

Алексей Сысоев

# КАК ВСПОМНИТЬ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ



16+

Алексей Сысоев

**Как вспомнить прошлые жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2014

**Сысоев А. Н.**

Как вспомнить прошлые жизни / А. Н. Сысоев — «ЛитРес:  
Самиздат», 2014

Как вспомнить прошлые жизни без медитаций. Краткий справочник новичка  
и общая информация по теории прошлых жизней.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Вспомнить прошлые жизни очень просто	7
Почему мы не помним?	8
Почему медитации и техники в книгах работают, а на деле нет?	9
С чего начать?	10
Глава 2. Какая история вам нравится?	11
Страны	12
Сюжеты	15
Игры детства	16
Другие методы	18
Глава 3. Подготовка	20
Вы внимательные золотоискатели	20
Разные типы восприятия	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

*Анне Миолау Просвиркиной, которая помогла мне многое понять, и без которой эта книга была бы невозможна.*

## Предисловие

Я всегда хотел вспомнить прошлые жизни, но мне казалось это сложным, тем не менее я продолжал интересоваться темой время от времени. Я обнаружил, что любая информация на этот счет, не дает четкого понимания, а что же делать, чтобы вспомнить? Книги про гипноз или реинкарнацию, что мне попадались, были интересными, но довольно похожими. В одних, авторы описывали свою практику гипноза, пациентов, которым помогли, и тому подобное, подразумевая, что можно вспомнить только при помощи опытного гипнотерапевта. В других рассказывалось о медитациях, упражнениях по регрессу, сводя все к тому, что вы просто лягте, закройте глаза, и будет вам счастье.

Но все без толку. Пробовать некоторые упражнения было весело, однако, конкретного результата это не приносило. Я не мог вспомнить ни одну прошлую жизнь. Мне становилось все более очевидно, что фокус «закрой глаза, и оно само придет», срабатывает не у всех. Нужно что-то еще. Какое-то умение настраиваться, может быть, особое состояние транса, в которое я, явным образом, войти не умею, или же вообще необходима предрасположенность к таким вещам.

Все это заставило меня оставить всякую надежду вспомнить когда-нибудь хоть одну прошлую жизнь. Но однажды, все стало меняться.

Я интересовался историей, мне пришло в голову поискать знакомые места и события, просто представить, где и как могли бы проходить мои прошлые жизни. Это дало первый робкий толчок, я ощутил неясные воспоминания, или даже скорее подозрения, а потом одно за другим это запустило всю цепочку, что стало началом нового этапа в жизни длинной в пять лет, за которые мне удалось многое узнать о механизме воспоминания и мире вокруг. Я стал постепенно вспоминать жизнь за жизнью, и понял, что есть множество возможностей пробудить свою память, не погружаясь в какой-либо транс, не выполняя упражнений по регрессу и прочим подобных вещей. Это просто, лежит на поверхности и доступно каждому.

Пройдя большой путь, оглядываясь назад, я стал понимать, какими должны быть первые шаги каждого, кто хотел бы вспомнить, но не знает как. Я решил написать некую краткую инструкцию, доступную и понятную, где бы рассказывалось, как любому человеку, мало что понимающему в эзотерике, начать реально вспоминать свои прошлые жизни, без медитаций и прочей сложной чепухи.

Здесь не будет ничего лишнего, я не стану сочинять примеры из жизни или описывать каких-то людей, которым я помог прозреть. Я вообще не буду упоминать ни о себе, ни о своей жизни, зачем это нам? Незачем попусту увеличивать количество страниц, лучше потратить их на то, что вам действительно пригодится.

Эта книга просто небольшой справочник для начинающего, где без лишних слов будут изложены этап за этапом первые шаги и общая информация о реинкарнации: почему люди обычно не помнят, сколько нам всем лет на самом деле, зачем мы перерождаемся, и тому подобное.

## Глава 1. Вспомнить прошлые жизни очень просто

Ничто во Вселенной не появляется и не исчезает просто так. Даже сегодняшняя физика говорит об этом. Искра разума, однажды возникнув, не может через какое-то время погаснуть без следа – это противоречит самому принципу существования нашего мира. Это было бы бессмысленно. Зачем чему-то появляться, чтобы исчезнуть? Свет разума возникает, путешествует из одной формы в другую, усложняясь и развиваясь. То, что наши тела смертны, вызывает впечатление, что после смерти тела, вроде бы нечему больше быть.

Но это иллюзия.

Наше тело – просто некий способ для нас возникнуть в этом мире материи, чтобы исследовать его, сыграть в игру, выразить себя и поучиться неким навыкам. Материя удобна тем, что она статична. Сыграв в нужную игру, мы покидаем эту реальность, чтобы отдохнуть, осмыслить полученный опыт, и вернуться, для новой игры уже в новом качестве.

