегда называла меня чудо-мальчиком.

Стефан пришел в изумление, когда обнаружил, что помнит о событиях, происходивших, когда ему был лишь год от роду. Он снова и снова возвращался к тому эпизоду. В конце концов решил попробовать продвинуться еще дальше.

«У меня было ощущение тепла, тишины и спокойствия, — сказал он. — Я подумал, что, должно быть, вернулся в матку. Но потом вдруг увидел себя взрослым. Я испытал ужас». Глаза Стефана расширились, когда он рассказывал мне свою историю. «Я был настолько шокирован, что вернулся в настоящее. Моя постель насквозь промокла от пота, а сердце стучало так, словно я пробежал дистанцию с препятствиями».

Вопреки чувству ужаса, Стефана тянуло к этому эпизоду. Ночь или две спустя он вернулся обратно в то время, когда находился еще в матке, и затем внезапно опять оказался одетым в лохмотья молодым человеком, прятавшимся в болоте, в то время как неизвестные люди с собаками искали его.

«Во рту у меня пересохло, сердце бешено стучало. Я слышал, как собаки подбираются все ближе и ближе, но совсем обессилел. Бежал и бежал, а вскоре и бежать не мог. Не обращая

внимания на сильнейшую болотную вонь, упал плашмя, когда появились собаки, бегущие вдоль берега. Был уверен, что меня нашли, но они пробежали мимо. И вскоре все стихло. Меня мутило, живот начала сводить судорога, но я оставался там, пока не стемнело. Когда поднялся, весь мокрый, облепленный тиной и грязью, почувствовал холод.

Я не знал, что делать. Пошел вглубь леса и уселся под деревом, прислушиваясь к звукам ночи, а холод медленно пробирался в мое тело. Я ожидал, понимая, что должно произойти. Мне кажется, улыбался, когда мой дух покидал тело».

Раньше Стефан не проявлял интереса к перевоплощениям, и возможность того, что он жил прежде, вызывала у него лишь легкое любопытство. Однако им просто-таки овладел интерес к тому молодому человеку, чей последний день жизни он помнил так живо. Теперь он с нетерпением ждал времени отхода ко сну, потому что каждую ночь узнавал немного больше о том человеке, которым был в своей прошлой жизни. Его тетради полны записей всего, что ему удалось вспомнить, и он собирался использовать их для книги о своей прежней жизни. Однажды Стефан позвонил мне и с превеликой радостью сообщил, что купил компьютер, так что теперь сможет написать свою книгу. Как ни печально, но через несколько недель он умер, оставив десятки тетрадей с записями, которые почти невозможно разобрать.

Стефан постепенно убедился, что вспоминал прошлую жизнь. Он находил, что сама концепция реинкарнации вселяет беспокойство, поскольку считал, что «и одного раза будет достаточно для любого». Мы, бывало, жарко обсуждали этот вопрос, и я постоянно побуждал его вернуться еще дальше и выяснить, сколько прошлых жизней он сможет вспомнить. Стефан не делал этого, поскольку его полностью поглотила та жизнь, которую он восстановил в памяти.

Опыт Стефана, поначалу предназначавшийся для того, чтобы чем-то заполнить часы бессонницы, навел меня на мысль, что мы помним гораздо больше, чем предполагаем.

МЕТОД ВОЗВРАЩЕНИЯ ДАЛЕКИХ ВОСПОМИНАНИЙ

Метод далеких воспоминаний обманчиво воспринимают как достаточно легкий и часто прибегают к нему, чтобы изучить свои прошлые жизни. Несмотря на то что метод кажется воплощением самой простоты, для достижения результатов при его применении требуется определенная практика. Мой друг Стефан провел много месяцев, вспоминая события своей настоящей жизни, прежде чем случайно вернулся в прежнюю. Следовательно, неплохо было бы провести несколько сеансов, чтобы выяснить, насколько ранние воспоминания этой жизни вы можете вызвать в памяти, прежде чем продвинуться назад в другую жизнь.

**Шаг первый — устройтесь поудобней*

Устройтесь поудобней. Где — не имеет значения, главное, чтобы вам было удобно и тепло. В летние месяцы я люблю проводить эксперименты с далекими воспоминаниями на открытом воздухе. Чаще всего ложусь на кровать или сажусь на удобный стул. Не так важно, где вы устроитесь, главное — чтобы вас никто не беспокоил. Многие предпочитают проводить этот эксперимент ночью в постели.

**Шаг второй — глубоко дышите*

Закройте глаза и сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Сделайте вдох, медленно считая до пяти, задержите дыхание еще раз, считая до пяти, и выдохните, считая до

**Шаг третий — расслабьтесь*

Расслабьтесь настолько глубоко, насколько удастся. В этом вам может помочь повторение фразы: «Я полностью расслаблен, я полностью расслаблен».

**Шаг четвертый — отчетливо представьте себе важное событие из недавнего прошлого*

Отчетливо представьте себе важное событие своей жизни, случившееся в течение нескольких прошлых лет. Люди по-разному представляют себе события. Если вы относитесь к типу визуалов, будете отчетливо видеть событие своим мысленным взором. Подойдет также и вспоминание звуков, осязания или запахов, сопровождающих событие. Это просто означает, что вы принадлежите к аудиалам и кинестетикам и переживаете данное событие по-своему.

Обоняние является чрезвычайно эффективным средством возвращения к прошлой жизни благодаря своему интенсивному воздействию на наш мозг. Удивительно, что разные запахи могут вернуть очень важные воспоминания. Из шести чувств только обоняние передает сигналы непосредственно в периферическую систему, находящуюся в той части мозга, которая, по-видимому, отвечает за память, эмоциональность и самосохранение.

**Шаг пятый — представьте себе более ранние события*

Восстановив в памяти значительное событие из недавнего прошлого, забудьте о нем и позвольте себе унести к событию, происшедшему в вашей жизни намного раньше. Не важно, сколько вам было лет, когда оно произошло, лишь бы вы перемещались назад во времени.

**Шаг шестой — повторите пятый шаг несколько раз*

Как только вам удалось представить себе какое-то событие, забудьте о нем и переместитесь в еще более раннее время. Продолжайте повторять так до тех пор, пока не вернетесь в самое далекое прошлое этой жизни. Не важно, остановитесь ли вы на периоде, когда вам было десять месяцев — или десять лет.

** Шаг седьмой — перемещайтесь как можно дальше назад*

Теперь, когда вы переместились назад так далеко, как смогли, подумайте о своем желании вернуться в одну из своих прошлых жизней и затем посмотрите, получится ли у вас продвинуться еще немного дальше. Теперь перед вами три варианта развития событий: вы можете вернуться в еще более раннее переживание своей настоящей жизни, оказаться в прошлой или ... ничего не произойдет.

**Шаг восьмой — исследуйте свою прошлую жизнь*

Если вам удалось вернуться к наиболее раннему событию вашей настоящей жизни, повторяйте седьмой шаг столько раз, сколько будет необходимо для того, чтобы очутиться в прошлой. Оказавшись в прежней жизни, ознакомьтесь с окружающей место события обстановкой, в которой вы очутились, и изучите ее. Если ничего не произошло и у вас не получилось вернуться к прошлой жизни или более раннему событию вашей жизни, просто вернитесь в настоящее время и повторите упражнение в другой день. Немногим удастся преуспеть с первой попытки, и, возможно, вам придется повторять упражнение много раз, прежде чем внезапно вы окажетесь в прошлой жизни. Вот почему его хорошо выполнять ночью в постели. Если вам не удалось вернуться в минувшую жизнь, вы хотя бы смогли расслабиться и спокойно заснуть. А если вернулись в прошлую жизнь, исследуйте ее столько, сколько захотите.

**Шаг девятый — возвращайтесь в одну и ту же прошлую жизнь по своему желанию*

Восстановив память о своей прежней жизни — не важно, фрагментарна она или нет, — вы не испытаете трудностей с возвращением в эту прошлую жизнь в будущем, чтобы больше о ней узнать. Как только «дверь открылась», вы сможете возвращаться туда так часто, как того захотите.

Вместо того чтобы фокусироваться на каком-то важном в вашей жизни событии, можете начать с любого события вчерашнего дня. Прояснив вчерашнее событие у себя в уме, начинайте думать о чем-то случившемся на прошлой неделе, затем в прошлый месяц и так далее. Смысл состоит в том, чтобы вспомнить как можно больше событий прошлого, постоянно перемещаясь назад во времени.

Метод далеких воспоминаний кажется легким и является таковым для некоторых людей. Однако я знал и тех, кто практиковал этот метод месяцами, так и не добившись успеха. Самое важное в этом методе — умение просто расслабиться и позволить происходить всему, что бы это ни было. Не получив результатов немедленно, многие начинают разочаровываться в методе. Но ничего стоящего не получается без напряженной работы и упорных усилий. Подходите к выполнению этого упражнения легко — и вы скорее достигнете успеха.

СЛУЧАЙ КЕРСИ

Керсти за сорок. Она рано вышла замуж и к своим двадцати трем годам развелась, оставшись с двумя детьми на руках. Самостоятельно вырастила дочерей и два года назад снова вышла замуж. Сегодня Керсти заведует отделом в фирме своего мужа. Она счастлива, как никогда.

«Это отчасти благодаря тому, что я открыла для себя несколько своих прошлых жизней, — сказала она мне. — Осознание того, что эта жизнь — не все, что было, меня очень ободряет. Я смогла увидеть время, когда поднималась вверх и когда сползала вниз. Еще мне удалось обнаружить ряд кармических факторов, над которыми я сейчас работаю».

Для возвращения к прошлой жизни Керсти использовала метод далеких воспоминаний. «Мне нравится этот прием, — объяснила она. — Он соответствует моему логическому мышлению и, кроме того, как мне кажется, значительно улучшил мою память. По-моему, теперь я знаю намного больше о своей настоящей жизни, чем раньше.

Я всегда выполняю упражнения по возвращению далекой памяти ночью в постели. В остальное время слишком занята. И выполняю их только тогда, когда не очень устала, иначе засну прежде, чем попаду в прошлое».

Первая регрессии Керсти стала для нее незабываемым переживанием. «Я всегда называла своего первого мужа ублюдком за то, что он разрушил наш брак. Если бы он не пил и не употреблял наркотики, мы бы наверняка до сих пор оставались вместе. Со временем я постепенно начала понимать, как ему, наверное, было тяжело. Он имел небольшой бизнес, и дела его шли плохо, а я была настолько занята детьми, что не оказывала ему необходимой поддержки и помощи. Тем не менее годами продолжала обзывать его грубыми словами и добилась того, чтобы он вообще не встречался с девочками. Обвиняла его во всем, но, конечно, у каждой истории есть две стороны. Недавно я узнала, что он никогда ни в чем меня не упрекал. В самом деле, что бы я ни делала, он всегда хорошо отзывался обо мне.

И вот, когда я впервые оказалась в своей прошлой жизни, узнала, что была мужчиной. К тому же не очень хорошим. Была игроком и зарабатывала на жизнь хитростью. Меня пытались убить, и это подсказало мне, что я обманывала людей, зарабатывая таким способом.

Тем не менее жена любила меня даже таким. Она была красавицей, я очень гордился ею. Самое смешное, что в этой жизни она стала Джереми.^[1] Именно ради нее я попытался стать настоящим человеком и жить честно.

Конечно, у меня ничего не получилось. Как только наступали трудные времена, я опять начинал обманывать людей.

Моя жена несколько раз предупреждала, что, если я буду продолжать вести такой образ жизни, оставит меня и вернется домой к своим родителям. В конце концов она так и сделала. Я уехал на пару месяцев. Играл в азартные игры на речном пароходе. Когда вернулся домой с полными карманами денег, ее уже дома не было. Только записка, что она не в силах это выносить.

Я поехал к ее родным, но они не хотели говорить мне, где она скрывалась. Я сказал, что собираюсь измениться, и оставил свой адрес. Они пообещали передать его ей, но я понятия не имею, выполнили они свое обещание или нет, потому что больше никогда ее не видел. Я был убит в пьяной драке, которая завязалась на выходе из бара. Мне было сорок два года».

Когда Керсти закончила свой рассказ, я заметил, как сильно она расстроена. Когда женщина успокоилась, спросил ее, какое отношение имеет эта прошлая жизнь к ее настоящей жизни.

— Он бросил меня в той жизни. Я бросила его в этой.

— Так что, в каком-то смысле, вы отплатили ему за то, что он покинул вас в прошлый раз?

Керсти покачала головой. «Нет, я так не думаю. Он вынужден был оставить меня в прошлый раз, потому что я была преступником. Для него это — не жизнь. В этот раз, наоборот, мне пришлось оставить его из-за пьянства, наркотиков и ссор. Кто-то был бы убит, останься мы вместе. Но разве вам не кажется, что мы многое значим друг для друга? Может быть, между нами существует какая-то странная связь, хотя мы и не смогли пока ужиться. У меня есть ощущение, что в следующий раз между нами опять завяжутся отношения, и я надеюсь, что мы справимся с ними лучше, чем раньше».

— А что вы можете сказать о вашем нынешнем муже?

Керсти улыбнулась. «Он — чудесный человек. Лучшего я и желать не могу. Добрый, понимающий, заботливый и любящий муж. Но не думаю, что между нами существует кармическая связь. Может, это вам покажется смешным, но я воспринимаю его как награду за хорошее поведение! Он думает, что я помещена на просматривании своих прошлых жизней, но никогда не высмеивает меня за это. Более надежного мужа и не бывает».

6. РЕГРЕССИЯ В ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ

Поскольку истина иногда так неправдоподобна, она ускользает от понимания.

Гераклит (540? — 460 г. до н. э.)

Когда большинству людей говорят о регрессии в прошлую жизнь, первое, что им приходит на ум, — гипноз. К сожалению, слово «гипноз» многих отпугивает. Воображение рисует картину, как им промывают мозги или как они теряют над собой контроль. Некоторые думают, что гипнотизер попросит их сделать что-нибудь постыдное.

Все это просто невозможно. Находясь под гипнозом, вы осведомлены о происходящем более, чем в обычном состоянии. Вы точно знаете, что происходит. Если, например, возвращаетесь в жизнь при дворе короля Генрих VIII, будете находиться при его дворе в Гемптоне, но в то же время сможете отдавать себе отчет в том, что находитесь в кабинете гипнотерапевта. Если зазвонит телефон или раздастся сигнал машины, вас это не побеспокоит, потому что вы пребываете в двух местах одновременно.

Вы попадаете в состояние гипноза каждый раз, когда грезите наяву. Если кто-то заговорит с вами, когда находитесь в своих грезах, можете не услышать ни единого слова. Я уверен, что вам приходилось вести машину и вдруг с удивлением задать себе вопрос, куда же вы направляетесь последние пять миль. Это называется случайным гипнозом. Вы просто продолжали ехать на автопилоте, думая совершенно о других вещах. Если бы что-то возникло перед вами, вы мгновенно вышли бы из состояния гипноза и обратили свое внимание на то, что перед вами. Вы и так вели машину внимательно. Люди постоянно попадают в состояние гипноза под воздействием телевизионных экранов. Я не люблю грустные фильмы, потому что настолько эмоционально вовлекаюсь в события, что начинаю плакать. Это значит, что я попал в состояние гипноза под воздействием фильма. Умом понимаю, что это только картинка на экране, но все же позволяю им загипнотизировать себя.

Мы все время попадаем в состояние гипноза и выходим из него. Если фильм интересный, он захватывает и поглощает меня. Если же он все тянется и тянется и ничего в нем не происходит, я, вероятно выйду из состояния гипноза и буду думать, на каком стуле я сижу.

Все люди разные. Меня может захватить определенный фильм, а мою жену, сидящую рядом со мной, — нет, и она будет думать только о том, чтобы фильм поскорей закончился. Следовательно, нахожусь в состоянии гипноза только я.

Гипноза совершенно не нужно бояться. Это просто состояние, в которое мы постоянно входим и из которого выходим. На приеме у гипнотерапевта вас в него просто вводят, чтобы внести в ваше подсознание правильные установки. Гипноз — наилучший способ решения ряда проблем: избавления от лишнего веса и контролирования стресса, привычки курить, обретения уверенности в себе и так далее.

Кроме этого, многие гипнотерапевты проводят регрессии в прежние жизни. Если вы решите посетить такого специалиста, чтобы испытать регрессию, внимательно выбирайте, к кому пойти. Не каждый гипнотерапевт заинтересован в такой практике. Кроме того, вы можете просто потерять время, посещая сеансы человека, которого интересуют только ваши деньги. Найдите того, кто специализируется на регрессиях в прошлую жизнь. Он будет заинтересован в работе с вами и сможет спокойно и уверенно провести вас через регрессию.

Когда ко мне приходят люди на такой сеанс, всегда предупреждаю их, что удручающие события, которые они увидят, будут происходить как бы с кем-то другим на экране телевизора. И все же время от времени кто-нибудь испытывает неподдельный ужас. Гипнотерапевт, имеющий опыт в проведении регрессий в прошлую жизнь, всегда знает, что предпринять в подобной ситуации.

Свою первую гипнотическую регрессию лучше всего провести под руководством специалиста. Это даст вам возможность пережить прошлую жизнь в безопасной обстановке. Ваш гипнотерапевт, скорее всего, будет отзывчивым человеком, готовым обсудить с вами вашу прошлую жизнь после сеанса. Однако у вас может и не оказаться такой возможности, если там, где вы живете, вообще нет гипнотерапевтов, или вы не можете найти такого, которого бы интересовали регрессии в прошлую жизнь. Возможно, предпочтете делать это самостоятельно. К счастью, в использовании техники гипноза для переживания своей прошлой жизни нет ничего сложного.

ГИПНОТИЧЕСКАЯ РЕГРЕССИЯ

В гипнотической регрессии существуют четыре ступени. Первое и важнейшее условие этого процесса — умение полностью расслабиться. Когда вы полностью расслабились, вторым шагом будет перемещение назад во времени к одной из ваших многочисленных прошлых жизней. Наконец, вы возвращаетесь в настоящее с полной и целостной памятью о том, что вы делали в прошлой жизни.

** Шаг первый — расслабление*

Удобно сядьте или лягте. Обязательно наденьте свободную одежду и убедитесь, что комната достаточно теплая. Во время гипноза температура вашего тела понижается приблизительно на один градус. Процесс не пойдет, если будете дрожать. Возможно, вы захотите укрыться одеялом.

Некоторым людям нравится, когда играет спокойная, мелодичная музыка. Я лично предпочитаю тишину. Однако музыка может помочь сгладить отвлекающие внешние моменты. Если же вы предпочтете заниматься под музыку, выберите такую, в которой нет узнаваемых мелодий, поскольку можете поймать себя на том, что подпеваете, вместо того чтобы возвращаться в прошлую жизнь.

Важно расслабиться настолько, насколько возможно. Для этого существует ряд способов. Один, весьма хороший, — делать глубокие вдохи и медленные выдохи, особенно если с каждым выдохом тихо говорить себе: «Расслабься...»

Другой метод заключается в том, чтобы напрягать, а потом расслаблять каждую группу мышц. Вы можете, например, сильно напрячь мышцы рук, удерживать их в таком состоянии несколько секунд и затем полностью расслабить.

Метод, который предпочитаю я, заключается в том, чтобы медленно проходить по всему телу, по очереди расслабляя каждый его участок. Начинаю с пальцев ног и, когда достигаю макушки, уже полностью расслаблен. Для такого расслабления сначала перемещаю внимание на пальцы ног, а потом расслабляю их. Затем перемещаю внимание на стопы и полностью их расслабляю. И потом проделываю то же самое с лодыжками, икрами, коленями, бедрами, животом, грудью, плечами. Только после этого мысленно спускаюсь сначала по одной руке,

затем по второй. Далее расслабляю мышцы шеи и лица. Наконец мысленно прохожу по всему телу, проверяя, не осталось ли где-нибудь напряжения. Я фокусируюсь на расслаблении напряженного участка и несколько минут наслаждаюсь ощущением полной и совершенной расслабленности каждой части тела.

Мы живем в мире, переполненном стрессовыми ситуациями, и зачастую не можем достичь такого состояния полной и совершенной расслабленности даже во сне. Именно поэтому иногда просыпаемся утром с чувством усталости, даже если спали столько, сколько обычно. Это упражнение по релаксации очень полезно и стоит того, чтобы обратить на него внимание, даже если вы не имеете желания использовать его для исследования своих прошлых жизней.

** Шаг второй — назад сквозь время*

Существует множество способов перемещения назад во времени и пространстве, чтобы отпереть двери прошлой жизни. Наиболее общий метод — представить себе, что вы идете по длинному коридору, по обеим сторонам которого расположено множество дверей. За каждой из этих дверей находится одна из ваших прошлых жизней, и вы можете остановиться перед любой из них, открыть дверь и сразу же попасть в прошлую жизнь.

Один из вариантов этого метода заключается в том, чтобы представить себе, как вы спускаетесь по прекрасной лестнице в большую комнату. Она предназначена исключительно для вас, поэтому можете оформить ее по своему вкусу, чтобы вам было удобно. Вы садитесь в удобное кресло посреди комнаты и смотрите на разные двери, через которые можно из нее выйти. Знаете, что каждая из них открывается в одну из прошлых жизней, и, не спеша, решаете, какую из прошлых жизней вы хотите исследовать. Когда почувствуете, что готовы, встаете, пересекаете комнату и открываете ту дверь, которую выбрали.

Другой метод состоит в том, что вы представляете, как покидаете свое физическое тело и поднимаетесь в воздух на несколько сотен футов. Когда будете готовы, медленно опускайтесь и окажетесь в другом времени и месте.

Еще один вариант: вы представляете себя сидящим в корзине воздушного гелиевого шара, в то время как он отрывается от земли. Вы остаетесь спокойным и расслабленным, тогда как шар поднимается все выше и выше. Замечаете, что, как только он поднялся на высоту нескольких сотен футов над землей, его слегка встряхивает и он уносится назад сквозь время и пространство, а позднее приземляется, выпуская вас в другую жизнь.

Вместо того чтобы восходить в подготовке к исследованию минувшей жизни, некоторые люди предпочитают спускаться вниз к прошлому. Чтобы сделать это, вам всего-навсего нужно представить большой спуск, подобный водяной горке. Наверху есть ручка. Поворачивая ее, вы можете менять прошлую жизнь, выбирая ту, в которой хотите появиться. Когда почувствуете, что повернули ручку в правильном направлении, садитесь на горку и весело катитесь в прежнюю жизнь.

