

Людмила Шинук

**ВСПОМИНАЙ И ИСПРАВЛЯЙ
ОПЫТ РЕГРЕССИЙ**

В прошлые жизни

#1000ИНСАЙТОВ

Людмила Шипук
Вспоминай и исправляй. Опыт
регрессий в прошлые жизни
Серия «1000 инсайтов»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68931129
SelfPub; 2023*

Аннотация

В книге автор рассказывает истории о регрессиях в Прошлые жизни из личного опыта. Они интересны, загадочны, таинственны. Погружение в прошлое также имеет трудные моменты, нужна некоторая смелость, чтобы лицом к лицу столкнуться не только с приятными, но и непривлекательными сторонами своей души. Автор пытается увязать необъяснимые события и странности в судьбе с прошлыми воплощениями. Использует минувшие жизни для анализа и исправления настоящего.

Содержание

Введение	4
Глава 2. Воспоминание из медитации о прошлом девушки и сравнение с реальной жизнью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Людмила Шипук

Вспоминай и исправляй.

Опыт регрессий в прошлые жизни

Введение

Познавать себя мы начинаем с рождения и познаём всю жизнь. Мы ищем путь к себе. Данная книга о регрессии (сознательном погружении в прошлые жизни). Это личный опыт. Вам встречались случаи, когда вы не понимали сами себя? Почему вы поступаете так или иначе? Что движет вами? Да, психологи вам подскажут, помогут, но не всегда картина будет ясной, иногда нечто ускользает. Передо мной вставали вопросы, почему и как происходят те или иные события в моей жизни. Но важно не только познавать себя, но и чувствовать душу. Для меня душа это цепочка воплощений, а звеньями являются личности, в которых она воплощалась. Как принято считать душа проходит много воплощений в разных странах и исторических эпохах.

И здесь в книге собраны маленькие истории из моего прошлого и как они проявляются в настоящей жизни. С возрас-

том я всё больше задумывалась над вопросом: «А какая я была в прошлой жизни?» Подталкивали и необъяснимые события, и странности в судьбе. Это меня волновало. Любопытство привело к занятию медитациями. Через них я хотела погрузиться в прошлые воплощения. Посмотреть. Подсмотреть. Рассмотреть. Что-то двигало меня изнутри, подталкивало. Смысл движения внутрь для меня – это поиск прошлых жизней и осознание настоящей. Прошное никуда не исчезает, оно рядом и влияет на настоящую жизнь. В школе мы учились читать, писать, считать, но не учились слушать тихие, менее очевидные мысли своего ума и эмоции сердца. Я знаю, моя душа, как и многие другие, пришла в настоящее воплощение на испытание. Если внимательно посмотреть на мою сегодняшнюю жизнь, то в ней просматриваются следы прошлых воплощений. Куда нас с возрастом больше всего тянет? Кого-то рисовать, кого-то писать, кого-то гадать. Словно нечто припоминается из прошлого. Такое вот дежавю.

Сравнивая прошлое и настоящее, я отследила «хвосты», которые тянутся за мной. Что же такое «хвосты»? Это то негативное, с чем я прибыла издалека. Позитивное – это таланты, у одних людей их больше, у других меньше, но все люди талантливы, и каждый по-своему.

С «хвостами» я старалась разобраться, осознать их.

По образованию я биолог, кандидат биологических наук, а также методист по саногенному (здоровому) мышлению.

Душа моя.

Я ещё слишком мала,

Сила моя слаба.

Душу свою постигаю

Лишь отраженно от

Солнца и цветов,

Моря и лугов.

В светлой росинке

И крупной дождинке.