Я не буду употреблять здесь термин «душа». Это узкое понятие, слишком связанное с религией и религиозными представлениями. Вместо души, я буду говорить сущность или существо, что в целом тоже самое – подразумевает наше бессмертное я, которое воплощается в физическом теле, и существует вне его, перерождаясь. Для удобства понимания, вы можете, когда я буду говорить «сущность» представлять это себе как душу. Но имейте в виду, что душа, это не что-то не полноценное и бесплотное. Мы не эфемерные духи, заключенные в телах, мы сущности, частью себя проявляющиеся в плотном мире, плотным телом. Но мы не наше тело, оно только рябь на воде, от силы нашей мысли.

## Почему мы не помним?

Обычно, наша память заблокирована. Это не заговор, не наказание, и не правило каких-то высших сил. Мы сами блокируем. Для удобства.

Что вы делаете, когда хотите сосредоточиться на каком-то нужном и важном деле? Вы стараетесь абстрагироваться от внешнего мира, чтобы ничего вам не мешало. Вы хотите забыть сегодняшние заботы, отложить прочие дела, и полностью погружаетесь в ваше текущее важное занятие, будь то проект по работе, домашнее задание, или просто написание рассказа. Вы ведь совсем не желаете, чтобы вам что-то мешало, отвлекало от важного занятия?

С нашими жизнями тот же принцип.

Мы рождаемся с определенной целью и желанием выразить себя в какой-то роли и испытать некий опыт. Жизнь начинается с белого листа, как будто ничего не было до, и ничего не будет после. Так проще сосредоточиться на этой игре, всецело погрузиться в ее радости и проблемы.

Проще – здесь понятие ключевое. Проще тем, кто не умеет иначе.

Мы все появляемся однажды и начинаем свой путь роста, развития и усложнения. Однако пока, мы, живущие сейчас на этой планете, и перерождающиеся в цикле реинкарнаций, находимся на начальном этапе развития. Кто-то повидал чуть больше, кто-то чуть меньше, но в целом, в масштабе Вселенной мы юны. Мы многое не умеем и многое о себе не знаем. Поэтому большинство людей просто не готово вдруг раз и вспомнить. Это их дезориентирует, сбьет с толку. Другие не хотят помнить, потому что это им стало бы мешать.

Однако, это не значит, что помнить нельзя или что это вредно. Ничего подобного. Если вы хотите, помнить, вы вспомните. Нет запрета, нет правила, нет закона.

Основное препятствие к тому, чтобы вспомнить свой прошлый опыт, это вы сами и ваши представления, ничего более.

## **Почему медитации и техники в книгах работают, а на деле нет?**

Медитация эффективна и работает, но только тогда, когда человек подготовлен. Авторы таких книг рассчитывают на аудиторию уже имеющую опыт медитаций, либо достаточно прилежную, чтобы тренировать упражнения регулярно и работать над собой. Они не учитывают, что не каждый обладает готовностью к подобным вещам. Считается, что если человек не понял, как это делать, значит ему и не за чем. Мне кажется неправильным такой подход, всем можно помочь в их стремлении к знанию и развитию. Люди разные, у всех свои особенности психологии. У кого-то визуальный тип мышления, и, закрыв глаза, ему не трудно начать что-то видеть, а у кого-то мышление тактильное или слуховое, им это не так просто.

Кроме того, медитация не поможет, если у вас неосознанный блок против прошлых жизней. Можно тогда сколько угодно сидеть в позе лотоса и ловить видения, ничего вразумительного из этого не выйдет. Возможно, вам будет что-то представляться, но вы можете оказаться не готовы интерпретировать это правильно, принять это как прошлый опыт. Ваш мозг просто откажется верить и думать об этом.

Есть случаи, когда люди впадают в нужное состояние и видят все как в фильме, ясно и четко, но не всем это дано и не так уж необходимо.

Главный миф, который хотелось бы разрушить, что вспомнить прошлую жизнь возможно лишь в каком-нибудь глубоком трансе, под гипнозом, ну или, по крайней мере, сидя в звукоизолированной комнате с закрытыми глазами и напряженно медитируя.

Все это ерунда. Я вспомнил больше десятка жизней, буквально на ходу. Занимаясь повседневными делами, или вообще когда шел по шумной улице.

Весь фокус в том, чтобы начать думать об этом, и пробовать, не уверяя себя, что это невозможно. Ловить зацепки за хвост в хаотичном облаке мыслей и вытаскивать цепочку звено за звеном.

Медитации, способы вызова образов, и методы работы во сне мы тоже рассмотрим, но как дополнение. Я предложу несколько путей, не останавливаясь на каком-то одном, каждый сможет подобрать что-то, что в его случае действительно будет работать.

## С чего начать?

Прежде всего, вы должны понять, что все препятствия в вас самих.

Подумайте, прислушайтесь в себе. Что вам может мешать? Может быть, вас что-то беспокоит в идее вспомнить? Надо спокойно поразмыслить, задать себе разные вопросы.