Используя еще один метод, представляете себя в маленькой лодке, плывущей вниз по реке жизни. В любой момент можете направить лодку к берегу. Во время остановки и происходит важное событие в одной из ваших прошлых жизней.

Метод, который предпочитают многие из моих клиентов, заключается в том, что вы просто представляете себя плывущим назад сквозь время и пространство до тех пор, пока что-то не заставит вас остановиться. Это будет первым слабым признаком воспоминания о прошлой жизни, и вы можете прекратить свое движение, если захотите посмотреть, какое же событие заставило вас остановиться.

Некоторым людям нравится представлять себя в красивом лифте. Они нажимают кнопку любого этажа. Когда лифт останавливается, выходят и попадают в одну из своих прошлых

жизней.

Один человек, пришедший ко мне на прием, хотел вернуться в прошлую жизнь в капсуле времени. У него было яркое представление о том, как она выглядит. Итак, как только он полностью расслабился, я попросил его представить, как он поднимается в эту капсулу, пристегивает ремни безопасности и закрывает дверь. Затем я посчитал от десяти до одного, и в этот момент капсула взлетела. Он же представлял себя внутри капсулы, которая со свистом неслась назад сквозь время к одной из его прошлых жизней. Как только она приземлилась, открыл дверь и вышел в прошлую жизнь. Когда пациент удовлетворил свое любопытство к прошлой жизни, он вернулся в настоящее, сев в свою капсулу, которая со свистом принеслась в мой кабинет. Этот прием сработал так хорошо, что с тех пор я не раз использовал его в работе и с другими моими клиентами. С некоторыми из них я также работал при помощи метода туннеля времени.

Метод, который мне особенно нравится, заключается в представлении прекрасной радуги. Она необычна, потому что по ней можно пройти и попасть в одну из прошлых жизней. Образ радуги ассоциируется со счастьем, поэтому я часто использую его, когда клиент нервничает из-за того, что может произойти. Радугу всегда приятно наблюдать и в реальной жизни. Даже сама мысль о радуге помогает многим людям расслабиться.

Собственно, метод, который вы выберете для того, чтобы попасть в прошлую жизнь, значения не имеет. Все, что вам необходимо сделать, — это представить себя перемещающимся назад во времени, пока вы не окажетесь в прошлом.

Вот что я хотел бы добавить для тех, кто возвращается в прошлую жизнь методом прохождения коридора:

«Представьте себя стоящим наверху прекрасной лестницы. Это самая красивая лестница, которую вам доводилось видеть. Вы ощущаете мягкий ворс роскошного ковра, лежащего у вас под ногами. Чувствуете свежее отполированное дерево перил и решаете, что готовы отправиться вниз по лестнице, чтобы исследовать одну из многих своих прошлых жизней.

Вниз идут десять ступеней, и вы, держась за перила, спускаетесь вниз. В это время я считаю от десяти до одного. С каждым сделанным вами шагом вниз напряжение вдвое уменьшается, и, спустившись вниз, вы почувствуете себя полностью, совершенно, абсолютно мягким, ненапряженным и расслабленным.

Десять. В два раза больше расслабьтесь, продвигаясь на один шаг вниз.

Девять. Еще раз уменьшите напряжение вдвое.

Восемь. Наслаждайтесь этим чувством тепла, покоя и полного расслабления.

Семь. Перемещайтесь в еще более глубокое расслабление.

Шесть. Еще один шаг к этому чудесному состоянию полного покоя.

Пять. Вы уже прошли полпути, наслаждаясь этим чудесным, безмятежным расслаблением.

Четыре. Все больше и больше расслабляетесь.

Три... два... и один.

Чувствуя себя совершенно расслабленным, вы начинаете спускаться по лестнице в красивый коридор. Здесь тепло, много света и так спокойно. Теперь идете вдоль коридора, с любопытством скользя взглядом по всем дверям по обе стороны. За каждой дверью находятся воспоминания одной из ваших многочисленных прошлых жизней, и вы можете остановиться перед любой.

Вы смотрите на некоторые двери более внимательно, но одна из дверей привлекает вас больше других. Вы задерживаетесь у этой двери, затем поднимаете руку и поворачиваете ручку. Открываете дверь и вступаете в одну из ваших минувших жизней...»

** Шаг третий — исследуйте одну из ваших прошлых жизней.*

Сначала прежняя жизнь, в которую вы только что вступили, будет казаться бледной и трудной для расшифровки. Просто помедлите, сделайте несколько глубоких вдохов и позвольте ей войти в более четкий фокус. Посмотрите на свои ноги и постарайтесь увидеть, какая на вас обувь и носите ли вы обувь вообще. Затем посмотрите на свою одежду. Выясните, мужчина вы или женщина. Можете не найти ответа на этот вопрос сразу, особенно если вы ребенок. Почувствуйте, каким ощущает себя ваше тело. Молодым и полным жизни? Пресыщенным и утомленным? Теплым или холодным? Это даст вам некоторое представление о вашем возрасте и состоянии здоровья. Чувствуете ли вы себя счастливым и довольным жизнью?

Теперь оглянитесь вокруг и поймите, где находитесь — снаружи или внутри помещения. Заметьте, есть ли рядом с вами кто-нибудь. Поймите, что вы делаете.

Теперь, когда вы ознакомились с новой обстановкой, можете перемещаться вперед и назад во времени и в пределах этой прошлой жизни. Решив, что именно вы хотите испытать, сосчитайте «один», «два», «три» — и моментально будете перенесены в новое событие. Можете исследовать любой аспект своей жизни, подумав о нем и сосчитав до трех.

Я всегда прошу своих клиентов визуализировать несколько эпизодов. Хочу, чтобы они выяснили, как зарабатывали на жизнь. Чтобы вспомнили хотя бы один случай со своим самым любимым в той жизни человеком. Чтобы приняли участие в какой-нибудь семейной сцене. Чтобы восстановили в памяти, как проводили свободное время с друзьями. Я также хочу, чтобы они увидели, как делают что-либо, чем могут гордиться. Все эти представления помогают воссоздать картину жизни человека. Вы найдете, что такие вопросы помогут и вам во время исследования своей жизни.

Многие люди хотят знать, как они выглядели в прошлой жизни. Войдите в комнату, в которой есть зеркала. Вы, конечно, можете попасть в прошлую жизнь, в которой зеркал еще не существовало. В таком случае пойдите к пруду или реке и постарайтесь увидеть свое отражение в воде.

То же самое применимо в случае, если вы не знаете своего имени в той жизни. Войдите в эпизод, когда кто-то зовет вас, и вы немедленно узнаете свое имя.

Исследуйте эту прошлую жизнь так долго, как пожелаете. Перед возвращением в настоящее представьте себя в последний день жизни, которую исследуете. Поймите, что вы делаете и кто находится рядом с вами. Узнайте, есть ли у вас какие-либо сожаления. Затем пронаблюдайте, как вы переходите в форму духа.

Если эта сцена причиняет вам боль или вызывает сильные эмоции, отступите и беспристрастно наблюдайте свою смерть. Посмотрите сверху на физическое тело, которое вы только что оставили. Это даст вам некоторое представление о том, сколько вам было лет и каково было состояние вашего здоровья во время смерти. Посмотрев на себя, вы, вероятно, испытаете чувство облегчения. Ваш дух будет счастлив, сбросив это физическое тело и обретя возможность двигаться дальше.

Спросите себя, какие уроки вам нужно было усвоить на протяжении данного существования. Выясните, осталась ли какая-нибудь карма из той прошлой жизни, которая влияет на ваше настоящее.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Как только вы почувствовали, что достаточно исследовали свою прошлую жизнь, настало время возвращаться в настоящее. Скажите себе, что запомните все случившееся во время регрессии и что новые воспоминания вернуться в ваше сознание в течение нескольких следующих дней. Затем, тихо считая от одного до пяти, вернитесь в свою нынешнюю жизнь. Не

открывайте глаз, пока медленно возвращаетесь в настоящее. Когда будете готовы, сосчитайте до пяти еще раз и открывайте глаза.

Люди возвращаются в настоящее в разном эмоциональном состоянии. Некоторые пребывают в радостном волнении, в то время как другие близки к депрессии. Посидите тихо несколько минут и подумайте о своей прошлой жизни. Поблагодарите за предоставленную вам возможность воскресить давно утраченную память, а также поблагодарите за то счастье, которое у вас есть в жизни настоящей.

Теперь, когда вы открыли для себя одну из своих прошлых жизней, сможете обращаться к ней так часто, как пожелаете. Все, что вам нужно сделать перед началом второго шага, — это попросить, чтобы вы вернулись именно в ту жизнь, — немедленно вернетесь в нее и сможете продолжать исследовать ее более тщательно.

Естественно, вы можете применять те же приемы для освоения и других перевоплощений. В начале второго шага скажите себе, что вернетесь в прошлое, которое раньше еще не исследовали, и вы попадете в другую жизнь.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

В моем кабинете люди возвращаются прямо в прошлую жизнь без малейших затруднений. Так получается потому, что они пришли ко мне на прием, настроенные на определенную цель, и все, что мне нужно сделать, — это направить их к прошлой жизни и провести по ней.

Но когда вы попытаетесь поделаться то же самое самостоятельно, все может оказаться не таким простым. Например, вам могут досаждают внешние отвлекающие факторы, особенно если вам мешают члены вашей семьи. Иногда возникает чувство вины из-за того, что вы оставили свои обязанности невыполненными. И люди могут заглядывать в комнату, чтобы посмотреть, чем это вы занимаетесь.

Если эти проблемы не исчезают, лучше прервать регрессию в прошлую жизнь и сначала уладить бытовые проблемы. У вас будет больше шансов расслабиться, если вы закончите стирку, например. Можете выбрать другое время, когда будет меньше внешних раздражителей. Возможно, вы обнаружите, что лучшее время для экспериментов — поздняя ночь или раннее утро.

Некоторым людям бывает легко расслабиться, но потом трудно вернуться в прошлую жизнь. Если так случается с вами, добавьте еще один шаг между первым и вторым. Как только расслабитесь, подумайте о какой-либо сцене из раннего детства. Нарисуйте ее в воображении как можно более четко. Постарайтесь увидеть, что вы делаете, кто рядом и где вы находитесь. Изучите эту сцену самым тщательным образом. Такой дополнительный этап введет вас в еще более глубокое расслабление перед тем, как вы начнете двигаться назад в прошлую жизнь.

Если у вас все же возникают какие-то трудности, попробуйте сделать следующее. После того как вы представили сцену из раннего детства, позвольте себе подумать о том историческом периоде, к которому питаете особенный интерес. Пока думаете, какой же была жизнь в то время, можете внезапно обнаружить, что регрессируете в прошлую жизнь. Возможно, она отдалена тысячами лет от того исторического периода, о котором вы думали, но это не имеет значения. Вы просто добавили еще одну ступень, которая и помогла вам вернуться в минувшую жизнь.

Существует еще один, последний, прием, который можно попробовать, если вы

продолжаете испытывать трудности. Я приберег его под конец, поскольку он необычайно действенен. После того как вы представили себе сцену детства, вернитесь в настоящее и попросите себе в помощь проводника, который пройдет с вами через вашу прошлую жизнь. Таким проводником может стать мудрый человек, которого вы знаете, или кто-нибудь, о ком вы читали, и даже ангел или дух. Не важно, кто им будет. Вы можете на самом деле увидеть этого человека или просто ощутить присутствие проводника. Попросите его помочь вам в путешествии, которое собираетесь предпринять. Получив согласие, снова начинайте эксперимент с самого начала. Теперь, когда вы заручились помощью своего проводника, у вас не должно возникнуть трудностей с возвращением в прежнюю жизнь. (Метод возвращения с помощью духа-проводника описывается в главе 15).

Во время регрессии многие люди боятся воскрешать болезненные инциденты. В прошлом жизнь была, безусловно, более жестокой и опасной, чем для многих из нас в настоящее время. Следовательно, никогда не забывайте говорить себе, что будете воспринимать все беспристрастно, как будто это происходит с кем-то другим. Если возникает особенно травмирующая или тяжелая ситуация, вы всегда можете отступить и наблюдать за ней издалека. Кроме того, в любой момент легко вернуться в настоящее, посчитав от одного до пяти.

Некоторые люди переносят регрессию отстраненно, но после выхода из нее начинают плакать. Это эмоциональная разгрузка. Не подавляйте ее. Освобождение от травм прошлого иногда вызывает боль. Все мы носим с собой огромный груз прошлого, и стоит нам дать себе волю, как нас переполняют эмоции. Просто плачьте столько, сколько хотите. Возвращение памяти о том, кем вы были и что делали в прошлой жизни, переживается эмоционально, и вполне понятно, что эти чувства должны быть излиты. Не пытайтесь контролировать или подавлять их.

Как и все другие методы, описанные в этой книге, этот тоже требует практики. Некоторые люди переживают регрессию в прошлую жизнь с первой же попытки, но другим нужно повторять и повторять упражнение, пока наконец у них все получится.

В прошлой жизни вы узнаете только, кем вы были. Иногда даже не узнаете ни года рождения, ни названия страны, в которой жили, ни имени правящего монарха. Вы можете даже не знать названия деревни, в которой обитали, потому что называли ее «домом». Иногда есть шанс приобрести дополнительные сведения, просмотрев в энциклопедии или исторических книгах информацию о подробностях, врезавшихся в память. Иллюстрации в таких книгах могут оказать неоценимую услугу, поскольку изображают предметы, которые вы видели в своей прошлой жизни, но не остановились, чтобы выяснить, что это такое.

В прошлой жизни, случается, вы узнаете людей, которые имеют для вас значение сегодня. Некто, кто был вашей женой в минувшей жизни, может быть вашим сыном или матерью в этой. Отношения и пол меняются, но личность остается узнаваемой всегда. Если такое произойдет, вы заметите, что в будущем в ваших отношениях с этими людьми произойдут некоторые изменения. Вы станете относиться к ним с большей терпимостью и пониманием. Осознаете, что они присутствуют в вашей настоящей жизни для того, чтобы помочь вам усвоить кое-какие важные уроки. Точно так же и они научатся чему-то от вас. В любом случае, вы, вероятно, подсознательно ощущаете эту кармическую связь, и подтверждение ее существования регрессией в прошлую жизнь будет для вас весьма полезно.

Дэбби — восемнадцатилетняя студентка, которая намеревается стать врачом. Она привела свою мать на мои занятия по развитию психики. Ее мать была сообразительной, живой и очень властной. Не удивительно, что на протяжении всех моих занятий от Дэбби едва ли можно было услышать хоть одно слово. И все же во время групповой регрессии она получила смутное представление о прошлой жизни в Римской империи и выразила желание продолжить исследование этой жизни.

Мать Дэбби решила преподнести ей сеанс регрессии в прошлую жизнь как подарок на день рождения. Девушка с нетерпением ждала сеанса, но все же не вполне была уверена, что действительно хочет подробнее узнать о той прошлой жизни. Мы с ней провели небольшую беседу, после чего ее сомнения исчезли.

Дэбби легко поддавалась гипнозу и без труда вернулась в прошлую жизнь. Однако попала не в Древний Рим, а в Нью-Йорк начала двадцатого столетия. Она была пожилой женщиной по имени Джоун, жившей в маленькой квартире со своим котом Рэгсом.

— Была ли эта жизнь хорошей? — спросил я.

Джоун откинула голову, выражение ее лица изменилось. «Бывали моменты», — сказала она. Ее голос звучал по-старушечьи устало. Несмотря на то что она не курила, она говорила таким дребезжащим голосом, как будто всю свою жизнь выкуривала по пачке сигарет в день.

— Какое время было наилучшее?

Воспоминание вызвало у Джоун улыбку.

— Когда мне было восемнадцать, в Центральном парке. С Герби. — Она закашлялась и покачала головой. — Бедный Герби.

— Кто такой Герби?

— Друг.

— И все? Просто друг?

Джоун захихикала, и в какой-то момент ей, казалось, опять было восемнадцать. Затем ее лицо снова постарело.

— Я любила его.

— Хорошо. А но любил вас?

— Конечно. — В голосе Джоун зазвучали нотки негодования.

— Вы вышли за него замуж?

Джоун покачала головой: «Нет».

Я уже хотел сменить предмет разговора, потому что эта тема, по-видимому, расстраивала Джоун, как она добавила:

— Он еврей.

— И это означает, что вы не можете выйти за него замуж?

Она кивнула. Несколько раз казалось — вот-вот она что-то скажет, но всякий раз передумывала. В конце концов я спросил ее, за кого она вышла замуж.

— За Томми Пирсона.

— Вы любите его?

— Он умер.

— Ваш брак был счастливым?

Брак, по-видимому, не был ни счастливым, ни несчастным. Супруги имели двоих детей — Уолтера и Эдварда. Томми был пекарем, много работал и в конце концов завел свой бизнес. Он никогда не зарабатывал больших денег, но был хорошим отцом и всегда ухитрялся обеспечить все необходимое для жизни. Их брак длился почти сорок лет, и только дважды у них был отпуск.

Один раз они поехали в Чикаго на Всемирную выставку, а второй — в местность под названием Дусбери, насколько я мог разобраться. У Джоун вызвало раздражение то, что я пытался выяснить название. Каждый их отпуск длился одну неделю.

Томми Пирсон умер два дня спустя после своего шестидесятилетия. Их старший сын Уолтер унаследовал пекарню. Он был хорошим работником, но плохим бизнесменом и разорился спустя несколько лет. Это раскололо семью, и Эдвард, работавший в банке, не захотел иметь ничего общего с братом.

— На Рождество я видела сначала одного мальчика, а потом второго, — сказала Джоун. — Вместе — никогда. Одного утром, другого днем. Это жестоко, но семьи жестоки.

— Вы когда-нибудь еще виделись с Герби?

Глаза Джоун вспыхнули, и быстрая улыбка скользнула по губам.

— Однажды. В Центральном парке. Уолтер и Эдвард были маленькими, возможно шести и четырех лет. В воскресный день мы прогуливались, наслаждаясь солнцем после долгой зимы. Семья на прогулке. Я взглянула на скамейку в парке, а на ней сидел Герби, обняв рукой красивую женщину с длинными темными волосами. Они были очень счастливы. Наши глаза встретились, и мое лицо вспыхнуло, а потом мы пошли дальше. Томми ничего не заметил. Я часто думала о том дне, и меня интересовало, кто же та красивая женщина.

Джоун закусил губу и задумалась.

— Надеюсь, у него была счастливая жизнь.

Теперь Джоун ожидала смерти.

— Все мои друзья уже ушли, осталась только моя семья — мои мальчики и их дети. Я вижу их от случая к случаю. Сажу у своего окна и смотрю, как жизнь проходит мимо. Иногда дни кажутся долгими, но обычно я засыпаю прямо в своем кресле. Мистер Бернштайн, живущий по соседству, ухаживает за мной. Ходит за покупками и рассказывает длинные истории из своего детства. Он — хороший человек.

— Я бы хотел, чтобы теперь вы вернулись в последний день жизни, которую исследуете. Вам не надо будет умирать, наблюдая за этой сценой, вы останетесь отстраненной, словно это происходит с кем-то другим. Не будете испытывать ни боли, ни душевного волнения... Вы там?

— Я сижу в кресле возле окна. Мне больно.

— Где болит?

Джоун показала на сердце.

— Что-то не так.

— Что вы делаете?

— Ничего.

— Почему бы вам не попросить мистера Бернштайна помочь вам?

Джоун раздраженно покачала головой.

— Он умер.

— Кто еще может помочь?

— Мне не нужна помощь. Я готова.

— Хорошо. Еще раз, наблюдая сцену со стороны, я хочу, чтобы вы увидели себя через несколько мгновений после того, как пережили физическую смерть. Вы видите тело, которое только что оставили?

Джоун улыбнулась.

— Оно такое маленькое!

— Там есть кто-нибудь еще?

Джоун покачала головой.

— Оглядываясь на эту прошлую жизнь, видите ли вы какую-нибудь карму, которая влияет

на ваше настоящее?

Большинство людей задумывается, прежде чем ответить на этот вопрос, но Дэбби ответила моментально.

— Следуй за своей мечтой. Не позволяй другим влиять на тебя. Не довольствуйся ничем второсортным.

Я вернул ее в настоящее и через несколько секунд разбудил. Дэбби была озадачена своей прошлой жизнью.

— Это совсем не то, что я ожидала, — сказала она. — Думала, что была богатой и замужем за мужчиной моей мечты. Кажется, я промахнулась и в том, и в другом.

— Так выйдете замуж по любви в этот раз?

Дэбби засмеялась.

— В этот раз я выйду замуж за Герби.

— Вы его узнали?

Дэбби покачала головой.

— Нет. Я его еще не встретила. Но нам суждено быть вместе. Я его узнаю, когда мы найдем друг друга.

— Он ваша родственная душа?

— Знаете, в этой регрессии я чувствовала, что знала Герби многие, многие жизни. Казалось, мы были так близки, и все же нам не позволили быть вместе. Мне кажется, что это так жестоко. — Она покачала головой. — На этот раз все будет по-другому.

7. ВИДЕНИЕ ЖИЗНИ НА СТЕКЛЕ

Быть рожденным дважды не более удивительно, чем быть рожденным однажды.

Вольтер (1694–1778)

В наши дни работа с магическим кристаллом — малопрактикуемое на Западе искусство. Слово «scry» происходит от средневекового слова «descry», которое означает «прояснить нечто смутное» или «различать, то что не ясно». Сто лет назад гадание на хрустальном шаре было популярным, и многие люди, отправляясь на сеанс психической интерпретации, до сих пор ожидают увидеть даму, сидящую у большого хрустального шара. Карикатуристы обычно изображают интерпретаторов психики в виде ярко разодетых цыган, напряженно уставившихся в стеклянный шар и изрекающих «мудрые» слова, вроде «Будущего нет, но какое прошлое!».