Из погружений в прежние жизни поняла, что во мне скрыто много элементов, о которых я даже не подозревала, а о других мне в голову не приходило задуматься. Препарировать себя

очень сложно. Вот у меня цель совершать путешествия в прошлое с помощью регрессий в предыдущие жизни. Почему именно эта цель и почему зажигает? Ответы разные: и интерес, и желание осмыслить некоторые проблемы, понять события. Я чувствую «хвосты» из прошлых жизней. Меня увлекает сам процесс, те минуты и даже часы, когда я пытаюсь связать одно с другим. Прошрое и реальное. Почему я пишу эту книгу? Делюсь с вами своими наработками. В книге никого не учу регрессии в прошлые жизни, никого не зову в путешествие по минувшим воплощениям, я просто делюсь своим опытом. А вот тем, кто соберётся в дальнюю-близкую дорогу, в прошлые жизни, она послужит поддержкой, посохом.

В добрый путь.

Глава 1.

Как я искала путь в прошлую жизнь

Я начинала погружаться в прошлые воплощения давно.

Долго искала путь в ночи, пока не пришла к медитациям (это дыхательные упражнения и концентрация на процессах, протекающих в теле и уме).

Практиковала разные формы медитаций в течение многих лет. Когда начинала смотреть внутрь себя, закрывала глаза, останавливала суету мыслей, эмоциональных беспокойств. Скачки мыслей замедляются, и я замечаю, что каждая мысль перед внутренним взором сопровождается образом, мелькают люди, обрывки разговоров. Это воспоминания прошедшего дня, прошлой недели или картинки из детства, а иногда что-то непонятное, иное. Однако освобождение ума от лишних и неуместных мыслей – это только половина дела, важно направить внимание к нужной теме. Это сейчас существуют школы регрессий, много регрессологов. Я погружалась самостоятельно. Иногда мои медитации шли день за днём, иногда они прерывались на короткое время. Долго вначале стихийно блуждала по прошлому. Со временем решила поиски как-то систематизировать и привязать к чему-то конкретному. Чакры выбрала за основу. Немного о чакрах. Учение пришло с Востока. Это важные энергетические центры, в теле их расположение соответствует нервным и эндокринным центрам. Для каждой чакры использовала следующие звуки-мантры

(известные из литературы).

Муладхара – ЛАМ

Свадхистана – ВАМ

Манипура – РАМ

Анахата – ЯАМ

Вишудха – ХАМ

Аджна – ОМ

Сахасрара – АУМ

Я начинала с дыхательных упражнений, затем расслабляла тело и фокусировала свой ум на чакре с мантрой, достигая транса, и направляла внимание на вопрос о прошлом воплощении. Информацию о прошлой жизни я воспринимала в виде картинок (их я больше всего люблю и доверяю им), мыслефраз, ощущений, запахов и вкуса. Иногда я чувствовала радость, печаль, неприязнь и даже страх.

У меня три больших общих тетради дневников. *Мне удалось пронаблюдать отголоски прошлого в настоящей жизни, их трагическое проявление и психологическую борьбу.* Такие отголоски называют шлейфами или «хвостами». Я изучала проявление «хвостов» в настоящей жизни. Это давало мне понимание странных импульсов в моём поведении, либо заставляло удивляться, так как они не вписывались в представление обо мне любимой. Видела себя со стороны энергичной, симпатичной, умной, умеющей ладить с людьми, душой компании, а за мной тянулись длинные извитые «хвосты», о некоторых не то что сказать, а и подумать страшно. Я

изучала себя шаг за шагом. Самопознание было моей мотивацией. Желание вспомнить прошлые жизни – не просто любопытство, а стремление понять себя. Это всесторонняя переоценка жизненных ценностей, изменение подходов и приоритетов в жизни. Может, и мой опыт поможет вам. Не сбрасывать проблемы своей жизни на прошлое, а осознать его и исправить сегодня.

Мой путь погружения в прошлые жизни был такой:

1. Создание желания.
2. Дыхательные упражнения и расслабление.
3. Сосредоточенность на чакре с мантрой (концентрация внимания и воли).
4. Переход в прошлую жизнь и просмотр.
5. Выход в обычное состояние.

Такие погружения я для упрощения называю медитациями.

Рассмотрим чуть повнимательнее.

Создание желания. Чёткая постановка вопроса. Хочу увидеть «хвосты» прошлых жизней, или хочу увидеть, где я была счастливая или несчастная, но всегда из прошлых воплощений.