Не беспокойтесь, что у вас ничего не будет получаться. Собственно, весь процесс вспоминания это постепенное ослабление блоков и просачивание сквозь препятствия. Шаг за шагом мы будем двигаться к цели.

Расслабьтесь, отпустите себя. Скажите себе: это мой путь, я действительно хочу вспомнить, я хочу знать обо всем своем прошлом, я хочу быть целостным, осознающим свое бытие существом. Это наполнит меня новым пониманием, даст дополнительную опору и знания.

Вы действительно должны захотеть вспомнить.

Задумайтесь, что вами движет в вашем интересе к реинкарнациям? Просто любопытство? Это не достаточно сильно. Сейчас вы часть себя, маленькая и замкнутая в маленьком мире. И это не правильно, вы достойны большего. Вы должны захотеть узнать, наконец, что вы такое, зачем вы здесь, и захотеть увидеть все свое прошлое, другие свои состояния, решения, победы и поражения.

Следующий аргумент, для вашего спящего «Я» – эти знания не просто веселое приключение, они помогут вам увидеть масштабы мира, ощутить себя бессмертным существом, идущим сквозь время и на глазах которого творится история, а века проносятся чередой мгновений. Ваше мировоззрение полностью перевернется. Вы поймете, что войны, конфликты, – пустая возня.

Осознайте, что вам откроется прожитый опыт десятков жизней, только представьте, что это такое. Века, наполненные событиями! Как можно не хотеть помнить это? Ведь это ваши жизни, и события ваших жизней. Этот опыт сделает вас мудрее и спокойнее, позволит лучше понимать то, что происходит сейчас. Вы можете узнать, что часто совершаете одни и те же ошибки, и в этой жизни идете по тому же пути, но увидев это, сможете свернуть, на лучшую дорогу.

Вам надо почувствовать, что ваше желание вспомнить не просто любопытство, а осознанное стремление к пониманию себя, и того, чем вы были и станете в будущем.

Ваше желание вспомнить, наконец, прошлое, должно быть действительно осознанным, устойчивым. Это должно быть настоящее желание помнить.

Я не говорю, что без этого двигаться дальше совершенно бессмысленно. Но понимание и осознанное желание помогает настроиться на нужный лад. Вы можете посвятить этому десять минут за завтраком или обдумывать неделю, как хотите. Я здесь только чтобы показывать путь, а как и сколько вы будите идти, это ваше дело.

Не воспринимайте задачу изначально как что-то трудное.

Давайте сыграем в это как в игру. Забудьте, что вы слышали про это раньше. Что вспомнить прошлые жизни трудно, что это не каждому дано. Не думайте об этом. Мы просто поиграем в веселые игры с собственным разумом и воображением, и кое-что будет в любом случае получаться.

## **Глава 2. Какая история вам нравится?**

Вас часто спрашивают, что вы любите? Какие книги, фильмы, какие истории и сюжеты вам нравятся? Это простой вопрос, на который каждый может ответить. А задумывались ли вы, почему вам нравятся именно такие фильмы, книги и сюжеты? Все не случайно, и у этого есть причина.

Если вы начнете примечать за собой, то увидите, что часто вы чувствуете родство с некоторыми персонажами, какие-то ситуации вам кажутся знакомыми, вам нравятся определенные исторические эпохи, бывают вещи особенно вам близкие. И все это так, это подсказки. Они вокруг, они в вас, и их надо просто научиться видеть.

Вы прямо сейчас найдете место и время одной из своих прошлых жизней и удивитесь как это просто.

Можете воспринять это как первое упражнение, хотя я не буду это так называть. Мы не на уроке по постижению какой-то сложной дисциплины, мы просто играем со своим разумом, чтобы научиться понимать его и раскрыть возможности.

## Страны

Задумайтесь, какие страны вам всегда нравились? Переберите варианты, вы практически сразу обнаружите, что есть две-три страны, которые сразу приходят в голову и чем-то симпатичны, стоит только подумать. Какие ассоциации возникают, когда вы думаете о каждой из них?

Всякая вещь вызывает ассоциации и страны не исключение. Каждая из них ассоциируется у вас с каким-то временем, эпохой, вызывает некие образы, ощущения. Все это мимолетно пронесется в голове.

Например, у кого-то Америка ассоциируется с Диким Западом, ковбоями и прочим, у кого-то с чем-то другим, поездами, началом технического прогресса в XIX веке. У всех эти ассоциации разные. Вам может показаться, что каждый подумает о том же, о чем и вы, когда слышит название той или иной страны, но если вы кого-нибудь спросите, увидите, что для разных людей определенная страна значит что-то иное. Их ассоциации могут быть похожими на ваши, могут отличаться в деталях. Например, Америка у вас ассоциируется с ковбоями и индейцами, а у вашего приятеля гораздо больше с индейцами, лесами и войной, третий, испытывая близость темы, подумает в первую очередь о тихой жизни в городках и рабах-неграх. Четвертый же вообще вам скажет, что у него лично Америка всегда ассоциировалась вовсе не с ковбоями, а войной за независимость и Линкольном.