По предположениям, подобный тип гаданий появился в Персии. В Египте гадали, пристально глядя на лужу чернил или даже крови. Античные греки всматривались в бассейны с водой или отполированное металлическое зеркало. Святой Августин, Плиний и святой Фома Аквинский упоминают это искусство в своих писаниях. В начале 16 века Парацельс написал «Как заклинать кристалл, чтобы все вещи отразились в нем».

Нострадамус (1503–1566), вероятно, является самым выдающимся предсказателем всех времен. Большая часть его знаменитых катренов была написана после пристального взглядывания в медную чашу, наполненную водой. Когда ему нужны были подробности, Нострадамус использовал ручное зеркало. Прославленный Джон Ди, астролог Королевы Елизаветы I, также, как известно, использовал кристаллы и зеркала. Интересно, что сам он никогда не смотрел в хрустальный шар. Этим занимался ассистент, а Джон Ди только записывал предсказания.

К счастью, вам не понадобится хрустальный шар, чтобы увидеть свои прошлые жизни. В Тибете смотрят на гладкие черные камни. В Индии я видел людей, уставившихся в маленькую чашу с индийскими чернилами. Еще я видел индийских женщин, гадавших по ногтям больших пальцев. В прошлом обычно использовались белые, желтые, зеленые, голубые, фиолетовые и прозрачные кристаллы. Зеркало тоже отлично подойдет. И в самом деле, большинство предпочитает гадать по зеркалу, а не по шару. Все, что вам действительно нужно, так это предмет, на котором вы сфокусируетесь.

РАССМАТРИВАНИЕ СТАКАНА С ВОДОЙ

Стакан с водой вполне может заменить хрустальный шар. Я собираю старинные хрустальные шары. В моей коллекции есть один экземпляр Викторианской эпохи — круглый полый шар, наполненный водой. Он стоит на подставке, скрывающей отверстие, через которое в него когда-то налили воду. Постепенно на протяжении последнего столетия часть воды вытекла, и теперь шар заполнен водой только на три четверти. Все, кто пользовался им, на самом деле вглядывались в простой стеклянный сосуд с водой, не подозревая об этом.

** Шаг первый — подготовка*

Возьмите простой круглый стакан без рисунка, наполненный водой почти до самых краев. Поставьте его в такое место, чтобы вы могли сидеть и смотреть на стакан, не поднимая и не опуская головы. Ваши глаза должны находиться примерно в трех футах от него.

** Шаг второй — всматривайтесь в стакан*

Сделайте несколько глубоких вдохов и начинайте смотреть на стакан. Несколькими минутами позже вода покажется вам мутноватой, как будто подернутой легкой дымкой. Продолжайте пристально смотреть на нее, и через какое-то время дымка станет бледно-голубой. Нет необходимости концентрироваться на стакане с водой. Просто пристально смотрите на него, абстрактно думая о своем желании вернуться в прошлую жизнь. Временами вам ум будет блуждать. Это совершенно нормально, и пусть вас это не беспокоит. Как только вы поняли, что мысленно куда-то унеслись, верните мысли обратно к вашей цели и ждите, когда опять появится дымка.

** Шаг третий — возвращайтесь к прошлой жизни*

Подумайте о цели своего возвращения в одну из ваших прошлых жизней. Вскоре вы увидите неопределенные формы, появляющиеся в голубоватой дымке. Если вам очень повезет, можете стать свидетелем одной из своих прежних жизней, разворачивающихся на туманном экране, почти как на экране телевизора. Однако вряд ли это произойдет, если только вы не обладаете необычайными способностями к визуализации.

Большинство людей обнаруживают, что, пока они рассматривали кружащуюся дымку, в их уме возникли воспоминания о прошлой жизни. Важно оставаться совершенно спокойным и расслабленным. Фактически все мои знакомые, испытавшие этот метод, замечали, что начинают волноваться при появлении воспоминаний о прошлых жизнях. Как только они сознательно начинали анализировать происходящее, воспоминания исчезали. Поэтому оставайтесь уравновешенным и расслабленным. Продолжайте вглядываться в стакан пристально, но безразлично и беспристрастно. Вы всегда сможете дать волю эмоциям после того, как уловите нить своих давно забытых воспоминаний.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Создается впечатление, что стакан с водой знает, когда увиденного будет для вас достаточно. Видение постепенно заволакивается, давая знать, что сеанс окончен. Молча поблагодарите за данную вам возможность вернуться в прошлую жизнь, сделайте несколько глубоких вдохов и вставайте.

Всматриваться в стакан можно и одновременно с группой людей. Интересно, что при этом каждый из них вернется в прошлую жизнь, которая действительно у него была. Поначалу я немного скептически относился к такому методу. Проводя эксперименты по передаче мыслей между двумя людьми, использующими один хрустальный шар, я некоторое время даже считал, что каким-то образом каждый из них видит одни и те же образы. Однако ничего подобного в этом случае не происходит, и вы можете вглядываться одновременно со своими друзьями.

Вместо стакана с водой или хрустального шара вы с таким же успехом можете использовать зеркало. Оно, естественно, должно быть хорошего качества и содержаться в идеальной чистоте. Хрустальный шар, если вы работаете с ним, тоже необходимо содержать в чистоте; когда же им не пользуются, накрывать черным или фиолетовым бархатом.

** Шаг первый — подготовка*

Лучше сесть так, чтобы не получилось, что вы рассматриваете себя. Оттуда, где вы сидите, вы не должны видеть в отражении ничего, кроме голой стены. Комнату затемнить. Для меня лучше всего, когда задернуты шторы и для освещения зажжены две свечи с каждой стороны зеркала.

** Шаг второй — смотрите в зеркало*

Пристально смотрите в зеркало, так же как вы вглядывались в стакан с водой. Спустя некоторое время вы заметите легкое облачко в виде тумана. Обычно оно гуще, чем дымка, окружающая хрустальный шар или стакан с водой.

** Шаг третий — возвращайтесь в прошлую жизнь*

Продолжайте смотреть в зеркало и позвольте вернуться памяти о прошлой жизни. Вы можете видеть сцены из жизни прямо в зеркале перед вами или осознать их в уме. Большинство людей скорее осознают, чем видят их, но некоторые имеют способности и к тому и к другому. Сначала у них возникает ощущение происходящего и только потом, по мере приобретения навыков, постепенно развивается способность видеть события в зеркале. Именно по этой причине я предпочитаю зеркало стакану с водой или хрустальному шару; оно позволяет картине разворачиваться на гораздо большей площади.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Спустя какое-то время сцена затуманится и вам больше нельзя будет ничего увидеть. Это может произойти через минуту-другую, но в некоторых случаях видения продолжают в течение часа и более.

Как только картина затуманилась, эксперимент на данный момент нужно завершать. Дальнейшие попытки вернуться к видению на этом сеансе будут пустой тратой времени. Сделайте несколько глубоких вдохов и поблагодарите зеркало, перед тем как вернуться к своим делам.

КАК СДЕЛАТЬ МАГИЧЕСКОЕ ЗЕРКАЛО

Настоящее магическое зеркало должно быть черным. Его легко сделать самому. Вам нужно стекло, покрывающее циферблат часов. Такое стекло можно купить в часовой мастерской или даже в магазине. Выберите стекло диаметром в пять дюймов. Тщательно протрите его и затем покрасьте внешнюю (выпуклую) сторону черной краской. Когда краска высохнет, вы сможете использовать внутреннюю сторону стекла в качестве черного зеркала. Если не пользуетесь им, храните его завернутым в черную ткань.

Хрустальные шары стоят очень дорого. Стеклянные — ничуть не хуже и могут быть приобретены в специальных магазинах. Еще дешевле вам обойдутся акриловые, продающиеся в тех же магазинах.

Однако акриловые шары из-за своей мягкой поверхности требуют очень осторожного обращения. По-моему, они прекрасны в работе до тех пор, пока на их поверхности не появляются следы и царапины. Если будете обращаться с ним бережно, они вам прослужат долго.

Лучше начать с простого стакана с водой или зеркала — черного или обыкновенного, чем вкладывать большие суммы денег в реквизит для гадания. Следите за всем, чем вы пользуетесь. Регулярно занимайтесь и наблюдайте, что входит в ваше сознание. Делайте заметки о том, как продвигается процесс и какие появились результаты. Вы поймете — чем больше занимаетесь, тем лучше результат. Со временем, кроме переживания своей прошлой жизни, вы сможете вызывать видения для иных целей — например, нахождение утерянной вещи или предсказания будущего.

Если у вас возникают трудности, можете выполнить следующие действия. Дождитесь появления туманной дымки, окружающей шар. Отвернитесь и медленно посчитайте до десяти. Когда опять повернетесь к шару, вы должны видеть туманную дымку. Если окажется, что дымка исчезла, дождитесь, пока она появится снова и повторите все с начала.

Если видите дымку, но в ней ничего не проявляется, отвернитесь и в течение пятнадцати секунд смотрите на какой-нибудь яркий предмет, находящийся в комнате. Повернитесь к шару и попробуйте наложить образ этого предмета на дымку. Если у вас все получится, припомните случай, который произошел с вами в прошлом, и постарайтесь наложить его на экран дымки. Как только вы добились успеха, в дальнейшем у вас не будет трудностей с видением своих прошлых жизней при помощи шара.

СЛУЧАЙ МЕЛВИНА

Мелвин — двадцатитрехлетний банковский служащий, несколько лет тому назад посещавший со своей девушкой Алисой мои занятия по развитию психики. Его девушка была общительна, а он — стеснителен и сдержан. Отец Мелвина работал часовщиком, и у них дома был большой запас стекол для часов. Мелвин сделал черное зеркало каждому человеку в классе. Но сам не проводил таких экспериментов до тех пор, пока его девушка не достигла определенных результатов.

«Это было легче, чем я предполагал, — рассказывала он нам. — У меня в кармане было стекло, и я находился в полном одиночестве в столовой на работе. Алиса все время рассказывала мне о своих прошлых жизнях, и я решил, что мне тоже нужно попробовать. Подвинулся ближе к окну и начал смотреть в зеркало. Дымка появилась так быстро, что я даже изменил положение, полагая, что видение было каким-то образом связано с освещением.

Потом увидел в зеркале человека на лошади в развевающейся одежде и наблюдал, как он галопом проносился по лесной поляне. В конце пути появился огромный дом. Мужчина проехал

мимо дома к конюшням, и кто-то помог ему слезть с коня. Затем маленький ребенок подбежал к нему, крича: «Папочка!» Человек обернулся, и его лицо расплылось в широкой улыбке. Он присел, и маленькая девочка кинулась в его объятия».

Мелвин сделал паузу и окинул взглядом класс. Его глаза поблескивали. «Человек на лошади был я, а моей дочкой была Алиса».

Алиса исследовала многие свои жизни, и одной из них оказалась та, которую открыл Мелвин. «Я была маленькой девочкой и носила парчовые платья, украшенные орнаментом. Однажды находилась в библиотеке. Все книги тут были для взрослых, но я все равно чувствовала себя счастливой, потому что это была комната папочки. Там могла ощущать его присутствие, даже если его не было дома. Сначала посидела за столом, а потом подошла к окну и смотрела, как идет дождь. Знала, что отец скоро приедет домой. Упершись лбом в стекло, так и уснула. А проснулась, когда пришла мама и взяла меня на руки.

— Где папочка? — спросила я.

— Ш-ш-ш, малышка, — сказала мама. — Он скоро будет дома.

Я опять заснула, и мама уложила меня в кровать. Позже проснулась оттого, что папочка пришел ко мне в комнату поцеловать меня на ночь. Он сидел на кровати и рассказывал мне сказку, пока я не уснула».

— И отцом был я! — сказал Мелвин.

Нет ничего необычного в том, что люди, близкие друг другу в этой жизни, обнаруживают, что состояли в других отношениях между собой в предыдущих жизнях. Люди всегда узнаваемы, несмотря на то что их пол и характер отношений могут меняться.

Было очевидно, что Мелвин обладает врожденным чутьем в обращении с зеркалом. И все-таки он подошел к своим экспериментам достаточно осторожно. Он был спокоен и не питал больших надежд. Просто позволил прошлому пройти перед ним. Если бы он многого ожидал или подошел к задаче с непреклонной решимостью, эксперимент мог бы окончиться неудачей.

Мелвин и Алиса вместе до сих пор. Это и не удивительно, поскольку между ними есть прочная кармическая связь. Полагаю, они — родственные души. Им удалось открыть еще несколько других прошлых жизней. В некоторых из них фигурировали оба, а в других так и не смогли найти друг друга.

И Мелвин, и Алиса используют магическое зеркало, чтобы восстановить память о своих прошлых жизнях. Мелвин обнаружил, что может возвращаться в свои прошлые жизни так же легко и при помощи других методов, но предпочитает магическое зеркало, потому что это быстро и удобно. Алисе нравится метод с зеркалом больше, чем другие, но мне кажется, это скорее всего потому, что зеркало для нее сделал Мелвин.

8. РЕГРЕССИЯ ПОД ТИКАНЬЕ ЧАСОВ

*И так как я потерял много времени с этим веком,
Я был бы рад, с Божьего позволения,
Наверстать его с потомством.*

Сэр Фрэнсис Бэкон (1561–1626)

Не удивительно, что часы или их изображение часто применяются в качестве вспомогательного средства при возвращении в прошлую жизнь. Равномерное тиканье часов напоминает нам о непрерывном ходе времени. Обычно мы не осознаем тиканья, если нам незачем специально к нему прислушиваться. Когда же прислушиваемся, то обычно удивляемся их громкому звуку.

Совершенно случайно я обнаружил, что часы могут пригодиться в работе с регрессиями. Как-то я заменил часы в своем кабинете на другие, с более громким звуком. Он успокаивал и умиротворял меня. Я попробовал использовать его в работе, чтобы выяснить, не предпочтут ли мои клиенты звук часов тихой музыке, под которую раньше проходили сеансы гипноза. Большинство предпочло ход часов, и я отказался от записанной на магнитофон музыки и теперь использую тиканье часов в качестве фона к своему голосу, когда ввожу людей в гипнотическое состояние.

Опробовал этот метод возвращения к прошлой жизни также на своих занятиях и семинарах. Для некоторых он оказался самым быстрым и легким способом возобновления давно утерянной памяти. Однако большинство считает его более трудным методом. Я включил его в свою книгу, чтобы дать полное представление обо всех методах. На этот метод тоже стоит обратить внимание, так как некоторые находят его достаточно эффективным.

Существует два разных способа возвращения к прошлой жизни под тиканье часов.

ХОД ЧАСОВ: ПЕРВЫЙ МЕТОД

** Шаг первый — расслабьтесь под тиканье часов*

Прежде всего, вам необходимо расслабиться с закрытыми глазами под звук стоящих рядом часов. В идеале, никакие посторонние звуки не должны отвлекать ваше внимание.

** Шаг второй — думайте о событиях прошлого*

Просмотрите свою жизнь и вспомните какой-нибудь эпизод, в котором присутствуют часы. Сам эпизод значения не имеет. Вы можете вспомнить, как на работе смотрели на часы, медленно отсчитывающие последние минуты рабочего дня. Или представить себе, как лежите в постели в ожидании звонка будильника.

Я помню состояние паники, охватившее меня несколько лет назад в библиотеке, когда часы показывали время закрытия, а я еще не успел отобрать для себя книги. Подростком я с удовольствием проводил много времени в закрытом бассейне, что был неподалеку, и всегда удивлялся, как быстро отсчитывали минуты большие часы в конце бассейна. У моего отца была

богатая коллекция часов, и у меня остались яркие воспоминания о том, как, просыпаясь несколько раз за ночь, прислушивался к сменяющему друг друга бою часов. Их звуки меня успокаивали, и я снова погружался в сон. Именно об этих эпизодах я думаю, выполняя упражнение.

** Шаг третий — сделайте несколько глубоких вдохов и возвращайтесь в прошлую жизнь*

Припомнив пару эпизодов с часами, сделайте несколько глубоких вдохов и унеситесь сквозь время и пространство к событиям минувшей жизни, в которой присутствует звук часов. Как только вы попали в прошлую жизнь, уделите столько времени ее исследованию, сколько считаете нужным.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Завершив свои исследования, вы можете вернуться в настоящее двумя разными способами. Например, вернуться к тому случаю из нынешней жизни, о котором вы думали перед возвращением в прошлую, и таким образом постепенно возвращаться в настоящее. Или, сделав несколько глубоких вдохов, посчитать про себя от одного до пяти и затем открыть глаза.

ХОД ЧАСОВ: ВТОРОЙ МЕТОД

** Шаг первый — смотрите на циферблат часов*

Сядьте прямо перед идущими часами — так, чтобы вы могли смотреть на циферблат, не опуская, не поднимая и не поворачивая головы. Смотрите в упор на часы пять минут.

** Шаг второй — закройте глаза и представьте себе часы*

Закройте глаза и постарайтесь внутренним взором ясно увидеть часы. Представив себе их во всех деталях, можете переходить к следующему шагу. Если же вам не удастся отчетливо представить часы, опять откройте глаза и смотрите на них еще пять минут. Повторяйте до тех пор, пока не сможете ясно представить себе часы.

** Шаг третий — уберите стрелки*

Ясно представив себе часы, мысленно уберите с циферблата часовую стрелку, продолжая видеть сами часы. Затем так же уберите вторую стрелку и смотрите на рамку часов и пустой циферблат.

** Шаг четвертый — уберите цифры*

Мысленно уберите одну за другой цифры. Я предпочитаю начинать цифры с «двенадцать» и двигаться против часовой стрелки, пока не будет убрана последняя цифра — «единица». Вам может быть удобней двигаться по часовой стрелке или даже убирать цифры в разброс. Это не имеет значения, главное — убирать цифры одну за другой. Наконец уберите с циферблата все остальные обозначения и наименование производителя. Как только циферблат станет пустым, пусть он медленно начинает блекнуть, пока не исчезнет совсем. Теперь наблюдайте, как пропадает рамка часов, — до тех пор, пока часы полностью не исчезнут из вашего воображения.

** Шаг пятый — перемещайтесь назад к прошлой жизни*

После того как часы исчезли, сделайте несколько глубоких вдохов и начинайте перемещаться назад в другую жизнь. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы вы достигли состояния спокойствия и безмятежности, необходимого для возвращения в прошлую жизнь.

** Шаг шестой — возвращайтесь в настоящее*

Когда будете готовы вернуться к повседневной жизни, сделайте пять глубоких вдохов. Начинайте постепенно осознавать окружающую действительность и затем открывайте глаза.

Вряд ли у вас получатся эти упражнения с первой же попытки. Но при регулярной практике вы научитесь достигать глубокого расслабления, необходимого для упражнения. Выполняя его, вы однажды внезапно окажетесь в прошлой жизни. Если это упражнение получится у вас хотя бы один раз, оно будет получаться всегда.

СЛУЧАЙ КАРЛА

Карл — преуспевающий бизнесмен, ему около шестидесяти. Он дважды был женат и дважды разведен, а пришел ко мне на занятия в надежде узнать о цели своей жизни. В классе всегда выделялся, потому что был единственным человеком, носившим деловой костюм. Несмотря на то что от природы был дружелюбным человеком, ему потребовалось много времени, чтобы расслабиться и начать свободно общаться с другими людьми в классе. Позже он рассказал мне, что полжизни провел на деловых встречах и научился выражать очень немного из того, что действительно думал. Естественно, ему было не легко приноровиться к целому классу людей, открыто говорящих о своих переживаниях и чувствах.

Карла заинтересовала мысль о возможности прежнего существования. До того как он попал на мои занятия, ему не приходилось сталкиваться с концепцией реинкарнации. Теперь читал все, что ему попадалось по этому вопросу, и самостоятельно опробовал несколько методов возвращения к прошлой жизни.

В тот вечер, когда мы проводили групповую регрессию, Карл волновался и нервничал. Насколько я помню, три четверти класса вернулись в предыдущую жизнь, но Карла среди них не было. Он невероятно расстроился и считал себя неудачником.

Даже остался после занятий, чтобы задать мне несколько вопросов. Я предположил, что он слишком старался. Если бы просто расслабился и положился на волю случая, у него, скорее всего, все получилось бы. Он согласился, что, по-видимому, в этом и состояла его проблема, и рассказал мне о других опробованных им методах.

— Какие еще методы я могу испытать самостоятельно? — спросил он.

Я сказал ему, что через несколько недель мы на занятиях рассмотрим метод с часами, и при желании он может опробовать его самостоятельно. Карл был рад узнать еще об одном способе регрессии и ушел в приподнятом настроении.

Вернувшись через неделю, весь сиял.

— У меня получилось! — при проявлении радостно воскликнул он, обращаясь ко всему классу. — Я знаю две из своих прошлых жизней!

Карл был так взволнован своим открытием, что я попросил его рассказать нам всем о его переживаниях.

После прошлого занятия он пришел домой и, перед тем как лечь спать, читал около часа. Совсем не чувствовал себя уставшим, поэтому в постели представил себе часы на потолке прямо

у себя над головой. Это далось ему легко. Постепенно убрал все части часов, пока они полностью не исчезли.

— Я сделал десять глубоких вдохов, — рассказывал он нам. — Боялся, что не продвинусь дальше, потому что первая часть упражнения далась мне так легко. Внезапно стал маленьким ребенком, сидящим напротив огня в гостиной бабушки. Ее не было со мной в комнате, но я знал, что это была моя бабушка. За моей спиной шли дедушкины часы.

Осознавал, что я — тот, кем есть сейчас, но одновременно был и тем маленьким мальчиком, жившим двести лет назад. Судя по мебели, это было где-то в Европе — скорее всего, в Голландии.

Слышал, как напевала бабушка, готовя на кухне обед. Это была грустная песня, но, по-моему, очень красивая. Я пошел на кухню и зарылся лицом в ее юбки. Она засмеялась и тоже обняла меня.

— Значит, мой маленький мужичок снова возвращается к жизни, — сказала бабушка. И я все вспомнил. Как-то вышел прогуляться с родителями, и папа вступил с кем-то в словесную перепалку. Завязалась драка, его ударили ножом. Он упал на землю, а тот человек убежал. Мама обняла папу, а его кровь тем временем растекалась на бульжной мостовой все увеличивающейся лужей. Я смотрел на отца из-за маминой спины и ничем не мог ему помочь.