Расслабление. Занимаем удобную позу (обычно лёжа). Начинаем с глубокого дыхания. Дышим и наблюдаем поступление воздуха в лёгкие. Вдох – грудная клетка расширяется, и я чувствую, как холодный воздух поступает в лёгкие, наполняя их, и я расслабляюсь, медленный выдох – и слежу

за теплым выдыхаемым воздухом.

Я высвобождала накопленное напряжение и тревогу. Так несколько раз. Я успокаиваю суету мыслей. И приступаю к мышечному расслаблению.

В удобной позе мысленно про себя проговариваю: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Мои ноги расслабляются, становятся тёплыми». Итак, от ног переходим к туловищу, спине, рукам. Расслабляем мышцы лица. Всё это я хорошо чувствую: было напряжено – стало расслабленно. Если вы попробуете, у вас тоже получится.

Сосредоточенность на чакре с мантрой (здесь происходит концентрация внимания и воли). Подробно о положении чакры я буду говорить в соответствующих главах. Сосредоточилась, произношу мантру и посылаю вопрос.

Переход в прошлую жизнь и просмотр. Здесь мы только наблюдатели, иногда сверху или сбоку. Слушаю мыслефразы, запоминаю запахи или вкусовые ощущения.

Выход в обычное состояние. Постепенно возвращаюсь к обычной жизни.

Когда я практиковала вечером перед сном, чётко говорила себе: «Всё, а теперь спать», но иногда уходила в глубокую медитацию.

Глава 2. Воспоминание из медитации о прошлом девушки и сравнение с реальной жизнью

Прошлая жизнь Элизабет
Итак, чакра с мантрой ЛАМ.

Это красная чакра, связанная с выживанием в физическом мире: наше тело, здоровье, деньги, имущество. Здесь реальные угрозы, когда мы в опасности, а также страх «не выжить», когда меняется течение обычной жизни. На этом уровне мы привязаны к конкретному месту, зависим от социальных правил, от своего рода. Я устремляла своё внимание вниз живота (здесь уровень красной чакры), вверялась ей. Расслаблялась и говорила, что действительно хочу вспомнить прошлые жизни, хочу знать прошлое и лучше понимать настоящее. Из прошлого я хотела заново посмотреть на свою жизнь, и текущие ситуации.

Картинка из медитации.

*Передо мной карта с полушариями, я скручиваю свиток.
Звучит фраза: «Я проповедую».*

Вижу сверху или как по карте – Англия.

Вот высокий утёс, внизу бурлящее море (океан). На утёсе большая чаша (я подумала, как фонтан), шар чуть меньше размером и что-то конической формы высокое. Всё из гра-

нита или другого камня.

В следующий раз на этой же чакре вижу тот же утёс и море, но в другом ракурсе, без чаши и шара. По песчаному берегу (я как бы смотрю издалека) идёт много людей, типа монахов или монахинь в светло-песочных, ближе к белому, одеждах. Процессия красивая, или радостно.

Я не знаю, или мужчины или женщины, а может, и те, и другие. Они идут двумя потоками, две длинные шеренги людей шаг в шаг, друг за другом. Их объединяет ритм, может быть, песня. Вижу утонувшую девушку на берегу волнующего океана. Чувствую – это я. Меня зовут Элизабет. Мне жаль себя. Процессия посвящена именно мне. Идёт прощанье со мной. Вот одна шеренга начинает поворачиваться, делает петлю, и люди начинают идти параллельно друг другу, но в противоположные стороны. Я сочиняю стих в медитации.

Пучина быстрых волн

То имя поглотила.

Дитя, ты не сдержала

Свой обет, и вот беда.

Элизабет, Элизабет.