Возьмем для другого примера Францию. Одни сразу подумают о средневековых замках. Другие удивятся, как Францию можно ассоциировать с чем-то подобным, им, скорее, представятся не грубые замки, а дворцы и пышные наряды. Третьи подумают, что какие милые деревушки, там, во Франции, с почти старинным укладом.

Ассоциации у всех такие разные, а почему? Вроде мы все смотрим и читаем одно и то же, у нас бывают схожие представления о мире, но страны значат для каждого что-то свое. И не только страны, а вообще многие вещи. Все это идет из подсознания, из вечной памяти вашего существа. Вы живете, не обращая внимания, не осознавая свои интересы и притяжения, а зря. Просто начните обращать внимание, задумываться, спрашивать себя, а откуда это, а почему мне это нравится?

Не скрою, на нас определенное влияние оказывают и впечатления детства, и фильмы, которые мы смотрим. Какие-то общепринятые представления о странах, временах и эпохах. И не все ассоциации и ощущения можно однозначно отнести к прошлой жизни. Но эти наслоения мы постепенно научимся отделять от подлинных отголосков прошлого.

Франция, допустим, кроме всего прочего у каждого также ассоциируется с Эйфелевой башней. И это понятно, башня – общий для всех образ, но есть и личные, особенные представления и ассоциации, вот они-то нам и нужны.

В любом случае, нельзя сказать, что это чистая случайность, если вы чем-то интересовались в детстве или что-то особенно вас впечатлило. Например, вы видели какой-то исторический фильм про Францию, и вам сильно это запомнилось, поэтому сейчас эта страна ассоциируется с тем фильмом. Вы можете сказать себе, ну конечно, какой это отголосок прошлого? Я просто насмотрелся на все эти костюмы и события в фильме, вот и думаю всегда об этом, стоит услышать про такую страну. Понимаете, вас неосознанно всегда притягивает к тому, что вам знакомо и вызывает эмоции. Вы бы пропустили этот фильм мимо глаз и ушей, если бы не что-то, что нашло отголосок в вашей душе. Поэтому любые ассоциации важны, и не стоит так сразу отбрасывать ощущения, не разобравшись толком.

Итак, вернемся к нашей мысленной игре. Давайте выделим из этих стран, что вам всегда нравились, какую-нибудь одну для начала. Важно, чтобы она у вас ассоциировалась именно с

прошлыми эпохами и вещами из прошлого. Потому что у каждого найдется и такая страна, которая просто нравится, в современном ее виде и не связана с прошлым.

Это легко проверить. Подумайте об этой стране, что первым приходит в голову? Какие ассоциации, какие картинки? Если там что-то прошлое, и оно у вас вызывает ощущения: радость, грусть, интерес – значит это то, что надо для нашего эксперимента.

Сосредоточьтесь на этой стране и своих ассоциациях. Вам сразу же начнет что-то представляться, просто ловите эти образы, отголоски эмоций, ощущения. Все что вызывает эта страна. Не пробуйте сразу же придумывать жизнь там. Подождите, так вы просто включите игру воображения и запугаетесь. Ловите образы и ощущения.

Теперь проанализируете, что это были за ассоциации, с чем связаны. Вы сразу обнаружите, что эта страна, как в примерах выше, ассоциируется у вас с определенным историческим периодом и определенными вещами. Возможно, разными периодами и символами.

Ваш ум может быть изначально скептически настроен. Вы скажите, и что, если мне просто нравится Англия, то я там непременно жил? И если думая об этом мне представляться паровозы XIX века и люди в старинной одежде, это что, образ из прошлой жизни? Да это же просто взято с потолка и притянута за уши! Так можно любую случайную мысль объявить образом из прошлой жизни!

Подождите, давайте разберемся.

Во-первых, я не утверждал, что буквально все, что возникает в голове, непременно отголоски прошлого. Я предупредил, что на нас оказывают определенное влияние представления, привитые масс-медиа, школой, культурой, обществом. Пробуйте выделять личные впечатления, особенно значимые для вас вещи.

Во-вторых, все, что вам представилось во время этого эксперимента, все равно что-то за собой имеет. Почувствуйте, где эмоциональный отклик? Что вызывает сильные чувства? Это ваш ориентир и фонарь, в хаосе представлений, игры воображения и обрывков образов.

Конечно, если вам просто нравится Англия, это само по себе еще может ничего не значить. И я не говорю – вам нравится Англия, отлично, вы там жили. Я упоминал, что определившись с рядом стран, которые вам всегда были симпатичны, надо спросить себя, а какой вам эта страна нравится? Такой, как сейчас, или в прежние времена тоже?