— Наконец-то — наверное, все произошло быстро, но, казалось, миновала вечность — на помощь прибежали люди, но уже было слишком поздно. Моя мама поднялась и зарыдала. Ее голос звучал высоко и был похож на голос дикого животного. Она смотрела на меня, но не узнавала. Сделал шаг к ней навстречу, но что-то в ее взгляде меня остановило. Затем я повернулся и побежал.

Люди нашли меня через два дня возле реки. Бабушка взяла меня к себе. Позже я узнал, что моя мама находится в приюте для душевнобольных. Она там и умерла через несколько лет.

Бабушка заменила мне мать и любила меня до безумия. По ее настоянию и при ее поддержке я стал адвокатом. Она прожила долгую жизнь, и я заботился о ней в старости.

Карл, широко улыбаясь, оглядел класс.

— Я могу видеть это так ясно, как вижу каждого из вас, — сказал он. — Это самое замечательное, что когда-либо со мной происходило, во всяком случае в этой жизни.

— И была та жизнь счастливой? — спросил я. — Ты имел жену, детей?

Карл покачал головой.

— Нет. По-моему, я так и не встретил человека, который был бы мне дорог. Большую часть своего времени отдавал работе и был счастлив. Я был по-настоящему счастлив.

— Ты говорил о двух прошлых жизнях, — сказал кто-то из студентов.

Карл кивнул головой.

— Ты прав. Проснувшись следующим утром, я использовал подобный прием и вернулся в ту же прошлую жизнь. Намеревался все повторить вечером, но вместо того попал в еще более раннюю.

В этой жизни я не в состоянии издать ни одного музыкального звука, но в той, кажется, был трубадуром или певцом, или кем-то в этом роде. Вероятно, жил в Англии. Путешествовал, пел песни, смешил людей, и они давали мне деньги. Иногда работал сам, иногда выступал с труппой. По-моему, у меня не было дома. Зимой уезжал на юг или запад и дожидался теплой погоды, чтобы опять продолжить свои выступления.

Мне кажется, та жизнь была довольно счастливой, хотя и недолгой. Я простудился и умер под забором, в забытом Богом месте. Лил дождь, начиналась буря, и я был счастлив расстаться с жизнью.

Карл повернулся ко мне.

— В той жизни у меня тоже не было ни жены, ни подруги, — сказал он. — Не потому ли и в этой я дважды разводился?

Я покачал головой.

— Это не совсем так. У вас, скорее всего, было множество других жизней в прошлом. Нужно просмотреть не одну жизнь, чтобы убедиться: отсутствие партнера является вашей характерной чертой.

Без видимой на то причины я предположил, что Карл не тяготится своим одиночеством. На самом же деле он отчаянно искал спутника жизни. Не было сомнений, что пришел ко мне на занятия потому, что большинство среди моих студентов составляли женщины.

В течение следующих недель Карл вспомнил еще несколько прежних жизней. Оказалось, он всегда был одиноким — как в женских, так и в мужских воплощениях.

Наконец нашел жизнь, в которой у него был партнер. Она проходила где-то в Центральной Азии, где ему приходилось довольствоваться лишь самым необходимым для существования. Его жена, казалось, постоянно болела. Несмотря на это, каждый год она производила на свет по ребенку. Почти все дети умирали, не достигнув и трехлетнего возраста.

Карл относился к своей жене с презрением и хорошо помнил, что постоянно оскорблял ее. Он постоянно насиловал ее и избивал всякий раз, когда был пьян. Напивался нечасто, потому что выпивка была роскошью, которую редко мог себе позволить. Однако как-то ночью слишком разъярился и в пьяном угаре чуть не убил жену. А когда он уснул, она взяла дубину и убила его.

Карлу было нелегко рассказывать об этой жизни в классе. «Как я мог быть таким? — спрашивал он. — Во всех других жизнях я был заботливым, мягким человеком. И все-таки в той жизни я был скотиной».

Трудно ответить на этот вопрос. Возможно, Карл возвращается снова и снова, чтобы искупить грехи той жизни. Вероятно, из-за плохого обращения с женой с тех пор у него так и не было стабильных семейных отношений.

После урока Карл сказал мне, что ни в одном из своих браков не был хорошим мужем. «Всегда на первом месте стояла работа, — сказал он. — Я просто «горел» на службе. Кроме того, ни одной жене я не был верен. Кажется, уроки доходят до меня слишком медленно».

Карл так и не смог найти себе жену. Тем не менее имеет более ясное представление о том, кем он был в прошлом, и о том, кем хочет стать в будущем.

Он — единственный человек в классе, которому удалась техника под тиканье часов. Пользовался ею практически всегда, поскольку не хотел рисковать и снова терпеть неудачу, применяя другие методы. Мне кажется, он понимал, что больше неудач не будет, однако испытывать судьбу не хотел.

9. УВЛЕЧЕНИЯ, СПОСОБНОСТИ, ИНТЕРЕСЫ

*Рождения дали нам богатство и разнообразие,
И другие рождения дадут нам богатство и разнообразие...*

Уолт Уитмен (1819–1892)

У всех нас есть врожденные способности и таланты. Некоторые с рождения обладают практическими навыками. Естественно, они достигают больших успехов в практических занятиях. У других от рождения есть музыкальный слух и чувство ритма. Они могут стать певцами, танцовщиками или музыкантами. Одна моя знакомая обладала врожденной способностью успокаивать и воспитывать других. Сначала была медсестрой, а теперь заведует гериатрической больницей.

Откуда же берутся врожденные способности? Некоторые из них могут быть унаследованы, но часто совсем не понятно, откуда у ребенка те или иные способности и таланты. Я полагаю, что они были приобретены в прошлых жизнях. Этим и объясняется гениальность детей.

Возможно, Моцарт был музыкантом во многих прежних жизнях до своего рождения Вольфгангом Амадеем Моцартом. В возрасте четырех лет он великолепно играл на фортепиано и год спустя уже сочинял пьесы для этого инструмента. Моцарт родился в музыкальной семье, его отец был композитором, скрипачом и музыковедом.

Полной противоположностью была семья Георга Фридриха Генделя. Ни один из его предков не обладал музыкальными способностями. Его отец, цирюльник, противился увлечению сына музыкой, настаивая, чтобы тот стал адвокатом. Мать также не оказывала ему никакой поддержки, и тем не менее он стал композитором, создавшим такие бессмертные творения, как «Музыка на воде» и «Мессия». Его выдающийся талант не имеет никакого отношения к наследственности.

Сократ и Платон считали, что все знания на самом деле являются воспоминаниями. Генри Форд соглашался с ними, когда говорил: «Гений — это опыт. Некоторые, кажется, отождествляют его с даром и талантом, но это плоды многих переживаний в прошлых жизнях. Некоторые души старше других и поэтому знают больше»¹.

Один интересный пример, подкрепляющий правоту такой гипотезы, относится к сэру Уильяму Гамильтону (1730–1830). Он стал выдающимся дипломатом и антикваром. Еще ребенком написал письмо персидскому послу. Но написал его не на современном персидском языке а на столетиями не употреблявшемся древнем языке². Это был один из тринадцати языков, которыми он владел к своим тринадцати годам. Где он приобрел эти знания?

Ксеногlossия — способность говорить на не изучавшихся сознательно иностранных языках. Этот феномен встречается чрезвычайно редко, но ряд случаев все же был исследован. Один из них касается Вивьен Сильвино, родившейся в 1963 г. в Сайо-Пауло. Хотя в Бразилии говорят на португальском языке, Вивьен начала общаться по-итальянски. Ей не исполнилось еще и двух лет, когда она называла свою сестру «mia sorella», а свою куклу «bambola». Как-то при случае ее мать кому-то ответила, что не знает никого, кто бы говорил по-итальянски. Вивьен сразу же сказала: «Lo parto», что значит «Я говорю по-итальянски». По мере того как девочка росла, обнаружилась причина ее знания этого языка. Спустя какое-то время Вивьен начала вспоминать переживания своей прошлой жизни, проходившей в Риме во время Второй мировой войны. Испытывала страх перед самолетами, что было результатом пережитых ею в прежней жизни

авиационных налетов³.

Знаменитый актер Гленн Форд мог говорить по-французски во время гипнотической регрессии в прошлую жизнь при дворе короля Людовика XIV. В обычной жизни мог сказать лишь несколько фраз по-французски, но во время регрессии он говорил на французском с парижским акцентом 1670-х годов⁴.

Если действительно все знания являются воспоминаниями, вы располагаете широким выбором увлечений и талантов, которые помогут вам понять суть ваших прошлых жизней. Я уже рассказывал о своем постоянном клиенте, у которого были золотые руки в каждой из его исследованных минувших жизней. Его врожденный талант заключался в ловкости рук и развивался на протяжении многих воплощений, так что сегодня он может сделать руками почти все.

Какими способностями вы обладаете? Не к вам ли постоянно обращаются все домочадцы, когда что-то выходит из строя? Вам хорошо дается математика или вы питаете особый интерес к определенному историческому периоду? Любите ли вы что-нибудь коллекционировать? Хобби или особый интерес к чему-либо может дать вам ключ к разгадке прошлой жизни.

Мой друг, отставной армейский офицер, помнит многие битвы прошлого, включая битву под Гастингсом. Очевидно, в этой жизни для него и было самым разумным выбрать карьеру военного, продолжая дело, начатое, возможно, тысячи лет назад. Прежние жизни вспоминали многие известные военные деятели, включая генерала Джорджа Патона и Главного маршала авиации лорда Даудинга, написавшего отличную книгу о реинкарнации «Покойница». Наполеон Бонапарт верил, что имел много воплощений и прожил, в частности, жизни императора Шарлеманя и Александра Македонского.

Один мой молодой родственник всегда интересовался всем, что имеет отношение к Древней Греции. В раннем возрасте уже знал все греческие мифы и легенды и продолжает изучать всю возможную информацию об этой цивилизации. Не удивительно, что, когда я проводил с ним регрессию в прошлую жизнь, он попал именно в ту из своих жизней, которая проходила на Крите около 2500 лет назад.

Чтобы определить, какими особыми талантами вы обладаете, нужно внимательно подумать. Многие склонны недооценивать себя и считать, что у них нет ни особых талантов, ни способностей. Попросите хорошо знающих вас людей назвать ваши сильные стороны. Их ответ может стать для вас неожиданностью.

Интересен тот факт, что способности, используемые в более поздний период жизни, проявляются уже в самом раннем детстве. Я всегда хотел быть писателем и издавал небольшую газету местного значения, которую еженедельно раздавал своим соседям. Одна из моих подружек детства любила играть «в магазин». Став взрослой, сначала работала в розничной торговле, а сейчас владеет популярной сетью магазинов одежды. Возможно, она приобрела основные навыки, необходимые в торговой индустрии, в прошлых жизнях? Внимательно подумайте о своих детских интересах, так как они способны направить ход воспоминаний прошлых жизней в правильное русло. Даже детские игры могут дать ключ к разгадке прошлой жизни.

Вспоминая свои детские интересы, не торопитесь. Можете даже записать их на бумаге, если это вам поможет. Какую пищу вы любили? Конечно, любовь к пицце и макаронам не означает, что вы жили в Италии, но может быть подсказкой. Если обнаружите в своем детстве еще какие-то склонности или интересы, относящиеся к Италии, вполне возможно, что по крайней мере одну жизнь вы провели на Аппенинах. В этом состоит преимущество записей всех воспоминаний. Иначе вы можете не заметить постоянного напоминания об определенном географическом регионе или периоде времени.

Есть ли какое-то дело, которым вы всегда хотели заняться, но у вас никогда не было для этого возможности? Если, например, вы всегда хотели научиться игре на фортепиано, это может быть попыткой продолжить то, что вы начали в предыдущей жизни. Такая вероятность особенно велика, если вас привлекает музыка определенного периода.

Чувство отвращения или невозможность заниматься чем-либо могут привести на верные предположения. Если вас за что-то наказывали в прежней жизни, вы можете испытывать непреодолимое желание держаться подальше от этого в настоящем воплощении. Одного моего клиента мучили и чуть не убили из-за того, что он не признавал «волшебную лозу» делом рук дьявола. В нынешней жизни он отказывался пользоваться ивовым прутом, пока эта блокировка не была обнаружена и устранена. Сейчас он великолепно определяет подпочвенные воды с помощью лозы и этим и должен заниматься, потому что у него за плечами по меньшей мере две жизни аналогичной работы.

МЕДИТАЦИЯ НА ТАЛАНТ

**Шаг первый — вспомните проявления своих талантов*

После того как вы определили свои таланты, способности и интересы, вам нужно начать медитировать на них. Сядьте там, где вас никто не побеспокоит, закройте глаза и подумайте о своих талантах. Вспомните, какое удовольствие вам доставляет проявление ваших способностей. Подумайте, каким образом может проявиться ваша одаренность в будущем. Вспомните все случаи в прошлом, когда ваш талант признали и по достоинству оценили. Такое призвание не обязательно должно исходить от других. Это может быть внутренняя уверенность в том, что вы сделали что-либо действительно хорошо. Будете удивлены тем, что придет вам на память.

Думая о своих музыкальных способностях, мысленно возвращаюсь на концерт в воскресной школе, где семнадцатилетним играл на фортепиано и дирижировал хором. Я вспомнил этот день только тогда, когда начал медитировать на талант. Память о концерте оказалась такой ясной, как будто все произошло вчера. Во время выступления я осознавал, насколько хорошим было мое исполнение, а поздравления после концерта только усилили положительные эмоции. Но со временем я забыл об этом. Данное упражнение поможет и вам восстановить в памяти забытые переживания.

** Шаг второй — ранние воспоминания о талантах и способностях*

Не торопитесь и пребывайте в своих воспоминаниях столько времени, сколько вам нужно. Каждый раз по окончании приятного воспоминания из прошлого постарайтесь припомнить еще более ранний эпизод, связанный с вашими способностями.

Вы увидите, что с каждым разом все больше информации возвращается в вашу память. Както, выполняя это упражнение, я вспомнил произошедший на первом курсе института эпизод, связанный с музыкой. Мисс Дональд, наш педагог, хранила в шкафу в углу аудитории множество различных музыкальных инструментов. Они меня очень привлекали. Однажды я собрался с духом и спросил ее, когда мы поиграем на них. Она сказала, что это случится тогда, когда все студенты научатся тихо вести себя на занятиях. Как ни печально, этого не произошло и нам не пришлось помузицировать. Это еще один эпизод, полностью выпавший из моей памяти, хотя был чрезвычайно важен в свое время. Я страстно хотел играть на музыкальных инструментах, но мне никогда не представлялась такая возможность.

** Шаг третий — следуйте за своим талантом в прошлую жизнь*

Определив самое раннее событие, связанное с проявлением ваших талантов или способностей, попробуйте пойти еще дальше. Не огорчайтесь, если ничего не вспомните. Возможно, придется повторять это упражнение много раз, прежде чем к вам вернется память о более раннем событии. Оно может относиться как к настоящему, так и к прошлому воплощению. Если это произойдет, задержитесь на нем, снова с удовольствием переживите радостный момент и попытайтесь пойти еще дальше. Выполняя упражнение, я вспомнил, как мама пела мне, почти младенцу, колыбельную. Если вы уделите этому упражнению достаточно времени, будете поражены воспоминаниями, вернувшимися в ваше сознание.

Наконец все эпизоды этой жизни, связанные с проявлением вашего таланта, восстановлены. Однако вам еще предстоит вспомнить множество событий из прошлых жизней. Оставайтесь спокойным и сохраняйте твердую уверенность, что воспоминания к вам вернуться. Подойдя к этому моменту в первый раз, я ничего не увидел, но услышал музыку Гайдна и был убежден в том, что играл на скрипке в оркестре. Подобного не случилось в этой жизни, но всегда я испытывал уверенность, что был скрипачом в прошлой. Повторные сеансы постепенно все прояснили — я оказался в прекрасной комнате и опять играл музыку Гайдна для небольшой аудитории человек в двадцать. Чувствовал себя счастливым, с удовольствием выступал и играл в камерном оркестре. Музыканты были моими друзьями, и мы любили выступать вместе. Дирижировал незнакомый мне молодой человек, но он хорошо чувствовал музыку, и нам нравилось с ним работать.

Я знаю людей, возвращавшихся в прежнюю жизнь при первом же выполнении этого упражнения, но большинству требуется гораздо больше времени. Используя мой опыт, вы сможете уловить слабые следы прошлой жизни, которые с каждым повторением упражнения будут постепенно проясняться. Как и ранее, обнаружив одну жизнь, вы можете продолжать исследовать ее более подробно.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в настоящее*

Уделите исследованию прошлой жизни столько времени, сколько посчитаете нужным. Когда вы почувствуете желание вернуться в настоящее, сделайте несколько глубоких вдохов и осознайте, где вы находитесь. Заверьте себя в том, что вернетесь в только что исследованную прежнюю жизнь, как только того захотите. Когда почувствуете, что завершили упражнение, откройте глаза.

СЛУЧАЙ ДЖУДЕЛЬ

Джудель — учительница начальной школы. В свободное время занимается гончарным делом. Ее изделия были удостоены нескольких наград, и большая часть ее продукции быстро раскупается. Она хотела разузнать, является ли ее врожденный талант результатом многих прошлых жизней или на этот раз она овладевает новым для себя делом.

Сидя на улице возле своей мастерской с закрытыми глазами, она пыталась вернуться назад во времени. Вспоминала, как впервые получили награду и этим гордилась. Затем переместилась дальше, к тому эпизоду, когда школьный учитель похвалил ее за выполненную работу. Следующее воспоминание относилось ко времени, когда ей было семь лет. Семья уехала в

отпуск, и Джудель подружилась с женщиной, гончарные изделия которой славились в округе. Та разрешила ей придать форму куску глины на своем гончарном круге и, видя пробуждающийся в маленьком ребенке интерес, обожгла в гончарной печи одну из поделок девочки — на память.

Затем Джудель попыталась пойти еще дальше. В ее сознании ничего не возникло. Она терпеливо подождала еще несколько минут. Но только решила остановиться, как ее закачало, и она поняла, что сидит в лодке на реке Нил. Взглянула вниз на работающих синхронно гребцов и поняла, что является важной персоной. Ей даже было лень вспоминать, кто же она, и, откинувшись на роскошные подушки, она стала свысока наблюдать за трудившимися на берегу людьми. На мгновение задержалась на мысли, что некоторые из них грузили глину, но лишь на мгновение.

Лодка, казалось, никогда не пристанет к берегу, но наконец бросили якорь в небольшой бухте. Ее ожидала группа людей. Было заметно, что они нервничали. Эти люди провели ее в наполовину построенный храм. У входа она задержала взгляд на молодой женщине, делающей из глины чашу. Знала, что сопровождающим не терпится войти внутрь, но вид рождающейся из куска глины чаши ввел ее в состояние транса. Подобрала кусок глины и начала придавать ему форму. Осознавала, в какое оцепенение ввела своих спутников, и это огорчило ее.

Время для нее остановилось, когда, стоя на коленях, мня глину. Лишь появление отца на ступенях храма остановило ее. Поведение дочери его не обрадовало, и он сердитым жестом приказал сопровождающим заходить внутрь. Неохотно Джудель отложила кусок глины и безучастно побрела вверх по ступеням в храм.

— Это пришло не за один сеанс, — рассказывала мне Джудель. — Сначала у меня были лишь смутные представления, но затем постепенно все проявилось, притом не только тогда, когда я пыталась сознательно вспоминать. — Она покачала головой. — Странно, я помню этот эпизод очень ярко и живо. Кто бы мог подумать, что он произошел тысячи лет назад!

С тех пор Джудель вспомнила несколько своих прошлых жизней, в которых ее любовь и пристрастие к гончарному делу были очевидны. Это открытие укрепило ее в стремлении посвятить все свое время гончарному делу и как можно больше развить свои способности в настоящей жизни.

10. ЗОНДИРОВАНИЕ ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ

Я уверен, что действительно есть такое явление, как повторяющаяся жизнь, что жизнь выпрыгивает из мертвых и что души умерших существуют.

Сократ (469–399 до н. э.)

Зондирование — это способ находить что-либо скрытое, обычно воду или минералы, под землей. Но этим же способом можно пользоваться для нахождения и многих других вещей. Например, я постоянно пользуюсь им, чтобы найти вещи, которые куда-то подевали мои дети. Традиционно искатели используют разветвленный прут, но для зондирования подойдут самые разные предметы. Некоторые обладают способностью искать с помощью рук. Ури Геллер является прекрасным примером искателя, работающего руками¹.

Искусство зондирования очень древнее. Пиктограммы в глубоких пещерах Тассили-н-Айер на юго-востоке Ливии изображают группу людей, наблюдающих за искателем с разветвленной палочкой в руках. Предполагается, что этим рисункам восемь тысяч лет².

Зондированию может научиться любой. Но некоторые от природы более способны, чем другие. Дети воспринимают зондирование как естественное явление, а взрослым иногда нужно научиться сдерживать свое неверие, чтобы у них что-то получилось. Я обнаружил, что, если искусный искатель положит руку на плечо скептически настроенного ученика, зондирование пройдет успешно. Несмотря на то что в наши дни не так много говорят в зондировании с лозой,^[2] такие искатели существуют повсюду. Фактически в каждом штате проходят сборы Американского общества лозоходов, где можно встретить энтузиастов своего дела. Они, как правило, дружелюбны и с радостью вам помогут.

Очевидно, если мы способны выявить спрятанную вещь, так же легко может найти и нашу прошлую жизнь. Можно заниматься только зондированием или совмещать его с другими методами. Честно говоря, я часто сочетаю зондирование с гипнотической регрессией для получения более ясной картины конкретной прошлой жизни.

Искатели используют самые разнообразные приборы. Наиболее простыми в обращении инструментами для зондирования прошлой жизни являются прут^[3] и маятник.

РАМКИ

Существует два основных способа зондирования прошлых жизней. Первый способ заключается в использовании рамок. Они представляют собой два отрезка металлической проволоки, концы которых загнуты под прямым углом. Стороны рамок равны 15 и 30 см. Их не трудно сделать собственными руками из металлических вешалок для одежды. Свободно держите их в руках на уровне груди таким образом, чтобы более длинные стороны были направлены вперед и параллельно друг другу. Вы можете задавать рамкам вопросы, ответы на которые будут однозначны — «да» или «нет». Мои рамки обычно перекрещиваются при утвердительном ответе и остаются неподвижными при отрицательном.