Как вы уже понимаете, когда-то я жила на песчаном берегу бурливого океана (или моря). В настоящее время он часто мне беспокойно снится, словно зовёт к себе. Возможно даже, моей прошлой родиной была Англия. Видит Бог, я не люблю Англию. Меня не трогает её архитектура, древняя исто-

рия, возможно, потому что там моя душа страдала. Но очень люблю читать и перечитывать спокойные английские романы. И как только описывается в них ненастная погода, промозглый дождь и ветер, я испытываю неуютность и лёгкий озноб. А ещё люблю гулять в дождь.

Пенные волны и сейчас будоражат мой ум. С неопишуемой тоской я смотрела на вздымающиеся гребни волн, вслушивалась в рокот океана на острове Мадейра. Казалось, ситуация у кромки океана мне знакома. У меня было ощущение: ещё миг – и я что-то пойму, поймаю умом. Но чувство исчезало, растворялось в брызгах волн. А я только наслаждалась сопричастностью вечности и испытывала необъяснимую радость, мне хотелось петь. Многие из вас мне скажут: «Мы тоже любим солёные волны. Ритмично бурлящее море – это движение, и оно приятно многим». И я с вами понимающе соглашусь. Ведь не одна я жила у великого океана, нас много жило в разные эпохи.

В настоящей жизни нежно люблю имя Лиза, в моём настоящем имени присутствует буква «Л». Очень мечтаю, чтобы мою внучку назвали Елизавета.

На этой же чакре в тишине, словно звон колокольчика перед надвигающейся грозой, на вопрос о причинах развода я услышала мыслефразу: «остановилась в развитии» и «тормоз». Мне показалось, я почувствовала запах озона. Я ждала следующего сигнала, но ответа не будет, всё и так уже сказано. Некоторое время не понимала, что это значит. Обра-

щалась за разъяснениями, но никаких разъяснений не получала. Вспомнила детали совместного проживания с мужем, проанализировала и поняла всю глубину пропасти, перед которой мы оказались. Главное – я остановилась в своём развитии. В семейной жизни меня всё устраивает, мне ничего не надо. У меня нет личных интересов. Было хорошо, тихо и уютно. Во мне проснулось послушание и покорность. Мыслефразу услышала на той же чакре, где я видела монашек. Если допустить, что моя покорность – это «хвост» из прошлого и состоит из убеждений монахини о роли женщины в семье, то тогда становится ясно моё своеобразное поведение. Помню, до замужества я была очень энергичная, деятельная, спортивная натура. Но это всё как бы куда-то подевалось. Такие отношения долго продолжаться не могли. На меня посыпались упрёки, обвинения. Это не так и то не эдак. Одно из обвинений больше всего меня оскорбляло: «К тебе придёшь – и так хорошо, что ничего делать не хочется». А это являлось предметом моей гордости. Как хорошо, думала я, вот приходит счастливый муж с работы, а тут я, спокойная и добрая. Я всё больше теряла себя. Мне казалось, я теряю контроль над нашей совместной жизнью. Во мне медленно накапливалась тревожная растерянность, острые обиды, чувство вины. Наконец мы достигли дна и предательства. Мы стояли на пороге развода, а это само по себе потрясение, стресс. В процессе участвовал негласно ещё наш маленький сын с испуганными застывшими глазами. Он

пострадал от того, что ничего не понимал. Расстались. Я получила хороший пинок. Данное трогательное событие меня сильно встряхнуло. Мне помогали пережить факт расставания маленький сын, сестра и друзья. Надо было только дать время и волю слезам, выплакать и пережить горе. Когда я перестала рыдать о себе любимой, я словно проснулась от длительной спячки. Ощущала это удивительное новое состояние физически. И главное, я чётко знала, что мне надо делать. Поступила в аспирантуру. С головой ушла в науку, там получала радость и вдохновение, спокойно и уверенно защитила диссертацию. При этом у меня на руках был маленький сын. У меня вырос круг друзей, появилось много интересов. Поняла, что наша семейная ситуация оказалась такой, чтобы я проснулась и начала путь развития. С ним я никогда бы не стала тем, кем я стала. Уверенной, энергичной и самодостаточной женщиной. Ко мне очень подходит пословица «Что Бог ни делает, всё к лучшему».

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.