Многим нравится, например, Япония. Потому что там аниме, роботы и вообще интересно. Но это современные ассоциации. И такой интерес вызван скорее с тем, какая эта страна сейчас. Если же вам всегда нравилось и что-то из прошлого Японии: деревянные дома, бумажные раздвижные двери, самураи, культура, природа. То тут уже можно говорить и возможности жизни здесь, в одном из веков, а может и в нескольких.

В наших воплощениях мы всегда тяготеем к культурам и местам нам близким, поэтому бывают серии рождений в определенных частях света. Мы чередуем воплощения для разнообразия, но у каждого есть определенные предпочтения. И фокус с попыткой определить любимые страны, как раз и помогает найти такие любимые места. Начинать с этого легче, потому что есть страны, где мы действительно жили не раз и у нас с ними многое связано. Поэтому стоит только задуматься об этой стране, начать активно ловить эмоциональную волну, можно сразу открыть много интересного, или сходу вспомнить какую-то жизнь.

Также я не утверждаю, что если вы, думая о той же Англии, представили паровозы, то это непременно прошлая жизнь. Но, довольно вероятно, что она. А иначе, почему именно паровозы? Вызывает ли это какие-то чувства? Вы интересовались раньше старыми паровозами? Что вы об этом знаете? Ведь другой человек, думая об Англии представит не паровозы, а что-то другое. Уцепившись за такую ассоциацию, можно обнаружить в себе, что да, паровозы вам всегда нравились, вы вдруг вспомните, что в детстве играли в паровозики, и воображали себя машинистом старого паровоза.

В этом месте хлопните себя по лбу, и разуйте, наконец, глаза – вы были машинистом паровоза, и скорее всего в Англии XIX века!

Вы скажите, да ну, не может быть. Это же просто случайная ассоциация, все играют в паровозики, но я вам скажу точно, я лично в паровозы не играл, и мне это мало знакомо.

У нас нет в голове случайных ассоциаций, у всего есть причина. И если вы не можете найти конкретную причину в вашей нынешней жизни, вашем детстве, то откуда тогда это берется? Вам сейчас не верится, что это все так просто, ассоциации и случайные мысли указывают на прошлые жизни, но это именно так. Все ваше существо, ваше «Я», построено из того, чем вы были, что пережили в других жизнях. Этот опыт никуда не исчезает, он живет в вас, вы результат этого опыта. Понимая это, вы поймете, что в таких случайных ассоциациях заключен смысл, отсылки к прошлым занятиям, событиям, переживаниям.

Сенсационные фильмы и беллетристика привила нам представление, что если уж жизнь вспоминается, то одним махом, как озарение свыше, как цветной фильм со всеми подробностями. Мы не задумываемся, что это может поступать к нам полунатеками, неясными отголосками. И тем не менее в нас полно подсказок, надо просто настроиться на этот иной подход к теме реинкарнаций, когда вы не ждете озарения и цветного фильма, а не спеша разбираетесь в себе, своих интересах, пристрастиях и притяжениях. И окно постепенно раскрывается.

Понимаете, так это и работает. Интерес к стране и ассоциации, которая она вызывает лишь зацепка, ориентир, по которому можно вытянуть все остальное. И это не наваждение, не притягивание за уши. Вы сами это почувствуете, уловив эмоциональный отклик.

Человек из примера, которому представились паровозы, в состоянии сам все проверить. Если он и правда вспомнит, что играл в паровозики и всегда этим интересовался, то сам почувствует, что тут что-то есть. Если же паровозы для него как-то ничего особенного не значат, и никаких идей это не вызывает, не тянет на другие ассоциации, значит это что-то не то. Надо проверить другие темы или другие страны.

Поэтому конечно, здесь все неоднозначно, и на первом этапе можно и ошибиться. Но это просто первый шаг.

Это эксперимент, игра, чтобы показать вам, как это легко. Взять и в один прекрасный момент задуматься, о странах и временах вас привлекающих. И спросить себя, а почему именно эта страна и именно это время? Почему мне это нравится?

И сразу есть результат, сразу что-то получилось. Вы уловили ворох ассоциаций и впечатлений, это уже дало вам подсказки. В результате такой игры вы узнаете, что действительно ряд стран и эпох для вас значат что-то особенное. Они вызывают ассоциации, с некими вещами, профессиями или событиями. Это уже кое-что, от чего можно отталкиваться дальше, и лучше чем бесплодные попытки сидеть в позе лотоса и пытаться узреть себя жителем Атлантиды.

Эти знания внутри вас, и подсказки лежат на поверхности, вплетенные в ваши интересы, предпочтения, любимые сюжеты и типажи героев.

Пример со странами один из многих вариантов. Вы можете начать с чего угодно.

## Сюжеты

Вспомните, какие фильмы, книги, или компьютерные игры вас увлекают. Вы живете с мыслью, что ваши интересы случайность? Это не так.