Вам нужно определить, как будут отвечать ваши рамки. Задайте им ряд вопросов и посмотрите, что они вам ответят. Вот вопросы, которые можно задавать:

«Мое имя _____?»

«Мне _____ лет?»

«Мой адрес _____?»

В первый раз, ставя эти вопросы, вы должны сообщать правильную информацию о своем имени, возрасте и адресе. Каждый раз рамки должны давать один и тот же ответ — «да».

Задайте те же вопросы еще раз, но теперь сообщайте неправильную информацию. На все три вопроса рамки должны ответить отрицательно.

Наконец, задавайте вопросы наугад, давая то правильную, то неправильную информацию. Завершив этот тест, вы будете знать, как рамки показывают утвердительный и отрицательный ответы.

Чтобы научиться правильно держать рамки в руках, требуются время и практика. Рамки нужно держать свободно — так, чтобы они могли давать ответы на ваши вопросы. Многие сжимают их слишком крепко и, естественно, вообще не получают ответа. Для того чтобы этого избежать, разберите две дешевые шариковые ручки и поместите короткие концы рамок в пустые корпуса ручек. Их вы можете сжимать как угодно — концы рамок все равно будут свободно двигаться внутри пластиковой оболочки.

Научившись обращаться с рамками, вы можете задавать им вопросы о своей предыдущей жизни.

** Шаг первый — определите время, в которое вы жили прежде*

Сначала спросите, родились ли вы в своей предпоследней жизни в двадцатом столетии. Если ответ отрицательный, задайте тот же вопрос о девятнадцатом. Продолжайте продвигаться назад во времени, пока не получите положительный ответ.

Затем спросите, были ли вы рождены в первой половине этого столетия. Если нет, спросите его о второй половине. Вы уже знаете, что ответ должен быть положительным, но не мешает проверить.

Задайте вопросы о разных десятилетиях и, получив положительный ответ, — об определенных годах. Если захотите, можете потом тем же способом узнать месяц и дату рождения. Чаще всего на данном этапе я этого не делаю, но могу задать подобные вопросы позже, если мне понадобятся для проверки некоторые подробности прошлой жизни.

Конечно, вам необязательно исследовать свою недавнюю прежнюю жизнь. Может быть, вы захотите исследовать ту, в которой создавалась карма, влияющая на вашу настоящую. Вы можете захотеть исследовать ту ближайшую прошлую жизнь, которую провели со своим нынешним партнером. Вам нужно лишь спросить о том, что вас интересует, и затем повторять это упражнение, пока не найдете период времени, в который произошло интересующее вас событие.

** Шаг второй — определите, где вы жили*

Узнав год своего рождения, переходите к выяснению названия страны, в которой жили. Пройдите весь алфавит, спрашивая, начинается ли ее название с буквы «А», «Б» и так далее. Если, конечно, вы догадываетесь, в какой стране родились, можете сразу же спросить у рамок, так ли это.

** Шаг третий — выясните, чем вы занимались*

Тем же способом вы можете узнать и о своей профессии. Но я обычно, в надежде сэкономить время, начинаю спрашивать о разных сферах деятельности. Интересуюсь, был ли я

занят в сфере сельского хозяйства, образования, медицины, музыки и т. д., узнаю о профессиях, которыми, как уже мне известно, действительно занимался в других жизнях.

** Шаг пятый — значимые для вас личности из минувшей жизни*

Здесь я тоже экономлю время, спрашивая, встречал ли в прошлой жизни людей, значимых для меня в настоящем. Спрашиваю обычно о родителях, жене, детях и о некоторых моих родственниках и друзьях.

** Шаг шестой — семейное положение*

Затем обычно задаю вопросы о своем семейном положении, были ли у меня дети, был я богатым или бедным, здоровым или больным, и так далее. Естественно, узнаю, когда умер.

Конечно же, исследование прошлой жизни таким способом — занятие медленное и утомительное. Ему не присущи те непосредственность и радость открытия, какие дает гипнотическая регрессия. Однако исследование с помощью рамок великолепно сочетается с другими методами и позволяет узнать любые подробности, о которых можно забыть или даже не подумать во время гипнотической регрессии. Например, метод с рамками очень хорош для выяснения дат и мест. Такая информация является совершенно необходимой, если вы намерены проводить дальнейшие исследования после регрессии. Подобные детали не всегда проявляются в других ее видах.

МАЯТНИК

Зондируя прошлые жизни, я иногда пользуюсь рамками, но обычно предпочитаю маятник. И вот почему. Маятник — это небольшой грузик, прикрепленный к цепочке или висящий на нити. Поэтому он намного удобнее, чем рамки. Но самое главное — то, что маятнику можно задавать более точные вопросы, поскольку варианты ответов не ограничены простым «да» и «нет». Это ускоряет процесс.

Самым известным искателем, использующим маятник, был французский аббат Алексис Мерме. Преимущественно он использовал маятник для диагностики и лечения болезней, но не только для этого. Из своего офиса в Сан-Пре, что недалеко от Женевы, он смог определить местонахождение неразорвавшихся немецких артиллерийских снарядов, оставшихся во французской земле со времен Первой мировой войны. Также нашел подземный источник для школы в Колумбии, в Южной Америке. Когда вода была найдена точно там, где указал аббат, директор школы написал ему письмо с благодарностью и просьбой проверить, нет ли на территории школы источника нефти или залежей ценных минералов. Однажды аббат Мерме нашел пропавшую корову и сообщил удивленному фермеру, что она упала в пропасть со стометровой высоты. Он также сказал, что корова лежит, подняв кверху все четыре ноги. Именно так на поверку и оказалось³. Аббат Мерме славился еще и находением пропавших без вести людей. В мае 1935 года его деятельность была признана Ватиканом.

Вашим маятником может быть любой предмет, который легко подвесить. Когда ничего более подходящего не было под рукой, я привязывал зажим для бумаги к куску бечевки. Идеальный вес — около трех — четырех унций (84,2 — 113,2 грамма). Если вес слишком большой, у вас быстро устанет рука. Лучшим грузиком будет круглый или симметричный предмет. За годы у меня постепенно накопились игрушечные предметы, которые могут

использоваться в качестве маятника. Мои дети шутят, что я должен при помощи маятника выбирать лучший маятник для каждой отдельной задачи.

Зажмите веревку маятника большим и указательным пальцами правой руки, если вы правша. Если вы левша, то пользуйтесь левой рукой. Поставьте локоть на стол и позвольте грузику свободно раскачиваться на расстоянии около дюйма (2,54 см) над поверхностью стола. Остановите движение маятника другой рукой. Остановив маятник, спросите его, как он будет показывать ответ «да». Вероятны четыре варианта движения. Он может качаться вперед и назад, двигаться от вас и снова к вам, качаться из стороны в сторону или решит двигаться по кругу. Последнее движение может быть по часовой стрелке или против.

Определив направление, которое будет обозначать ответ «да», попросите маятник показать вам ответ «нет». Теперь осталось еще два направления, в которых он может двигаться. Попросите маятник указать ответ «не знаю» и «не хочу отвечать».

Движения маятника, полученные вами для указания четырех ответов, могут отличаться от тех, которые получил я.

Они индивидуальны. Однако со временем движения могут меняться. Следовательно, нужно время от времени повторять эти вопросы, чтобы проверить, не изменил ли маятник выражение своих ответов.

Выяснив, какие ответы означают движения маятника, подкрепите их, задавая те же вопросы, что вы задавали рамкам. Только после этого спрашивайте его о своих прежних жизнях.

СЛУЧАЙ ДЕНИЗ

Дениз недавно окончила второй курс колледжа. Намеревается стать педагогом и продолжить семейную традицию, так как ее родители по профессии учителя.

Она пришла ко мне на регрессию незадолго до Рождества. С ней было легко работать, и она без труда вернулась в прошлую жизнь, где была домашним репетитором детей богатого человека в викторианской Англии. И все же, несмотря на хорошее образование и начитанность, которыми она обладала в прежней жизни, Дениз не могла сообщить подробности о семье и точном месте расположения поместья, в котором работала.

С помощью маятника мы обнаружили, что она преподавала в семье сэра Вильяма Уильямса в 1850–1854 гг. Имя этого джентльмена звучало довольно странно, но маятник подтвердил, что оно было правильным. А также сообщил нам, что дом находился в Корнуолле и был построен всего за несколько лет до того, как Дениз поступила на работу в эту семью.

По окончании учебы Дениз намеревается посетить Корнуолл, чтобы разузнать подробности той жизни. При помощи маятника она узнала много больше, чем изложено здесь, но сведения были в основном личного характера.

Это типичный пример того, как зондирование помогло расширить и увеличить объем информации, полученной во время регрессии.

11. МЕДИТАЦИЯ С РАДУГОЙ И ЧИСЛАМИ

*Радуга то есть, то нет,
И как чудесна эта роза,
Луна на чистом небе
С наслаждением вокруг себя глядит,
Вода в ночь звездную
Чиста и так прекрасна;
Свет солнца — великолепно рождение;
И все ж я знаю, где бы ни был я,
Что красота с земли исчезла.*

Уильям Вордсворт (1770–1850)

Предлагаемый метод возвращения в прошлую жизнь может выполняться как самостоятельно, так и с партнером, который должен провести вас через подобный эксперимент. Это чрезвычайно интересный и приятный способ открытия прошлых жизней. И все же у него есть два недостатка. Обычно с его помощью человек получает лишь слабые проблески разных прежних жизней, а не детальное обозрение одной, и поэтому не имеет возможности позже проверить увиденное. Другой его недостаток в том, что нельзя повлиять на то, в какую минувшую жизнь вы вернетесь.

Метод медитации с радугой и числами начинается с поступательной релаксации для достижения полного физического расслабления. Затем нужно представить себя проходящим сквозь широкую, прекрасную радугу, погружаясь в ощущение каждого цвета. Многие люди попадают в прошлую жизнь, еще находясь внутри радуги. Пройдя ее цветовые полосы, вы наугад задумываете одно- или двузначное число и наблюдаете за тем, какие образы возникнут в вашем воображении.

Например, вы загадали число «восемь». Пока мысленно рисуете его обозначение, в вашем воображении может возникнуть образ одной из прошлых жизней. Воспользуйтесь случаем и загадайте другое число. Если хотите продолжить исследование этого воплощения, выберите число на единицу — другую больше, чем первоначально задуманное. Обычно это переносит вас к более позднему периоду в исследуемой инкарнации. Но можете попасть и в совершенно другую жизнь. Естественно, если хотите узнать о ней, загадайте число, далеко отстоящее от первоначально задуманного.

Итак, за короткий промежуток времени можно получить представление о десятке прошлых жизней. Вряд ли вы узнаете какие-либо подробности, которые можно было бы позже проверить, поскольку увидите лишь короткие проблески. Не исключено, что вы встретите в своих прошлых жизнях людей, имеющих для вас значение в настоящем. Можете обнаружить, что во многих прежних воплощениях имели сходные профессии, а так же понять, каким вы были человеком в каждой из своих жизней.

Обычно я использую данный метод для выявления новых, еще не знакомых мне воплощений. Обнаружив одно из них, могу затем изучать его более подробно с помощью другого метода. Это одна из моих самых любимых техник возвращения к прошлой жизни.

Если хотите, можете записать изложенный ниже текст на пленку и действовать в соответствии с записью. Недостаток такого приема состоит в том, что голос на пленке может

заставить вас двигаться вперед в то время, когда вы видите прошлую жизнь особенно живо. Лично я свободно использую основные идеи записи и затем повторяю их про себя своими словами. Это дает мне возможность проводить эксперимент в удобном для меня темпе.

Упражнение можно выполнять и с партнером. Сначала договоритесь об условном знаке — чтобы выполняющий упражнение мог сообщать партнеру, читающему текст, когда ему продолжать. Самым удобным условным знаком будет легкое движение большим пальцем. Оно не мешает регрессии и даст возможность вашему помощнику ориентироваться в происходящем.

МЕДИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ РАДУГИ И ЧИСЕЛ

** Шаг первый — поступательная релаксация*

Удобно сядьте или лягте. Убедитесь, что в комнате достаточно тепло и никто вас не побеспокоит. Вы можете укрыться одеялом, так как температура вашего тела понизится во время медитации на один — два градуса.

Сделайте полный, глубокий вдох, затем закройте глаза и выдохните. Начните осознавать свое дыхание и с каждым свободным выдохом все глубже погружайтесь в расслабленное состояние. Очень приятно вот так просто расслабиться и позволить жизни на короткое время идти своим чередом мимо вас. С каждым выдохом вы расслабляетесь все больше и больше, расслабляетесь все больше и больше.

Теперь направьте свое внимание на большие пальцы ног и расслабьте их. Почувствовав, что они расслаблены, плавно переведите внимание на стопы и начните их расслаблять, пока обе они не станут мягкими и полностью расслабленными. Теперь пускай приятное ощущение полного расслабления перемещается в лодыжки и затем постепенно поднимается вверх по ногам и икроножные мышцы, колени и бедра. С каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь. Ничто не должно волновать и беспокоить вас, пока вы предаетесь все более и более глубокому расслаблению.

Теперь почувствуйте, как расслабляется низ живота и, поднимаясь вверх, это ощущение заполняет весь живот. Вся нижняя часть вашего тела теперь совершенно расслабленная, совершенно расслабленная, мягкая, свободная и совершенно расслабленная.

Перемещая внимание вверх, вы расслабляете грудные мышцы и плечи, и приятное ощущение полного расслабления заполняет этот участок тела. Почувствуйте, как оно распространяется и проникает в плечи, полностью устраняя давление, зажатость и напряжение. Когда вы полностью расслабили плечи, начинайте проходить поочередно вдоль каждой руки, постепенно расслабляя их до самых кончиков пальцев.

Теперь переведите внимание на шею, и пусть каждая ее мышца расслабится. Почувствуйте, как снизу вверх расслабляется лицо и как этот приятный поток достигает макушки. Расслабьте мышцы вокруг глаз.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Теперь вы полностью расслаблены, от макушки до кончиков пальцев ног, и с каждым вдохом и выдохом все глубже погружаетесь в приятное состояние релаксации и полного покоя.

Теперь мысленно просмотрите свое тело и убедитесь, что каждый его участок полностью расслаблен. Обратите внимание на все еще зажатые и напряженные места и расслабляйте эти мышцы, пока, наконец, не почувствуете, что стали совершенно, целиком и полностью мягким,

свободным и расслабленным.

** Шаг второй — сквозь радугу*

Сохраняя ощущение полного расслабления, представьте себя на природе. Вы идете по лугу, покрытому густой, сочной травой. День выдался великолепным, небо чистое и голубое, и только несколько пушистых облаков плывут высоко в небе.

Впереди вы видите изумительно прекрасную радугу и испытываете радостное волнение, потому что никогда раньше не подходили так близко к ее подножию. От нее веет чистотой и свежестью, а таких живых красок, как цвета радуги, вы никогда в жизни не видели.

Вы приближаетесь к радуге так близко, что можете до нее дотронуться. Подняв голову, видите, что радуга уходит прямо в небо. Протягиваете руку, чтобы дотянуться до нее, ваша рука проникает внутрь красной полосы. Вы ощущаете легкое покалывание в руке и чувствуете, как красный цвет еще больше расслабляет кисть и всю руку.

Ощущение настолько приятное, что вы решаете вступить в радугу. Теперь, оглянувшись, видите только красный цвет. Красный впереди, сзади, по обе стороны от вас, над головой и под ногами. Вас полностью заливает и окружает великолепный красный цвет.

Вы чувствуете себя таким чистым, таким спокойным, таким тихим и в то же время энергичным. Вы думаете только о красном, красном, красном...

Останьтесь в этом состоянии шестьдесят секунд. Часто на этом этапе происходит спонтанное возвращение памяти о прошлом. Если у вас возникнут такие воспоминания, пребывайте в них столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте медитацию. Если ничего не вспомните, подождите еще минуту и затем продолжайте медитацию.

Теперь вам хочется двигаться дальше, вы делаете несколько шагов и попадаете в оранжевую полосу. Красный был таким радостным и спокойным, но он ничто по сравнению с абсолютным спокойствием и тишиной оранжевого. Вы чувствуете, как нежный оранжевый цвет проникает в каждую клеточку вашего организма. Да вы и сами стали лишь оранжевым цветом, оранжевым, оранжевым...

Сделайте паузу на шестьдесят секунд и посмотрите, не вернуться ли к вам воспоминания об одной из ваших прошлых жизней. Если вернуться, наслаждайтесь ими столько, сколько вам хочется, а потом продолжайте после минутной паузы.

В вашем сознании зарождается желание продолжить свои исследования, делаете еще несколько шагов вперед и оказываетесь в желтой полосе. Вы и раньше видели желтый цвет, но никогда он не был таким ясным и совершенным. Вам кажется, что вы могли бы целую вечность купаться в его энергии, такой он тихий, спокойный и безукоризненный. Со всех сторон вас окружает желтый, желтый, желтый...

Опять остановитесь на шестьдесят секунд и посмотрите, что произойдет. Когда будете готовы, продолжайте медитацию.

И вот вы готовы пройти сквозь зеленый цвет. От живой, здоровой энергии зеленого у вас захватывает дух. Вы чувствуете, как возрождается и наполняется силой каждая клеточка вашего существа. Расслабьтесь и позвольте зеленому цвету проникнуть в каждую клетку тела. О, как прекрасен зеленый, зеленый, зеленый...

Остановитесь на шестьдесят секунд и, когда будете готовы, продолжайте.

Всего несколько шагов — и вы полностью окружены голубым. Вам и раньше доводилось видеть голубой цвет, но тот ни в какое сравнение не идет с этим величественным голубым цветом. Вы оглядываетесь вокруг, охваченные восторгом от этого чудесного и великолепного голубого, голубого, голубого...

Еще раз остановитесь на шестьдесят секунд.

И вот вы входите в целебные энергии синего. Вы чувствуете себя как никогда хорошо и наслаждаетесь чувством глубокого покоя и удовлетворения, глядя на изумительный синий, синий, синий...

Остановитесь на шестьдесят секунд.

Осталось войти еще в один цвет. Вам не терпится погрузиться в фиолетовый, но вы удерживаете в себе все ощущения, полученные от чудесных свойств пройденных вами цветов.

И вот настало время двигаться вперед. Один шаг, второй и третий. Теперь вы окружены духовными качествами фиолетового. Чувствуете, как он проникает в каждую частичку вашего тела, сознание и душу. Вам хочется навсегда остаться в фиолетовом, ощущать его умиротворяющую нежность и постепенное пробуждение вашего духовного центра. Есть нечто невыразимое в фиолетовом, фиолетовом, фиолетовом...

Опять остановитесь на шестьдесят секунд. К этому моменту вы уже смогли узнать о нескольких минувших жизнях.

Но могли и не узнать еще ни об одной. Это и не важно, потому что для возрождения давно потерянной памяти о прошлых воплощениях предназначен следующий шаг.

** Шаг третий — прошлые жизни одна за другой*

И вот пришло время покинуть радугу. Вы медлите с уходом, но знаете, что эта медитация дает только предвкушение того, что должно произойти. Итак, теперь вы выходите из радуги и возвращаетесь на луг с душистой травой. Вы находите красивое, приятное место, ложитесь на траву, глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете.

Теперь каждый нерв, все фибры и клеточки вашего существа полностью расслаблены. Тело мягкое, свободное и совершенно, совершенно расслабленное. Оно напитано благотворными энергиями каждого цвета радуги, и вы готовы вернуться в одну из своих прошлых жизней.

Сразу, не думая, выберите наугад число, любое число. Как только вы подумаете о нем, память вернется к вам, память об одной из многих ваших прошлых жизней.

С этого момента вы можете по своему желанию выбирать любое направление. Если первое задуманное число вернуло вас к интересным воспоминаниям о прошлой жизни, исследуйте их настолько подробно, насколько вам хочется. Просто задумав число, близкое к изначальному, вы способны перемещаться вперед и назад в пределах этой жизни. Когда узнаете все, что вас в ней интересовало, выберите любое другое число и наблюдайте за тем, что входит в ваше сознание. Вы можете задумывать числа столько раз, сколько пожелаете, а когда почувствуете, что завершили свои исследования, возвращайтесь в настоящее.

** Шаг четвертый — назад в настоящее*

И вот настало время оставить свои приключения и возвращаться в настоящее. Ваши воспоминания не будут утеряны. Все они останутся у вас в сознании, когда вернетесь к своей повседневной жизни. Как только вы пожелаете, сможете продолжить исследовать их самым тщательным образом.

Итак, сейчас вы будете возвращаться в настоящее, перемещаясь обратно во времени и пространстве, пока не окажетесь там, где вы были сначала. Своим внутренним взором увидите себя в комнате, в которой находитесь. Мысленно представьте окружающую обстановку, мебель и прислушайтесь к звукам, доносящимся извне.

А теперь, когда я сосчитаю до пяти, вы откроете глаза и почувствуете себя свежим, полным сил, с ясной памятью обо всем, что происходило во время регрессии.

Один — сейчас вы возвращаетесь, чувствуя себя счастливым и энергичным.

Два — чувствуете себя чудесно и великолепно во всех отношениях.

Три — чувствуете себя так, как после хорошего ночного сна.

Четыре — вы готовы опять вступить в этот мир.

Пять — открывая глаза, вы полны сил и чувствуете себя превосходно.

Если вы выполняете это упражнение ночью в постели, вам, естественно, не нужно ощущать прилив бодрости в конце упражнения. В этом случае после возвращения в настоящее вы просто говорите себе, что быстро уснете и будете крепко спать всю ночь напролет до утреннего пробуждения.

Я предпочитаю не выполнять это упражнение в постели. Понял, что слишком расслабляюсь и засыпаю до того, как успеваю пройти сквозь радугу. Я заметил — засыпая после этого упражнения, вижу особенно яркие сны. Однако они обычно не связаны с моими предыдущими жизнями.

Иногда за короткий промежуток времени может открыться десяток прошлых жизней. При использовании этого метода я сразу же по окончании эксперимента записываю все, что помню. Иногда пропускаю несколько не очень интересных для меня событий, но другие всегда подробно фиксирую, пока они свежи в памяти.