Фильмы, книги и игры можно объединить одним словом: сюжеты, жизненные истории. И еще персонажи. Любимые сюжеты, и персонажи, вызывающие у вас ощущение близости, понимания.

Если кому-то нравятся фильмы про пиратов, шпионов, индейцев и тому подобное, это неспроста. Не бойтесь нафантазировать. Вам никто не даст в глаз, за то, что вы ошибетесь и подумаете, что были в прошлой жизни мушкетером, а в реальности им не были. Вы или поймете ошибку со временем, или это не сыграет никакой особой роли. Если вы таким путем нащупаете что-то реальное, зацепку какой-то жизни, вы, скорее всего, это почувствуете, но, может быть, не сразу. Попробуйте увлечься этим, побольше об этом думать. Если вы подозреваете себя мушкетером, найдите в интернете что-нибудь про это, почитайте, пообсуждаете с друзьями. Представляйте себя мушкетером. Если тема начнет вас увлекать, значит, вы на верном пути. В какой-то момент вы можете почувствовать, что да, это ваше. Это было с вами и вызывает какие-то эмоции.

Иногда, вдруг, могут накатывать образы, ощущения, вызывающие сильные эмоции, переживание каких-то радостей или печалей. Это и есть отголоски воспоминаний из прошлых жизней.

Если тема вас не увлекает, вы не можете представить себя в такой роли, то, возможно, вы не были мушкетером. Попробуйте с другими ролями и образами. Переберите любимые сюжеты и персонажей. Что-то да обязательно нащупаете.

Не забывайте, что современная культура может романтизировать некоторые, скажем так, профессии, типа пиратов, вызывая не правильные представления. Пытаясь представлять себя таким слишком опереточным пиратом типа Джека Воробья, естественно ничего не выйдет, поэтому нелишне узнать о теме побольше. Мушкетеры тоже занимались вовсе не тем, что искали сокровища и участвовали в интригах двора. Такие вещи надо понимать и придерживаться чего-то реального. Если вы испытываете интерес к каким-то вещам, но чувствуете что не так уж много знаете об этом, почитайте что-нибудь, или расспросите у того, кто знает.

Также следует понимать, что если вам всегда нравился Дарт Вейдер, это не значит, что вы были кем-то похожим на него. Хотя можете и здесь себя проверить, спросите себя, чем он вам так нравится. Если вы всегда интересовались стратегией и тактикой войны, экономикой, вопросами управления, то совсем даже не исключено, что могли иметь к этому отношение. Не темным лордом, а просто лордом, заместником какого-нибудь городка, к примеру, или военным деятелем.

На этом этапе не бойтесь ошибиться, не бойтесь рассматривать любые варианты и возможности. Надо научиться просто вспоминать. Разрешите себе все. Того, кто не умеет видеть, надо сначала научить делать это, а уж потом объяснять ему как отличать одни предметы от других, и фокусировать взгляд, не так ли?

Одним словом научитесь прислушиваться к себе и анализировать свои мысли, пристрастия, симпатии. Переберите в памяти свои любимые фильмы или книги, чтобы понять, какие сюжеты, герои или темы вас привлекают. Выберите что-то оттуда, как я приводил пример с мушкетерами, и просто думайте об этом, представляйте. Спросите себя, что вы об этом знаете? Почитайте об этом, посмотрите фильмы на эту тему.

Не выходит, перейдите к другому. Что-то все равно должно получиться и здесь.

## Игры детства

Во что вы играли в детстве? Для некоторых, это может быть самым эффективным направлением поиска. В детстве, мы всегда помним, кто мы, в нас еще живы отголоски других миров и прожитых жизней. Дети знают, больше чем взрослые. В наших детских играх мы заново воспроизводим привычные ситуации прошлого. Вы совершенно поразитесь, если вспомните и поймете какие-то важные для вас в детстве игры, особенные, которые вы так или иначе повторяли.

Мне многое расскажет о человеке то, во что он играл. Вам тоже это многое о себе расскажет.

Если вы вспомните какие-то особенные и важные для вас в детстве игры, которые вы так или иначе повторяли, и внимательно разберете сюжет, ситуации, то совершенно поразитесь, откуда это все могло браться. Попробуйте взглянуть на это, как на отголоски событий из прошлых жизней, и все встанет на свои места.

Кто-то может возразить, что какая-то ерунда, мы все играем в одинаковые игры, мальчики в солдатиков, девочки в кукол, какие тут можно делать выводы? То, что мы играем в одинаковые игры, еще один миф. Вы просто расспросите окружающих и узнаете много нового, что все играют в разные игры. Неверно даже утверждение про солдатиков и кукол. Я знаю девушек, которым в куклы играть было неинтересно.

Опять же, кто-то любит играть в пиратов, а кому-то это даже в голову не придет. Вы удивитесь, какое тут может быть разнообразие и насколько игры некоторых людей однозначно указывают на прошлые жизни. Мне рассказывали, как люди в детстве играли в кораблекрушение и смерть от обезвоживания. Вам вот приходило в голову поиграть в такое? А одни дети постоянно играли в тюрьму, собирая какой-нибудь домик или залезая куда-то. В этой импровизированной тюрьме они – внимание – играли в то, как умирают там от голода. Не хило, правда?

Поищите в своем детстве такие странные игры, они многое вам расскажут.

Конечно, существуют некоторые стереотипные игры, в которые играют всегда и везде. Однако, у каждого есть собственные предпочтения и индивидуальные игры. Даже в солдатиков можно играть по-разному, каждый вносит в игру что-то свое. Свое виденье. И вот это виденье ситуации, будет вам подсказкой.

Просто для примера: кто-то играет в солдатиков, организуя маленький отряд типа спецназа, кто-то выстраивает на ковре целые армии и ведет баталии чуть ли не по всем правилам, а кто-то любит этими солдатиками штурмовать замки. Другие же, имея среди игрушек всяких солдатиков, всегда применяли их не как солдатиков, а давали имена, наделяли личностями и играли ими в совершенно посторонние от войны вещи.

Конечно, если вы в детстве любили играть с солдатиками, это само по себе не может однозначно говорить о том, что вы были каким-нибудь полководцем, но сам факт, что вам это было действительно интересно и вы уделяли этому время, указывает на причастность к войнам. Вы уже тогда можете про себя сказать, что были солдатом, участвовали в сражениях. Если есть какие-то ярко выраженные повторяющиеся элементы, как захваты замков, осады городов, значит, в чем-то таком вы тоже принимали участие.

Солдатики просто пример, девушки тоже могут припомнить, во что и как они играли, какая тема повторялась, что нравилось больше всего. Опять же кто-то играл куклами в любовь и семейную жизнь, у кого-то эти куклы ходили в поход, лазили по горам, или и вовсе, разгадывали убийство в отдельно взятом городе.

Вспомните все свои игрушки, и во что вы ими играли, как вы играли с другими детьми, – во всем этом есть подсказки.

Если у вас есть собственные дети, обратите внимание, во что они играют. Это даст вам полезный опыт. Про себя вы можете не помнить или не видеть в своих играх чего-то необычного, но наблюдая за другими, вы сразу же обнаружите такие элементы, которые вы сами не делали, и не слышали, чтобы так играл кто-то еще, поэтому увидите в играх своего ребенка такие элементы, которым вроде не откуда взяться, кроме как из прошлых жизней.

## Другие методы

Я привел три простых способа начать: страны, сюжеты, игры детства. Это примеры, того, как можно найти подсказки в себе, и научиться видеть, что вы есть и откуда идете. Вы можете использовать что-то одно или все вместе в любом порядке. Главное, чтобы метод вам был близок и понятен.

Способ стран эффективен для людей, которым не чужда география и более-менее знакомым с историей. Другим же это будет, возможно, не очень близко и понятно.

Анализ сюжетов, будет почти для всех довольно эффективным, как и воспоминания об играх детства. Но бывают люди, которые чувствуют себя слишком занятыми, чтобы читать художественные книги, и не помнят, когда последний раз смотрели какой-то фильм, так, чтобы это было интересно. Также есть люди, которые плохо помнят свое детство, или оно им неприятно, поэтому им сложно будет настроиться и вспомнить, свои детские игры и вещи, которые имели для них тогда большое значение.

Но перечисленные методы не единственные. Главное здесь понять принцип, что ответы в вас. Вам надо их вывести на поверхность, узнать, что вам нравится в мире вокруг и почему, какие вещи вас захватывают, какие пугают. Научиться замечать свои мысли.

Можно, например, просто почитать что-то по истории и попробовать понять, какой исторический период вам больше нравится. Можно подумать, какие профессии вам нравились. Вы всегда подумывали о музыкальной карьере, но не сложилось? Возможно, вы были связаны с музыкой в прошлом, поэтому вас это и сейчас привлекает. Всегда интересовались алхимиками? Могли быть одним.

Есть также довольно забавный способ, который я часто применял по началу. Это смотреть на вещи разных периодов. На их дизайн. Мне нравилось смотреть на машины. То есть, находите в интернете картинки автомобилей шестидесятых годов, например, и смотрите. Как они вам? Кажутся чем-то чуждым и непонятным, или довольно привычны и милы? Посмотрите на машины пятидесятых. Посмотрите на самые первые автомобили. Можно, также, взглянуть, как выглядели телевизоры разных десятилетий, пылесосы, холодильники и прочая бытовая техника.