СЛУЧАЙ ДЖЕРЕМИ

Джереми — программист двадцати шести лет. Любит математику и пришел на мои занятия после прочтения «Магии нумерологии» — моей книги о квадратных янтрах. Был заинтригован тем, что цифры имеют больше значений, чем он предполагал.

Сначала Джереми не мог расслабиться. Пройдя через радугу, все еще не был полностью расслаблен, и мы остановились на этом этапе. Во второй раз перед входом в радугу он дважды повторил прием прогрессивной релаксации. На этот раз лучше чувствовал цвета, и мы перешли к следующему этапу.

Первым числом было «семь». Он выбрал его потому, что ранее в классе мы обсуждали духовное значение этого числа. Ничего не произошло, и Джереми открыл глаза.

Несколькими днями позже он сделал третью попытку. Проходя через радугу, уловил проблеск картины, в которой, как ему показалось, плыл на каноэ по каналу. Он никогда не плавал на каноэ в реальной жизни и был так удивлен, что чуть не открыл глаза. К счастью, ему удалось продолжить регрессию, и на этот раз с большей уверенностью, чем раньше.

Когда нужно было загадать число, он опять выбрал семь. Я уже хотел предложить ему начать с другого числа, но цифра «семь» явно задела особую струну в его душе. На этот раз он получил смутное представление о семейном эпизоде, происходившем где-то в Юго-Восточной Азии. Мужчина, женщина и два ребенка сидели на крыльце из бамбука. Каким-то образом он понял, что был женщиной.

Больше не поступало никакой информации, и он загадал цифру восемь, полагая, что она приведет его к следующему эпизоду этой же жизни. Теперь оказался под кроватью, на которой пара занималась любовью. Пришел в ужас при мысли о том, что, возможно у него была любовная связь с женщиной, но вдруг понял, что никто наверху не догадывается о его присутствии. Он был вором.

Ему захотелось как можно скорей уйти, поэтому он тут же загадал число восемьдесят семь. И моментально очутился в маленьком тесном кабинете викторианской эпохи. Сидя на высоком табурете, он сосредоточенно изучал цифры в счетной книге.

— Я хочу увидеть жизнь без математики, — подумал он и, не успев загадать следующее число, увидел себя актером во времена Римской империи. К сожалению, зрителям не нравилась роль, которую он исполнял и его громко освистывали каждый раз, когда он появлялся на сцене. «Я пытался объяснить им, что лишь исполняю свою роль, — рассказывал мне Джереми, — но они освистывали меня еще громче». Быстро загадал другое число.

На этот раз он оказался крестьянином где-то в Центральной Азии. «Земля была ровная и простиралась во всех направлениях до самого горизонта. Большую часть времени там было холодно, и мы питались тушеным мясом. Единственным нашим развлечением была выпивка».

Джереми подумал о другой цифре и очутился в Лондоне эпохи одного из Георгов. Сын Джереми в той жизни оказался его отцом в нынешней, но больше ему никого не удалось узнать. «У нас не было ничего общего, — сказал он. — Очень печально, а еще хуже то, что и в этой жизни у нас нет ничего общего». Про себя молодой человек отметил, что эту последнюю жизнь надо будет изучить более тщательно, потому что кармическая связь между ним и его отцом очевидна; а замет вернулся в настоящее.

Несмотря на то что в прожитых жизнях было столько печали, Джереми был в восторге. «Не помню, чтобы мне когда-нибудь было так интересно с самим собой», — сказал он мне.

12. МЕДИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ВООБРАЖЕНИЯ

Наши поступки все еще следуют за нами издалека, и то, чем мы были, делает нас тем, что мы есть.

Джордж Элиот (1818–1880)

Данный метод регрессии оказался чрезвычайно действенным для моих студентов, особенно для тех, кто не поддавался никакому другому. Я начал применять его только для того, чтобы дать почувствовать моим студентам вкус к регрессии, но, к моему удивлению, большинство из них, начав с воображаемой сцены, потом переместились в подлинную прошлую жизнь. Почему, мне неизвестно. Возможно, некоторые люди подсознательно боятся полностью расслабиться и позволить вернуться памяти о своем прежнем существовании, и только осознав, насколько интересен этот процесс, теряют страх и могут без особых усилий вызвать память о предыдущих воплощениях. Наверно, опыты с воображением вызвали у них воспоминания о некоторых эпизодах, которые и спровоцировали возвращение памяти о прошлой жизни. Причина не имеет значения. Важно лишь то, что медитация с помощью воображения чрезвычайно эффективна и многим помогла восстановить память о прошлых жизнях.

МЕДИТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ ВООБРАЖЕНИЯ

**Шаг первый — время и обстановка*

Уделите некоторое время мыслям об исторических периодах, вызывающих у вас особый интерес. Возможно, это время Французской революции. Или вас интересует Римская империя. А может, жизнь в Атлантиде. Некоторые люди намеренно выбирают время, богатое бурными событиями, тогда как другие предпочитают мирные периоды. Вы свободно выбираете место и время, в которых жил ваш любимый герой. Если являетесь поклонником драматического искусства — Лондон, где жил и работал Уильям Шекспир. Или вы захотите посетить Европу времен Нострадамуса, попасть на небольшой корабль, на котором Христофор Колумб пересекал Атлантический океан... Не важно, какое время и место будут выбраны, главное, чтобы вы питали к ним интерес.

Впрочем, они могут не иметь никакого отношения к вашей прошлой жизни и быть всего лишь отправной точкой для медитации. Тем не менее меня не перестает удивлять, как часто люди, выбирая время и место в соответствии со своими предпочтениями, потом оказываются именно там, где проходила их прошлая жизнь. Нет никаких сомнений в том, что интерес к определенной эпохе объясняется памятью о прежнем существовании.

** Шаг второй — поступательная релаксация*

Выберите время, в которое вас никто не побеспокоит, удобно устройтесь и выполните поступательную релаксацию, чтобы достичь состояния полного физического расслабления. По желанию, выполняйте два первых этапа медитации с радугой и числами, описанных в главе 11. Если вы уже овладели навыками медитации, начните с нее. Можно расслабиться также с

помощью чередования напряжения и релаксации каждой мышцы тела, проходя от пальцев ног вверх по всему телу. Метод, выбранный вами, значения не имеет, важно, чтобы в конце упражнения вы чувствовали себя полностью расслабленным.

** Шаг третий — воображаемая прошлая жизнь*

Полностью расслабившись, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Скажите себе, что сейчас вы передвигаетесь во времени и пространстве и попадаете в тот исторический период, который выбрали на первом этапе.

Оказавшись в другом времени и пространстве, отчетливо представьте себе окружающую обстановку. Восприятие у всех разное, и не надо беспокоиться, если вам не удастся увидеть картину так ясно, как бы вам хотелось. Некоторым удастся увидеть все удивительно четко, и они готовы поклясться, что присутствовали там лично. Другие же видят совсем немного, но чувствуют происходящее по-своему: они могут ощущать обстановку, ясно воспринимать все звуки и запахи.

Ознакомившись с эпизодом, в котором вы находитесь, можете перемещаться во времени вперед или назад, увидеть себя на работе, дома или за игрой.

Не надо спешить. Уделите несколько минут более подробному изучению выбранного исторического периода. Вы найдете приключение настолько захватывающим, что может сложиться впечатление, будто вы действительно жили в том месте и в то время.

** Шаг четвертый — возвращайтесь в подлинную жизнь*

Шаг третий преследует две цели. Во-первых, позволяет вам осмотреться вокруг, прислушаться к звукам, почувствовать вкус и пережить другие ощущения данного исторического периода. Другими словами, это практически то же самое, что и подлинная прошлая жизнь. Таким образом, вы подготовитесь к ожидающим вас реальным переживаниям прежнего существования. Во-вторых, на этом этапе еще больше расслабитесь.

Еще раз сделайте глубокий вдох и медленный выдох и, не открывая глаз, представьте себя таким, каким вы есть в данный момент — сидящим или лежащим. Постарайтесь как можно отчетливее увидеть эту сцену своим внутренним взором.

Представив себя в своем воображении, нарисуйте облако густого тумана, постепенно накрывающего и окутывающего вас с головой, и ждите, пока перед вашим мысленным взором не останется лишь кружащаяся белая масса, полностью скрывающая вас.

Сделайте медленный глубокий вдох и медленный выдох, одновременно позволяя туману рассеяться. Когда он исчезнет, вы больше не увидите себя спокойно сидящим или лежащим. Вместо этого будете находиться в одном из эпизодов вашей прошлой жизни.

Выделите минуту — другую на ознакомление с обстановкой, в которой вы оказались, и постарайтесь как можно лучше в ней освоиться. Оглянитесь вокруг, зафиксируйте эту обстановку, почувствуйте ее, понюхайте и даже попробуйте на вкус. Когда будете готовы, перемещайтесь вперед или назад в пределах этой прошлой жизни и изучайте все интересующие вас подробности.

Не забудьте посетить те эпизоды своего прежнего существования, из которых вы можете узнать, кого больше всех любили, чем зарабатывали на хлеб, как проводили время, какие уроки вам надо было усвоить и какая карма была создана и отработана.

Некоторые моменты будут счастливыми, а другие — нейтральными или даже болезненными. Вы сможете отстраниться от последних и беспристрастно наблюдать их как бы на расстоянии. Если захотите, совсем уйдите, но все же лучше узнать и о хороших, и о плохих сторонах свое прошлой жизни.

** Шаг пятый — возвращайтесь в настоящее*

Узнав во время этого сеанса все, что вам было интересно, можете возвращаться в настоящее, медленно сосчитав от одного до пяти. Минуту — другую оставайтесь неподвижным, с закрытыми глазами, потом опять сосчитайте до пяти и откройте их.

Испытав подлинную прошлую жизнь, вы теперь, по своему желанию, сможете к ней возвращаться. Это не обязательно, поскольку память была восстановлена и воспоминания сами будут поступать в ваше сознание в течение нескольких последующих дней.

Если раньше вам не удавалось с помощью других методов вспомнить свою прошлую жизнь, то теперь, после удачного применения этого метода, вы обнаружите, что и с другими способами больше не возникнет проблем. Некоторые предпочитают продолжить именно такую работу, а другие желают испробовать разнообразные приемы возвращения к исследованию минувших жизней. Лично мне больше нравится экспериментировать, хотя в этом нет необходимости. А вам вполне может хватить и одного подходящего метода.

СЛУЧАЙ МАРИИ

Мария — физиотерапевт двадцати восьми лет. Она хочет писать рассказы о любви и, овладев техникой медитации с помощью воображения, начала использовать первые два этапа для создания сюжетов своих рассказов.

— Вероятно, я слишком старалась вспомнить свои прошлые жизни, — сказала она мне. — Читала о Джоан Гранд и о том, что ее рассказы были в основном воспоминаниями о минувших существованиях, и мне захотелось сделать то же самое. Волновалась и переживала, а поэтому, наверное, не могла вернуться в прошлое с помощью других методов. Это способ оказался для меня просто блестящим. Я привыкла рисовать в воображении сцены для своих рассказов, и мне не надо было долго думать, когда вы попросили выбрать время и исторический период. Знала, что хочу попасть в Англию эпохи регентского правления.

Представила все себе очень ясно. Мне, конечно, сильно хотелось попасть именно в тот период, и поэтому я нервничала. Начала придумывать разные сцены — вечер в узком кругу в лондонском доме, покупки в пассаже Бэрлингтон — и другие. Наверное, мое видение было таким отчетливым потому, что я много читала об этой исторической эпохе. И только потом пришло осознание, что эти сцены всегда были мне хорошо знакомы. И уже было совсем нетрудно представить себя окруженной туманом.

Когда он стал рассеиваться, я все еще не верила, что из этого что-то выйдет. Ничего не видела, совсем ничего, но чувствовала какое-то движение. И вдруг мне стало ясно, что я плыву с закрытыми глазами. Осознав это, вдруг ощутила холод воды. Открыла глаза и поплыла к берегу. Уже почти совсем стемнело. Пустынный берег был усыпан галькой. Я знала, где лежали моя одежда и полотенце, нашла их и начала вытираться. Тут-то я поняла, что была голой, и внезапно почувствовала себя испуганной и уязвимой. Быстро оделась и пошла домой. Идя домой по хорошо знакомой мне дороге, снова почувствовала себя в безопасности. Мы — я и мой отец — жили в небольшом домике с соломенной крышей. Приблизившись к дому, я почувствовала запах дыма, поднимавшегося из трубы.

Когда открыла дверь, в лицо мне пахнуло ароматом тушеного мяса, и я вспомнила, что утром папа поймал кролика. Ужин был почти готов, а, войдя в дом, я увидела улыбающегося мне

отца — но не моего из нынешней жизни. Не знаю, кто был этот человек, но точно одно: я любила его и он был моим отцом, который всегда беспокоился и заботился обо мне. Ему не хотелось, чтобы мы расставались, но мне нужно было уехать, так как я была обручена и выходила замуж.

Мария засмеялась. «Мой жених — теперь мой младший брат. Я чуть не рассмеялась, когда он вошел, но, конечно, сдержалась из приличия. Мы всегда были очень близки, и теперь мне понятно почему. Он — единственный человек из той жизни, которого я могу узнать теперь».

Я хотела выйти замуж, уехать подальше из этой маленькой деревушки, от сельской жизни. Кто бы ни мечтал! У меня не было образования, я не умела даже читать, как и Шон. Только он был не Шоном, а Вильямом, работал на ферме. Обещал мне достать луну с небес и был готов на все. Но нам никак не удавалось улучшить материальное положение.

Сыграли веселую свадьбу, на которой присутствовали все наши знакомые. Медового месяца у нас, конечно, не было, а свою первую ночь мы провели в лачуге за домом. Мы собирались провести там только одну ночь, но прошли годы, прежде чем нам удалось ее покинуть. К тому времени у нас было трое маленьких ребятишек.

Это была хорошая, счастливая жизнь, но ее омрачало мое вечное недовольство. Мне всегда хотелось большего. Шон — Вильям — старался изо всех сил, но денег всегда не хватало. Я никогда никуда не выезжала. Умерла старой, но так и не побывала нигде дальше двух миль от своего дома».

— Ты о многом сожалела, когда умирала?

Мария кивнула. «У меня было очень много сожалений. Я жалела о том, что никуда не ездила, о том, что несколько дней не навещала отца перед его смертью, что не смогла дать большего своим детям. Но самое горькое мое сожаление — я сделала несчастной жизнь Вильяма. Как бы он ни старался, этого никогда мне не хватало. Мне всегда хотелось большего, большего и большего. Он обещал повезти меня в Лондон, но мы, конечно, никуда не поехали. Постоянно упрекала его за это. А потом он умер, и я уже не могла попросить у него прощения... Была жалкой старой коровой! — Она нахмурилась. — Я отобрала у Шона жизнь. Мне кажется, теперь я пытаюсь восполнить то, что отняла у него тогда».

— Это была жизнь в период Регентства?

Мария засмеялась. «Как это ни смешно, да! Я жила именно в то время, но мое существование совершенно не походило на жизнь богатых, красивых жителей Лондона — людей, о которых хочу писать».

Мария возвращалась в эту жизнь несколько раз и выяснила массу подробностей. Сейчас готовится написать роман на основе этой информации.

— Память о той жизни такая ясная, как будто все происходило только вчера. Я помню ту жизнь фактически так же хорошо, как и нынешнюю. Собираюсь написать любовный роман, но на самом деле это будет автобиография!

У Марии еще не было времени опробовать разные методы восстановления памяти о своих прошлых воплощениях. Не исследовала она и другие прежние жизни.

— Я найду для этого время позже, — сказала она мне. — Сейчас слишком занята выяснением всех деталей. Хочу, чтобы моя книга была абсолютно правдивой.

Интересно, сколько исторических романов на самом деле представляют собой воспоминания о прежних воплощениях. Джоан Гранд утверждает, что большая часть ее книг является записью прожитых ею ранее жизней. Много лет назад я читал книгу Шоу Десмонда под названием «Эхо». Понял, что она была повествованием о его жизни в Риме времен Нерона¹, лишь после прочтения другой его книги — «Реинкарнация для обывателя». Наверное, существует множество подобных примеров.

13. ИЗУЧЕНИЕ ХРОНИК АКАШИ

Коллективное подсознание является общим для всех; это фундамент того, что древние называли «общностью всех вещей».

Карл Юнг (1875–1961)

Хроники Акаши являются полным архивом записей обо всем, происходившем когда-либо во Вселенной. Каждая мысль, чувство или действие отражены там, и при желании можно получить к ним доступ. Это коллективная память, которой в случае необходимости легко воспользоваться. По сути, там содержится не только личная запись каждого человека в отдельности, но и семейные, племенные записи, архивы всех стран. Хроники еще называются «невероятным психическим компьютером»¹.

Исламский философ средневековья Аверроэс (1128–1198) писал, что, имея отдельные тела, мы не обладаем отдельным умом. Он полагал, что мы «похожи на водное растение с множеством цветов, видимых на поверхности воды, но исходящих из одного огромного корня, находящегося под поверхностью»².

Хроники Акаши можно сравнить с теорией Юнга о коллективном бессознательном. Философ создал этот термин для обозначения всей мыслительной субстанции человеческой расы.

Эдгар Кейси описывал Хроники Акаши как гигантскую библиотеку. В своей беседе, проведенной им в больнице Кейси в 1931 г., он подробно рассказывал, как, оставив тело, перемещался в столбе света и, наконец, прибыл на холм, на котором стоял храм. «Я вошел в этот храм, — сказал он, — и нашел в нем огромную комнату, очень похожую на библиотеку. Здесь находились книги человеческих жизней, и казалось, что деяния каждого представляли собой предмет настоящего протокола. Мне только нужно было вытащить записи о той личности, о которой я искал информацию»³.

Хроники Акаши содержат информацию обо всех ваших прошлых жизнях, а также основные принципы, на которых, по всей вероятности, будет строиться ваше следующее воплощение. Для того чтобы попасть туда, нужна практика, но если вам удалось увидеть Хроники Акаши однажды, в дальнейшем у вас не возникнет трудностей в изучении своих прошлых жизней с помощью этого метода. Гораздо сложнее получить доступ к исследованию архивных записей о других людях. Но и этому можно научиться. Например, ясновидцы постоянно этим занимаются.

Просматривая свои записи в Хрониках Акаши, вы найдете там отражение всех надежд и упований каждой прожитой вами жизни. Вы также узнаете о своем характере и поступках. Поймете, что вас побуждало к тем или иным действиям и какие препятствия встречали на пути.

МЕДИТАЦИЯ НА ХРОНИКИ АКАШИ

** Шаг первый — настройтесь на правильный лад*

Уделите некоторое время обдумыванию, почему вам необходимо увидеть свои записи в Хрониках Акаши. Для этого нужны веские причины. Вряд ли вы туда попадете, если вас

побуждает к посещению чистое любопытство. Если же хотите кое-что узнать о своем прошлом, духовном или умственном развитии, чтобы иметь возможность правильно поступать в будущем, вам несомненно удастся туда попасть. Посещение Хроник Акаши — не увеселительный фокус и не развлекательный трюк. Это серьезная задача, и вы должны подойти к ней с надлежащим настроением.

** Шаг второй — релаксация*

Прояснив для себя повод к посещению Хроник Акаши, можете переходить к следующему шагу. Найдите удобное место, где никто вас не побеспокоит в течении часа или около того. Расслабьтесь любым удобным для вас способом. Я применяю поступательную релаксацию, но так же подойдут чередование напряжения и расслабления, медитация или любой другой способ, помогающий вам временно забыть о повседневных заботах.

** Шаг третий — выйдите из тела*

Медленно осмотрите тело и убедитесь, что оно полностью расслаблено. Целенаправленно расслабляйте напряженные участки до тех пор, пока каждая клеточка вашего организма не станет совершенно свободной от напряжения, мягкой и расслабленной.

Подумайте о том, что вам совершенно необходимо посетить Хроники Акаши. Затем представьте, как ваша душа оставляет тело, постепенно поднимается вверх и улетает. Переместив центр сознания в душу, вы сможете увидеть себя извне расслабленным и спокойным. Пошлите воображаемую защиту своему физическому телу, чтобы сохранить его, пока вас в нем не будет.

** Шаг четвертый — приближайтесь к Хроникам Акаши*

Освоившись с тем положением, в котором вы оказались, позвольте своей душе свободно лететь сквозь время и пространство, пока она не достигнет Хроник Акаши.

Мысленным взором наблюдайте, как ваша душа перемещается по длинному туннелю и затем вылетает высоко в небо на свежий, чистый воздух. Под собой вы видите небольшой холм совершенной формы, а на нем белый храм. Спускаясь, замечаете, что трава подстрижена совсем недавно. Она кажется мягкой и пушистой. Зеленая трава хорошо сочетается с ясно очерченными формами чистого, белого мрамора храма.

Вы опускаетесь на двор перед парадным входом. Возле него стоит громадный человек, и вы понимаете, что это привратник храма.

** Шаг пятый — спросите о том, что вам нужно*

Несмотря на то что вы пребываете в бесплотном состоянии, привратник приветствует вас низким поклоном и улыбкой. Он ждет, когда вы скажете ему, что именно вам нужно. Называете свое имя и говорите, что хотели бы просмотреть свою книгу.

Он просит вас немного подождать, заходит внутрь и тут же возвращается. Придерживает открытую дверь, чтобы вы могли войти.

Вы оказываетесь в большой комнате, похожей на огромную библиотеку с бесконечными рядами книг. Оглядываясь, замечаете, что многие записи сделаны в форме книг, но есть также свитки и таблицы.

Привратник проводит вас в маленькую комнату, где стоят большой стол и стул. На столе лежит ваша запись. В комнате тепло и уютно. Источника света не видно, но вся комната равномерно освещена. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно.

Привратник кланяется вам снова и затем оставляет вас одного, мягко затворив за собой

дверь.

** Шаг шестой — исследуйте свою запись*

Несколько мгновений вы просто смотрите на свою книгу. Трудно поверить, что она содержит все ваши сознательные и бессознательные мысли, когда-либо возникавшие у вас, и действия, совершенные вами на протяжении всех жизней.

Понимаете, что эта книга — ваша. Она телепатически разговаривает с вами, сообщая все, что вас интересует. При желании можете открыть книгу. Или просто позвольте информации беспрепятственно входить в сознание.

Она будет поступать в ваше сознание по-разному. Какая-то ее часть придет как чувство понимания и знания. Остальная поступит в виде вновь разворачивающихся прямо перед вашими глазами событий, которые уже происходили в прежних воплощениях. Что касается заблуждений, неправильных суждений и ошибок, они появятся в виде длинного ряда висящей одежды. Сам ряд представляет нить, соединяющую все ваши воплощения, а одежда символизирует ошибки, совершенные на жизненном пути. Все они должны быть исправлены, и лишь затем вы сможете продолжить свое развитие. Это — кармические факторы, на которые следует обратить внимание.

Некоторые из своих прошлых жизней вы увидите в изумительных красках, отражающих славу и успех, которые сопутствовали вам в прежних воплощениях. Другие предстанут в пастельных тонах, тем самым давая понять, что вы прожили приятную жизнь, но не достигли и толики того, на что были способны. Но будут среди них и негативные жизни, которые вы увидите в черно-белых красках. Вы могли быть плохим или хорошим человеком в этих воплощениях, но вам не удалось вернуть кармические долги, и к концу такого жизненного пути их накопилось еще больше.

Вы узнаете, какие основные мотивы прослеживаются в большинстве ваших воплощений. Поймете, почему особенно талантливы в определенной сфере деятельности и до какой степени ваши способности могут быть развиты. Увидите, что некоторые люди следуют за вами из жизни в жизнь. Заметите, что ваши отношения с этими людьми изменяются таким образом, чтобы каждый из вас мог побывать в разных комбинациях отношений.

Вы узнаете, в чем кроется корень ваших страхов и фобий. Осознав их причину, поймете, насколько они необоснованны в настоящей жизни.

Кроме того, увидите, как мысли и поступки, совершаемые в настоящем, практически ежедневно оказывают влияние на вашу будущую жизнь. Вы определите, что является сегодня для вас важным, а что — нет.

Время пребывания в этой прекрасной комнате не ограничено. Когда получите нужную информацию, у вас может возникнуть желание вернуться. Или захотите задержаться здесь еще — просто потому, что вам нравится пребывать среди своих прежних воплощений и обнаруживать между ними связь.

** Шаг седьмой — возвращайтесь в настоящее*

Когда вы действительно почувствуете, что сделали все, что хотели, подумайте о том, что пора возвращаться. Привратник немедленно откроет дверь и проводит вас во двор. Там он галантно поклонится и скажет, что всегда, когда бы вы ни пришли, будет рад вас видеть.

Вы ощутите внезапное натяжение — и моментально окажетесь в своем физическом теле. Обычно возвращение бывает мягким и легким, но иногда после него человек ощущает легкую дрожь.

Посидите спокойно минуту-другую, прежде чем открыть глаза и вернуться к повседневным

заботам. Открыв глаза, вы испытаете полное удовлетворение и чувство ни с чем не сравнимого душевного благополучия. Кроме того, у вас возникнет огромное желание достичь полной самореализации в будущем.

Вы обретете способность проникать во многие прошлые жизни и твердую уверенность, что всегда сможете обратиться к Хроникам Акаши в любое время.

СЛУЧАЙ КОНРАДА

Конрад — бухгалтер сорока четырех лет. Вряд ли можно найти более практичного и рационального человека. Он не скрывает, что сначала пришел на мои занятия только потому, что его жена не хотела идти одна. Тем не менее она быстро потеряла к ним интерес, а он продолжал их посещать. У него не возникало трудностей с возвращением в прошлую жизнь, но больше всего ему нравился метод Хроник Акаши.

— Он больше всего соответствует моему логическому складу ума, — говорит он. — Я могу посетить одно место — Хроники Акаши — и увидеть все свои прежние воплощения сразу. Мне нужно просмотреть только те, которые меня интересуют в данное время. Особенно важно то, что я могу получить ясное представление о цели жизни на протяжении тысячи лет. Частично я получал информацию и с помощью метода зондирования, но мне никогда не приходилось встречаться с таким интересным человеком, как привратник. Кажется фантастикой, что я могу общаться с ним телепатически. Он читает мои мысли, как только они приходят мне в голову, иногда даже раньше. Только я о чем-то подумаю, как он уже исполняет.

Почти во всех просмотренных им воплощениях Конрад являлся мужчиной. Из доброй сотни жизней он был женщиной только в трех.

— Не знаю, почему так получилось, — говорит он. — Я совсем не мачо и ни в коей мере не являюсь образцом мужественности. Просто так происходит. По-моему, чтобы усвоить уроки определенных воплощений, мне нужен был женский взгляд на события.

Почти во всех прошлых жизнях главным его занятием являлся интеллектуальный труд. Он был монахом, учителем, исследователем и артистом. И в нынешней проявляет живой интерес к этим вопросам. Во многих своих прежних воплощениях осуществлял денежные операции, несколько раз был счетоводом и бухгалтером. «Надеюсь, в следующий раз я найду более интересное занятие, — смеется он. — Начинаю уставать оттого, что постоянно оказываюсь бухгалтером».

Однако больше всех остальных его заинтересовала жизнь, в которой он — землевладелец в Южной Африке середины девятнадцатого века — проявлял необыкновенную жестокость к своим работникам.

— Не могу этого понять, — говорил он мне. — Во всех других воплощениях я производил впечатление чуткого человека, но по какой-то таинственной причине в этой жизни был настоящим монстром. Почему?

Этому, по-видимому не существует логического объяснения. И все же, хотя Конрад и был жесток по отношению к своим работникам, в то время такое поведение считалось обычным. Следующую за этой жизнью он провел в Северо-Восточной Африке в качестве христианского миссионера.

— Безо всякого сомнения, я полностью посвящал себя делу миссионерства. Возможно, это было попыткой загладить грехи предыдущей жизни. — Конрад задумывается. — Все же странно.

Считаю себя духовным человеком, но не принадлежу ни к одной церковной конфессии. И все-таки хорошо знаю Библию. Наверное, основную часть знаний приобрел, когда был миссионером.

Конрад чувствует, что любовь к порядку и точности ясно прослеживается во всех его жизнях. «Я терпеть не могу, когда меня называют педантом, — говорит он. — Определенно был таким в нескольких самых ранних своих воплощениях, но теперь избавился от этого. В нынешней жизни учусь воспринимать мир таким, каков он есть. Раньше все время нервничал и, как правило, по пустякам. Теперь я гораздо лучше справляюсь со своим беспокойством. И это благодаря Хроникам Акаши. Не увидев, как эти черты характера переходят из одной жизни в другую, даже не смог бы их осознать. Моя жизнь сильно изменилась, и даже семья заметила, насколько я стал спокойней».

Конрад продолжает исследовать свои прошлые жизни разными методами. И он, и его родные заметили улучшения практически в каждом аспекте его жизни после того, как он осознал свои прошлые воплощения.

14. ТЕХНИКА ЭМОЦИИ

Единственное спасение, которое я могу представить, это начало нового цикла земли.

Томас Эдисон (1847–1931)

Эта техника подойдет не каждому, поскольку основана на отслеживании своих страхов, боли, травм и фобий вплоть до их возникновения в прошлой жизни.

Вступая в эту жизнь, мы приносим в нее удивительно большой багаж из прошлой. Очевидно, человек с врожденными аномальными страхами приобрел их в минувшем воплощении. Если бы раньше он не сталкивался с обстоятельствами, вызывающими у него беспокойство, не имел бы и оснований для страха или опасений.

Мой старший сын с рождения боялся глубины, и ему было очень тяжело научиться плавать. А его младший брат с ранних лет любил играть в плавательном бассейне. Очевидно, в одной из прошлых жизней старший сын пережил тяжелую травму, связанную с водой, и теперь родился с этой боязнью.

Одна из моих клиенток испытывала сильный страх перед змеями и, достигнув возраста двадцати лет, переехала в Новую Зеландию, чтобы избежать встреч с ними. Но страх остался даже в стране, где змеи не водились. Ей не в радость было отправиться в лес на пикник или прогуляться за городом, поскольку она допускала возможность, что кто-то контрабандой завез в страну змей. Несмотря на абсурдность этих предположений, страх никогда не покидал ее.

Я вернул ей память о прошлой жизни, в которой она, в попытке избежать насилия, пряталась в пещере. Но как только оказалась в безопасности, обнаружила, что делит свое убежище с огромной змеей. Страх перед пресмыкающимся был сильнее ужаса, ожидавшего ее снаружи, и она ринулась из пещеры навстречу своей смерти. После восстановления памяти об этом случае клиентка полностью избавилась от страха перед змеями. В своей комнате она с гордостью повесила фотографию, на которой изображена в Сингапурском зоопарке. Огромный питон обвивает ее плечи.

Страх перед насекомыми, крысами, мышами и змеями довольно широко распространен и относится к прошлым воплощениям во времена средневековья, когда крысы и мыши являлись переносчиками чумы.

Один из моих клиентов испытывал сильнейший страх перед замкнутым пространством. В прошлой жизни он был католическим священником, которому однажды пришлось прятаться в небольшом шкафу от солдат короля Генриха VIII, обыскивающих дом. Когда солдаты ушли, его нашли лежащим в шкафу без сознания, и с тех пор он испытывал страх перед закрытым пространством.

Объект страхов имеет досадную тенденцию постоянно возникать в вашей жизни до тех пор, пока вы не справитесь со своей фобией. Техника работы с эмоциями является не только эффективным способом восстановления памяти о прошлых воплощениях. С помощью вызванной ею регрессии вы освобождаетесь от травм, полученных в минувших жизнях. Эта техника весьма проста.

** Шаг первый — релаксация*

Сядьте в удобном месте, где вы чувствуете себя защищенным. Скорее всего, наилучшим будет место где-нибудь дома. Этот вид регрессии лучше всего проводить в закрытом помещении, потому что для нее ключевое значение имеет ощущение спокойствия и безопасности.

Устройтесь как можно удобнее. Убедитесь, что комната достаточно теплая и что вас ничто не побеспокоит в течение часа.

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха, задерживая каждый раз дыхание на несколько мгновений и потом медленно выдыхая.

Вспомните какой-нибудь приятный эпизод из недавнего прошлого. Не имеет значения, о чем вы будете думать. Главное условие — это должно быть хорошо проведенное вами время, когда никакие тревоги и беспокойства вас не мучили.

Уделив некоторое время воспоминаниям о каком-то приятном эпизоде, позвольте сознанию немного поблуждать и остановиться на другом радостном переживании из прошлого.

На несколько секунд погрузитесь в эти приятные мысли, а потом тихо скажите себе: «Я полностью расслаблен и свободен от стрессов». Повторяйте эти слова еще и еще раз, пока не заметите: чем дольше вы их повторяете, тем больше и больше расслабляетесь.

** Шаг второй — осознание своего тела*

Осознайте свое тело. Постарайтесь увидеть своим внутренним взором, как вы сидите или лежите в своей комнате. Окружите свое тело защитным кругом. Вообразите конус чистого белого света, спускающегося с потолка и окружающего вас. Одновременно напоминайте себе, что защищены и находитесь в полной безопасности.

Наслаждайтесь этим ощущением минуту-другую. Затем подумайте о своем страхе или фобии, когда почувствуете, что готовы к этому. Физически ощутите страх. В какой-либо части вашего тела может возникнуть ощущение тяжести или чувство дискомфорта, что выражается ощущением стесненности в груди, внезапной нехваткой воздуха или головной болью. Обычно конкретный участок тела тем или иным образом связан с какой-то фобией. Например, если вы боитесь огня, возможно, ощутите сжатие в горле или носу.

Пусть это ощущение в вашем теле усиливается и нарастает. Придайте ему любой цвет. Когда в вашем воображении оно получило определенную окраску, придайте ему форму. Она может быть самой разнообразной. Большинство людей выбирает круг, квадрат или треугольник, но не нужно ими ограничиваться. Выберите форму, отражающую боль и дискомфорт. Заметьте, что вы можете увеличивать или уменьшать ее. Когда она растет — увеличивается и дискомфорт в вашем теле. Когда уменьшается — ослабляется и чувство дискомфорта. Поэкспериментируйте, увеличивая и уменьшая ее. Наконец, сократите до такого размера, чтобы вы испытывали лишь слабое чувство дискомфорта.

** Шаг третий — исследуйте нынешнюю жизнь*

Восстановите в памяти те случаи, когда чувствовали этот дискомфорт или осознавали свой страх или фобию. Вы еще контролируете форму и можете уменьшить ее размеры, если какое-либо воспоминание причинит вам слишком сильную боль.

Не надо спешить на этом этапе, выясните, сколько можете вспомнить случаев из своего прошлого, когда вы понимали, что находитесь под влиянием своего страха или фобии.

** Шаг четвертый — исследуйте предыдущую жизнь*

Глубоко вдохните и медленно выдохните. Теперь вы будете увеличивать размеры формы,

отражающей дискомфорт, что приведет к усилению этого чувства в теле. Пусть форма вырастет до тех размеров, какие вам по силам выдержать, а затем вспомните, когда у вас впервые возникло подобное ощущение.

Всего несколько секунд может понадобиться для определения первоначального инцидента. Как только вам удалось выявить его, пусть форма становится все меньше и меньше, пока, наконец не исчезнет совсем.

Теперь вы — в прошлой жизни. Осмотритесь и поймите, где вы находитесь и что происходит. Помните, что все еще окружены защитным кольцом и ничто не сможет нанести вам вред.

Наблюдайте за разворачивающимися событиями и одновременно следите, каким образом истолковываете причину своего страха или фобии. Получив всю необходимую информацию, можете отпустить это воспоминание в уверенности, что оно больше не имеет на вас влияния.

Если почувствуете, что этот эпизод не дает ответов на все ваши вопросы, опять увеличивайте форму в размерах. Сделайте глубокий вдох и, выдыхая попросите перенести вас к другому сильному переживанию, связанному со страхом или фобией. Этот прием можно повторять множество раз.

Обычно такой метод возвращения к прошлым воплощениям применяется для устранения факторов. В любом случае, вернув память о другой жизни и разрешив свою проблему, вы можете воспользоваться случаем, чтобы продвинуться глубже в ту жизнь. О пользе такого подхода свидетельствует множество доводов. Прежде всего, расширенные знания о прошлой жизни помогут вам понять предпосылки возникновения подобной проблемы и избавиться от нее.

** Шаг пятый — назад в настоящее*

Освоив свою прошлую жизнь, вы можете в любой момент возвращаться в настоящее, сосчитав от одного до пяти. Сразу не открывайте глаз. Задумайтесь над тем, что вы узнали и чего достигли во время этой регрессии. Осознайте, что в результате ее ваша жизнь станет легче, счастливее и полнее, ведь вы удалили сдерживающие ваше развитие моменты.

Снова ощутите окружающее вас защитное кольцо. С чувством благодарности за свои достижения откройте глаза.

СЛУЧАЙ ДЖЕНЕТ

Дженет — восемнадцать, она работает ассистентом отдела. Со временем планирует поступить в колледж, но на данный момент у нее нет ни малейшего представления о том, чем бы хотела заниматься в будущем. Всю свою жизнь она испытывала страх перед встречей с незнакомыми людьми. Она ощущает стеснение в груди, затрудняющее дыхание, краснеет и смущается. Ей также трудно смотреть людям в глаза. Всю жизнь девушке было трудно общаться с новыми людьми, а в последние несколько лет проблема усугубилась. Пройденный ею курс психотерапии для обретения уверенности в себе лишь временно помог ей. Ко мне она пришла по настоянию матери. Я ожидал, что Дженет не появится в назначенное время — ведь я был для нее еще одним незнакомцем. Но она пришла, с нервной улыбкой на лице, даже на несколько минут раньше.

Ей не трудно было вызвать знакомые ощущения в своем теле. Она почувствовала стеснение в груди и покраснела. Своим чувствам придала черный цвет и миндалевидную форму. Легко

вызвала у себя в воображении зрительные образы и без проблем уменьшала и увеличивала выбранную форму.

Когда я попросил ее вернуться к той исходной ситуации, когда она пережила подобные чувства, Дженет возвратилась в прошлую жизнь, проходившую в примитивных условиях. Была ребенком в семье, жившей на краю пустыни и постоянно борющейся за выживание. Днем температура поднималась очень высоко, а ночью падала до нуля. Чтобы согреться, члены семьи прижимались друг к другу.

Однажды ее отец сказал, что видит большую группу людей, пересекающих пустыню и направляющихся к ним. Дженет, которой в то время было около шести лет, подошла к отцу, стоявшему у входа в лачугу, и стала наблюдать за приближающейся группой незнакомцев. Их было человек двадцать, и все они сидели на верблюдах. Главарь группы попросил у отца Дженет еды и воды. Ее отец, будучи гостеприимным человеком, поделился водой, но объяснил им, что еды для них нет.

Лидер группы пришел в неистовство. Он указал на трех костлявых козлов, принадлежащих семье, и потребовал заколоть одного для его людей. Отец девушки отказался выполнить это требование. Тогда главарь сошел с верблюда и вонзил нож отцу прямо в сердце. Люди забрали всех трех козлов и уехали. Дженет стояла на коленях перед мертвым отцом, а из лачуги вышла мать, которая вскоре должна была родить, и еще трое детей.

Никто из них не плакал. Инстинктивно Дженет поняла, что все они вскоре умрут, поскольку за эти несколько минут потеряли не только кормильца семьи, но и все свои запасы. Дети были слишком малы, чтобы похоронить отца. Они оттащили его в пустыню и оставили там. Затем вернулись домой и стали ждать смерти. И она вскоре пришла...

Дженет рассказывала эту историю монотонным, прерывающимся голосом. Подойдя к тому моменту, когда они не могли похоронить отца, разразилась слезами и плакала несколько минут.

Когда я спросил, не объясняет ли эта история ее страх перед незнакомцами, она закивала головой.

— Ты можешь теперь расстаться с ними? — спросил я. — Понимаешь, что в большинстве своем люди — хорошие?

Она кивнула опять и сказала: «Страх ушел. Я его опустила».

Когда Дженет вернулась в настоящее, то совершенно изменилась. В ней было больше жизни и энергии, и она смотрела мне прямо в глаза.

Несколько дней спустя позвонила ее мать и поблагодарила за то, что я полностью изменил жизнь ее дочери.

— Дженет как будто начинает жить заново, — сказала она. — Все время разговаривает и смеется. Вчера вечером ей даже позвонил какой-то парень. Такого раньше никогда не было.

15. В СОПРОВОЖДЕНИИ ДУХОВНОГО ПРОВОДНИКА

*Душа человека подобна воде;
С Небес приходит она,
К Небесам восходит
И затем возвращается снова к земле...*

Иоганн Вольфганг фон Гете (1749–1832)

Все мы имеем невидимых помощников, которые, в случае необходимости, всегда готовы предложить нам совет или рекомендацию: наших ангелов-хранителей и духовных проводников. Духовные проводники — это умершие и перешедшие в иное состояние люди. Однако у них сохранился интерес к тому, что происходит в этой жизни, и они готовы в любой момент прийти на помощь своему подопечному. Обычно духовными проводниками становятся умершие родственники, но это не обязательно. Им может быть некто, кровно заинтересованный в вашем благополучии и счастье. Число таких проводников не ограничено. Главная их забота — ваш духовный рост. Следовательно, они готовы помочь вам открыть свои прошлые жизни и даже, при вашем желании, провести через весь этот процесс.

Человеку может показаться, что у него — только один духовный проводник, но на самом деле заботящихся о нем много. Когда перед человеком стоит определенная проблема, то в данный момент в его распоряжении будет тот, который и поможет решить эту задачу.

В обычных обстоятельствах вряд ли можно увидеть и услышать кого-то из своих проводников. Они общаются с нами телепатически, и умение воспринимать их послания требует времени и практики. Такие послания нередко воспринимаются как мысли, пока однажды вдруг вы не остановитесь и не задумаетесь над ними. Поскольку у большинства людей затруднено общение с проводниками, были разработаны разнообразные приспособления, способствующие восприятию этих посланий — например, планшетка и маятник и автоматическое письмо.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

Автоматическое письмо стало популярным в девятнадцатом веке, когда им начали пользоваться спиритуалисты для общения с потусторонним миром. Но данную технику можно применять и с иными целями. Например, немало книг написано с ее использованием. Одним из лучших примеров таких произведений является книга «Обычный мистер Даудинг». В.Т.Пула, ставшая бестселлером в 1918 году. В ней рассказывается о переживаниях молодого школьного учителя, убитого шрапнелью во Франции. Это произведение стало утешением для многих родителей, потерявших на войне своих сыновей.

Любопытно, что и Гарриет Бичер-Стоу, прославленный автор «Хижины дяди Тома», признавалась, что она сама как бы не писала этого, а все было «дано ей»; все «прошло у нее перед глазами»¹. И в прологе своей знаменитой поэмы «Иерусалим» Уильям Блейк писал, что поэма была продиктована ему свыше. Т.П. Джеймсу пришлось прибегнуть к автоматическому

письму для завершения «Загадки Эдвина Друда», которую Чарльз Диккенс не успел дописать до конца. Также все труды «Цены терпения» были сообщены при помощи планшетки или автоматического письма².

Автоматическое письмо является естественным феноменом, доступным каждому. Но оно требует определенной практики. Большинство людей, начиная с ним экспериментировать, воспроизводят не поддающиеся расшифровке фигуры и буквы. Однако со временем письмо становится все более и более разборчивым.

Все, что от вас потребуется, — это пачка бумаги, ручка или карандаш и удобное место за письменным столом. Ваш локоть должен образовать угол в девяносто градусов. Свободно держа в руке ручку или карандаш, поставьте его на бумагу и ждите, когда он начнет двигаться. Спокойно сидите и наблюдайте за тем, что происходит. Лучшие результаты получаются, когда вы думаете о чем-то совершенно ином, предоставив ручку полную свободу.

Немного погодя рука, в которой находится ручка, начнет двигаться. Не обращайтесь на нее внимания. Автоматическое письмо — бессознательно, и этот необходимый элемент будет утерян, если вы станете концентрировать внимание на том, что пишете.