Смысл тут в том, что вещи, которыми пользуешься все время и видишь каждый день на улице, наиболее знакомы и узнаваемы. Если вы в прошлой жизни жили в начале XX века, то машины этих лет вам должны казаться более симпатичными или привычными, чем позднего времени, также и с каким-то другими вещами: мебель, утварь, одежда. Это может, вдруг, вызвать яркое воспоминание. Вы можете вспомнить, как ехали в таком автомобиле, или любили ковыряться в двигателе. Или что у вас был такой телевизор, и вы ясно представляете, как выглядело на нем изображение, как переключались каналы. Вы можете обнаружить, что это все вам интересно и знакомо.

Поначалу предметы могут казаться, старыми, архаичными и странными. Без каких либо особенных ощущений. Но надо чтобы глаза привыкли.

Способов масса вы можете придумать свои. Никто не знает лучше вас, что поможет вам вспомнить. Отнеситесь к этому как к простой веселой игре.

Такие методы помогут вам расслабиться и подготовиться. Понять, что в вас скрыто много такого, чего вы никогда не замечали, и о чем вам не приходило в голову задуматься. Вы возможно никогда не задавались вопросом, почему вам нравится это или то. Игры знакомят вас с тем, что это все легко и достижимо, вспомнить, найти ответ, только протяни руку, и начни об этом думать. Это даст вам зацепки, укажет направление.

Если вы давно уже слышаны о реинкарнациях и хотели что-то вспомнить, пробовали временами, вам казалось что это невозможно, то даже такие легкие намеки на прошлые жизни,

станут для вас открытием и вселят уверенность, что это возможно и достижимо. Но мы только в начале пути, пойдете дальше, будут еще невероятные открытия.

## Глава 3. Подготовка

### Вы внимательные золотоискатели

Итак, мы разобрались с тем, как можно просто нащупать направления поиска. Это анализ своих интересов, мыслей, эмоций.

У кого-то игры со странами и сюжетами уже могли вызвать довольно интересные результаты. У кого-то еще нет. Я знаю людей, которым этого хватило, чтобы вызвать образы или ощущения, и довольно явственное представление о времени одной из жизней и обстоятельствах биографии. Но тут вступает в силу главный враг – это вы сами. Ваши блоки и фильтры.

Эти люди, которые что-то увидели, подчас просто не могли поверить, что это что-то реальное. Например, они думали, ну здорово конечно, но неужели это все так просто, неужели я и правда жил/жила в Италии XVII века и был/была купцом? Просто потому что мне нравится Италия, и ассоциируется с торговлей и этим временем? И потому что мне нравится тот фильм? Все это больше похоже на какую-то игру воображения или просто случайность.

Гоните такие мысли прочь. Некоторое недоверие, желание проверять и подтверждать необходимо, но чуть позже, пока же надо научиться видеть хоть что-то. Я не отрицаю, что могут быть неточности, потому что это еще только намеки и догадки, а не реальные яркие воспоминания. Однако, чтобы прийти к реальным воспоминаниям, нельзя все сразу же отбрасывать и отрицать, думая что это случайность или игра воображения. Если это просто воображение, то пусть так, оно не вызовет ярких воспоминаний, вот и все, а если не случайность и не воображение, то, работая с этим, вы увидите больше и сами поймете, что это реальность.

Представьте себе золотоискателя, который завидев в песке что-то блестящее, сказал бы: «Нет, это вряд ли золото, скорее какая-то блестяшка», и не достал бы эту крупинку, чтобы рассмотреть поближе, опасаясь разочароваться. Не уподобляйтесь такому золотоискателю. Нельзя понять, что блестит в песке, пока не достанешь и не рассмотришь поближе.

Я сам сейчас удивляюсь, как раньше часто думая, что очень сложно вспомнить прошлую жизнь, бывало, спрашивал себя – а кем бы я мог быть, интересно? У меня возникали мимолетные впечатления, что я мог жить там или вот там. Это казалось случайными мыслями. Тем, что просто пришло в голову, и конечно, я даже не подумал отнестись к таким впечатлениям серьезно. Какого же было мое удивление спустя прошедшее время, когда я обнаружил, что эти несерьезные мимолетные догадки указывали в верном направлении.

Меня, также, до сих пор поражает, как я не видел всех этих подсказок в своей жизни. Почему не обращал внимания и не делал выводы? Ведь стоило мне в свое время хотя бы просто обратить внимание на то, как я играл в детстве, каких персонажей придумывал, мне бы стало очевидно, кем я был в большей части прошлых жизней.

Поэтому запомните, мы сегодняшние сотканы из нашего прошлого, изучив себя сейчас, вы узнаете, кем были раньше.

## **Разные типы восприятия**

Все люди делятся по типу восприятия. Визуальное мышление и образы в какой-то степени свойственны всем людям, потому что глаза неотъемлемая наша часть. Однако, у одних лучше развито слуховое восприятие, у других тактильное. Да, вы ведь наверняка слышали подобные фразы: «визуальная память», «звуковая память», – это все оттуда. Но это касается не только памяти, но и мышления. У кого-то оно визуальное, у кого-то тактильное или звуковое, бывают также смешанные типы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.