Можете считать, что вам крупно повезло, если из-под пера сразу же начнут выходить слова и фразы. В основном же, автоматическое письмо начинается с рисования таких фигур как эллипс или круг. Возможно, вы напишете несколько слов зеркальным письмом. Не важно, что у вас получится вначале. Регулярно упражняйтесь — и ваши способности разовьются. Результаты не заставят себя ждать. Кроме того, вы обнаружите, что можете писать часами, не чувствуя при этом усталости. Название письма — «автоматическое» — вполне себя оправдывает.

Если вы правша, попробуйте писать левой рукой (и наоборот) — не исключено, что тогда вы достигнете гораздо лучших результатов.

Мое письмо абсолютно от этого не зависит, но я знаю нескольких людей, использующих только не главную в работе руку при автоматическом письме.

Освоив процесс, можете пользоваться автоматическим письмом при исследовании своих прошлых жизней. Неподвижно сидя в ожидании первого импульса, подумайте о том, как вам хочется вернуть память об одном из своих прежних существований. По желанию, можно либо думать об определенном прошлом воплощении, либо положиться на случай.

Я предпочитаю пользоваться автоматическим письмом, чтобы вернуть память о связанных с текущими проблемами или трудностями конкретных периодах времени из минувших жизней. Чтобы сделать это, нужно ожидать первого движения ручки, думая о том, что препятствует вашему развитию в настоящем.

Несколько лет назад одна из моих студенток осталась после занятий, чтобы рассказать мне о появившемся у нее страхе перед посещением церкви. Моника была застенчивой и скромной женщиной и постоянно теребила в руках сумочку, рассказывая о своей проблеме. Она заметила, что каждый раз, отправляясь в церковь, испытывает все возрастающее беспокойство. В надежде разрешить эту проблему, стала занимать место сразу у входа, возле самой двери. Здесь она действительно чувствовала меньшее напряжение, но оно все-таки не исчезло совсем. Моника была религиозной женщиной и любила посещать службу, невозможность ходить в церковь ее очень расстраивала. Кроме того, мне стало известно, что она перестала ходить в кино и другие общественные места. Странно, что она, отказавшись от походов в кинотеатры, еще могла посещать мои занятия. Оказалось, она пришла ко мне только по настоянию своей соседки, которая заверила ее, что я смогу помочь решить эту проблему.

Моей первой мыслью было провести гипнотическую регрессию, но тут я вспомнил, что ей хорошо давалось автоматическое письмо. Предложил ей с помощью этого метода вернуть память о том инциденте в прошлом, после которого у нее возникла проблема. На следующей

неделе Моника вернулась с ответом.

В первый раз, когда она попыталась использовать автоматическое письмо для установления причины своих затруднений, стала такой напряженной, что ничего не получилось. Поэтому следующим вечером перед началом сеанса она выпила немного джина с тоником. Не рекомендую практиковать такой способ, но Монике он помог расслабиться в нужной степени. В первые несколько дней у нее из-под пера выходила всякая чепуха, но она упорно продолжала свои попытки. В конце концов получила ясное послание.

Ручка написала: «Очень устала. Нет решения проблемы. Маркус продолжает оскорблять меня днем и ночью. Нет физического насилия, но к этому близко. Постоянные моральные оскорбления. Иду вечером к Рэнольду. Маркус запрещает, но все равно иду. Там двадцать человек сидят в маленькой комнате.

Рэнольд читает молитвы, потом поет Иоанна Уэсли. Дым. Дым и гарь. Дом в огне, мы мчимся к двери, но она не открывается. Заперта снаружи. Бежим через весь дом. Падаем друг на друга. Не могу дышать. Кто-то тянет меня. Слишком поздно. Я успокоилась».

Спустя несколько дней после получения послания Моника посетила церковь. Входя в нее, немного нервничала, но была в состоянии сидеть в среднем ряду и внимательно слушать службу. Уходя из церкви, впервые за многие годы чувствовала себя лучше.

У Моника не было желания исследовать эту жизнь более детально.

— Я не знаю, кто такой был этот Маркус, да и не хочу знать, — сказала она мне. — Будет лучше, если я никогда не узнаю, кем он был.

РЕГРЕССИЯ В СОПРОВОЖДЕНИИ ДУХОВНОГО ПРОВОДНИКА

Эта техника прогрессивной релаксации, позволяющая вашему духовному проводнику сопровождать вас во время исследования прошлой жизни. Для многих моих студентов этот метод является любимым, потому что с его помощью они во время регрессии могут встретиться и познакомиться с одним из своих духовных проводников.

Как обычно, удобно устройтесь в умеренно теплой комнате и удостоверьтесь, что вам никто не помешает.

** Шаг первый — релаксация*

Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Расслабьте все мышцы, начиная с пальцев ног, и постепенно продвигайтесь вверх к макушке. Полностью расслабившись, мысленно пройдите еще раз по телу, чтобы обнаружить напряженные участки. Расслабьте их и затем опять мысленно пройдитесь по всему телу. Когда почувствуете, что полностью расслабились, приступайте ко второму шагу.

** Шаг второй — познакомьтесь со своим проводником*

Представьте себя наверху красивой лестницы. Я рисую в своем воображении величественную мраморную лестницу, по которой много лет назад спускался в одном из замков Франции. Ваша лестница может быть как реальной, так и воображаемой. Это не важно, лишь бы она была красивой и состояла из десяти ступенек. Вы испытываете радостное волнение, зная, что внизу ожидает духовный проводник, который будет сопровождать вас в прошлую жизнь.

Положите руку на перила и медленно спускайтесь по лестнице, считая про себя: «Десять,

расслабься... Девять, расслабься... Восемь, расслабься...» И так далее, пока не спуститесь вниз.

Вы осознаете, что никогда еще не встречались со своим духовным проводником, но, ступая по полу самой изумительной из когда-либо виденных комнат, узнаете его идущего вам навстречу с дружелюбной улыбкой на лице (здесь и дальше для простоты изложения проводник упоминается в мужском роде). Вы вдруг понимаете, что знали своего духовного проводника всю жизнь и с радостью попадаете в его объятия. Затем он ведет вас к уютной софе, на которую вы вместе садитесь и обсуждаете ваше желание вернуться в одну из минувших жизней.

** Шаг третий — назад сквозь время*

Ваш духовный проводник слушает вас с мягкой улыбкой на лице. Время от времени кивает головой в знак согласия. Когда вы закончили рассказывать ему, в какую именно жизнь хотите вернуться, он указывает на двери, ведущие из комнаты. «Через каждую из них, — говорит он вам, — можно попасть в одну из твоих прошлых жизней. Но лишь одна проведет тебя в то воплощение, в которое ты хочешь попасть».

Затем духовный проводник встает и направляется к двери в дальней стене. Он спрашивает, готовы ли вы продолжить путешествие. После вашего утвердительного ответа улыбается и открывает дверь.

Невозможно увидеть, что находится за дверью, потому что все закрывает густая дымка. Проводник берет вас за руку и уверенно ведет за собой. Вы слышите звук закрывающейся сзади двери.

Следуете все глубже в туман за своим проводником. Он останавливается и просит вас прислушаться. Вы улавливаете слабые звуки, которые сначала не можете различить. Но пока вслушиваетесь в них, туман постепенно рассеивается. Теперь можно осмотреться.

** Шаг четвертый — исследование прошлой жизни*

Как только вы ознакомились с окружающей обстановкой, может углубиться в самое детальное исследование этой прошлой жизни. От вас только требуется попросить своего духовного проводника показать то, что вам необходимо увидеть, — и вы моментально попадете в нужный эпизод. Например, если хотите повстречать спутника своей реальной жизни, попросите духовного проводника ввести вас в сцену с его или ее участием, и все немедленно произойдет.

По аналогии, чтобы вернуться в настоящее, объясните что вы уже получили нужные сведения. Вы моментально перенесетесь в ту прекрасную комнату, где впервые его встретили.

** Шаг пятый — возвращайтесь к бодрствующему состоянию*

Постепенно начинайте воспринимать комнату и приходите к пониманию, что вы вернулись в настоящее. Поблагодарите своего духовного проводника за помощь и поддержку, медленно поднимайтесь по лестнице, одновременно считая от одного до десяти. Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза, потянитесь и вставайте.

СЛУЧАЙ ХИЛЛАРИ

«Я всегда нервничала, когда думала об исследовании своей прошлой жизни, — сказала мне Хиллари, энергичная и живая женщина немного старше тридцати. Так как она производила

впечатление чрезвычайно уверенного в себе человека, меня удивило, что она испытывала беспокойство. — Именно поэтому мне не терпелось узнать, как можно исследовать прошлую жизнь с помощью духовного проводника. Я уже вошла с ним в контакт, поэтому вполне логично было бы отправиться вместе с ним в путешествие назад во времени».

Хиллари восстановила память о своем воплощении во времена средневековья. «Моя жизнь проходила, как мне кажется, в женском монастыре, — сказала она. — Большом, даже огромном. Монашенки были постоянно заняты, проводя время в молитвах, учебе и работе. Мне нравился такой образ жизни. Самым трудным было просыпаться среди ночи на молитвы и бдения. Нам отводилось по восемь часов сна, если мы ложились спать ровно в восемь вечера, но сон прерывался подъемом на службу в два ночи».

— Происходило что-нибудь необычное в той жизни? — спросил я.

Хиллари кивнула. «Да, и не раз. Однажды произошел действительно удивительный случай. Ежегодно нас посещал епископ, чтобы проверить, как у нас идут дела. В этом нет ничего необычного. Но меня всегда смущало, что он выпрашивал у всех монашенок сплетни друг о друге. Нас он принимал поодиночке. Задавал вопросы, а писарь все фиксировал. С лица писаря не сходило выражение возмущения. — Хиллари закрыла глаза, чтобы живо представить сцену. — Мне это не нравилось, и поэтому я никогда ничего не рассказывала. А ведь было о чем рассказать, и, наверное, следовало, но мне казалось некрасивым судачить о людях, с которыми жила бок о бок».

— А другие передавали сплетни?

Хиллари засмеялась. «Передавали ли они сплетни! Даже сами выдумывали небылицы о тех, кто им не нравился. Некоторые жаловались на всех подряд».

— Весьма неожиданное поведение для монашенок.

Хиллари покачала головой, глубоко вздохнув. «Они были самыми обыкновенными людьми. Некоторые имели какую-то профессию, другие — нет. По-видимому, там создавалась тяжелая карма! Как бы то ни было, думаю, что в итоге мне помогло мое молчание, потому что меня назначили настоятельницей».

— Вы были этим довольны?

Хиллари обдумывала вопрос. «И да, и нет. У меня появились отдельная комната и монашка, которая помогала мне. Мне казалось странным, что теперь я имею немного личного пространства. Кроме того, часто выезжала из монастыря. Внезапно для себя обнаружила, что веду все монастырские дела. Должна была надзирать за имуществом и следить, чтобы его не воровали. Работа тяжелая, особенно во время продажи шерсти, но некоторые монахини обижались на меня за мое постоянное отсутствие. Можно не сомневаться, что они все высказывали епископу во время его посещений!»

— Вы так думаете?

Хиллари фыркнула. «Я это знаю. Меня каждый год допрашивал епископ, как и всех. Знала, что происходит, кто любит меня, а кто нет. Некоторые не хотели мириться с тем фактом, что я — настоятельница, постоянно пытались навредить мне и подорвать мой авторитет. Ни на минуту я не смогла полностью расслабиться. На самом деле до сих пор не могу».

— Это наследие прошлой жизни?

— Возможно. Не уверена. Но в чем убеждена, так это в том, что никогда не могла заставить себя верить людям. Что они ни говорят, что ни делают, у меня всегда создавалось впечатление — ими управляют другие мотивы. Это опыт, вынесенный из жизни в женском монастыре.

— Вы умерли в преклонном возрасте?

Хиллари кивнула. «Думаю, в очень преклонном. Я все еще была настоятельницей. На самом деле пережила всех, кто наговаривал на меня. Мне кажется, что в конце жизни я пользовалась

уважением. Может быть, ко мне даже хорошо относились. Но уверена, что по-настоящему меня никто не любил».

— Почему вы в этом уверены?

— На протяжении всей моей жизни в монастыре меня преследовало ощущение, что я упускаю самое главное. У меня было три сестры, и, навещая их, я на несколько дней окуналась в семейную жизнь. Завидовала тому, что у них есть дом, муж, семья. Была самой младшей — именно потому ушла в монастырь. Мои сестры навещали меня в обители, даже проводили там со мной какое-то время. И оно было самым лучшим для меня. Я наслаждалась общением с ними и чувствовала себя счастливой. Все остальное время находилась в изоляции. Одна. Без любви.

Хиллари отвернулась и вытерла глаза: «Как и в этой жизни».

Я ждал, когда к ней вернется самообладание.

— Что-нибудь измениться в вашей жизни после этой регрессии?

Хиллари расправила плечи и взглянула мне в глаза.

— Я собираюсь изменить все!

УЧАСТИЕ ДУХОВНОГО ПРОВОДНИКА В РЕГРЕССИИ

В книге «Духовные проводники и ангелы-хранители» я рассказал историю своей клиентки, у которой были проблемы с избыточным весом. Во время сеанса гипноза она спонтанно вернулась в прошлую жизнь и встретила своего духовного проводника. В том воплощении была мужчиной, а жена из той прошлой жизни была ее духовным проводником в этой³. Подобное происходило со многими.

Поскольку часто духовными проводниками являются умершие родственники, нет ничего удивительного в их присутствии в минувших жизнях большинства людей. Насколько мне известно, каждый, встретившийся в прежнем существовании со своим духовным проводником, считал его присутствие вполне естественным. Возможность с помощью регрессии познакомиться с таким провожатым воспринимается как большая удача. Обычно переживание первой встречи с ним успокаивает и поддерживает людей. Появление и узнавание духовного проводника фактически является основным моментом регрессии, независимо от того, насколько важными были другие воспоминания об этом воплощении.

К сожалению, нет никакой гарантии, что вы вернетесь в предыдущую жизнь и установите контакт со своим духовным проводником. Некоторые люди пробовали перед регрессией внушить себе, что вернуться в то существование в котором он присутствует. Убедительных результатов им достичь не удалось. От вас зависит лишь одно — постоянная готовность к такой встрече. Узнать своего духовного проводника несложно. Все, кто испытал это, утверждают, что контакт происходит моментально и бывает буквально ошеломляющим.

Даже если во время обычной регрессии вы не встретите своего духовного проводника, всегда можно просить его сопровождать вас в путешествии в любую свою прошлую жизнь.

*Я вернусь к тебе, Земля, о дорогая моя мать!
Я, любившая тебя с безграничной радостью,
Бесконечным открытием, новизной ежедневной...
Я теперь ухожу...
Но я буду искать в темноте и ждать,
Когда истинная дверь откроется, истинный голос
опять позовет;
И обратно, в высшее сословие людей,
Назад к неделимой душе восстающей,
О, Земля! О, дорогая! Я вернусь,
Я вернусь к тебе, Земля, моя мать.*

Маргарет Л. Вудс (1856–1945)

Признавая истинность идеи реинкарнации, вы обретаёте возможность трансформировать свою жизнь. Некоторые ошибочно утверждают, что, приняв концепцию реинкарнации и кармы, вы перестаёте прилагать усилия к улучшению жизни и начнёте пассивно воспринимать её такой, какова она есть. На самом деле всё совершенно иначе. С осознанием того, что за всякую карму — хорошую или плохую, в конечном счёте нужно платить, вы с большей вероятностью будете стремиться к продуктивной и осмысленной жизни. А это означает, что вы берёте на себя полную ответственность за свои действия и образ жизни. Проявляя больше заботы, чуткости и понимания по отношению к другим людям, заметите улучшения в своих контактах с окружающими. Маловероятно, что теперь вы сможете быть злобным, лгать или испытывать ненависть, если будете отдавать себе отчёт в собственных чувствах. Шоу Десмонд дал этому краткое объяснение, написав: «Осознание того, что обидевший женщину в настоящем, несомненно, должен расплатиться с ней в будущей жизни, заставляет задуматься!»¹.

Подняв пласты памяти о своих прежних воплощениях, вы станете добрее и к себе самому. Поймете, что вы таковы из-за всех поступков, совершенных вами и в прошлом. Другими словами, заслужили своё нынешнее положение в жизни. И то будущее, о котором мечтаете, зависит от ваших мыслей и действий в настоящем.

Вы поймете, что нужно ценить каждый момент бытия. Ничто не проходит даром. Время скорби имеет такое же значение в общей системе вещей, как и моменты высшего счастья и самореализации. В продвижении и развитии человека всему отведена определенная роль.

Зная свою прошлую жизнь, вы начинаете понимать, на какие уроки в настоящем воплощении нужно обратить особое внимание. Помимо всего, приходит осознание сильных сторон личности. Большинству людей свойственно недооценивать себя. Когда же они вспоминают о том, как справлялись с трудными ситуациями в прошлых жизнях, у них, как правило, повышается самооценка и приходит осознание того, что они гораздо лучше, чем думают о себе.

Помните, что исследование предыдущих воплощений должно доставлять вам удовольствие. Расслабьтесь и относитесь к нему как к развлечению. Вряд ли вы достигнете хороших результатов при беспокойстве, напряжении, скептицизме, депрессии или переутомлении. Но при позитивном настроении, терпении и отсутствии предубеждений можно ожидать самых больших

успехов.

Будьте терпеливы. Я уверен, что со временем к вам придет удача. Но все люди разные, и одни возвращаются в свою прошлую жизнь с первой же попытки, в то время как другим требуется более длительная подготовка.

Упадок духа и разочарование — естественная реакция при осознании того, что для достижения успеха требуется времени больше, нежели вы ожидали в сегодняшнем мире скоростей, когда все мы хотим немедленного получения результатов. Быстрый успех, к сожалению, редко бывает при исследовании прошлых жизней. Если вы столкнулись с трудностями, уделите какое-то время развлечениям, а когда напряжение спадет и ваше настроение улучшится, возвращайтесь к восстановлению памяти о минувших жизнях.

Я уверен, вы узнаете о себе много нового при изучении своих прежних воплощений. Надеюсь, что эта книга поможет определить, какие жизненные уроки вам необходимо усвоить, и предоставит возможность стать счастливым, достичь самореализации и успеха в будущем.

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава1

1. Story. The Case for Rebirth, I.

2. Lamblichus. Life of Pythagoras, 4.17.

3. Walker. Masks of the Soul, 32–33.

4. Plato. Laws, 155.

5. В Библии упоминания о перевоплощениях можно обнаружить в следующих местах:

Иов 4:8, Притч 8:22–31, Эккл 1:9-11, Мал 4:5, Мф 17:9-13, Мф 11:11–15, Мк 9:13, Рим 9:10–13, Откр 3:12. Явственные следы апокрифов имеются даже в ортодоксально-католической ее версии: см. напр., Прем 8:19–20.

6. Head and Cranston. Reincarnation, 99.

7. Yalkut Reuveni (trans. Fitzgerald), nos. 1,8,61,63.

8. Zohar (trans. Sperling and Simon), 2:99.

9. The Koran (trans. Rodwell), 2:28, 5:60, 71:17–18.

10. Langley. Edgar Cayce on Reincarnation, 10.

11. Wambach. Reliving Past Lives, 125.

12. Currie. You Cannot Die, 292.

13. Stevenson. Where Reincarnation and Biology Intersect, 1.

14. Факты из биографии Пармонда заимствованы мной из целого ряда публикаций:

Atreya, Introduction to Parapsychology, 116-21; Story, The Case for Rebirth, 25–31; Stevenson, Twenty Cases Suggestive of Reincarnation, 109-27; Stem-man, Reincarnation, 82–83.

15. Gerard. DNA Healing Techniques, 17.

16. Steiger. You Will Live Again, 33–48.

Глава3

1. Humphreys. Karma and Rebirth, 38.

2. Основные библейские цитаты — согласно «Версии короля Иакова» («King James' Bible»).

Прочие ссылки на идею кармы — Быт 9:6; Втор 24:12; Ос 8:7, 10:13; Пс 9:16; Притч 24:12; Иер 17:10, 32:19; Иез 18:20, 30; Мф 5:18, 7:1–2, 12, 17, 16:27; Лк 16:17; Рим 2:6, 9-13, 14:12; 2 Кор 5:10; 1 Петр 1:17; Откр 20:12, 22:12.

3. Fisher. The Case for Reincarnation, 128 — 33. См. Также Whitton and Fisher. Life Between Life.

4. Emerson. Lectures and Biographical Sketches, 121.

5. Jung. Memories, Dreams, Reflections, 294.

Глава4

1. Tart., предисловие к Control Your Dreams, vii.

2. Armitage, Rochlen and Finch. «Dream Recall and Major Depression» 8 — 14.

Цит. в Moss, Conscious Dreaming, 35.

3. The New Encyclopedia Britannica: Macropaedia, Knowledge in Depth, 15th ed., s.v. “Dreams”.

4. Сведения заимствованы из: Grant & Kelsey, Many Lifetimes.

5. Langley. Edgar Cayce on Reincarnation, 75.

6. Среди многочисленных источников по данной теме заслуживают внимания прежде всего: W.Y.

Evans-Wentz, Tibetan Yoga and Secret Doctrines; Namkai

Глава 9

1. Henry Ford, Interview.
2. Weatherhead. Life Begins at Death, 72.
3. Опыт таких переживаний описан во многих источниках, среди которых выделяется книга

Плейфейра:

- Guy Lyon Plaufair, The Unfnown Power.
4. Stemman, Reincarnation, 179.

Глава10

1. Webster. Dowsing for Beginners, 11.
2. Ibid., xiii.
3. Mermet. Principles and Plactice of Radiesthesia, 207 — 8.

Глава12

1. Desmond. Reincarnation for Everyman, 98 — 109.

Глава13

1. Moss and Keeton. Encounters with the Past, 16.
2. Averroes. On the Soul, 121.
3. Langley. Edgar Cayce on Reincarnation, 47.

Глава15

1. Fodor. Encyclopaedia of Psychic Science, 22.
2. Webster. Spirit Guides and Angel Guardians, 172 — 75.
3. Ibid., 273 — 77.

Послесловие

1. Desmond. Reincarnation for Everyman, 39.

ее первый муж. — Прим. Автора.

В русских источниках: «радиэстезия», «биолокация», «лозоходство» — Прим. ред.

У нас он называется «рамкой» — Прим. ред.